RANCANGAN PROGRAM INTERVENSI *STRATEGY COPING STRESS* DARI TIPE *EMOTIONAL FOCUSED COPING* MENJADI *PROBLEM FOCUSED COPING* PADA SANTRI KELAS VII MTS PON-PES X

Oleh :

SRI RATNAWATI

190420110053

TESIS

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Ujian
Guna Memperoleh Gelar Megister Profesi Psikologi
Program Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi
Universitas Padjadjaran
Pendalaman Psikologi Pendidikan



UNIVERSITAS PADJADJARAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
JATINANGOR

2015

PROGRAM INTERVENSI *STRATEGY COPING STRESS* DARI TIPE *EMOTIONAL FOCUSED COPING* MENJADI *PROBLEM FOCUSED COPING* PADA SANTRI KELAS VII MTS PON-PES X

Oleh :

SRI RATNAWATI

190420110053

TESIS

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Ujian

Program Pendidikan Magister Profesi Program Studi Psikologi

Bidang Kajian Utama Psikologi Pendidikan

Telah disetujui oleh tim pembimbing pada tanggal seperti dibawah ini:

Bandung, 1 Agustus 2015

Dr. Hj. Indun Lestari Setyono, M.Psi	**Dra. Erna Susiati, M.Pd**
Ketua Pembimbing	**Anggota Tim Pembimbing**

PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS PADJADJARAN

BANDUNG

LEMBAR PERSETUJUAN REVISI
KOLOKIUM TESIS

Nama Mahasiswa	: Sri Ratnawati
NPM	: 190420110053
Tanggal Ujian	: 14 Juli 20015
Bidang Kajian Utama	: Psikologi Pendidikan
Judul Usulan Penelitian	: Program Intervensi untuk Mengubah *Strategy Coping Stress* dari Tipe *Emotional Focused Coping* Menjadi *Problem Focused Coping* Pada Santri Kelas VII MTS Pon-Pes X

Telah direvisi, disetujui oleh Tim Penguji/Tim Pembimbing dan diperkenankan untuk dicetak/diperbanyak:

No.	Nama Penguji	NIP	Tanda Tangan
1	Dra.Hj Lenny Kendhawati, M.Si	19580605198601200 1	
2	Drs. Sudarmo Wiyono, M.si	19521205198203100 3	
3	Dra.Hj. Rasni Adha Yuanita, M.Si	19570707198601200 1	

Jatinangor, 3 Agustus 2015

Mengetahui,

Dr. Hj. Indun L. Setyono, M.Psi
Ketua Tim Pembimbing
NIP.195002241980032001

Dra. Erna Susiati, M.Pd
Anggota Tim Pembimbing
NIP.195612241986092001

ABSTRAK

SRI.RATNAWATI. ***Program Intervensi Strategy Coping Stress Dari Tipe Emotional Focused Coping Menjadi Problem Focused Coping Pada Santri Kelas VII MTS Pon-Pes X***
Pembimbing: Dr. Hj. Indun L. Setyono, M.Psi dan Ibu Dra. Erna Susiati, M.Pd

Santri kelas VII MTS sebagian besar mengalami kesulitan untuk bisa memenuhi tuntutan yang ditetapkan oleh sekolah Pon-Pes X. Dalam prosesnya tentu saja hal itu tidak mudah untuk bisa mereka lewati mengingat latar belakang bagaimana dia dibesarkan dalam keluarga dan kondisi mereka yang sedang berada pada transisi dari anak menuju remaja. Banyaknya hambatan dan kesulitan seperti yang diungkapkan oleh mereka, sering dihayati sebagai pemicu munculnya stres. Bagi individu yang dengan kondisi emosional bergejolak dan fisik yang merasa tidak nyaman, tidak menyenangkan terhadap masalah yang dihadapi, akan memunculkan motivasi dengan cara melakukan suatu (usaha) yang bisa mengurangi masalah dan stres yang dirasakan. Perilaku inilah yang disebut Coping Stress. Menurut (Lazarus & Folkman, 1984). Coping Stress merupakan upaya perubahan kognitif dan tingkah laku secara terus menerus untuk mengatasi tuntutan yang membebani atau melebihi sumber daya individu.

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan dengan menggunakan alat ukur Strategy Coping Stress, hasilnya menunjukan bahwa sebanyak 60% santri putri kelas VII MTS masih banyak menggunakan Emotional Focused Coping ketika menghadapi persoalan. Mereka cenderung menghindari permasalahan untuk meregulasi tekanan emosional yang dihadapi tanpa disertai dengan usaha untuk menyelesaikan apa yang menjadi permasalahannya. Belum tepatnya Strategy Coping yang digunakan berdampak kepada keinginan mereka untuk keluar dari sekolah tersebut.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti membuat sebuah rancangan Intervensi untuk mengubah Startegy Coping Stress pada individu yang masih menggunakan Emotional Focused Coping menjadi Problem Focused Coping.Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, maka nilai Z yang didapat sebesar -2,847 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,004 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima HI. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan dapat mengubah tipe Strategy Coping Stress Emotional Focused Coping menjadi Problem Focused Coping pada santri kelas VII MTS.

Kata Kunci: *Problem Focused Coping, Emotional focused coping*

ABSTRAK

SRI.RATNAWATI. ***Intervention Program of Coping Stress Strategy from Emotional Focused Coping to Problem Focused Coping for the Seventh Grade Boarding School Students at Pon-Pes X***
Supervisor: Dr. Hj. Indun L. Setyono, M.Psi. and Dra. Erna Susiati, M.Pd.

Most of seventh grade Islamic boarding school students at Pon-Pes X are feeling hard to bear and accomplish every demand and rule which were stated by the school. Actually, they found their selves difficult to bear the situation due to their family background, how they were raised by their parents, and their transition from childhood to adolescent. They expressed that they face many obstacles and difficulties in their schooling process which, eventually, triggered emotional stress. A person who has emotional problems, unease physical condition, and some difficulties in their daily live will try to find ways to solve their problems and to reduce their stress. That kind of approach called Coping Stress Strategy. Coping Stress is a way to continuously change cognitive condition and attitude to solve problems and demands which hard to bear by a person (Lazarus & Folkman, 1984).

According to measurement by Coping Stress Strategy, 60% seventh grade boarding school students are using Emotional Focused Coping when they face problems. They tend to avoid problems as a way to regulate their emotional stress without trying to do something to solve the problem. The mistaken using of Coping Strategy produces motivation to move out from the school.

Based on the phenomena, the researcher made an intervention planning to change Coping Stress Strategy for some students who still using Emotional Focused Coping to Problem Focused Coping. According to the calculation of Wilcoxon Signed Rank Test, Z value achieved is -2,847 with p value (Asymp. Sig 2 tailed) is 0,004, a value that less than research critical limit, which is 0,05 so the hypothetical decision is accepting the HI.

So, the researcher concluded that the intervention successfully changed coping stress strategy from Emotional Focused Coping to Problem Focused Coping for the seventh grade Islamic boarding school students.

***Key Words:** *Problem Focused Coping, Emotional Focused Coping*

KATA PENGANTAR

Berbagai macam rasa terbangun selama menjalani hari-hari di kampus Psikologi Unpad. Masih jelas terasa ketika langkah ini berhasil menapaki sebuah bangunan bersejarah yang telah melahirkan banyak intelektual muda. Rasa percaya diri mulai terbangun disaat saya bisa menjadi bagian dari keluarga besar Psikologi Unpad. Proses pembelajaran saya lalui dengan berbagai rasa, ada fase dimana saya mulai jenuh, lelah dengan aktivitas perkuliahan, namun kemudian saya bangkit kembali mengejar ketertinggalan yang sudah saya lewati, hingga akhirnya sampai pada fase terakhir yang harus saya lalui.

Kesulitan yang dialami selama proses pengerjaan tesis terbayar sudah dengan banyaknya ilmu dan pembelajaran yang bisa saya dapatkan. Sikap ilmiah mulai terbentuk, mengasah kemampuan menulis, belajar menerima masukan, kemampuan memahami masalah, yang paling penting adalah bersikap jujur dengan semua proses penelitian. Alhamdulillah dengan semua ikhtiar dan dukungan dari orang-orang terkait, Allah mentakdirkan saya bisa melewati semua proses hingga pada ujungnya.

Meskipun sekelumit ucapan terimakasih tidak akan pernah cukup untuk membalas segala bantuan yang diberikan dan menggambarkan betapa berartinya bantuan tersebut, namun dengan segala ketulusan hati pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ayah dan Ibu saya yang sudah memberikan kepercayaan dan kesempatan kepada saya. Terimakasih untuk dukungan yang diberikan baik dalam bentuk

dukungan materi dan dukungan emosional. Terimakasih untuk do'a yang diberikan demi kelancaran proses ini dan sudah mau bersabar menunggu sampai akhirnya tiba.

2. Ucapan terimakasih yang teramat dalam kepada partisipan yang sudah mau terlibat secara aktif dalam penelitian yang saya lakukan.
3. Ibu Dr. Hj. Indun L. Setyono, M.Psi selaku dosen pembimbing tesis yang begitu sabarnya meluangkan banyak waktu, pikiran dan tenaganya untuk membimbing peneliti, memberi banyak masukan dan perbaikan sehingga memberikan kelapangan dan kejelasan dalam memecahkan kebuntuan pengerjaan tesis. Terimakasih untuk semua pembelajaran yang peneliti dapatkan selama proses bimbingan.
4. Ibu Dra. Erna Susiati, M.Pd selaku dosen pembimbing tesis yang begitu sabarnya meluangkan banyak waktu, pikiran dan tenaganya untuk membimbing peneliti, memberi banyak masukan dan perbaikan sehingga memberikan kelapangan dan kejelasan dalam memecahkan kebuntuan pengerjaan tesis. Banyak pembelajaran yang peneliti dapatkan selama proses bimbingan.
5. Drs. Sudarmo Wiyono, M.si sebagai Ketua Majoring Pendidikan dan dosen pembahas. Terimakasih untuk semua ilmu, kesempatan dan kepercayaan yang diberikan kepada peneliti. Terimakasih untuk ketulusannya dan tidak bosan-bosannya mengingatkan peneliti dalam berbagai hal.
6. Dra. Hj. Rasni Adha Yuanita,M.Si sebagai dosen pembahas yang telah banyak memberikan masukan sehingga semakin memperjelas penelitian yang

dilakukan. Selain itu peneliti mengucapkan trimakasih untuk nasehat yang diberikan dan itu membuat peneliti semakin yakin untuk bisa menyelesaikan penelitian ini.

7. Dra. Lenny Kendhawati, M.Si sebagai dosen pembahas, terimakasih sudah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan banyak masukan dan koreksinya terkait dengan penelitian. Hal itu sangat membantu peneliti dalam menyempurnakan penelitian yang dibuat.
8. Semua Dosen Pendidikan yang begitu sabarnya mengajari peneliti dalam banyak hal. Terimakasih untuk kesabaran dan ketulusannya selama mendidik peneliti.
9. Teman-teman pendidikan yang sudah seperti keluarga buat peneliti. Terimaksih sudah menjadi teman diskusi selama pengerjaan tesisi ini. Kehadiran kalian semakin menguatkan langkah peneliti untuk bersama-sama melewati setiap proses yang harus dilewati.
10. Teman-teman observer (vina, miryam, bila, vella, leni) terimakasih untuk dukungan dan pengorbanannya kepada peneliti. Dukungan kalian hingga akhirnya peneliti bisa menyelesaikan tesisi ini
11. Pak tatang, Pak Agus, Pak Asep terimakasih untuk semua bantuannya dan kesediannya untuk mau membantu peneliti.
12. Wildan Nurhamzah, terimakasih untuk adikku yang telah bersedia mengantar ketika dibutuhkan selama proses penelitian, membantu menginput data ketika saya kelelahan.

13. Teti Rahmawati, Kakak yang selalu mengingatkan untuk segera menyelesaikan tesis.

Penulis menyadari bahwa dalam tesisi ini masih banyak terdapat kekurangan, oleh karena itu penulis terbuka terhadap kritik, saran dan masukan yang berguna bagi kelengkapan dan kesempurnaan penelitian ini.

Dan lebih dari segalanya, rasa syukurku yang tak akan berhenti kepada *Allahu Robbul Izzati* yang telah memberikan kekuatan dan ketenangan selama proses ikhtiar berlangsung, semoga proses pembuatan tesis ini dapat bernilai sebagi bentuk salah satu ibadah yaitu kewajiban untuk menuntut ilmu.

Jatinangor, 8 Oktober 2015

Penulis

Sri.Ratnawati
190420110053

DAFTAR ISI

JUDUL.....i

LEMBAR PENGESAHAN.....ii

SURAT PERNYATAAN.....iii

ABSTRAK.....v

ABSTRACT.....vi

KATA PENGANTAR.....vii

DAFTAR ISI.....viii

DAFTAR TABEL.....xii

DAFTAR BAGAN.....xiii

DAFTAR GAMBAR.....xiv

DAFTAR GRAFIK.....xv

DAFTAR LAMPIRAN.....xvi

BAB I PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang 1

1.2 Identifikasi masalah.....12

I.3 Maksud dan Tujuan Penelitian.....13

I.4 Kegunaan Penelitian.....14

I.4.1 Kegunaan Teoritis.....14

1.4.2 Kegunaan Praktis.....14

BAB II LANDASAN TEORITIS

2.1. Teori Stres.....15

2.1.1. Penilaian Kognitif (Cognitive Appraisal).....18

2.1.2. Strategi Penanggulangan (*Coping Strategy*).....20

2.1.3 Proses *Coping Stress*.....22

2.1.4. Fungsi Strategi Penanggulangan.....27

2.1.5 Hubungan Fungsi Strategi Penanggulangan yang Berpusat Pada Masalah dengan yang Berpusat pada Emosi.....28

2.1.6. Coping Resources.....29

2.1.7. Hambatan Dalam Penggunaan Strategi Penanggulangan.....31

2.2 TEORI DAN KONSEP PELATIHAN

2.2.1 Perancangan Program Pelatihan.....31

2.2.2 Metode Pelatihan.....37

2.2.3 Experential Learning.....38

2.2.4 Experiential Learning Method.....38

2.3 Teori Perkembangan.....44

2.4. Kerangka Berfikir.....46

2.5 Hipotesa Penelitian.....61

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian.....62

3.2. Variabel penelitian.....62

3.2.1 Variabel Bebas.....63

3.2 .2 Variabel Terikat.....63

3.3 Subjek Penelitian.....64

3.4 Alat Ukur Pengambilan Sample.....66

3.5 Tahap Penelitian.....67

3.5.1 Tahap Persiapan.....67

3.5.2 Tahap Intervensi.....70

3.5.3 Tahap Analisa.....71

3.6 Lokasi Penelitian.....73

3.7 Alat Ukur Penelitian.....74

3.7.1 Alat Ukur Penelitian Problem Focused Coping.....71

3.7.2 Lembar Observasi.....77

3.8 Rancangan Pelatihan.....77

3.8.1 Tujuan Pelatihan.....77

3.8.2 Materi Pelatihan.....77

3.9 Waktu Kegiatan Penelitian.....79

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian *Problem Focused Coping*.....80

4.1.1 Analisa Statistik.....80

4.1.2 Hasil Pengolahan Keseluruhan.....82

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....84

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....95

5.2 Saran.....96

DAFTAR PUSTAKA xiv

DAFTAR LAMPIRAN xii

DAFTAR TABEL

1.1 Tabel Jumlah santri yang keluar pada setiap tahun.....7

1.2 Usaha yang dilakukan santri ketika menghadapi persoalan.....9

1.3. Usaha yang dailakukan santri kelas VII MTS.....10

3.1 Validitas dan Reliabilitas alat ukur *Strategy Coping Stress*.....66

3.2 Uji Validitas.....75

3.3 Uji Reliabilitas.....76

3.4 Gambaran Aktivitas Pelatihan.....78

4.1 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test.....81

DAFTAR BAGAN

2.1. Kerangka berpikir.....60

DAFTAR GAMBAR

2.1 Siklus Experiential Learning.....39

3.1 Design penelitian *one group pretest-postest design*.....62

DAFTAR GRAFIK

4.1 Gambaran *problem focused coping*.....82

4.2 Hasil Observasi Individual.....83

DAFTAR LAMPIRAN

1. LAMPIRAN 1: ALAT UKUR
2. LAMPIRAN 2: PELATIHAN
3. LAMPIRAN 3: PENGOLAHAN DATA
4. LAMPIRAN 4: DAFTAR PESERTA PELATIHAN

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Perubahan pola pikir masyarakat mengenai pentingnya pendidikan sudah mulai maju dan terbuka. Hal itu mendorong pemerintah dan pihak swasta untuk membuat sebuah sekolah yang diminati dan sesuai dengan harapan individu dan orang tua. Oleh karena itu, berbagai macam strategi pun digunakan oleh lembaga tersebut. Mulai dari fasilitas yang lengkap, tempat yang strategis, tenaga pengajar terbaik, lingkungan yang kondusif, sekolah bertaraf international mencoba ditawarkan kepada masyarakat.

Salah satu lembaga pendidikan yang menawarkan konsep tersebut adalah sebuah pondok pesantren yang biasa disebut *Boarding School* atau sekolah berasrama. Seperti yang disampaikan oleh Navis (2014) dalam tulisannya yang berjudul "Pesantren Dalam Sistem Pendidikan Nasional". Beliau mengatakan bahwa kehadiran *boarding school* adalah suatu keniscayaan zaman kini, keberadaannya adalah suatu konsekuensi logis dari perubahan lingkungan sosial dan keadaan ekonomi serta cara pandang religiusitas masyarakat.

Pesantren telah lama menjadi lembaga yang memiliki kontribusi penting dalam ikut serta mencerdaskan bangsa. Banyaknya jumlah pesantren di Indonesia, serta besarnya jumlah santri pada tiap pesantren menjadikan lembaga ini layak diperhitungkan dalam kaitannya dengan pembangunan bangsa di bidang pendidikan dan moral.

Oleh karena itu, salah satu pondok pesantren yaitu Pon-Pes X berusaha membuat sistem pendidikan yang arahannya berlandaskan ilmu agama (Al-Quran dan As-sunah). Selain ilmu agama, sekolah tersebut mengajarkan ilmu-ilmu lainnya sesuai dengan kurikulum pendidikan yang berlaku di Indonesia. Pon-Pes X mempunyai visi dan misi untuk menjadi lembaga pendidikan Islam yang berkualitas sebagai kontributor terdepan dalam mencetak kader Da'i. Dari visi tersebut, kemudian dibuatlah misi yaitu: tranformasi ilmu pengetahuan dan bahasa, menanamkan nilai-nilai Islam dan akhlaqul karimah (Perilaku yang baik), da'wah dan mengarahkan masyarakat menuju ke kehidupan yang islami.

Untuk merealisasikan visi dan misi tersebut, maka dibuat sistem pendidikan dan penerapan aturan yang ketat oleh sekolah tersebut. Tujuan dari penerapan tata tertib santri Pondok Pesantren X antara lain, mendidik akhlak (perilaku) santri agar sesuai dengan visi dan misi pondok, membiasakan hidup secara disiplin sesuai yang diajarkan Islam dan mendidik santri agar mentaati sistem dan aturan-aturan dalam kehidupan yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Pembinaan meliputi kegiatan akademik, halaqoh tarbawiyah (Kegiatan keagamaan) , tahfidz Al-Quran (menghafal Al-Quran) dan Pembinaan bahasa (Bahasa Arab dan Inggris). Selama proses pembinaan, santri diwajibkan mengikuti beberapa aturan yang harus ditaati.

Pada proses pembinaan inilah yang sebagian besar santri mengalami kesulitan untuk bisa memenuhi tuntutan yang ditetapkan oleh sekolah tersebut. Mereka akan dihadapkan pada banyak persoalan yang harus bisa mereka atasi secara

mandiri. Kondisi yang terjadi adalah sebagian besar para santri berasal dari sekolah yang berbeda dan latar belakang pendidikan rumah yang berbeda.

Sebagian besar mereka berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi menengah keatas dimana mereka terbiasa mendapatkan bantuan dari lingkungannya. Orang tua akan membantu mereka ketika mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran atau menyediakan guru les/privat, ketika menghadapi masalah dengan temannya di sekolah maka ada orang tua yang secara langsung dapat menolongnya, ia tidak dituntut untuk mengerjakan tugas-tugas rumah, ketika sakit ada orang tua yang merawat. Aturan yang dibuat di rumah mungkin tidak seketat dengan aturan di asrama, hal itu memungkinkan aturan yang harus dipenuhi di sekolah bertentangan dengan pengalaman yang diterima selama di rumah.

Selain itu mereka sedang berada pada masa transisi yaitu mulai masuk pada usia remaja dimana banyak perubahan yang akan mereka alami. Mulai dari perubahan secara fisik, kognitif dan emosi. Periode ini sangat beresiko dimana mereka akan kesulitan untuk menangani begitu banyak perubahan dalam satu waktu dan mungkin mereka membutuhkan bantuan orang lain (orang tua) dalam proses perkembangannya. Kenyataan yang harus mereka hadapi saat ini adalah mereka masuk pada sekolah yang berasrama. Mereka harus mulai membiasakan diri menyelesaikan persoalan apapun secara mandiri tanpa harus tergantung lagi dengan bantuan dari orang lain, membiasakan diri untuk hidup dalam aturan, menyesuaikan diri dengan lingkungan dan teman baru, belum lagi mereka harus

mulai mengikuti proses pembinaan dengan serangkaian kegiatan akademik dan non akademik.

Dalam prosesnya tentu saja hal itu tidak mudah untuk bisa mereka lewati mengingat latar belakang bagaimana dia dibesarkan dalam keluarga dan kondisi mereka yang sedang berada pada transisi anak menuju remaja. Hal itu sejalan dengan jawaban mereka yang sebagian besar mengatakan kaget, sedih, kesal saat pertama masuk asrama. Berikut beberapa kondisi yang membuat mereka merasa tertekan, tidak nyaman, merasa sedih dan marah selama berada di sekolah tersebut:

- Jumlah pelajaran yang banyak. Beban santri untuk bisa memahami pelajaran cukup berat. Kurikulum yang dibuat tidak sama seperti sekolah lain pada umumnya. Jumlah mata pelajaran yang harus mereka pelajari dalam tiap semester sekitar 20 mata pelajaran. Untuk sistem evaluasi, ada ujian lisan dan ujian tulis. Sebagian besar mereka mengatakan sulit memahami pelajaran, terutama pelajaran pondok yang sebagian besar baru dipelajari. Kesulitan tersebut mereka rasakan dikarenakan tidak ada orang tua atau guru les yang dapat membantunya.
- Jadwal kegiatan yang padat, Selain pembinaan dalam akademik, santri juga diwajibkan untuk mengikuti ekstrakulikuler seperti, olahraga, pramuka, kerajinan tangan, retorika, dan kegiatan ekstrakulikuler lainnya. Aktivitas dimulai dari pukul 03.30 -22.00 WIB, sebagian besar santri merasa jenuh dan lelah ketika menjalani aktivitas tersebut. Apalagi ditambah dengan tugas sekolah yang setiap hari harus mereka selesaikan.

Pada akhirnya sebagian santri tidak mengerjakan PR dengan alasan tidak cukup waktu.

- Aturan dalam berkomunikasi. Setiap hari santri dilarang menggunakan bahasa daerah atau bahasa Indonesia, santri diwajibkan berkomunikasi dengan menggunakan bahasa Arab atau bahasa Inggris sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan oleh bagian pembinaan. Bagian pembinaan membentuk divisi bahasa yang akan mengontrol santri untuk menggunakan bahasa Arab dan bahasa Inggris saat berkomunikasi. Divisi bahasa akan mencatat dan memangil santri melalui pengeras suara bagi santri yang melanggar.
- Relasi dengan teman, permasalahan dengan teman dan kakak kelas dialami oleh sebagian besar santri. Masalah tersebut biasanya melibatkan teman satu kamar dan teman satu kelas. Masalah yang banyak terjadi adalah dijauhi oleh teman, sering menjadi bahan ledekan temannya, sering menjadi objek pembicaraan temannya, karena meminjam barang orang lain tanpa seizin pemiliknya, dan teman yang berbicara seenaknya.
- Aturan yang ketat

  Aturan yang ketat cukup memberatkan santri dikarenakan mereka akan dihadapkan pada pemberian poin dan hukuman ketika melanggar aturan. Point tersebut akan terakumulasi selama santri berada di sekolah tersebut. Batas akhir dari poin tersebut adalah 100 dengan hukuman dikeluarkan dari sekolah.

- Hafalan Al-Quran

  Setiap hari santri diminta untuk menyetorkan hafalan Al-Quran, tujuannya adalah untuk mempermudah saat ujian. Akan tetapi banyak diantara mereka yang pada akhirnya tidak bisa memenuhi tuntutan tersebut. Hafalan Al-Quran menjadi salah satu penentu dalam kelulusan, oleh karena itu santri sangat ditekankan untuk bisa menyetorkan hafalan Al-Qurannya sebelum ujian Al-Quran dilaksanakan.

Kondisi itulah yang pada akhirnya membuat mereka merasa tertekan dan berkeinginan untuk pindah sekolah. Menurut Lazarus (1984), stres bisa saja muncul dalam bentuk emosi negatif (marah, cemburu, takut, cemas, murung, sedih dan malu) dan Fisiologis (detak jantung meningkat, mulut kering, berkeringat, diare, sakit kepala, *hypertensi*). Berdasarkan data yang didapatkan oleh peneliti berkaitan dengan kondisi yang dialami oleh santri dan dikaitkan dengan teori stres dari Lazarus (1984), dapat dikatakan bahwa mereka pernah berada dalam kondisi stres atau kondisi penuh tekanan.

Dari 189 kuesioner yang disebar pada kelas VII MTS, semuanya 100% mengatakan pernah mengalami keadaan tidak nyaman, seperti marah, sedih, cemas dan kesal yang disebabkan oleh kondisi diatas.

Dikarenakan kondisi stres yang dialami dan belum tepatnya *strategy coping* yang digunakan, banyak diantara santri yang pada akhirnya memutuskan untuk pindah sekolah. Menurut lazarus (1984), efektifitas penyesuaian diri individu merupakan hasil yang dicapai dari strategi penanggulangan stres yang

digunakan individu. *Strategi coping* akan mempengaruhi efektifitas penyesuain diri

Berikut gambaran jumlah santri yang memutuskan untuk pindah sekolah dalam beberapa tahun terakhir.

1.1 Tabel Jumlah santri yang keluar pada setiap tahun

Tahun	Jumlah yang keluar
2007-2008	Dari jumlah keseluruhan santri sebanyak 1995, sebanyak 180 santri memutuskan untuk pindah sekolah.
2008-2009	Dari jumlah keseluruhan santri sebanyak 2009, sebanyak 179 santri memutuskan untuk pindah sekolah.
2013-2014	Dari 419 santri yang diterima, sebanyak 75 santri memutuskan untuk pindah sekolah
2014-2015	Dari 409 santri yang diterima, sebanyak 77 santri memutuskan untuk pindah sekolah

Banyaknya hambatan dan kesulitan seperti yang diungkapkan oleh mereka, sering dihayati sebagai pemicu munculnya stres. Hambatan dan kesulitan serta berbagai tuntutan dalam diri baik internal maupun eksternal terkadang membuat individu berada dalam kondisi tertekan yang kemudian dapat menjadi kondisi stres. Seperti yang diungkapkan oleh beberapa orang yang gagal

menyelesaikan pendidikannya di pesantren tersebut, mereka mengatakan bahwa sering merasa tidak enak, merasa tertekan, marah, cemas, dan kesal. Ternyata hal tersebut tidak cukup berbeda dengan santri yang bertahan di sekolah tersebut, mereka juga mengatakan pernah mengalami perasaan tertekan, cemas, marah, kesal, sedih, namun mereka tetap memutuskan untuk bertahan menyelesaikan pendidikanya di pesantren tersebut.

Bagi individu yang dengan kondisi emosional bergejolak dan fisik yang merasa tidak nyaman, tidak menyenangkan terhadap masalah yang dihadapi, akan memunculkan motivasi dengan cara melakukan suatu (usaha) yang bisa mengurangi masalah dan stres yang dirasakan. Perilaku inilah yang disebut *Coping Stress*. Menurut (Lazarus & Folkman, 1984). *Coping Stress* merupakan upaya perubahan kognitif dan tingkah laku secara terus menerus untuk mengatasi tuntutan yang membebani atau melebihi sumber daya individu.

Menurut Lazarus & Folkman (1984), dalam melakukan *coping* terdapat dua tipe strategi. 1) *Problem Focused Coping*, yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitar yang menyebabkan terjadinya tekanan. 2) *Emotional Focused Coping*, yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emotional.

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan kepada santri yang berhasil dan yang gagal. Peneliti mendapatkan sebuah gambaran mengenai usaha yang dilakukan oleh santri yang berhasil dan gagal menyelesaikan pendidikanya ketika menghadapi situasi yang menekan dirinya.

1.2 Usaha yang dilakukan santri ketika menghadapi persoalan

Santri Yang Bertahan	Santri Yang Keluar
Tindakan atau usaha yang mereka lakukan untuk bisa keluar dari situasi penuh tekanan adalah dengan: 1. Berdiskusi dengan teman 2. Mengevaluasi diri 3. Merenung 4. Bercerita kepada orang tua, ustadzah dan teman.	Santri yang gagal menyelesaikan pendidikannya adalah dengan cara: *1.* lari dari pondok *2. Refreshing* 3. Bercerita kepada teman 4. Berdiam diri dan menunggu ajakan dari teman 5. Main bersama teman 6. latihan beladiri 7. Menyibukan diri 8. Tidur.

Dari uraian di atas tampak ada perbedaan keputusan bertingkah laku dari santri yang bertahan adalah yang berusaha untuk menghadapi dan menyelesaikan persoalan yang dihadapi dan santri yang tidak bertahan adalah santri yang cenderung menghindari apa yang menjadi persoalannya. Santri yang bertahan melakukan upaya untuk mengidentifikasi permasalahan untuk lebih memahami permasalahan yang dihadapi selama di pesantren.

Selanjutnya peneliti menyebar kuesioner kepada 189 santri kelas VII MTS berkaitan dengan usaha yang mereka lakukan ketika dihadapkan pada situasi yang menekan.

1.3. Usaha yang dailakukan santri kelas VII MTS

Santri yang masih ingin pindah sekolah	**Santri yang sudah merasa betah**
1. Menenangkan diri 2. Bermain bersama teman 3. Curhat kepada orang tua atau teman 4. Membaca Al-Quran, menulis diary, bernyanyi, menggambar, pergi ke kantin, berdoa, jalan-jalan ke luar kamar, melupakan kejadian, menelpon orang tua, membaca cerita, menangis, mencari aktivitas yang seru, tidur.	1. Ketika ada tugas yang tidak dimengerti maka bertanya kepada teman atau kakak kelas 2. Berani membantah saat dihukum oleh mudabbirat/pengurus osis ketika merasa tidak bersalah 3. Berusaha untuk mengerjakan soal dengan berhati-hati. 4. Menyediakan waktu setiap hari untuk mengulang hafalan Al-Quran 5. Membuat jadwal belajar rutin agar dapat memahami materi pelajaran yang banyak 6. Santri berusaha untuk mengevaluasi dirinya agar tidak mengulangi kesalahan yang sama dikemudian hari

Berdasarkan uraian diatas, tampak ada perbedaan mengenai usaha yang dilakukan untuk bisa keluar dari situasi yang menekan. Santri yang masih menginginkan untuk keluar adalah santri yang cenderung menghindari permasalahan yang dihadapi, usaha yang dilakukannya masih difokuskan untuk mengubah keadaan tekanan emosionalnya saja tanpa mengubah situasinya atau menyelesaikan apa yang menjadi persoalannya. Sedangkan santri yang sudah

merasa betah mencoba untuk memahami permasalahan yang dihadapinya dan mencari cara untuk bisa menyelesaikannya.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), pada dasarnya tidak ada penilaian baik dan buruk dari tipe *coping* yang digunakan oleh individu. Strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah dan strategi penanggulangan yang berpusat pada emosi dapat digunakan secara bersamaan dan saling memfasilitasi dalam proses penanggulangan. Oleh karena itu individu yang hanya memilih untuk meredakan ketegangan emosinya saja namun tidak menyelesaikan apa yang menjadi sumber masalahnya belum dapat dikatakan tepat. Berdasarkan teori dari Lazarus (1984) dikemukakan juga bahwa efektifitas penyesuaian diri individu merupakan hasil yang dicapai dari strategi penanggulangan stres yang digunakan individu. Strategi *coping* akan mempengaruhi efektifitas penyesuain diri.

Berpijak pada fenomena yang terjadi dan hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian sebelumnya yang menunjukan bahwa sebagian besar santri yang bertahan di sekolah tersebut adalah santri yang menggunakan *tipe strategy coping stress* yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*), maka peneliti mencoba untuk melakukan intervensi kepada satri kelas VII MTS. Intervensi yang diberikan adalah berupa pelatihan dimana peserta akan melakukan beberapa aktivitas melalui sebuah *games*. Setiap aktivitas memiliki tujuan yang diarahkan pada penerapan dari empat tahapan *problem focused coping*. Harapannya adalah peserta yang pada awalnya hanya hanya menggunakan tipe *emotional focused coping*, maka setelah mengikuti pelatihan mereka akan secara otomatis menerapkan empat tahapan yang mengarah pada *problem focused coping*.

Adapun tahapan yang harus dilakukan untuk bisa *menjadi problem focused coping* adalah santri melakukan identifikasi masalah untuk lebih memahami permasalahan yang dihadapi, berpikir untuk menghasilkan berbagai macam alternatif solusi, menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif dan dapat menentukan alternatif solusi yang akan digunakan untuk bisa menyelesaikan persoalan.

I.2 Identifikasi Masalah

Fenomena yang terjadi adalah sebagian besar santri (60% dari 189 santri) kelas VII MTS masih menggunakan strategi *coping stres* dengan menggunakan tipe *emotional focused coping* ketika menghadapi situasi yang menekan. Adapun cara penyelesaian yang mereka lakukan adalah dengan mengihndari apa yang menjadi permasalahannya, yaitu dengan cara membaca Al-Quran, menulis diary, bernyanyi, menggambar, pergi ke kantin, berdoa, jalan-jalan keluar kamar, melupakan kejadian, menelpon orang tua, membaca cerita, menangis, mencari aktivitas yang seru dan tidur. Mereka cenderung menghindari masalah dan beralih pada aktivitas lain untuk untuk bisa mengurangi tekanan emosional yang dirasakan.

Pada dasarnya cara penyelesaian tersebut tidak bisa dikatakan salah, akan tetapi menjadi tidak tepat ketika santri hanya menggunakan tipe *emotional focused* tanpa ia berpikir untuk menyelesaikan apa yang menjadi sumber masalahnya. Karena menurut Lazarus dan Folkman, 1984, strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah dan strategi penanggulangan yang

berpusat pada emosi dapat digunakan secara bersamaan dan saling memfasilitasi dalam proses penanggulangan.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada penelitian sebelumnya yang berjudul Studi Deskriptif Tipe *Strategy Coping Stress* Pada Santri Kelas 2 Aliyah, hasil penelitian menunjukan bahwa semua santri mengalami kondisi yang sama yaitu merasa tertekan dengan semua permasalahan yang harus mereka hadapi. Pada akhirnya dalam setiap tahunnya beberapa diantara mereka memutuskan untuk keluar dan memutuskan untuk tetap bertahan sampai dengan selesai. Perbedaan yang membuat mereka bertahan dan gagal salah satunya adalah perbedaan dalam pemilihan *strategy coping stress*. Santri yang bertahan adalah mereka yang cenderung menggunakan tipe *problem focused coping*, sedangkan santri yang keluar adalah santri yang cenderung lebih sering menggunakan tipe *emotional focused coping* ketika menghadapi situasi yang menekan dirinya.

Pertanyaan penelitiannya adalah apakah rancangan intervensi yang diberikan dapat mengubah tipe *strategy coping stress* pada satri kelas VII MTS yang masih hanya menggunakan *emotional focused coping* menjadi *problem focused coping* ketika menghadapi situasi yang menekan.

I.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengkaji rancangan program intervensi mengenai perubahan tipe *startegy coping stres* dari *emotinal focused coping* menjadi *problem focused coping* pada santri kelas VII MTS.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah 1) untuk mendapatkan program intervensi yang tepat untuk mengubah tipe *strategy coping stress* pada individu yang masih hanya menggunakan *tipe emosional focused coping* menjadi *tipe problem focused coping* ketika menghadapi situasi yang menekan. Sehingga mereka bisa menggunakan coping yang tepat ketika dihadapkan pada persolan yang menuntut *problem focused coping* 2) mendapatkan data empiris mengenai hasil program pelatihan yang dilakukan.

I.4 Kegunaan Penelitian

I.4.1 Kegunaan Teoritis

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan mahasiswa psikologi mengenai teori atau konsep *Strategy Coping Stress* dan diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya untuk psikologi pendidikan

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Mendapatkan suatu model rancangan intervensi yang dapat digunakan untuk mengubah tipe *emotional focused coping* menjadi *problem focused coping*
2. Melalui program intervensi *problem focused coping*, peserta dapat menerapkan tipe *coping* tersebut ketika menghadapi persoalan.
3. Program intervensi ini bisa diterapkan pada sekolah lainnya yang menggunakan konsep *boarding school*.

BAB II
LANDASAN TEORITIS

2.1. Teori Stres

Stres sudah merupakan salah satu objek ilmu pengetahuan, termasuk bidang ilmu psikologi dalam kurun waktu belakangan ini. Sampai saat ini terdapat banyak pendapat mengenai stress. Stress berasal dari bahasa latin yaitu *stiktus,* yang berarti 'ketat' (tight) dan dari kata stringere suatu kata kerja yang berarti 'mengetatkan' (tighten). Dari ke dua asal kata tersebut kita dapat melihat bahwa asal kata stres ini mencerminkan adanya perasaan tertekan, atau ketegangan otot-otot tubuh dan yang mungkin juga menyebabkan nafas yang menyesakkan, yang merupakan suatu reaksi yang mungkin dimunculkan oleh orang –orang yang berada di bawah tekanan atau stress (Neufeld, 1989).

Disamping itu kata stress ini pada perkembangannya mengalami beberapa variasi dalam pemaknaanya, misalnya saja pada Abad ke-17, stres digunakan untuk menggambarkan adanya kesulitan, penderitaan atau kemalangan. Kemudian di akhir abad ke-18, penggunaan kata ini menunjukkan dorongan, tekanan, ketegangan, usaha yang keras, yang mengenai individu baik secara fisik maupun mental (Cooper, Cooper dan Eaker, 1988).

Teori stres dari Lazarus dan Folkman (1984) berdasarkan pada pendekatan interaksional, yaitu pendekatan yang berpandangan bahwa stres muncul melalui adanya hubungan yang khusus antara individu dengan lingkungannya. Stres tidak hanya dipandang sebagai stimulus respon saja, tetapi merupakan hasil interaksi antara kondisi stimulus di lingkungan dan respon yang ditimbulkan oleh kondisi-

kondisi tersebut. Pendekatan ini mempertimbangkan proses-proses psikologis dari individu dalam transaksi antara individu dengan lingkungannya.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres dalam konteks relasi individu dengan lingkungannya, yaitu:

*"stres psikologi adalah hubungan spesifik antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan atau melebihi sumber dayanya dan membahayakan keberadaannya (well-being)" (**Lazarus dan Folkman, 1984)***

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres terjadi apabila relasi antara individu dengan lingkungannya dinilai oleh individu membebani atau melebihi sumber daya yang dimilikinya serta membahayakan kesejahteraannya. Faktor-faktor yang dapat menjadi sumber munculnya stres disebut sebagai *stressor*. Stres tidak hanya bergantung pada kondisi eksternal, tetapi juga pada kerentanan konstitusional individu dan pada mekanisme pengolahan kognitifnya. Beberapa kondisi mendekati stres yang umum. Bagaimanapun juga, banyak situasi lingkungan tidak merupakan situasi yang penuh stres untuk setiap orang, seperti pada penilaian ujian yang penting, ditolak oleh orang yang dihormati atau dicintai, antisipasi dari pembedahan atau operasi bagi individu yang baru pertama kali mengalaminya merupakan situasi yang penuh stres dibandingkan individu yang lainnya.

Lazarus menambahkan bahwa stres terjadi jika pada individu terdapat tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimiliki individu untuk melakukan *adjustment*. Adapun yang dimaksud dengan tuntutan adalah segala elemen fisik maupun psikososial dari situasi, yang ditanggapi melalui tindakan fisik maupun

mental oleh individu sebagai upaya untuk menyesuaikan diri. Stres juga terjadi apabila terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi oleh individu dan kemampuan yang dimilikinya

Tuntutan secara umum dapat memunculkan stres, dikategorikan dalam bebarapa bentuk yaitu:

a. Frustrasi

Muncul bila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapatkan hambatan atau mengalami kegagalan. Hambatan ini bersumber dari lingkungan maupun dari dalam diri individu.

b. Ancaman

Muncul bila antisipasi individu terhadap hal-hal yang merugikan atau yang tidak menyenangkan bagi dirinya, atau mengenai situasi.

c. Konflik

Individu dihadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu diantara kebutuhan atau tujuan.

d. Tekanan

Individu mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu tujuan atau hasil tertentu atau untuk bertingkah laku dengan cara tertentu. Sumber tekanan dapat berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan.

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa untuk memahami stres psikologis dari individu yang berbeda dapat digunakan dua proses penting yang menjembatani individu dengan lingkungannya, yaitu penilaian kognitif dan strategi penanggulangan stres.

2.1.1. Penilaian Kognitif (*Cognitive Appraisal*)

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), interpretasi dan reaksi baik individu maupun kelompok dapat berbeda dalam derajat dan jenis reaksi yang ditampilkan. Hal ini terjadi karena mereka berbeda sensitivitas dan kerentanan terhadap tipe kejadian tertentu. Untuk memahami variasi individu kita perlu mempertimbangkan penilaian kognitif dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi sifat perantaraan antara peristiwa dan hasilnya (Lazarus dan Folkman, 1984)

Penilaian kognitif adalah proses relasi yang terjadi antara individu dengan karakteristik tertentu (nilai, motivasi, gaya berpikir dan penerimaan) serta karakteristik lingkungan yang harus diprediksi dan diinterpretasikan.

Jadi proses penilaian kognitif ini lebih merupakan proses evaluasi terhadap makna dan tingkat kepentingan suatu situasi yang berlangsung terus menerus sepanjang hidup manusia.

Mekanisme pengolahan kognitif yang berkaitan dengan proses terjadinya stres dan yang menentukan tindak lanjut individu terhadap situasi stres tersebut terdiri beberapa tahapan (Lazarus, 1991) yaitu:

1. Proses *Primary appraisal* (penilaian primer), yaitu proses mental yang berhubungan dengan aktivitas evaluasi terhadap situasi yang dihadapi yaitu merupakan proses penentuan makna dari suatu peristiwa yang dialami individu. Peristiwa tersebut dapat dipersepsikan positif, netral, atau negatif oleh individu.Suatu stimulus atau situasi yang dihadapi oleh individu dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Irrelevant

Suatu stimulus atau situasi yang terjadi dirasakan tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan individu, tidak bermakna, tidak ada keterikatan, sehingga diabaikan.

a. *Benign positive*

Stimulus atau situasi yang terjadi dihayati sebagai hal yang positif dan dianggap dapat meningkatkan kesejahteraan individu.

b. Stress Appraisal

Stimulus atau situasi yang terjadi menimbulkan penghayatan gangguan kerugian, atau perasaan kehilangan (*harn/loss*), mengancam (*threat*), dan menantang (c*hallengeI*)

Suatu situasi disebut sebagai harm/loss bila ada kerusakan yang bersifat menetap, seperti sakit atau luka yang membuat cacat, kehancuran harga diri, atau kehilangan sesuatu yang berharga atau dicintai. *Threat* merupakan situasi yang merusak atau melukai yang belum terjadi, berpotensi menimbulkan tindakan atau emosi negatif, misalnya cemas, marah. Sedangkan pada situasi *challenge*, strategi penanggulangan lebih dipusatkan pada potensi untuk berkembang akibat situasi yang dihadapi, biasanya ditandai oleh emosi yang menyenangkan, seperti gembira, tertarik, penilaian kognitif individu lebih positif daripada terhadap ancaman.

1. Proses *Secondary appraisal* (penilaian sekunder), yaitu proses evaluasi yang berhubungan dengan bentuk penanggulangan yang akan dipilih, serta

evaluasi terhadap sumber daya yang dimiliki, yang berkaitan dengan situasi dan pola penanggulangannya.

2. *Reappraisal* (penilaian kembali), penilaian ini meliputi proses evaluasi terhadap hasil umpan balik, refleksi serta mencakup mekanisme pertahanan diri *(defensiceness)*.

   Melalui tahapan-tahapan penilaian ini, individu akan mempertimbangkan makna dan pengaruh situasi terhadap kesejahteraan dirinya. Dengan demikian, disamping adanya karakteristik tertentu dari suatu situasi yang dapat menimbulkan stres, proses penilaian kognitif ini sangat berpengaruh terhadap derajat stres yang dihayati oleh seseorang.

2.1.2 Strategi Penanggulangan (*Coping Strategy*)

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), menyatakan strategi penanggulangan sebagai:

"...suatu perubahan secara konstan dari kognitif dan tingkah laku dalam usaha untuk meregulasikan atau mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal yang spesifik yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya individu atau membahayakan well-beingnya..."

Definisi di atas tersebut membawa konsekuensi perbedaan dengan pendekatan tradisional, yaitu:

1. Strategi penanggulangan lebih berorientasi kepada proses daripada trait, seperti yang direfleksikan lewat ungkapan "perubahan secara konstan" serta "tuntutan-tuntutan dan konflik-konflik khusus".

2. Definisi di atas juga mengimplikasikan adanya perbedaan-perbedaan antara strategi penanggulangan dengan perilaku adaptif otomatis, melalui pembatasan strategi penanggulangan terhadap tuntutan yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya individu. Akibat membatasi strategi penanggulangan pada kondisi stres psikologis yang membutuhkan mobilisasi dan mengesampingkan tingkah laku otomatis dan pikiran-pikiran yang tidak membutuhkan usaha.
3. Hal yang berkaitan dengan kerancuan antara strategi penanggulangan dan hasil strategi penanggulangan, digambarkan dengan cara mendefinisikan strategi penanggulangan sebagai suatu usaha untuk mengatur segala sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan individu, tanpa memperhatikan baik atau buruk jalannya proses tersebut.
4. Strategi penanggulangan bukan selalu berarti reaksi dalam menyelesaikan masalah tersebut, namun meliputi usaha menghindari, mentolerir, meminimalkan, menerima atau mengabaikan kondisi yang menekan itu.

Dalam upaya memahami strategi penanggulangan sebagai proses, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Observasi dan pengukuran terhadap hal yang dilakukan dan dipikirkan individu.
2. Pengujian melalui suatu konteks khusus terhadap pemikiran dan perlakuan individu tersebut.
3. Membicarakan proses penanggulangan berarti membahas tentang perubahan pikiran dan tindakan penanggulangan sebagai akibat dari tidak terbukanya

penyebab stres. Suatu saat individu dapat lebih mengandalkan strategi penanggulangan yang berbentuk "strategi defensif" sedangkan pada waktu yang lain lebih ke arah "strategi penanggulangan masalah", sesuai dengan perubahan keadaan hubungan individu dengan lingkungannya

2.1.3 Proses *Coping Stress*

Coping adalah suatu tindakan merubah kognitif secara konstan dan merupakan suatu usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. *Coping* yang dilakukan ini berbeda dengan perilaku adaptif otomatis, karena *coping* membutuhkan suatu usaha, yang mana hal tersebut akan menjadi perilaku otomatis lewat proses belajar. *Coping* dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Namun *coping* bukan merupakan suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi menekan, karena tidak semua situasi tersebut dapat benar-benar dikuasai. Maka, *coping* yang efektif untuk dilakukan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus & Folkman, 1984).

Penanggulangan masalah *(coping)* adalah perubahan kognitif dan upaya tingkah laku secara konstan untuk mengatasi tuntutan eksternal atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya individu atau dengan kata lain, membahayakan *well-being* dirinya. Dengan demikian, penanggulangan lebih tepat dipandang sebagai suatu proses dibandingkan *trait*, yang harus memperhatikan hal-hal:

1. Observasi dan pengukuran berhubungan dengan apa yang secara aktual dipikirkan atau dilakukan oleh individu.
2. Apa yang secara aktual dipikirkan atau dilakukan itu haruslah dilihat dalam konteks yang spesifik.
3. Pemikiran atau tindakan untuk penanggulangannya berubah seiring dengan perubahan peristiwa yang menimbulkan stres.

Adapun efektifitas penanggulangan tergantung pada ketetapan dalam menghadapi tuntutan internal atau ekternal situasi serta kesesuaian antara penanggulangan yang dipilih dengan faktor-faktor individual seperti nilai-nilai, komitmen dan keyakinan.

Fungsi strategi penanggulangan, berbeda dengan hasil strategi penanggulangan, lebih berkaitan dengan kegunaan dari penggunaan suatu strategi penanggulangan. Sedangkan hasil strategi penanggulangan berkaitan dengan efek atau dampak dari penggunaan suatu bentuk strategi penanggulangan.

Menurut Lazarus & Folkman (1984), dalam melakukan *coping*, ada dua strategi yang dibedakan menjadi:

1. *Problem-focused coping*, yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan.
2. *Emotion-focused coping*, yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan.

Individu cenderung untuk menggunakan *problem-focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya. Sebaliknya, individu cenderung menggunakan *emotion focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol (Lazarus & Folkman, 1984). Terkadang individu dapat menggunakan kedua strategi tersebut secara bersamaan, namun tidak semua strategi *coping* pasti digunakan oleh individu (Taylor, 1991). Para peneliti menemukan bahwa penggunaan strategi *emotion focused coping* oleh anak-anak secara umum meningkat seiring bertambahnya usia mereka (Band & Weisz, Compas et al., dalam Wolchik & Sandler, 1997).

Suatu studi dilakukan oleh Folkman et al. (dalam Taylor, 1991) mengenai kemungkinan variasi dari kedua strategi terdahulu, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasil studi tersebut menunjukkan adanya delapan strategi *coping* yang muncul, yaitu :

A. *Problem-focused coping*

Strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah sama dengan strategi yang digunakan untuk pemecahan masalah. Strategi penanggulangan ini diarahkan untuk mengatur dan mengubah masalah penyebab stres. Selain itu, strategi tersebut sering ditujukan untuk mendefinisikan masalah, mengumpulkan alternatif pemecahan, mempertimbangkan nilai dan keuntungan setiap alternatif tersebut, memilih alternatif terbaik serta mengambil tindakan. Bentuk ini banyak digunakan bila individu dihadapkan pada situasi stres yang dinilainya masih dapat diubah *(changeabel)*.

1. *Confrontative coping*; usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan resiko.
2. *Planful problem solving*; usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis.

B. *Emotion focused coping*

Strategi ini berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. Pada usaha ini, sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan termasuk strategi seperti penghindaran, perhatian selektif atau pemberian penilaian positif pada kejadian negatif. Strategi ini biasanya digunakan jika suatu situasi stres dinilai sebagai sesuatu yang tidak dapat diubah *(unchangeable).*

Sebagian kecil strategi penanggulangan ini terdiri dari strategi-strategi kognitif yang ditujukan untuk mengurangi tekanan emosional. Bentuk-bentuk kognitif tertentu dari strategi penanggulangan ini mengarah pada perubahan cara pemaknaan suatu kejadian tanpa mengubah situasi objektif.

1. *Self-control*; usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.
2. *Distancing*; usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindar dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan-pandangan yang positif, seperti menganggap masalah sebagai lelucon.

3. *Positive reappraisal*; usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.
4. *Accepting responsibility*; usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya, dan mencoba menerimanya untuk membuat semuanya menjadi lebih baik. Strategi ini baik, terlebih bila masalah terjadi karena pikiran dan tindakannya sendiri. Namun strategi ini menjadi tidak baik bila individu tidak seharusnya bertanggung jawab atas masalah tersebut.
5. *Escape/avoidance*; usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.
6. *Seeking social support*; yaitu usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain.

Secara teoritis, baik strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah ataupun emosi, keduanya dapat saling melengkapi dan menghalangi dalam proses penanggulangan. Misalnya seseorang yang didiagnosa suatu penyakit, gigih mencari dan mengumpulkan informasi dan mengevaluasi penyakitnya. Namun ternyata hasilnya menimbulkan ketidakpastian dan mempertinggi kecemasan. Atau individu yang terkena musibah secara tiba-tiba yang menyebabkan individu tersebut kehilangan pegangan hidupnya atau harta bendanya. Individu tersebut terjebak dalam lingkaran strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah, sehingga memperburuk

keadaan emosionanya dan menghalangi mekanisme lain, seperti penghindaran *(avoidance)*, yang sebaliknya justru dapat menurunkan derajat stres (Breznit, 1971).

Hal utama yang perlu diingat dalam memahami teori penilaian kognitif ini adalah bahwa setiap pembahasan mengenai penilaian kognitif, derajat stres dan strategi penaggulangan stres, harus dilihat pada individu dan situasi yang spesifik. Selain itu, pembahasan mengenai ketiga aspek ini adalah dalam lingkup suatu proses yang bersifat transaksional yang saling mempengaruhi.

2.1.4 Fungsi Strategi Penanggulangan

Fungsi strategi penanggulangan dapat dibedakan menjadi dua (George, 1974, Kahn, Murphy & Moriarty, 1976; dalam Lazarus & Folkman, 1984) yaitu :

1. Strategi penanggulangan yang berpusat pada emosi atau *emotional focused form of coping* yang berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. Strategi penanggulangan ini sebagian besar terdiri dari proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan termasuk strategi seperti penghindaran, peminimalan, membuat jarak, perhatian yang selektif, perbandingan yang positif dan memberi penilaian yang positif pada kejadian yang negatif. Ada juga bentuk strategi penanggulangan yang mengarah pada perubahan cara pemaknaan suatu kejadian tanpa mengubah situasi objektif, disebut sebagai penilaian kembali kognitif atau *cognitive reappraisal.*
2. Strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah atau *problem focused forms of coping,* yang diarahkan untuk mengatur atau mengubah masalah penyebab

stres. Strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah mencakup susunan strategi yang berorientasi pada masalah yang lebih luas daripada hanya sekedar pemecahan masalah. Pemecahan masalah merupakan suatu proses analitik yang objektif, yang terutama difokuskan pada lingkungan. Sedangkan strategi yang berpusat pada masalah merupakan suatu proses analitik yang objektif, yang terutama difokuskan pada masalah termasuk juga strategi yang diarahkan ke dalam diri sendiri.

2.1.5 Hubungan Fungsi Strategi Penanggulangan yang Berpusat Pada Masalah dengan yang Berpusat pada Emosi

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah lebih sering digunakan dalam menghadapi stres yang muncul akibat pekerjaan (*Journal of Personality and Social Psychology,* 1986). Namun individu yang hanya menyelesaikan sumber masalah dan mengorbankan perasaan, tidak dapat dikatakan efektif dalam strategi penanggulangan. Demikian juga dengan individu yang berhasil meredakan ketegangan emosinya, namun tidak menyelesaikan sumber masalahnya. Untuk mencapai strategi penanggulangan yang efektif diperlukan penggunaan kedua fungsi strategi penanggulangan tersebut (Lazarus dan Folkman, 1984)

Suatu strategi penanggulangan akan menghasilkan sesuatu yang positif tergantung dari tuntutan dan tekanan lingkungan serta keterampilan dalam menggunakan strategi penanggulangan tersebut (lazarus dan Folkman, 1985 dalam *Journal of Personality and Social Psychology,* 1986).

2.1.6 Coping Resources

Lazarus dan Folkman (1984) membedakan sumber daya berdasarkan kaitannya dengan individu maupun lingkungan. Seumber daya itu antara lain *adalah:*

1. Sumber-sumber yang bersasal dari individu, yang terdiri dari:

a. *Health and Energy* (Kesehatan dan Tenaga)

Merupakan sumber daya yang berupa fisik. Seorang individu yang rapuh, sakit, lelah akan memiliki sedikit energi yang dapat digunakan dalam upaya penanggulanngannya dibandingkan dengan individu yang sehat dan kuat. Kesehatan dan tenaga memfasilitasi usaha-usaha penanggulangan – lebih mudah untuk menanggulangi ketika individu merasa sehat daripada ketika sedang tidak sehat – individu yang sakit dan lemah biasanya dapat mengerahkan secukupnya usaha untuk menanggulangi ketika resiko yang dihadapi cukup besar.

b. *Positive Belief* (Keyakinan yang Positif)

Merupakan sumber daya yang bernilai psikologis. Termasuk dalam kategori ini adalah keyakinan *(belief)* yang bersifat umum maupun spesifik yang menjadi dasar bagi timbulnya *harapan (hope)* serta mempertahankan upaya *coping* (penanggulangan) seseorang dalam berhadapan dengan situasi buruk sekalipun. Keyakinan yang dimaksud adalah keyakinan bahwa segala sesuatunya dapat dikendalikan, bahwa seseorang memiliki kekuatan untuk mempengaruhi hasil yang akan diterimanya, serta termasuk juga keyakinan yang positif akan Tuhan, keyakinan akan adanya kehendak bebas dan keadilan.

c. *Problem Solving Skills* (Kemampuan Memecahkan Permasalahan)

Merupakan kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi dengan tujuan pengidentifikasian masalah untuk mendapatkan tindakan-tindakan apa saja yang dapat dilakukan, mempertimbangkan berbagai alternatif tindakan tersebut yang berkaitan dengan hasil yang diinginkan, serta memilih dan menerapkan rencana yang tepat untuk melakukan suatu tindakan. Keterampilan untuk memecahkan masalah diperoleh melalui sumber-sumber lain, seperti pengalaman yang luas, pengetahuan yang dimiliki, kemampuan intelektual atau kognitif untuk menggunakan pengetahuan tersebut, serta kapasitas untuk mengendalikan diri.

d. *Social Skill* (Kemampuan Sosial)

Merupakan kemampuan untuk berkomunikasi serta berperilaku dengan orang lain dengan cara yang efektif dan tepat secara sosial. Dengan adanya keterampilan sosial ini, akan memudahkan dalam pemecahan masalah bersama orang lain, memberi kemungkinan untuk memperoleh kerjasama serta dukungan, dan melalui interaksi sosial yang terjalin, memberikan kondisi yang baik bagi individu yang bersangkutan.

2. Sumber-Sumber yang Berasal dari Lingkungan, yang terdiri dari:

a. *Social Support* (Dukungan Sosial)

Kenyamanan, perhatian, penghargaan (esteem), maupun bantuan yang diterima seseorang dari orang lain. Melalui orang lain, seseorang dapat memperoleh informasi, bantuan yang nyata atau dukungan emosional yang dapat membantu upaya individu untuk menanggulangi masalah.

b. *Material Resources* (Sumber Daya Material)

Merupakan sumber daya yang mencakup uang, barang berharga, serta pelayanan atau materi lain yang dapat dibeli dengan uang.

2.1.7 Hambatan Dalam Penggunaan Strategi Penanggulangan

Ada beberapa faktor yang membatasi individu dalam menghadapi lingkungannya (Lazarus dan Folkman, 1984) yaitu :

a. Individu, mencakup nilai budaya yang diinternalisasikan dan keyakinan yang melarang tindakan dan perasaan tertentu serta kekurangan psikologis yang dihasilkan dari perkembangan sebagai individu yang unik.
b. Lingkungan, meliputi tuntutan-tuntutan yang bersaing untuk sumber-sumber yang sama dan institusi yang merintangi usaha strategi penanggulangan.
c. Derajat ancaman yang tinggi menghambat penggunaan sumber daya strategi penanggulangan yang efektif.

2.2. TEORI DAN KONSEP PELATIHAN

2.2.1 Perancangan Program Pelatihan

Suatu program pelatihan akan terlaksana dengan baik dan sasaran pelatihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan tergantung pada proses analisis kebutuhan pelatihan yang dilakukan sebelum pelatihan dilaksanakan. Upaya ini dilakukan untuk mengurangi biaya, tenaga dan waktu. Agar pelatihan mencapai sasaran, biaya, tenaga dan waktu dapat dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya, maka Kirkpatrick (2006) menuliskan beberapa tahapan pelatihan yang harus dilakukan, yaitu:

1. **Menetapkan kebutuhan (*Determining needs*)**

Banyak cara untuk menetapkan kebutuhan-kebutuhan ini, diantaranya yang umum:

- Bertanya pada partisipan
- Bertanya pada atasannya partisipan
- Bertanya pada orang lain yang sudah kenal dengan pekerjaan dan bagaimana kerjanya, termasuk bawahan, teman, dan pelanggan.
- Mengetes partisipan
- Menganalisis bentuk penilaian hasil kerja

Partisipan, atasan, dan orang lain dapat ditanya dalam interview atau menggunakan survey. *Interview* memberikan informasi lebih detail, tapi itu memerlukan banyak waktu. Sebuah bentuk survey sederhana dapat memberikan hampir banyak informasi dan dilakukan dalam cara yang lebih efisien.

Partisipasi oleh sebuah dewan penasehat (advisory committee) menyelesaikan 4 tujuan, yaitu:

a. Membantu menentukan isi materi untuk program-program pelatihan.
b. Memberitahu anggota dewan akan usaha dari departemen pelatihan adalah untuk menyediakan bantuan-bantuan yang bersifat praktis
c. Memberikan empati walaupun hal itu tidak diperhatikan oleh atasan mereka
d. Menstimulasi dukungan program dengan memasukan mereka dalam perencanaan.

Menggunakan tes dan inventori merupakan pendekatan lain untuk menetapkan kebutuhan. Ada 2 cara praktis untuk melakukan ini. Cara pertama adalah menetapkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang supervisor harus

ada dan mengembangkan isi materi sesuai dengan itu. Kemudian mengembangkan tes yang mengukur pengetahuan, keterampilan, dan sikap serta berikan tes itu pada partisipan sebagai *pre-test*. Sebuah analisa hasil akan memberikan informasi berkenaan dengan isi materi.

Pendekatan lainnya adalah membeli sebuah *instrument*/alat telah terstandarisasi yang berhubungan dekat sama bahan materi dengan telah dipelajari. Contohnya: *The Sixty-Five Items Management Inventory on Managing Change, Supervisory Inventory on Communication, Supervisory Inventory on Human Relations, Management Inventory on Time Management, Management Inventory on Performance Appraisal and Coaching, and Management Inventory on Leadership, Motivation, and Decision Making.*

Banyak pendekatan lain yang dapat menetapkan kebutuhan-kebutuhan. Dua cara yang paling praktis: adalah melakukan survey kepada partisipan dan atasannya serta memberikan *pre-test* pada partisipan sebelum program berjalan.

2. Menentukan tujuan (*Setting objectives*)

Sekali kebutuhan sudah ditetapkan, maka perlu untuk menentukan tujuan. Tujuan-tujuan harus ditentukan untuk tiga aspek program yang berbeda, yaitu:

a. Hasil apa, yang kita coba dapatkan? Hasil ini dapat dinyatakan seperti dalam area-area produksi, pejualan, *turnover*, *absentism*, dan moral atau *quality of work life (QWL)*. Beberapa organisasi menentukan tujuan-tujuan dalam hubungannya dengan profit, sama dengan mengembalikan pada investasi (*Return on Investment – ROI*). Ini biasanya suatu kesalahan karena banyak faktor yang menentukan hasil seperti ini dengan evaluasi pada masa ini adalah selalu tidak mungkin.

b. Tingkah laku apa, yang kita ingin supervisor dan manager agar mendapatkan hasil? Hasil yang diinginkan adalah QWL yang lebih baik, moral yang lebih tinggi, dan dengan demikian meningkatkan produktivitas.

c. Pengetahuan, keterampilan, dan sikap apa, yang kita ingin partisipan untuk belajar dalam *training program*? Beberapa program bertujuan mengajarkan pengetahuan spesifik atau keterampilan-keterampilan. Lainnya, seperti program pada perbedaan dalam *workforce*, bertujuan dalam meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap.

3. Menetapkan isi materi (*Determining subject content*)

Kebutuhan dan tujuan adalah faktor utama dalam menentukan tema konten. Trainer harus bertanya pada diri sendiri, apa topik yang harus disampaikan untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan training, beberapa modifikasi mungkin dibutuhkan tergantung kualifikasi atau keahlian dari trainer yang akan menyampaikan program dan juga tergantung dari ketersediaan dana untuk training.

4. **Memilih partisipan (*Selecting Participants*)**

Dalam memilih partisipan, dibutuhkan empat pertimbangan:

a. siapa yang dapat mengambil keuntungan dari training?
b. program apa yang dibutuhkan oleh hukum atau oleh pemerintah?
c. apakah tarining tersebut dilakukan secara sukarela ataukah menjadi sebuah kewajiban?
d. perlukah partisipan dikelompokkan berdasarkan level di organisasi atau disertakan dalam satu kelas?

Jawaban dari pertanyaan pertama adalah semua level dalam manajemen dapat mengambil keuntungan dari program, beberapa level dapat mengambil keuntungan lebih daripada level lainnya. Jawaban dari pertanyaan kedua sudah jelas. Untuk pertanyaan ketiga, saya menyarankan beberapa program dasar untuk diwajibkan pada supervisor level awal, jika tidak pada orang lain juga. Sedangkan jawaban pada pertanyaan akhir tergantung dari iklim dan *rapport* yang tercipta pada beberapa level manajemen dalam organisasi.

5. Menetapkan jadwal yang terbaik (*Determining the best schedule*)

Waktu terbaik memerlukan pertimbangan pada tiga hal:

a. Trainee

b. Atasan dari trainee

c. Kondisi terbaik untuk belajar

Pertimbangan terbaik dalam menentukan jadwal adalah untuk menawarkan program secara terkonsentrasi, contohnya seminggu penuh training, atau menyebar salama beberapa minggu atau bulan. Jadwal harus terkomunikasikan dengan baik. Hari dilaksanakannya program dan waktu yang spesifik harus ditentukan untuk menyatukan kebutuhan dan keinginan baik itu para *trainee* atau atasan mereka.

6. Memilih fasilitas yang tepat (*Selecting appropriate facilities*)

Pemilihan fasilitas adalah salah satu keputusan penting. Fasilitas harus membuat nyaman dan betah. Faktor-faktor negatif harus dihindarkan karena faktor buruk menimbulkan tingkah laku buruk pada mereka yang melakukannya. Dan tingkah laku ini dapat mempengaruhi motivasi mereka untuk belajar

sebagaimana dapat mempengaruhi perasaan mereka pada organisasi dan juga khususnya bagian training.

7. Memilih instruktur yang tepat (*Selecting appropriate instructors*)

Pemilihan instruktur sangat penting untuk kesuksesan program. Kemampuan mereka harus meliputi pengetahuan tentang materi yang akan diajarkan, kemauan untuk mengajar, kemampuan berkomunikasi, dan kemampuan untuk menggugah orang agar mau berpartisipasi. Mereka juga harus "learner oriented" dan mempunyai keinginan kuat untuk menemukan kebutuhan dari peserta.

8. Memilih dan menyiapkan alat bantu audiovisual (*Selecting and preparing audiovisual aids*)

Bantuan audiovisual mempunyai dua tujuan: untuk menolong pemimpin menjaga minat dan untuk berkomunikasi. Beberapa bantuan, diharapkan hanya beberapa menit lamanya, didesain untuk menarik minat dan untuk menghibur.

9. Mengkoordinasikan program (*Coordinating the program*)

Terkadang instruktur mengkoordinasikan dan juga mengajar. Sebaliknya, koordinator tidak melakukan proses pengajaran. Untuk mereka yang mengkoordinasikan dan tidak mengajar, sangat penting untuk membuat pertemuan seefektif mungkin.

10. **Mengevaluasi program (*Evaluating the program*)**

Untuk menjamin keefektifan program tarining, waktu dan kepentingan harus harus disertakan dalam planning dan implementasi dari program adalah

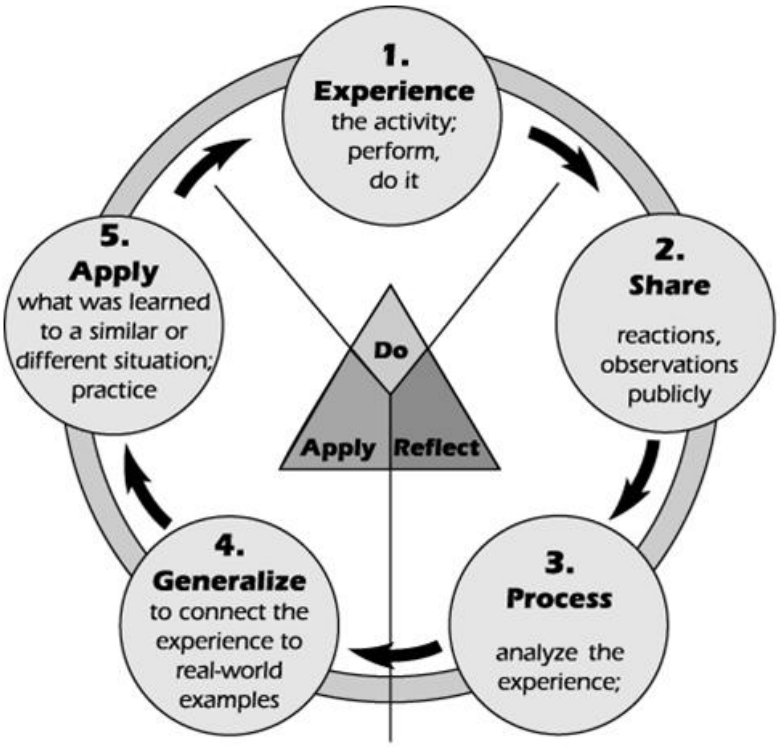
penting untuk mengetahui bahwa ketika evaluasi telah selesai, hasil yang dicapai bersifat positif.

2.2.2. Metode Pelatihan

2.2.3 *Experential Learning*

Experiential Learning atau pembelajaran dari pengalaman adalah suatu proses yang menganggap bahwa pengalaman adalah alat untuk memperoleh suatu pengetahuan. Menurut Lawson, 2006 *Experiential Learning* adalah suatu proses dimana partisipan belajar secara induktif, yaitu mereka menemukan pengetahuan sendiri melalui pengalaman langsung selama aktivitas berlangsung. *Experiential Learning* merupakan sebuah siklus yang terdiri dari lima tahapan proses yang dapat membuat partisipan memperoleh makna dari apa yang mereka alami.

Gambar 2.1 Siklus Experiential Learning



1. *Experiencing*

   Proses biasanya dimulai dengan mengalami. Peserta terlibat dalam aktivitas, bertindak atau berprilaku dengan beberapa cara, menampilkan, mengamati, melihat, mengatakan sesuatu.

2. *Publishing*

   Setelah mengalami sendiri, melanjutkan pengalaman, partisipan menunjukan reaksi terhadap apa yang dialami dan diamati selama pengalaman.

3. *Processing*

   Pada bagian ini, trainer membantu partisipan untuk mengenali dinamika interaksi kelompok. Fasilitator membantu partisipan mengeksplorasi dan menganalisis apa yang terjadi.

4. *Generalizing*

   Pada tahap ini partisipan membuat hubungan antara aktivitas dan situasi nyata yang mereka hadapi.

5. *Applying*

   Meminta partisipan untuk berpikir apa yang akan mereka lakukan dengan pembelajaran baru ini dan bagaimana mereka akan menerapkannya.

2.2.4. *Experiential Learning Method*

Experiential learning, sesuai dengan namanya adalah belajar melalui pengalaman. *The experiential approach* merupakan *learner-centered* dan memberikan kesempatan bagi individu untuk mengelola dan membagi tanggung jawab belajarnya dengan pengajar. Strategi pelatihan yang menggunakan pendekatan *experiential learning* memberikan kesempatan pada individu untuk

terlibat dalam suatu aktivitas, melakukan *review* terhadap aktivitas tersebut secara kritis, memperoleh *insight* yang bermanfaat dari analisis yang dilakukan, dan menerapkan hasilnya pada situasi praktis.

The experience phase, merupakan aktivitas yang dilakukan dan merupakan bagian yang menghasilkan data dalam *the experiential learning cycle*. Fase ini dibuat terstruktur untuk memungkinkan partisipan menjadi aktif terlibat dalam "melakukan" sesuatu. Beberapa teknik yang dapat dilakukan pada bagian ini antara lain sebagai berikut:

case studies	*role plays*	*simulations*
lecturettes	*films and slide shows*	*skill practice*
completing an instrument		*games*

Teknik-teknik pelatihan di atas bervariasi dari yang lebih pasif dan artifisial (misalnya kuliah singkat atau *lecturettes*) hingga yang lebih aktif dan nyata (*skill practice*). Teknik mana yang dipilih sangat bergantung pada tujuan dari sesi pelatihan yang ingin dicapai.

Menurut Walter and Marks (1981) terdapat 5 metode utama dalam *experiential learning* yaitu: *simulation, exercise, group interaction, role plyaing* dan *body movement*.

Simulation and games

Metode ini merupakan bagian dari pengalaman manusia. Peraturan, panduan dan material digunakan sebagai struktur yang pada gilirannya

memberikan ilustrasi, merefleksikan, memperkirakan atau menduplikasi proses-proses, kejadian, atau kondisi. *Games* merupakan aktivitas kompetitif dengan serangkaian peraturan dan tujuan spesifik, hasil ditentukan oleh keahlian atau kesempatan atau kombinasi keduanya. Meskipun prinsip umum dapat ditarik dengan melakukan permainan tersebut, permainan berdiri sendiri dan tidak mewakili bagian apapun dari realita. Simulasi dimaksudkan untuk mereproduksi, dalam bentuk yang lebih sederhana, beberapa aspek dari realita sehingga orang lain dapat mengalami bentuk mini dari realitas. Iklim suportif dan perilaku pimpinan yang suportif berguna untuk menetralkan resistensi peserta untuk terlibat dalam tahap awal. *Intervensi specific supportive leader* meliputi:

1. memberikan batasan mengenai durasi dan intensitas dari aktivitas juga hasil yang diharapkan.
2. Menyediakan pengaturan fisik dan material yang diperlukan untuk aktivitas tersebut.
3. Memberikan keleluasaan pada peserta.
4. Responsif terhadap permintaan, pertanyaan dan kebutuhan lain dari peserta.

Exercise

Exercise merupakan aktivitas yang digunakan untuk menarik peserta secara langsung terhadap materi pelatihan atau sesama peserta lainnya. *Exercise* terdiri dari langkah demi langkah prosedur yang dinyatakan dengan jelas dan dimaksudkan untuk memberikan kesempatan agar peserta mengenal keterampilan, perasaan, reaksi dan untuk memfasilitasi peserta menuju pengalaman belajar.

Group interaction

Group interaction merupakan metode yang populer, selain *lecture*. Group interaction mungkin juga memuat kegiatan *role play*, *body movement*, *fantasy*, *instrumentation*, *audiovisual techniques*. Tugas, *project*, dan *simulation* juga bisa dalam bentuk *group* dan *group interaction* dalam hal ini merupakan bagian dari proses belajar. Format *group* digunakan untuk banyak aktivitas belajar dimana metode lain memberikan panduan mengenai isi dari pengalaman yang diinginkan **(Pfeiffer & Jones, 1975; Zucerman & Horn, 1973 dalam Walter & Marks, 1981).** Diskusi kelompok dapat digunakan untuk mengkesplorasi reaksi terhadap *lecture*, *film*, *field trip*, atau untuk menganalisis berbagai topik. McKeachie (1969, p37) mengidentifikasi delapan tujuan yang dapat dicapai melalui diskusi kelompok:

1. Memanfaatkan sumber daya yang dimiliki kelompok
2. Memberikan kesempatan pada peserta untuk merumuskan aplikasi dari prinsip-prinsip yang dipelajari.
3. Untuk memperoleh *feedback* langsung mengenai seberapa baik tujuan pemimpin sudah tercapai.
4. Untuk membantu peserta belajar mengevaluasi logis dan bukti mengenai sudut pandang diri sendiri dan orang lain.
5. Membantu peserta memikirkan apa yang dipelajari dengan memberikan kesempatan pada mereka untuk mempraktekannya.
6. Membantu peserta menyadari dan merumuskan masalah yang disajikan dalam informasi yang harus dibaca atau didengarkan melalui *lecture*.

7. Untuk memperoleh penerimaan informasi atau teori atau keyakinan peserta.
8. Untuk menumbuhkan motivasi belajar.

Ketika diskusi kelompok digunakan dalam rancangan pelatihan, perlu diberikan pula panduan yang jelas kepada peserta dalam melakukan diskusi dan hasil yang diperoleh kedalam proses belajar melalui *group reports* atau cara lainnya.

Role playing

Role playning "memaksa" peserta untuk berperan sesuai dengan peran yang telah ditetapkan. Struktur peran dan konteks dimana peran tersebut dimainkan memegang peranan penting terhadap pencapaian tujuan.

Body movement

Body movement pada dasarnya melibatkan aktivtias fisik mulai dari teknik relaksasi hingga berbagai variasi aktivitas fisik lainnnya yang digunakan untuk mengembangkan dan meningkatkan kesadaran pribadi.

Sementara *classical methods*, metode yang sudah digunakan bertahun-tahun adalah *case method, lecture, reading* dan *written tasks.*

Case methods

Tujuan utama dari *case method* adalah memberdayakan peserta untuk menyelesaikan permasalahan dalam situasi baru dari lingkungan yang selalu berubah. Pendidikan memberikan fasilitas agar dapat bertindak dalam lingkungan atau pengalaman baru.

Lecture

Lecture atau presentasi verbal merupakan cara yang paling populer dan banyak digunakan di dalam kelas. *Lecture* yang efektif melibatkan peserta dalam *creative listening* dan proses berpikir dengan membuat pertanyaan dan panduan tentang resolusi dan tidak sekedar memberikan solusi. *Lecturer* yang baik harus *credible*, memiliki pengetahuan serta komit terhadap materi yang disampaikan.

Reading

Reading (membaca) tulisan yang dicetak merupakan format yang fleksibel bagi berlangsungnya transfer pengetahuan. Peserta diminta untuk membaca serta mendiskusikan wacana pendek sebelum atau setelah aktivitas. Jika membaca diberikan sebelum melakukan aktivitas, konstruk baru yang diperoleh memungkinkan peserta untuk mendapat *cognitive map* yang juga dimiliki oleh anggota lain dalam kelompok yang dapat memandu perilaku dan memberikan arti terhadap aktivitas yang dilakukan. Jika reading dilakukan setelah aktivitas, peserta dapat melakukan asimilasi terhadap konstruk tersebut untuk memaknai pengalaman mereka.

Written tasks

Written tasks merupakan komponen penting dalam belajar dan merupakan cara utama yang digunakan untuk mendokumentasikan apa yang sudah dipelajari (Bligh et.al., 1975; McKeachie, 1969). Keuntungan dari aktivitas ini termasuk

adanya catatan, sebagai dasar dari self evaluation, cara untuk mengintegrasikan pengalaman yang diperoleh, serta sumber evaluasi bagi pengalaman itu sendiri.

2.3.Terori Perkembangan Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis.

Secara umum masa remaja dibagi menjadi tiga bagian, yaitu sebagai berikut: (Konopka, 1973)

1. Masa remaja awal (12-15 tahun)

   Pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Fokus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya.

2. Masa remaja pertengahan (15-18 tahun)

   Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru. Teman sebaya masih memiliki peran yang penting. Teman sebaya masih memiliki peran yang penting, namun individu sudah lebih mampu mengarahkan diri sendiri (*self-directed*). Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasinal yang ingin dicapai.

3. Masa remaja akhir (19-22 tahun)

   Masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini remaja berusaha memantapkan tujuan orang dewasa.

Perubahan Kognitif

Perubahan kemampuan berpikir ini diungkap oleh Piaget (1972) sebagai tahap terakhir yang disebut sebagai tahap *formal oprational* dalam perkembangan kognitifnya. Dalam tahap ini remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata dan kongkret sebagai landasan berpikirnya. Mereka mampu membayangkan situasi rekaan, kejadian yang semata-mata berupa kemungkinan hypotesis ataupun proposisi abstrak, dan mencoba mengolahnya dengan pemikiran logis. Kualitas abstrak dari pemikiran remaja di tahap *operasional formal* tampak jelas pada kemampuan remaja untuk memecahkan masalah secara verbal. Petunjuk lain tentang pemikiran abstrak pada remaja adalah meningkatnya kecenderungan untuk memikirkan tentang pemikiran itu sendiri.

Seiring dengan munculnya pemikiran remaja yang lebih abstrak dan idealistis, mereka juga berpikir logis. Mereka berpikir seperti ilmuwan, menyusun rencana pemecahan masalah dan secara sistematis menguji cara-cara pemecahan masalah yang dipikirkannya. Kemampuan memecahkan masalah Piaget menyebutnya penalaran *hipotetical deduktif* ialah konsep *oprasional formal* Piaget yang menyatakan bahwa remaja memiliki kemampuan kognitif untuk mengembangkan hipotesis, atau memperkirakan cara pemecahan masalah, mereka melakukan deduksi secara sistematis. *Operasioanl formal* cenderung dipakai

remaja dalam menghadapi masalah, bila mereka cukup memiliki pengalaman atau pengetahuan dalam bidang tersebut.

2.3 Kerangka Berfikir

Lazarus dan folkman (1984) menyatakan bahwa stres terjadi apabila relasi antara individu dengan lingkungannya dinilai oleh individu membebani atau melebihi sumber daya yang dimilikinya. Dari 189 santri kelas VII MTS seluruhnya menyatakan bahwa mereka sering merasa tertekan, jenuh, stres, mudah marah, sedih, kesal dll. Menurut Lazarus (1984), stres bisa saja muncul dalam bentuk emosi negatif (marah, cemburu, takut, cemas, murung, sedih dan malu) dan Fisiologis (detak jantung meningkat, mulut kering, berkeringat, diare, sakit kepala, *hypertensi*).

Stres yang dialami oleh mereka biasanya disebabkan oleh beberapa faktor penyebab stres yang kemudian disebut sebagai *stressor*. Beberapa diantaranya adalah 1) jumlah pelajaran yang banyak, jumlah mata pelajaran yang harus mereka pahami dalam setiap semesternya adalah sekitar 20 mata pelajaran ditambah dengan tugas sekolah yang harus dikerjakan. Di asrama mereka harus mengerjakan semua tugas sendiri, berbeda ketika santri mengikuti pembelajaran di SD yang masih bisa dibantu oleh anggota keluarganya. 2) Jadwal kegiatan yang padat, sebelum masuk asrama mungkin mereka bisa dengan bebasnya bermain setelah pulang sekolah. Masuk asrama mereka harus mengikuti setiap kegiatan tanpa terkecuali, sehingga sebagian besar santri merasa jenuh dan lelah ketika menjalani aktivitas tersebut. Apalagi ditambah dengan tugas sekolah yang setiap hari harus mereka selesaikan.

3) Aturan dalam berkomunikasi. Sebelum masuk asrama mereka bisa dengan bebasnya bercerita menggunakan bahasa indonesia atau bahasa daerah kepada temannya. Masuk asrama setiap hari santri dilarang menggunakan bahasa daerah atau bahasa indonesia, hal itu jelas sangat berbeda dengan keseharian mereka ketika di rumah. Tidak sedikit diantara mereka yang baru mengenal bahasa arab ketika masuk sekolah tersebut. Sehingga tidak mudah bagi mereka untuk bisa berkomunikasi dengan menggunakan bahasa arab maupun bahasa inggris. Yang terjadi adalah banyak dari mereka yang mendapat hukuman karena melanggar aturan penggunaan bahasa 4) relasi dengan teman, masalah tersebut biasanya melibatkan teman satu kamar dan teman satu kelas. Masalah yang banyak terjadi adalah dijauhi oleh teman, sering menjadi bahan ledekan temannya, sering menjadi objek pembicaraan temannya, karena meminjam barang orang lain tanpa seizin pemiliknya, dan teman yang berbicara seenaknya. Tidak mudah bagi mereka untuk bisa menyesuaikan diri dan dekat dengan teman-temannya. Sebagian besar mereka berasal dari daerah yang berbeda dan latar belakang keluarga yang berbeda pula. Kasus yang banyak terjadi adalah banyak diantara santri memutuskan untuk pindah sekolah dikarenakan tidak mempunyai teman

5) aturan yang ketat cukup memberatkan santri dikarenakan mereka akan dihadapkan pada pemberian point dan hukuman ketika melanggar aturan. Point tersebut akan terakumulasi selama santri berada di sekolah tersebut. 6) Hafalan Al-Quran. Setiap hari santri diminta untuk menyetorkan hafalan Al-Quran, tujuannya adalah untuk mempermudah saat ujian, dikarenakan hafalan Al-Quran

menjadi salah satu penentu dalam kelulusan. Akan tetapi banyak diantara mereka yang pada akhirnya tidak bisa memenuhi tuntutan tersebut.

Kondisi-kondisi tersebut sangat memungkinkan santri untuk berada pada kondisi stres dikarenakan adanya perbedaan aturan, tuntutan antara di pesantren dengan kebiasaanya di rumah atau di sekolah sebelumnya. Pada akhirnya banyak santri yang dalam proses pembinaan menemui banyak hambatan dan kesulitan karena tidak mampu untuk memenuhi tuntutan yang ada.

Kondisi stres yang terjadi akan mengarahkan santri untuk melakukan berbagai *strategy coping*. Lazarus dan folkman (1984) mendefinisikan *coping* sebagai perubahan cognitif dan perilaku yang berlangsung terus menerus pada individu sebagai upaya untuk mengatasi tuntutan eksternal atau intenal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimiliki atau membahayakan keberadaanya. Upaya individu untuk mengatasi stres ini oleh Lazarus dinamakan dengan istilah *coping stress* (strategi penanggulangan stres).

Secara umum strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan ketika seseorang menilai bahwa situasi yang tidak menyenangkan yang dihadapinya dapat diubah. Sedangkan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan untuk mengubah situasi tidak menyenangkan yang dihadapinya.

Ketika mereka dihadapkan pada situasi *stresfull*, dari 189 santri sebanyak 112/60% santri lebih memilih menggunakan tipe *emotional focused coping* sebagai bentuk usahanya untuk bisa keluar dari situasi yang membuat mereka tidak nyaman. Bentuk usaha yang dilakukannya hanya mengurangi tekanan

emosional tanpa mencoba untuk merubah situasi yang menjadi sumber stressnya. Nampak berbeda dengan pemilihan coping yang digunakan oleh santri yang bertahan, bentuk coping yang digunakan oleh santri yang bertahan sudah mengarah pada *problem focused coping*. Mereka mulai berpikir untuk menyelesaikan apa yang menjadi sumber sressnya.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah dan strategi penanggulangan yang berpusat pada emosi dapat digunakan secara bersamaan dan saling memfasilitasi dalam proses penanggulangan. Oleh karena itu individu yang hanya memilih untuk meredakan ketegangan emosinya saja namun tidak menyelesaikan apa yang menjadi sumber masalahnya belum dapat dikatakan tepat. Hal itu dibuktikan dengan masih banyak diantara santri kelas VII MTS yang menginginkan untuk bisa pindah sekolah.

Perbedaan yang membuat mereka bertahan dan gagal salah satunya adalah perbedaan dalam pemilihan *strategy coping stress*. Santri yang bertahan adalah mereka yang cenderung menggunakan tipe *problem focused coping*, sedangkan santri yang keluar adalah santri yang cenderung menggunakan tipe *emotional focused coping* ketika menghadapi situasi yang menekan dirinya.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian dalam bentuk intervensi yaitu dengan tujuan untuk bisa mengubah individu yang masih hanya menggunakan *tipe emosional focused coping* menjadi *tipe problem focused coping*.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), Strategi *Problem Focused Coping* sama seperti strategi yang digunakan untuk *Problem Solving*. Misalnya dengan

fokus pada definisi dari persoalan tersebut, mengumpulkan alternatif solusi, melihat kekuatan dan kelemahan dari setiap alternatif solusi, memilih atau menentukan solusi yang akan dilakukan dan menerapkan pilihan tersebut. Tahapan-tahapan inilah yang kemudian akan dilatihkan kepada peserta pelatihan.

1. Identifikasi Masalah

   Mengidentifikasi masalah adalah tahapan yang paling penting dan sulit. Dikarenakan masalah biasanya tidak jelas, samar, tidak terlihat (terkunci) didalam beberapa *emotional distress*, konflik sikap, dll. Pada tahap ini akan membutuhkan waktu yang lama dan mungkin akan mengalami beberapa evaluasi untuk bisa menemukan permasalahan yang sebenarnya.

2. Mengumpulkan berbagai macam alternatif solusi

   Meninjau dan melihat kembali tujuan yang sudah dibuat pada tahap sebelumnya. Langkah ini berbeda dengan langkah analisa masalah yang harus sistematis. Pada tahap ini dapat dilakukan dengan cara berfantasi, brainstorming dan sintesis untuk mendapatkan berbagai macam alternatif dari strategi yang bisa digunakan.

3. Menguraikan kelemahan dan kelebihan setiap strategi

   Untuk membandingkan strategi mana yang paling efektif, langkah yang bisa dilakukan adalah dengan membuat matriks. Menguraikan kekuatan dan kelemahan dari setiap strategi.

4. Menentukan strategi yang paling tepat

   Selanjutnya peneliti membuat rancangan intervensi dalam bentuk pelatihan yang diturunkan dari teori *strategy coping stress* Lazarus dan Folkman mengenai *problem focused coping*. Strategi penanggulangan ini diarahkan untuk

mengatur dan mengubah masalah penyebab stres. Untuk dapat mengubah dan mengatur penyebab stres, maka peneliti membuat beberapa aktivitas yang mengarah pada 1) Peserta akan diberi beberapa aktivitas yang menuntut mereka untuk melakukan identifikasi masalah, 2) Pada setiap aktivitas mereka diminta untuk mengumpulkan berbagai macam bentuk alternatif solusi, 3) Peserta mempertimbangkan apa yang menjadi kekuatan dan kelemahan dari setiap alternatif solusi, 4) Peserta dapat mengambil keputusan untuk menentukan alternatif solusi mana yang akan digunakan. Itulah yang kemudian para ahli menyebutnya sebagai siklus atau tahapan dari *problem solving*.

Materi tersebut dilakukan dengan menggunakan pendekatan *experential learning* dimana peserta diberikan satu pengalaman untuk belajar secara langsung melalui beberapa aktivitas permainan. Proses pembelajaran tersebut berlangsung dalam satu siklus yang terdiri dari lima tahapan yang dapat membuat partisipan memperoleh makna dari apa yang mereka alami. Tahap 1) *Experiencing*, peserta diberikan satu pengalaman untuk bisa menyelesaikan persoalan melalui aktivitas *games* yang dirancang sesuai dengan situasi nyata. Tahap 2) *Publishing*, peserta diminta untuk menceritakan pengalamannya mengenai perasaan apa yang mereka rasakan. Tahap 3) *Processing*, peserta diminta mendengarkan pendapat dari peserta lainnya mengenai pengalaman yang sama, dengan tujuan peserta dapat menyimak pandangan peserta lainnya. Peserta juga diminta untuk memaknakan mengenai pembelajaran apa yang mereka dapatkan dari aktivitas yang sudah dilakukan. Tahap 4) setiap peserta diminta untuk mengkaitkan pembelajaran yang didapatkan dengan kehidupan sehari-hari. Tahap 5) dengan memaparkan contoh-

contoh perilaku nyata dari penerapan prinsip tersebut diharapkan ia dapat menerapkannya pada situasi nyata. Kelima tahapan tersebut akan dilalui oleh peserta pada setiap sesi ketika berlatih melakukan identifikasi masalah, mengumpulkan alternatif solusi, menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif dan pengambilan keputusan.

Program intervensi yang diberikan pada penelitian ini dibagi ke dalam tigas sesi. Selanjutnya peneliti akan mencoba menggambarkan secara lengkap bagaimana proses pelaksanaanya.

SESI 1 Traffic Jam	
Tujuan	Indikator
Peserta memahami cara bagaimana mengidentifikasi masalah	1. Peserta memahami apa yang menjadi persoalan 2. Peserta paham bagaimana sikap yang dilakukan dalam melakukan identifikasi masalah
DEBRIEF	
1. Apa yang menjadi masalahnya? 2. Apa yang kamu perhatikan? 3. Pada saat kamu langsung mengerjakan apa yang terjadi?	

Pada sesi 1 untuk bisa mencapai tujuan yaitu peserta memahami cara bagaimana mengidentifikasi masalah, maka peneliti menggunakan permainan *Traffic Jam*. Games ini dikembangkan oleh Chiris Roland & Lenny Diamond. Games ini sering digunakan oleh penyelenggara pelatihan untuk mengembangkan kemampuan *problem solving skils*. Alasan kenapa peneliti menggunakan games tersebut pada sesi pertama dikarenakan aktivitas tersebut sangat memungkinkan terjadinya situsi yang ribut, tidak terkontrol, peserta mengalami kebingungan dikarenakan tidak tau kapan dan siapa yang harus bergerak terlebih dahulu, aturan permainan cukup banyak, kemungkinan yang terjadi adalah mereka akan bersikap

reaktif yaitu melakukan perpindahan tanpa disertai dengan berpikir dahulu. Hal itu sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai pada sesi ini dimana peserta pada akhirnya mengetahui bagimana melakukan identifikasi masalah dan sikap apa yang seharusnya ditampilkan ketika menghadapi persoalan.

Aktivitas tersebut dilakukan dalam kelompok yang terdiri dari 8 orang yang selanjutnya akan dibagi menjadi dua regu (A dan B). Setiap kelompok akan mendapatkan satu wilayah permainan yang terdiri dari 9 kotak (4 kotak regu A, 4 kotak regu B dan satu kotak kosong). Tugas mereka adalah satu per satu semua anggota regu A harus berpindah menuju kotak regu B dan begitupun sebaliknya dengan anggota regu B. Adapun mengenai aturan permainannya adalah seseorang hanya boleh bergerak maju menuju kotak kosong, tidak boleh melewati rekan satu regunya, hanya ada satu orang yang bergerak pada satu waktu, satu kotak hanya ada satu orang, jika ada yang melanggar maka harus mengulangi dari awal. Banyaknya aturan pada permainan tersebut semakin menambah tingkat kesulitan untuk bisa menyelesaikan aktivitas tersebut. Itulah yang kemudian menjadi salah satu pertimbangan kenapa games tersebut diberikan dengan harapan peserta bisa belajar bagaimana mengidentifikasi suatu persoalan.

Pada games ini peneliti mencoba memodifikasi cara bermaiannya yaitu peserta diberikan dua pengalaman menyelesaikan masalah *(traffic jam*) dalam dua situasi yang berbeda. Situasi yang pertama adalah mereka dibebaskan untuk berbicara dan situasi yang ke dua adalah peserta diminta untuk bersikap tenang tidak banyak berbicara. Tujuannya adalah agar peserta bisa merasakan perbedaan ketika menyelesaikan permasalahan dalam situasi ribut (tidak terkontrol) dan

menyelesaikan masalah dalam keadaan tenang dimana semua peserta berpikir dengan tujuan untuk memahami apa yang menjadi persoalan sebelum melakukan tindakan.

Keberhasilan dari tercapainnya tujuan pada sesi ini adalah ketika individu bersama kelompoknya mulai menemukan cara mengidentifikasi masalah (bersikap tenang dan berpikir). Pada akhirnya mereka lebih berhati-hati ketika akan melakukan perpindahan, setiap individu memahami betul kapan ia harus berpindah, kemana ia akan berpindah dan kemungkinan yang terjadi ketika ia melakukan perpindahan. Ketika setiap individu bersikap tenang dan berpikir, maka tingkat kesalahan yang mereka lakukan akan semakin berkurang hingga akhirnya mereka berhasil menyelesaikan permainan.

SESI 2 Folding Karpet dan Magic Cane	
Tujuan	Indikator
• Peserta melakukan identifikasi masalah • Peserta memahami cara mengumpulkan berbagai macam alternatif solusi • Peserta memahami cara menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi • Mengambil keputusan	• Peserta menunjukan sikap tenang dan berpikir dahulu sebelum bertindak • Peserta menemukan berbagai macam alternatif solusi • Peserta menyampaikan penilainnya terhadap kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi • Peserta menerapkan strategi yang sudah ditentukan
DEBRIEF	
1. Apa yang menjadi masalahnya? 2. Bagaimana kalian menyelesaikan aktivitas tersebut? 3. Apa yang bisa dipelajari dari dua aktivitas tersebut?	

Pada sesi ke dua, seperti pada tabel diatas yang menjadi tujuan dari sesi ini adalah 1) Peserta melakukan identifikasi masalah, identifikasi masalah merupakan tahapan yang paling penting untuk dilakukan pertama kali ketika individu akan menyelesaikan satu persoalan. 2) Peserta memahami cara mengumpulkan berbagai macam alternatif solusi, karena semakin banyak individu menghasilkan alternatif solusi maka kemungkinan untuk bisa menyelesaikan persoalan semakin besar. Pada tahap ini disebut juga sebagai tahap *brainstorming* dimana individu secara bebas dapat berpikir mengenai berbagai macam kemungkinan yang bisa dilakukan untuk dapat menyelesaikan persoalan. 3) Setelah peserta tergugah untuk mau berpikir mengenai alternatif solusi, maka tahap selanjutnya adalah individu melakukan analisa terhadap setiap alternatif solusi mengenai kelebihan dan kekurangannya. 4) Setelah peserta mendapatkan gambaran yang jelas mengenai strategi yang paling efektif dan dirasakan tepat untuk bisa menyelesaikan persoalan tersebut, maka tahap selanjutnya adalah peserta dapat mengambil keputusan untuk menentukan strategi apa yang akan digunakan.

Pada sesi ini peserta akan melakukan dua permainan yaitu *folding karpet* dan *magic cane*. *Folding* karpet merupakan aktivitas kelompok sering digunakan pada pelatihan yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kemampuan *problem solving skills.* Salah satu *trainer* yang mengembangkan variasi dari aktivitas tersebut adalah Jim Cain, menurutnya aktivitas tersebut jika dilihat menggunakan pendekatan matematika maka sangat memungkinkan sekali akan menghasilkan banyak strategi solusi. Dengan permainan tersebut dapat dilihat juga individu mana yang memang memberikan kontrinusi secara aktif dalam menyelesaikan

permainan tersebut. Pada aktivitas folding karpet, setiap kelompok akan diberikan satu buah karpet, semua anggota kelompok harus berada di atas karpet, tugasnya adalah membalikan karpet tersebut dengan aturan tertentu, aturannya adalah tidak boleh ada anggota badan yang keluar dari karpet. Alasan kenapa peneliti menggunakan dua games tersebut dikarenakan aktivitas ini memungkinkan peserta untuk menerapkan ke empat tahapan dalam *problem focused coping*, terutama mendorong peserta untuk membuat berbagai macam bentuk strategi penyelesaian yang disertai dengan pertimbangan yang matang.

Pada aktivitas ini, tujuan 1) identifikasi masalah bisa dicapai ketika individu mulai menganalisa ukuran karpet, posisi karpet, jumlah orang yang berdiri di atas karpet, melihat siapa saja yang secara fisik dia kuat dan lemah dan waktu yang diberikan dalam aktivitas ini dll. Ketika dia sudah memahami persoalan yang terjadi, maka tahap selanjutnya adalah mencoba untuk mengumpulkan berbagai macam alternatif solusi. Pada aktivitas ini sangat dimungkinkan peserta bisa menghasilkan berbagai macam alternatif solusi ketika dia memang mau berpikir. Tercapainya tujuan ke 2) dimana peserta tergugah untuk mau berpikir alternatif solusi ditunjukan dengan banyaknya alternatif solusi yang dihasilkan untuk menyelesaikan persoalan pada aktivitas tersebut. Tercapainya tujuan ke 3) dimana peserta melakukan analisa mengenai kekuatan dan kelemahan dari setiap alternatif solusi ditunjukan dengan adanya proses diskusi yang terjadi dalam kelompok, setiap peserta menyampaikan hasil analisanya, sampai akhirnya mengambil keputusan untuk memilih alternatif solusi yang akan digunakan.

Aktivitas selanjutnya adalah *magic cane*, aktivitas tersebut direkomendasikan oleh lembaga training *Venture Team Building* untuk digunakan pada pelatihan yang mempunyai tujuan meningkatkan *Problem Solving Skilss*, *Communication* dan *leadership*. Aktivitas tersebut dikembangkan oleh David Priestley yang menjadi trainer di *Venture Team Building*.

Cara bermain *magic cane* adalah individu bersama kelompoknya diminta untuk secara bersama-sama menaruh tongkat tersebut ke bawah dengan aturan tertentu. Yaitu harus dilakukan secara bersama-sama artinya tongkat tersebut harus selalu dalam keadaan lurus, tidak boleh dijepit, dipegang hanya dengan menggunakan jari telunjuk. Tujuan yang ingin dicapai pada aktivitas *magic cane* adalah sama seperti pada aktivitas sebelumnya yaitu *folding karpet*. Peneliti berharap dengan diberikan dua aktivitas pada sesi ke dua, diharapkan peserta semakin tergugah untuk mau berpikir menggunakan *problem focused coping* dengan melakukan empat tahapan yang menjadi tujuan dari aktivitas tersebut.

SESI 3 Survival dan Egg Drop	
Tujuan	Indikator
• Peserta melakukan identifikasi masalah • Peserta mengumpulkan berbagai macam alternatif solusi • Peserta menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi • Mengambil keputusan	• Peserta menunjukan sikap tenang dan berpikir dahulu sebelum bertindak • Peserta menemukan berbagai macam alternatif solusi • Peserta menyampaikan penilainnya terhadap kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi • Peserta menerapkan strategi yang sudah ditentukan

DEBRIEF
1. Apa yang menjadi masalahnya? 2. Bagaimana kalian menyelesaikan aktivitas tersebut? 3. Apa yang bisa dipelajari dari dua aktivitas tersebut?

Pada sesi ke tiga, peserta dituntut untuk melakukan identifikasi masalah, melihat bagaimana orang lain melakukan identifikasi masalah, menemukan berbagai macam alternatif solusi, mempertimbangkan kekuatan dan kelemahan dari setiap alternatif solusi dan terakhir adalah menentukan alternatif solusi yang paling efektif dilakukan. Pada sesi ini peserta akan melakukan dua permainan yaitu *survival games* dan *egg drop*.

Survival Games dikembangkan oleh Paul M. Nemiroff and William A. Pasmore yang biasa digunakan untuk mengembangkan kemampuan *decision making*. Pada aktivitas survival, peserta diberikan satu permasalahan dimana setiap peserta diminta untuk mengurtutkan 15 barang mulai dari yang paling penting untuk ia bawa menuju satu pulau. Mereka diminta untuk membuat analisa untuk setiap barang tersebut. Misalnya kenapa barang tersebut menjadi barang yang paling penting dll. Selanjutnya mereka diminta untuk mengulangi tugas yang sama akan tetapi dikerjakan bersama kelompoknya, tujuannya adalah agar mereka belajar bagaimana orang lain menganalisa satu persoalan. Tercapainya tujuan pertama pada games ini yaitu identifikasi masalah adalah ketika mereka dapat memberikan alasan yang tepat untuk setiap urutan barang.

Aktivitas selanjutnya adalah *egg drop*. Mellany Gallant termasuk salah satu yang mengembangkan aktivitas tersebut, ia menuliskan dalam satu artikel

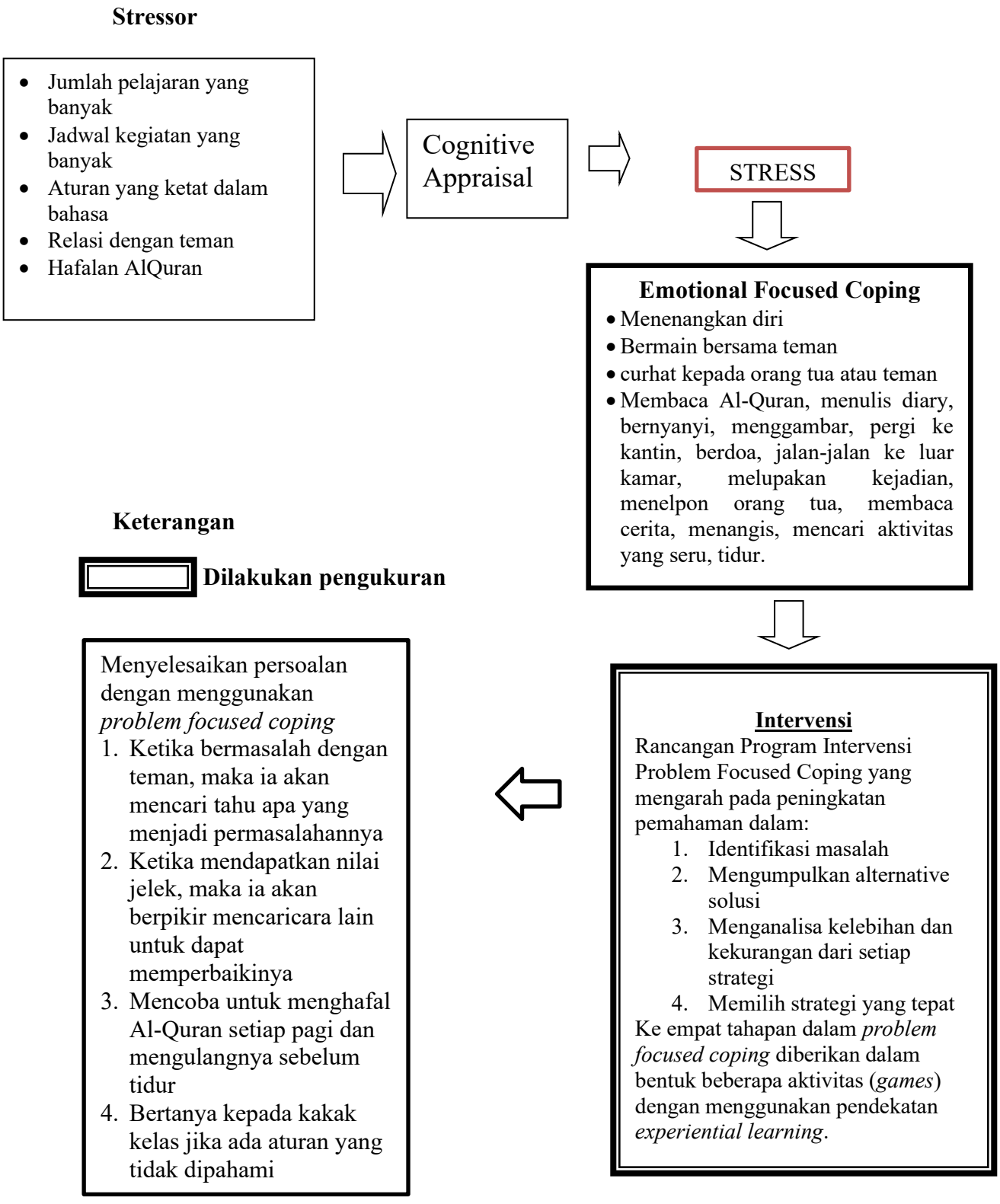
yang mengatakan bahwa *Teambuilding Exercise for Problem-Solving: The Great Egg Drop*. Peserta diminta untuk menjatuhkan telur dari ketinggian tertentu ke dalam sebuah wadah yang harus peserta buat dari bahan sedotan. Alasan peneliti menggunakan *egg drop* dan menetapkannya di akhir kegiatan adalah dikarenakan aktivitas tersebut bisa diselesaikan ketika individu benar-benar menerapkan tahapan-tahapan dalam *problem focused coping*. Mereka akan memahami apa yang menjadi persoalannya ketika mereka berpikir mengenai kondisi dari bahan-bahan yang disediakan, misalnya telur itu sangat mudah pecah, sedotan yang disediakan terbatas, waktu yang diberikan hanya 15 menit dll. Tujuan yang kedua akan tercapai ketika individu bersama kelompoknya berhasil mengumpulkan beberapa alternatif solusi, misalnya mengenai beberapa kemungkinan bentuk dan ukuran dari wadah yang akan dibuat, siapa yang akan melempar, berapa banyak tisu yang harus ditempel dll. Kemudian mereka mendiskusikan mengenai kelebihan dan kekuranga jika dibuat dalam bentuk dan ukuran X. Tercapainya tujuan yang terakhir adalah ketika mereka memutuskan satu strategi dan menerapkannya pada aktivitas tersebut.

Selanjutnya untuk melihat apakah intervensi yang diberikan dapat mengubah *emotinal focused coping* menjadi *problem focused coping*, maka peneliti melakukan dua pengukuran. Yaitu sebelum pelatihan dilaksanakan dan 10 hari setelah peserta mendapat pelatihan. Tujuannya adalah diharapkan peserta dapat menerapkan empat tahapan *problem focused coping* dalam mengahdapi masalah yang sebenarnya.

Bagan 2.1 Bagan Kerangka Berpikir Rancangan Program Intervensi

Problem Focused Coping

O



1.4. Hipotesa Penelitian

Hipotesa dari penelitian ini adalah:

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis penelitiannya adalah: **Rancangan Program Intervensi yang diberikan dapat mengubah santri kelas VII MTS yang menggunakan s*trategy coping stress emotional focused coping* menjadi *problem focused coping*.**

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi experiment, yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk melihat pengaruh suatu pemberian perlakuan terhadap permasalahan. Desain penelitiannya adalah *the one group pretest-postest design*, yaitu rancangan penelitian yang menggunakan satu kelompok, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan treatment.

Gambar 3.1 Design penelitian *one group pretest-postest design*

Pengukuran sebelum pelatihan		**Pengukuran Setelah Pelatihan**
O1	**X1**	**O2**
	Treatment (Pelatihan)	

3.2. Variabel penelitian

3.2.1 Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah program intervensi *problem focused coping*

Definisi Konseptual

Intervensi adalah upaya untuk mengubah perilaku, pikiran, atau perasaan seseorang (Markam, 2003)

Definisi Operasional

Program intervensi *Problem Focused Coping* merupakan rangkaian pembelajaran yang diberikan kepada santri kelas VII MTS yang masih hanya menggunakan tipe *emotional focused coping* menjadi *problem focused coping* dalam menyelesaikan persoalan. Rangkaian pembelajaran meliputi pemberian aktivitas untuk melatih peserta menerapkan *problem focused coping* yaitu identifikasi masalah, mengumpulkan alternatif solusi, melihat kekuatan dan kelemahan dari setiap alternatif solusi dan menentukan strategi yang akan diambil.

3.2 .2 Variabel Terikat

Definisi Konseptual

Definisi konseptual dari *problem focused coping* yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan.

Definisi Operasional:

Operasionalisasi dari strategi *problem focused coping* adalah Strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah sama dengan strategi yang digunakan untuk pemecahan masalah. Strategi penanggulangan ini diarahkan untuk mengatur dan mengubah masalah penyebab stres yaitu:

a. Mendefinisikan masalah, individu mencoba untuk bersikap tenang dan berpikir untuk bisa memahami apa yang menjadi persoalan. Misalnya ketika dijauhi oleh teman, ia akan berpikir dan mencari tahu penyebabnya kenapa ia dijauhi.

b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah, individu berpikir mengenai kemungkinan berbagai macam alternatif solusi yang bisa dilakukan untuk menyelesaikan. Misalnya ketika sulit menghafal Al-Quran. Ia akan berpikir mengenai cara-cara yang bisa dilakukan untuk bisa menghafal Al-Quran. 1) menghafal Al-Quran di tempat yang sepi, 2) menggunakan waktu sebelum sholat shubuh, 3) menggunakan MP3), mendengarkan orang lain menghafal, memahami artinya terlebih dahulu dll
c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan setiap alternatif solusi, setelah mempunyai alternatif solusi maka langkah selanjutnya adalah menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi untuk mendapatkan satu cara yang paling mungkin dilakukan dan peluang berhasilnya lebih besar
d. Memilih alternatif terbaik serta mengambil tindakan.

   Memutuskan akan mengambil alternatif solusi yang mana setelah dilakukannya pertimbangan mengenai kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif.

3.3 Populasi dan Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah santri kelas VII MTS. Alasan peneliti menetapkan kelas VII MTS adalah dikarena mereka sedang berada pada tahapan penyesuaian diri dengan situasi lingkungan sekolah.

3.3.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa yang masih hanya menggunakan tipe *strategy emotional focused coping*. Untuk memperoleh subjek penelitian, dilakukan pengambilan data dengan menggunakan alat ukur *strategy coping stress*. Dari 189 santri perempuan kelas VII didapatkan hasil sebanyak 77 orang (40%) menggunakan tipe *problem focused coping* dan 112 orang (60%) menggunakan tipe *emotional focused coping*. Teknik penentuan sample pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *Proporsive sampling* dikarenakan peneliti menetapkan adanya kriteria khusus. Adapun yang menjadi karakteristik sample pada penelitian ini adalah:

1. Santri yang dalam menyelesaikan masalah masih menggunakan tipe *emotional focused coping*.
2. Santri yang masih sangat menginginkan untuk pindah sekolah

   Setelah peneliti menetapkan subjek penelitian sebanyak 15 orang, selanjutnya peneliti mencoba untuk meminta masukan kepada bagian pembinaan. Berdasarkan kriteria tersebut dan masukan dari bagian pembinaan, maka didapatkanlah 30 orang yang akan mendapatkan intervensi.

   Pada saat pelaksanaan, peserta yang hadir di hari pertama sebanyak 18 peserta dan pada hari ke dua yang hadir sebanyak 11 peserta ditambah 2 peserta yang tidak hadir pada hari sebelumnya. Tidak hadirnya semua peserta dikarenakan banyak diantara mereka yang sedang dijenguk oleh orang tuanya dan harus mengikuti kegiatan lain yang diadakan oleh

sekolah tersebut. Sehingga jumlah peserta yang menjadi *sample* pada penelitian ini adalah sebanyak 11 orang, mereka adalah peserta yang hadir selama pelatihan berlangsung.

3.4 Alat Ukur Pengambilan Sample

Alat ukur yang digunakan untuk menentukan subjek penelitian pada penelitian ini adalah:

1. Alat ukur *Strategy Coping Stress*, alat ukur tersebut digunakan untuk mendapatkan subjek penelitian. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur yang sudah dibuat oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner yang diadaptasi dan kemudian dilakukan modifikasi dari teori stres Lazarus yaitu *Ways of Coping* dari Folkman dan Lazarus (1984) yang disesuaikan dengan situasi yang diteliti.

   Berikut bukti Reliabilitas dan Validitas alat ukur *Strategy Coping Stress*:

Tabel 3.1 Validitas dan Reliabilitas alat ukur *Strategy Coping Stress*

a. Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	39

b. Analisis item

Jumlah item (>0,3)	Jumalh item revisi	Jumlah item yang dipakai
25	**14**	**39**

3.5 Tahap Penelitian

Tahap penelitian ini dibagi ke dalam tiga tahapan

1. Tahap Persiapan
2. Tahap Pelaksanaan Intervensi
3. Tahap Analisa

3.5.1 Tahap Persiapan

a. Analisa kebutuhan

- Penelitian ini dilakukan dengan melihat hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya mengenai Studi Deskriptif *Srategy Coping Stress* Pada Santri yang Bertahan di Pon-Pes X.
- Hasil penelitian tersebut menunjukan bahwa semua santri baik santri yang gagal melanjutkan pendidikan dan santri yang bertahan merasakan kondisi yang sama, yaitu tertekan dengan kondisi pembelajaran di sekolah tersebut. Setelah dilakukan penelitian, peneliti mendapatkan hasil bahwa santri yang bertahan menggunakan tipe *problem focused coping* ketika dihadapkan pada satu persoalan.
- Tahap selanjutnya adalah peneliti melakukan pengambilan data untuk mendapatkan gambaran profil tipe *stratgy coping stress* yang digunakan oleh santri kelas VII MTS. Hasil yang diperoleh menunjukan bahwa sebagian besar mereka masih menggunakan tipe *emotional focused coping* ketika dihadapkan pada satu persoalan.

b. Penyusunan Rancangan Pelatihan

Rancangan pelatihan ini akan disusun berdasarkan teori *Strategy Coping Stres* dari Lazarus and Folkman (1984). Materi yang akan dilatihkan adalah empat tahapan dalam *problem focused coping*.

c. Menentukan tujuan pelatihan:

Tujuan umum:

Setelah mengikuti program intervensi diharapkan peserta menggunakan tipe *problem focused coping* ketika menghadapi persoalan.

Tujuan khusus:

1. Peserta memahami cara bagaimana melakukan identifikasi masalah
2. Peserta memahami cara mengumpulkan berbagai macam alternatif solusi
3. Peserta memahami cara menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi
4. Peserta dapat mengambil keputusan dan menerapkannya

d. Memilih aktivitas yang sesuai dengan rancangan

Tahap-tahap dalam menentukan aktivitas:

- Menentukan permainan

Tahapan ini dilakukan dengan melihat tujuan dari penelitian dan metode yang digunakan yaitu *experiential learning*. Berdasarkan kedua hal tersebut, maka peneliti mencoba mencari beberapa aktivitas (games) yang bisa diterapkan pada pelatihan *problem focused coping*. Beberapa hal yang perlu dipersiapkan dalam tahap ini adalah:

1. Menentukan permainan yang akan digunakan
2. Menentukan instruksi permainan

3. Menentukan aturan yang berlaku dalam permainan
4. Menentukan alokasi waktu

- Menentukan arah *debriefing*.

Tujuan:

1. Subjek penelitian mampu menyerap materi pelatihan melalui aktivitas-aktivitas yang dilakukan
2. Subjek penelitian memperoleh pembelajaran berdasarkan pengalaman yang dimiliki
3. Subjek penelitian dapat menerapkan antara aktivitas yang dilakukan dengan kehidupan nyata.

e. Memilih metode

Secara umum metode yang digunakan pada pelatihan ini adalah dengan menggunakan pendekatan *Experiential Learning*, mereka menemukan pengetahuan sendiri melalui pengalaman langsung selama aktivitas berlangsung. Teknik yang digunakan pada pelatihan ini adalah dengan menggunakan games. Pendekatan *experential learning* yaitu peserta diberikan satu pengalaman untuk belajar secara langsung melalui beberapa aktivitas permainan. Proses pembelajaran tersebut berlangsung dalam satu siklus yang terdiri dari lima tahapan yang dapat membuat partisipan memperoleh makna dari apa yang mereka alami. Tahap 1) *Experiencing*, peserta diberikan satu pengalaman untuk bisa menyelesaikan persoalan melalui aktivitas *games* yang dirancang sesuai dengan situasi nyata. Tahap 2) *Publishing*, peserta diminta untuk menceritakan pengalamannya mengenai perasaan apa yang mereka rasakan. Tahap 3)

Processing, peserta diminta mendengarkan pendapat dari peserta lainnya mengenai pengalaman yang sama, dengan tujuan peserta dapat menyimak pandangan peserta lainnya. Peserta juga diminta untuk memaknakan mengenai pembelajaran apa yang mereka dapatkan dari aktivitas yang sudah dilakukan. Tahap 4) setiap peserta diminta untuk mengkaitkan pembelajaran yang didapatkan dengan kehidupan sehari-hari. Tahap 5) dengan memaparkan contoh-contoh perilaku nyata dari penerapan prinsip tersebut diharapkan ia dapat menerapkannya pada situasi nyata. Kelima tahapan tersebut akan dilalui oleh peserta pada setiap sesi ketika berlatih melakukan identifikasi masalah, mengumpulkan alternatif solusi, menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif dan pengambilan keputusan.

f. Membuat *rundown* pelatihan

Tujuan:

Memiliki panduan tertulis sebagai dasar dalam menjalankan pelatihan.

g. Membuat alat ukur

Alat ukur dalam penelitian ini dibuat dalam dua bentuk. Bentuk kuesioner dan pertanyaan terbuka yang dibuat berdasarkan dimensi *problem focused coping*. Peneliti merasa tidak perlu mengukur kembali dimensi *emotional focused coping* dikarenakan salah satu syarat yang menjadi partisipan adalah mereka yang masih hanya menggunakan *emotional focused coping saja.*

h. Menyusun format dan panduan observasi empat tahapan *problem focused coping* yang digunakan dalam pelatihan

3.5.2 Tahap Intervensi

a. Tahap *Pre-Treatment*

Pre-Treatment dilakukan sebelum melakukan pelatihan. Pada tahap ini peneliti melakukan pengambilan data awal mengenai pemahaman *problem focused coping* terhadap 11 santri yang berdasarkan data awal masih menggunakan tipe *emotional focused coping* dalam menyelesaikan masalah.

b. Tahap Pelatihan

- Mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam pelatihan *problem focused coping*.
- Program pelatihan akan dilakukan selama 2 hari.
- Melaksanakan program pelatihan sesuai dengan silabus yang sudah disusun

c. Tahap *Post-Treatment*

Setelah seluruh rangkaian program pelatihan dilaksanakan, peserta pelatihan akan mendapatkan *post-test* yang akan mengukur apakah terdapat perubahan kearah *problem focused coping* setelah diberikan pelatihan. Pengukuran dilakukan 10 hari setelah diberikan pelatihan.

3.5.3 Tahap Analisa

a. Analisa statistika

Data-data yang telah diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan Uji Statistik. Uji Statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan ***Wilcoxon Signed Ranks Test***. Alasan peneliti menggunakan uji statistik tersebut adalah dikarenakan data tidak berditribusi normal, jumlah sample < 30 dan data yang berbentuk kualitatif dalam bentuk skala nominal. Dengan dilakukannya Uji Statistik

tersebut, maka peneliti akan mengetahui apakah terjadi perubahan dari *emotional focused coping* menjadi *problem focused coping* pada peserta sebelum pelatihan dengan setelah pelatihan.

b. Pengolahan data

- **Profil Strategy Coping Stres (Alat Ukur Staregy Coping Stress)**

Data penelitian yang telah terkumpul diolah untuk mengetahui *z-score* dimensi strategi penanggulangan stres untuk setiap subjek. Langkah-langkah dalam menghitung *z-score* adalah :

1. Menghitung skor setiap dimensi untuk setiap subjek

Skor dari dimensi penanggulangan yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan penanggulangan yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) diperoleh dari penjumlahan skor item-item yang termasuk ke dalam masing-masing dimensi.

1. Menghitung rata-rata setiap dimensi.
2. Menghitung simpangan baku setiap dimensi.

$$S = \sqrt{\frac{n\sum X^2 - \left(\Sigma X\right)^2}{n(n-1)}}$$

3. Menghitung *z-score* setiap dimensi dan tipe strategi penanggulangan stres.

$$\text{z-score} = \frac{xi - \overline{x}}{S}$$

Xi = Skor subjek ke i

$\overline{x}$ = Skor rata-rata dimensi

S= Simpangan baku

Dari hasil perhitungan data, akan terlihat Z-score dimensi penanggulangan stres yang berfokus pada masalah dan penanggulangan stres yang berfokus pada emosi pada setiap subjek Untuk mengetahui kecenderungan fungsi strategi penanggulangan stres yang dipergunakan oleh subjek, konversi *z-score* dari skor total dimensi penanggulangan yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan penanggulangan yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) dibandingkan. *Z-score* yang lebih besar akan menunjukkan fungsi strategi penanggulangan stres yang dipergunakan oleh subjek. Rumus yang sama digunakan untuk melihat tipe strategi penanggulangan stres, dengan menghitung setiap indikator.

- **Pengolahan Data Pelatihan *Pre-Test* dan *Post-Test* (Alat Ukur Problem Focused Coping)**

Evaluasi Pelatihan akan menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan pengolahan data sebagai berikut:

1. Uji Normalitas
2. Dilakukan uji beda satu sample berhubungan *(Wilcoxon Signed Ranks Test)*

Pengambilan data dilakukan sebelum pelatihan dilaksanakan dan 10 hari setelah pelatihan dilaksanakan.

3.6. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di sekolah X

3.7. Alat ukur penelitian

3.7.1 Alat ukur *Problem Focused Coping*

Alat ukur pelatihan, alat ukur ini terdiri dari dua alat ukur yaitu dalam bentuk (1) kusioner yang dibuat dalam skala *Likert* yang diturunkan dari dimensi *Problem Focused Coping* (Identifikasi masalah, mengumpulkan alternatif pemecahan, mempertimbangkan nilai dan keuntungan setiap alternatif tersebut, memilih alternatif terbaik serta mengambil tindakan) dan dalam bentuk (2) pertanyaan terbuka.

Alat ukur Penelitian dibuat dengan mengacu kepada teori *Strategy Coping Stress* (Lazarus&Folkman). Alat ukur ini hanya mengukur satu dimensi yaitu *Problem Focused Coping*, yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. Strategi penanggulangan ini diarahkan untuk mengatur dan mengubah masalah penyebab stres yaitu mendefinisikan masalah, mengumpulkan alternatif pemecahan masalah, mempertimbangkan nilai dan keuntungan setiap alternatif tersebut, memilih alternatif terbaik serta mengambil tindakan (Lazarus & Folkman (1984).

a. Uji Validitas

Validitas berhubungan dengan kesesuaian dan ketepatan fungsi alat ukur yang digunakan. Uji Valiidtas adalah prosedur untuk memastikan apakah kuesioner yang akan dipakai untuk mengukur variabel penelitian valid atau tidak. Kuesioner dikatakan valid apabila merepresentasikan atau

mengukur apa yang hendak diukur (variabel penelitian). Dengan kata lain valiidtas adalah ukuran yang menunjukan kevalidan dari suatu instrumen yang telah ditetapkan. Uji Valiiditas yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan Validitas Eksternal.

Validitas Eksternal yaitu dengan menggunakan bantuan program SPSS 18 For Windows yaitu Uji Validitas Product Momen Pearson Correlation (mengkorelasikan antara masing-masing scor item dengan scor total yang diperoleh). Langkah selanjutnya adalah mencari nilai rtabel dengan N=20 pada signifikansi 5%, ditemukan nilai **rtabel 0,444.**

- Jika nilai rhitung lebih besar dari nilai rtabel, maka item tersebut dikatakan valid
- Jika nilai rhitung lebih kecil dari nilai rtabel, maka item tersebut dikatakan tidak valid

Setelah dilakukan Uji Validitas pada saat try out alat ukur pada 18 santri kelas VII MTS yang tidak mengikuti pelatihan, dari total item sebanyak 41 item hanya 31 item yang dapat dikatakan valid.

Tabel 3.2 Uji Validitas

No	Indikator	Jumlah Item Valid
1	Identifikasi Masalah	1, 3, 12, 14, 15, 16, 17, 22, 31 Jumlah: 9
2.	Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah	4, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28, 29, 30 Jumlah: 16
3	Melihat kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif pemecahan masalah	7, 18 Jumlah: 2

4	Memilih strategi pemecahan masalah	9, 24, 25, 28, Jumlah: 4

b. Reliabilitas Alat Ukur

Perhitungan reliabilitas dilakukan untuk melihat konsistensi alat skor. Perhitungan reliabilitas alat ukur dilakukan dengan metode Alpha Cronbach dengan bantuan SPSS 18 *For Windows.* Nilai reliabilitas alat ukur diwakili oleh koefisien alpha.

Reliabilitas alat ukur diketahui dengan menggunakan perhitugan koefisien *Alpha Cronbach*. Rumus uji reliabilitas dari *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut :

Untuk menentukan keterandalah alat ukur diketahui berdasarkan kriteria Brown & Thomson, yaitu:

$\alpha > 0{,}70$ berarti alat ukur dapat diandalkan

$\alpha < 0{,}70$ berarti alat ukur kurang dapat diandalkan

Setelah dilakukan uji alat ukur ke 1 dan ke 2 pada saat pengambilan data, kemudian dilanjutkan dengan analisis item, maka reliabilitas alat ukur untuk *problem focused coping* adalah **0,931**. Artinya alat ukur tersebut dapat diandalkan.

3.3 Tabel Hasil Uji Reliabilitas

Sebelum Try-Out		**Setelah Try-Out**	
0,61	N of items 41	0,931	N of items 31

3.7.2 Lembar Observasi

Lembar observasi penilaian disusun berdasarkan teori *strategy coping stress* (Lazarus&Folkman 1984) dan disesuaikan dengan tujuan pelatihan. Lembar observasi perilaku dilakukan pada setiap aktivitas dari pelatihan tersebut. Data hasil observasi diolah secara kualitatif sebagai data tambahan yang akan memperkaya analisa penelitian.

3.8. Rancangan Pelatihan

Program pelatihan problem focused coping ini disusun berdasarkan teori *strategy coping stres* yang dikemukakan oleh (Lazarus&Folkman 1984) dengan menggunakan metode experiential learning serta materi pelatihan *problem focused coping* yang digunakan sebagai dasar dalam menetapkan tujuan program pelatihan. Pada penelitian ini, program dirancang untuk santri kelas VII yang masih menggunakan tipe *emotional focused coping* ketika menghadapi persoalan.

3.8.1 Tujuan pelatihan

Tujuan Umum:

Setelah mengikuti program intervensi diharapkan peserta menggunakan tipe *problem focused coping* ketika menghadapi persoalan.

Tujuan Khusus:

1. Peserta memahami cara bagaimana melakukan identifikasi masalah
2. Peserta memahami cara mengumpulkan berbagai macam alternatif solusi
3. Peserta memahami cara menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi
4. Peserta dapat mengambil keputusan dan menerapkanny

3.8.2 Materi Pelatihan

Materi pelatihan yang diberikan mengacu kepada *Problem Focused Coping*, yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. Strategi penanggulangan ini diarahkan pada tahapan mulai dari mendefinisikan masalah, mengumpulkan alternatif pemecahan masalah, mempertimbangkan nilai dan keuntungan setiap alternatif tersebut, memilih alternatif terbaik serta mengambil tindakan (Lazarus & Folkman (1984).

Tabel 3.4 Gambaran Aktivitas Pelatihan

SESI 1 Traffic Jam	
Tujuan	Indikator
Peserta memahami cara bagaimana mengidentifikasi masalah	1. Peserta memahami apa yang menjadi persoalan 2. Peserta paham bagaimana sikap yang dilakukan dalam melakukan identifikasi masalah
SESI 2 Folding Karpet dan Magic Cane	
Tujuan	Indikator
• Peserta melakukan identifikasi masalah • Peserta memahami cara mengumpulkan berbagai macam alternatif solusi • Peserta memahami cara menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi • Mengambil keputusan	• Peserta menunjukan sikap tenang dan berpikir dahulu sebelum bertindak • Peserta menemukan berbagai macam alternatif solusi • Peserta menyampaikan penilainnya terhadap kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi • Peserta menerapkan strategi yang sudah ditentukan
SESI 3 Survival dan Egg Drop	
Tujuan	Indikator
• Peserta melakukan identifikasi masalah • Peserta mengumpulkan berbagai	• Peserta menunjukan sikap tenang dan berpikir dahulu sebelum bertindak

macam alternatif solusi • Peserta menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi • Mengambil keputusan	• Peserta menemukan berbagai macam alternatif solusi • Peserta menyampaikan penilainnya terhadap kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi • Peserta menerapkan strategi yang sudah ditentukan

Uraian lengkap mengenai proses pelatihan berlangsung dapat dilihap pada lampiran.

a. Waktu Kegiatan Penelitian

Waktu kegiatan penelitian adalah sebagai berikut:

Waktu	Kegiatan
Januari 2013	Need Assessment
Januari 2013	Pengolahan data Need Asessment
Januari-Maret 2013	Pembuatan BAB 1-BAB III
Maret 2013	Seminar Usulan Penelitian
Januari 2014	Membuat Rancangan Pelatihan
Februari 2015	Membuat Alat Ukur Pelatihan
Mei 2015	Pelaksanaan Pelatihan
Mei 2015	Pengukuran Pelatihan
Mei-Juni 2015	Pembuatan BAB IV-BAB V
Juli 2015	Seminar Hasil (Kolokium)
Juli 2015	Revisi Seminar Hasil
Agustus 2015	Ujian Sidang

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini, peneliti akan menggambarkan data-data dari hasil penelitian. Penelitian ini terdiri dari rancangan program dan pelaksanaan program. Pada bab ini akan dijelaskan mengenai hasil penelitian *strategy coping stress* yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*).

4.1 Hasil Penelitian *Problem Focused Coping*

4.1.1 Analisa Statistik

Rancangan pelatihan ini bertujuan untuk mengubah tipe *strategy coping stress* dari *emotional focused coping* menjadi *problem focused coping* pada subjek setelah diberikan pelatihan yang dipaparkan melalui hipotesis penelitian: Untuk mengetahui apakah terjadi perubahan setelah diberikan pelatihan pada subjek yang mengikuti pelatihan maka dilakukan Uji Statistk. Uji Statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test. Wilcoxon Signed-Rank Test* adalah metode statistika non-parametrik yang digunakan untuk membandingkan perbedaan dua median, merupakan metode statistik non-parametrik alternatif untuk paired *t-test* jika populasi tidak terdistribusi normal dan data dengan skala ordinal.

Tabel 4.1 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Test Statistics[b]

	sesudah - sebelum
Z	-2,847[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, maka **nilai Z yang didapat sebesar -2,847 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,004 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1.** Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan dapat mengubah *strategy coping stress* yang pada awalnya *emotional fokus coping* menjadi *problem focused coping* pada santri kelas VII Pon-Pes X.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Sebelum	11	103,64	8,406	88	119
Sesudah	11	117,36	17,817	92	152

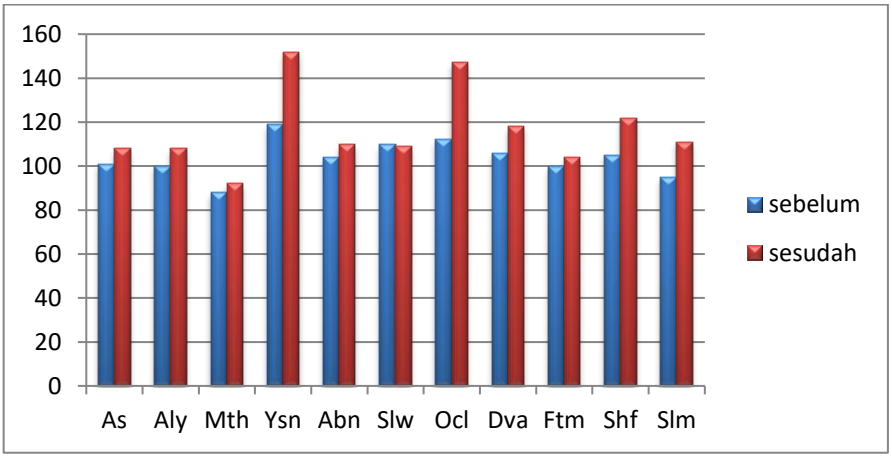
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	1[a]	1,00	1,00
	Positive Ranks	10[b]	6,50	65,00
	Ties	0[c]		
	Total	11		

Negatif ranks (1) artinya sampel dengan nilai kelompok kedua (*posttest*) lebih rendah dari nilai kelompok pertama (*pretest*). Artinya jika melihat rata-rata scor terdapat satu orang yang tidak mengalami perubahan. *Positive ranks* (10) adalah sampel dengan nilai kelompok kedua (*posttest*) lebih tinggi dari nilai kelompok pertama (*pretest*). Artinya jika melihat rata-rata scor terdapat 10 orang yang mangalami perubahan. Sedangkan *ties* adalah nilai kelompok kedua (*posttest*) sama besarnya dengan nilai kelompok pertama (*pretest*). Simbol N menunjukkan jumlahnya, *Mean Rank* adalah peringkat rata-ratanya dan *sum of ranks* adalah jumlah dari peringkatnya.

4.1.2 Hasil Pengolahan Keseluruhan

Berikut adalah gambaran *problem focused coping* pada subjek yang mengikuti pelatihan. Pengukuran (*pre-test*) dilakukan sebelum pelatihan berlangsung dan pengukuran ke dua (*post-tes*) dilakukan 10 hari setelah pelatihan berlangsung.

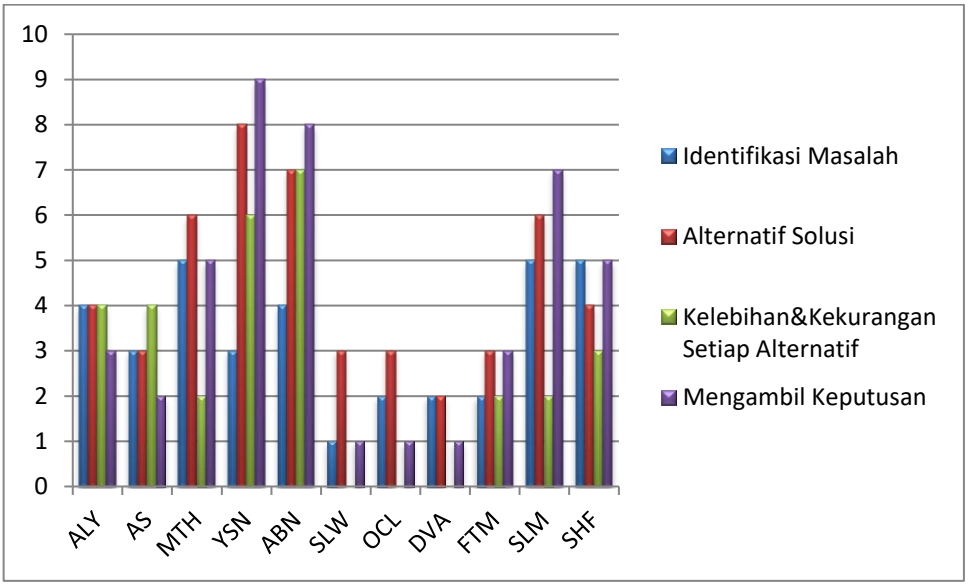
Grafik 4.1 Gambaran *problem focused coping*



Grafik di atas menggambarkan bahwa terdapat 10 subjek (91%) mengalami perubahan dari tipe *emotional focused coping* menjadi *problem focused coping* dan terdapat 1(9%) subjek yang tidak mengalami perubahan.

4.1.3. Gambaran Hasil Observasi Setiap Games

4.2 Grafik Hasil Observasi Individual



Grafik di atas merupakan hasil observasi yang dilakukan selama aktivitas berlangsung yang menunjukan bahwa sebagian besar peserta sudah menerapkan tahapan-tahapan dalam melakukan *problem focused coping* yaitu 1) Identifikasi terhadap masalah 2) Mengumpulkan alternatif solusi 3) Melihat kekuatan dan kelemahan dari setiap alternatif solusi 4) Memilih alternatif & menerapkannya. Sebanyak delapan peserta yang secara konsisten mulai menerapkan tahapan tersebut adalah ALY, AS, MTH, YSN, ABN, SLM, SHF, FTM. YSN dan ABN adalah peserta yang dari awal sudah mulai melakukan identifikasi masalah. Sedangkan 6 orang lainnya baru mulai melakukan identifikasi masalah pada sesi ke dua dan 3 orang lainnya melakukan identifikasi masalah pada hari ke 2.

Peserta SLW, OCL dan DVA masih belum menerapkan empat tahapan tersebut secara konsisten dalam setiap aktivitas. Terutama ketika melakukan analisa mengenai kekuatan dan kelemahan dari alternatif solusi yang diberikan dan memilih/memutuskan alternatif yang akan digunakan.

4.2. Pembahasan Hasil Penelitian

Strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah sama dengan strategi yang digunakan untuk pemecahan masalah. Strategi penanggulangan ini diarahkan untuk mengatur dan mengubah masalah penyebab stres. Selain itu, strategi tersebut sering ditunjukan untuk 1) Mendefinisikan masalah 2) Mengumpulkan alternatif pemecahan 3) Mempertimbangkan nilai dan keuntungan setiap alternatif tersebut 4) Memilih alternatif terbaik serta mengambil tindakan. Bentuk ini banyak digunakan bila individu dihadapkan pada situasi stres yang dinilainya masih dapat diubah *(changeabel)*.

Tabel 4.1 menunjukan bahwa program intervensi yang diberikan dapat mengubah individu yang pada awalnya hanya masih menggunakan tipe *emotinal focused coping* menjadi *problem focused coping* ketika menghadapi persoalan yang menekan dirinya. Perubahan strategi tersebut dikarenakan peserta mulai menerapkan 4 tahapan *problem focused coping* pada setiap aktivitas yang diberikan. Bagaimana identifikasi masalah, mengumpulkan alternatif solusi, melihat kekuatan dan kelemanahan dari setiap alternatif solusi dan memilih alternatif ketika dihadapkan pada permasalahan itu diterapkan oleh individu pada setiap aktivitas dan bagaimana keterkaitan antara tahapan satu dengan tahapan lainnya saling mempengaruhi akan dijelaskan.

Identifikasi masalah merupakan tahapan yang paling pertama dan penting ketika individu akan menyelesaikan persoalan. Pada tahapan itu individu akan mengumpulkan banyak informasi yang relevan terkait dengan permasalahan yang dihadapi, ketika ada informasi yang tidak jelas maka ia akan mencari tahu sampai akhirnya permasalahan yang awalnya tidak jelas menjadi jelas, ia bisa menemukan masalah yang mengganggu dirinya dan harus segera diselesaikan untuk bisa meredusir ketegangan emotional yang dirasakan. Ketika ia bisa dengan tepat memahami apa yang menjadi persoalannya maka hal itu akan berdampak positif terhadap alternatif solusi yang akan dipilih.

Akan tetapi jika melihat data hasil observasi, identifikasi masalah dan proses penilaian kekuatan dan kelemahan dari setiap alternatif solusi merupakan dua tahapan yang baru mereka munculkan secara konsisiten pada hari kedua pelatihan. Sehingga ke dua tahapan tersebut relatif lebih rendah dikarenakan tidak muncul dari awal pelatihan. Pada hari pertama, sebagian besar individu masih reaktif dan cenderung langsung mengambil satu tindakan sebelum ia memahami apa yang menjadi persoalannya terlebih dahulu, tentu saja hal itu berdampak kepada alternatif solusi yang digunakan menjadi tidak tepat karena tidak bisa menyelesaikan apa yang menjadi persoalan.

Menurut *The Problem-Solving Cycle* (Bransford & Stein, 1993; Pretz, Naples. & Stenberg, 2003; Stenberg 1986) tahapan dalam problem solving merupakan sebuah siklus yang terjadi secara terus menerus, akan tetapi perlu dipertimbangkan juga adanya fleksibelitas pada setiap siklusnya. Keberhasilan

dalam menyelesaikan masalah mungkin melibatkan beberapa kali perubahan dan sangat dimungkinkan terjadinya bolak-balik pada tahapan tersebut.

Selama dua hari pelatihan, peserta digugah untuk belajar bagaimana menyelesaikan persoalan dengan menggunakan *problem focused coping* melalui beberapa aktivitas dalam bentuk permainan yang dilakukan dalam kelompok kecil. Adapun yang menjadi alasan kenapa dibuatnya beberapa aktivitas dengan tujuan yang sama adalah agar peserta pada akhirnya dapat secara otomatis menerapkan langkah-langkah tersebut pada saat diberikan satu persoalan (aktivitas *games*).

Bagaimana proses perubahan yang terjadi dari *emotional focused* menjadi *peroblem focused* akan terlihat melalui proses pembelajaran pada setiap aktivitas yang dilakukan. Metode pembelajaran yang digunakan pada penelitian ini adalah *experiential learning*. Setiap mereka selesai melakukan aktivitas pada setiap sesi, selanjutnya mereka akan diajak untuk berdiskusi mengenai aktivitas yang mereka lakukan dengan tujuan agar mereka "*terinsight*" dari aktivitas yang dilakukan.

Individu diberikan satu pengalaman untuk bisa menyelesaikan persoalan melalui aktivitas *games* yang dirancang sesuai dengan situasi nyata, tahap selanjutnya setiap individu diminta untuk menceritakan pengalamannya mengenai perasaan apa yang mereka rasakan, peserta diminta untuk memaknakan mengenai pembelajaran apa yang mereka dapatkan dari aktivitas yang sudah dilakukan, selanjutnya setiap individu diminta untuk mengkaitkan pembelajaran yang didapatkan dengan kehidupan sehari-hari, tahap yang terakhir adalah mereka dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pada sesi 1, mereka masih menyelesaikan permasalahan tersebut dengan menggunakan *tipe emotional focused coping*, sebagian peserta sangat reaktif, ia berteriak meminta temannya untuk berpindah, sebagian peserta hanya diam menunggu untuk diarahkan. Kondisi yang terjadi adalah sangat ribut dan berulang kali mereka harus mengulangi permainan dikarenakan melakukan kesalahan "*jam*". Tidak ada proses identifikasi terhadap permasalahan, tidak ada satupun yang berinisiatif untuk bersama-sama memahami apa yang menjadi persoalannya. Hal itu berdampak pada sulitnya dalam membuat alternatif solusi. Sehingga yang terjadi adalah berulang kali mereka harus mengulangi permainan dengan melakukan kesalahan yang sama.

Proses perubahan mulai terjadi ketika fasilitator mengingatkan mereka untuk tidak ada yang berbicara (diam) dan setiap orang harus berpikir. Ketika itu di kelompok merah YSM yang pada awalnya sangat reaktif, pada akhirnya ia berinisiatif mengingatkan teman-temannya untuk bersikap tenang dan tidak terburu-buru. Begitupun dengan kelompok orange yang pada awalnya sebagian besar hanya menunggu untuk diarahkan oleh temannya, setelah adanya teguran dari fasilitator perilaku yang muncul adalah setiap individu menjadi lebih berhati-hati ketika akan bergerak, setiap individu mengetahui kapan ia harus bergerak sehingga tidak ada lagi yang menunggu diarahkan oleh temannya.

Dari pengalaman tersebut pada saat dilakukan proses *debrief,* salah satu peserta AS dan YSN *teinsight* bahwa ketika menghadapi persoalan, sebaiknya bersikap diam dan tenang kemudian baru berpikir apa yang harus dilakukan. Hal itu sejalan dengan tujuan pada sesi ini yaitu dimana peserta pada akhirnya

mengetahui sikap apa yang seharusnya dilakukan ketika menghadapi persoalan dan melakukan identifikasi masalah untuk dapat memahami apa yang menjadi persoalan. Sikap yang dimaksud oleh peneliti adalah sikap tenang, dan berpikir. Untuk dapat memahami apa yang menjadi persoalan dibutuhkan sikap yang tenang, tidak reaktif sehingga bisa berpikir dan pada akhirnya memahami apa yang menjadi persoalan.

Tujuan yang ingin dicapai pada sesi ini melalui permainan *traffic jam* dapat dikatakan tercapai. Hal itu terlihat dari perubahan pada saat menyelesaikan permainan tersebut. Individu yang pada awalnya sangat reaktif, bergerak tanpa memahami betul apa yang menjadi masalahnya, hanya menunggu diarahkan oleh temannya. Pada akhirnya mereka mereka menyadari bahwa sikap diam dan berpikir merupakan hal yang penting untuk bisa memahami apa yang menjadi persoalan sebelum mengambil satu tindakan untuk penyelesaian. Pemahaman tersebut mereka peroleh ketika mereka membandingkan pada saat diawal mereka bermain dengan lebih banyak berbicara dan berteriak dengan pada saat mereka mengontrol untuk tidak berbicara kemudian setiap orang berpikir. Perubahan yang mereka lakukan berdampak kepada keberhasilan mereka dalam menyelesaikan permainan.

Pada sesi ke dua, aktivitas yang dilakukan tidak hanya melakukan identifikasi masalah, akan tetapi menuntut peserta untuk mau berpikir dan menemukan berbagai macam alernatif solusi yang bisa dilakukan untuk bisa menyelesaikan permainan tersebut, dari beberapa alternatif solusi yang dibuat mereka dikondisikan untuk mulai melakukan analisa mengenai kelebihan dan

kekurangan dari setiap alternatif, sehingga mereka bisa mengambil satu alternatif yang paling tepat dan memungkinkan untuk kemudian bisa menyelesaikan persoalan yang dihadapi.

Pada sesi ini, peserta sudah mulai bisa mengontrol dirinya untuk tidak reaktif ketika menghadapi persoalan. Mereka mulai melakukan identifikasi masalah dengan mempertimbangkan ukuran karpet, jumlah orang yang berdiri di atas karpet dan waktu yang diberikan pada aktivitas tersebut. Setelah mengetahui dengan jelas apa yang menjadi persoalannya, maka tahap selanjutnya adalah mengumpulkan sebanyak mungkin alternatif solusi yang kemudian dilakukan analisa sampai akhirnya dapat menentukan alternatif solusi yang paling tepat. Proses yang luput dari mereka adalah proses "*brainstorming*" sebelum memulai aktivitas. Tidak adanya proses tersebut berdampak kepada proses pelaksanaannya dimana mereka pada akhirnya bermain dengan cara *trial and error* (mencoba-coba) tanpa disertai dengan adanya pertimbangan yang matang.

Setelah berulang kali gagal dikarenakan mereka bertahan dengan hanya menggunakan satu strategi, pada akhirnya mereka mulai berpikir untuk menemukan alternatif lainnya seperti merubah cara melipat karpetnya, merubah posisi orang dimana individu yang secara fisik kuat berdiri di bagian belakang, ada beberapa orang yang digendong dll. Ketika mereka sudah menemukan banyak alternatif, maka kesempatan mereka untuk dapat menyelesaikan persoalan semakin besar. Mereka hampir bisa menyelesaikan permainan, akan tetapi dikarenakan waktu yang diberikan sudah habis maka permainan tidak bisa dilanjutkan. Kondisi itu menggambarkan bahwa ketika ada satu tahapan dari

problem *focused coping* yang tidak mereka lakukan, maka akan berdampak pada penyelesaian dari persoalan tersbut. Pada sesi ini mereka tidak mempertimbangkan kelebihan da kekuatan dari setiap alternatif solusi sehingga yang terjadi adalah *trial and error* dan membutuhkan waktu yang lama.

Dari dua aktivitas yang dilakukan pada sesi 2, ABN dan FTM *terinsight* bahwa setiap satu masalah itu pasti banyak cara penyelesaiannya atau jalan keluarnya. Hal itu sejalan dengan tujuan pada sesi dua yaitu pada sesi ini peneliti berharap melalui permainan ini peserta mau berpikir untuk membuat berbagai macam alternatif solusi yang bisa dilakukan ketika menghadapi satu persoalan, dari sekian alternatif solusi yang disampaikan diharapkan mereka mulai belajar untuk menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi, sehingga mereka bisa mengambil keputusan dari alternatif solusi yang paling efektif dan mungkin dilakukan.

Proses pembelajaran yang terjadi adalah mereka *terinsight* bahwa setiap masalah pasti banyak cara yang bisa dilakukan untuk menyelesaikannya. Pada akhirnya mereka melakukan berbagai macam perubahan (alternatif strategi) untuk bisa menyelesaikan permainan tersebut. Dengan melihat proses pembelajaran yang mereka peroleh dapat dikatakan bahwa aktivitas yang diberikan pada sesi ini belum berhasil mencapai semua tujuan yang ingin dicapai. Tujuan pembelajaran yang belum dicapai adalah kemauan mereka untuk mencoba melihat kelebihan dan kekurangan dari setiap alternative solusi yang dibuat. Mereka bekerja dengan cara mencoba-coba setiap strategi yang diusulkan tanpa disertai dengan pertimbangan yang matang.

Pada sesi ke tiga, peserta sudah semakin bisa mengontrol dirinya, mulai fokus dengan apa yang harus dikerjakan, individu yang pada hari sebelumnya masih terlihat pasif mulai berubah lebih aktif dan mau berkontribusi, akan tetapi terdapat dua peserta yaitu AS yang menjadi semakin pasif dikarenakan pendapatnya beberapa kali disanggah oleh teman-temannya dan OCL mendapatkan *feedback* dari fasilitator pada games sebelumnya.

Setelah instruksi diberikan, pada akhirnya kedua kelompok melakukan diskusi terlebih dahulu untuk menentukan bentuk wadah yang akan dibuat. Setiap peserta saling memberi masukan dan berinisiatif untuk mengambil peran tugas. Terkecuali AS dan OCL yang semakin tidak bersemangat setelah mendapatkan *feedback* pada games sebelumnya. Individu yang pada aktivitas-aktivitas sebelumnya terlihat pasif, pada games ini mereka berani menyampaikan pendapatnya. Pada games ini peserta mulai dengan melakukan identifikasi masalah, setiap peserta memberikan alternatif solusi, mereka sudah mulai melihat dengan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan dari alternatif solusi yang diberikan.

Secara keseluruhan dengan melihat hasil pengukuran dan ditunjang oleh data observasi, sebagian peserta sudah mulai menerapkan tahap pertama yaitu identifikasi masalah, tahapan yang paling berkembang dari mereka adalah kemampuan untuk mengahasilkan berbagai macam alternatif solusi, akan tetapi kemampuan tersebut belum secara konsisten mereka barengi dengan mencoba untuk melihat kekuatan dan kelemahan dari setiap alternatif solusi, yang terakhir

adalah pada akhirnya setiap peserta semakin berani untuk mengambil keputusan mengenai alternatif yang akan digunakan.

Berdasarkan tabel 4.1 dan 4.2 menunjukan bahwa peserta yang pada akhirnya menggunakan tipe *problem focused coping* adalah mereka yang selama pelatihan mendapatkan pembelajaran dan mulai menerapkannya pada aktivitas-aktivitas pelatihan. Perubahan yang dialami oleh setiap peserta tidak lepas dari proses dinamika kelompok yang terjadi. Setiap peserta harus berpartisipasi secara emosional terhadap kelompoknya. Hal itu sulit namun penting jika peserta ingin belajar dan berkembang. Dinamika kelompok yang terjadi pada ke dua kelompok pelatihan cukup berbeda.

Kelompok merah sejak awal mereka sudah terlihat membaur antara satu dengan yang lainnya. Mereka juga tampak terlihat senang ketika mengetahui jika mereka akan membentuk satu kelompok selama pelatihan berlangsung. Sebagian besar mereka berani menyampaikan pendapatnya dan berusaha untuk berkontribusi dalam penyelesaian setiap tugas yang diberikan. Sekalipun ALY yang cenderung pendiam jika dibandingkan dengan yang lainnya. Berbeda dengan kelompok orange dimana sejak awal mereka sudah terlihat tidak senang ketika mengetahui akan menjadi satu kelompok selama pelatihan berlangsung. Hal itu terlihat jelas pada OCL dan DVA, mereka saling bertatapan dan menunjukan ekspresi tidak suka. Kelompok orange terdiri dari individu yang cenderung pendiam, tidak banyak berbicara. Namun reaktif ketika dihadapkan pada persoalan.

Perbedaan dinamika kelompok yang terjadi menjadi berbeda pula dalam proses pencapaian pembelajaran di kelompok tersebut. Peserta di kelompok merah lebih cepat *terinsight* dibandingkan dengan kelompok orange. Hal itu jelas terlihat pada tabel 4.2 dimana kelompok merah secara konsisten mulai menerapkan tahapan-tahapan *problem focused coping* saat menghadapi persoalan. Sedangkan kelompok orange hanya sebagian peserta yang secara konsisten menerapkan tahapan-tahapan dalam *problem focused coping*.

Setelah dilakukan intervensi, menurut peneliti terdapat beberapa hal yang perlu diperbaiki dari rancangan yang sudah dibuat. Diantaranya adalah sebagai berikut:

Aktivitas	Perbaikan
Sesi 1 *Traffic Jam*	Aturan permainan dalam aktivitas ini cukup banyak, sebaiknya aturan tersebut ditampilkan di depan. Tujuannya adalah untuk mempermudah peserta memahami intruksi yang diberikan.
Sesi 2 • *Folding karpet* • *Magic Cane*	• Sebaiknya fasilitator memberitahukan bahwa sebelum melakukan aktivitas, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi. (waktu untuk *brainstorming*). Tujuan yang ingin dicapai pada aktivitas ini salah satunya adalah peserta dapat menghasilkan berbagai macam strategi yang disertai dengan adanya pertimbangan yang matang. Proses yang terjadi adalah mereka langsung bermain tanpa adanya diskusi, sehingga yang terjadi adalah mereka bermain dengan cara mencoba-coba. • Pada sesi ini, ke dua aktivitas tersebut langsung diberikan tanpa ada jeda waktu untuk beristirahat. Yang terjadi adalah mereka nampak kelelahan pada saat bermain *magic cane*.
Sesi 3 • *Survival Games* • *Egg Drop*	• Sama seperti pada sesi ke 2, sebaiknya fasilitator menyampaikan bahwa peserta diberi kesempatan untuk berdiskusi. Sebaiknya hasil diskusi yang mereka lakukan dicatat secara detil dan dikumpulkan. Hal itu akan membantu fasilitator pada saat proses *debrief* dan membantu peneliti untuk memperkaya data.

	• *Survival Games* perlu diperbaiki terkait dengan daftar barang yang tersedia. Sebaiknya setiap barang disesuaikan dengan kondisi peserta. Yang terjadi adalah terdapat beberapa barang yang tidak familiar untuk mereka. • Pada saat bermain Egg Drop, fasilitator lupa memberitahukan jika tisu yang disediakan boleh dipakai. Tisu tersebut sangat membantu untuk mengurangi pantulan yang terjadi ketika telur dijatuhkan. Walaupun pada akhirnya tisu tersebut digunakan dan peserta berhasil melempar telur dengan tepat. Selain itu perlu dipertimbangkan juga mengenai jarak titik melempar telur.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan diuraikan kesimpulan penelitian mengenai program intervensi *strategy coping stres*. Kemudian akan dipaparkan beberapa saran yang terkait dengan hasil penelitian.

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan mengenai intervensi *problem focused coping*, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Peserta yang sebelum pelatihan masih hanya menggunakan *emotional focused coping*, setelah diberikan intervensi dengan melatihkan 4 tahapan dalam problem *focused coping* pada akhirnya mereka mulai menggunakan *problem focused coping* ketika menghadapi situasi yang menekan dan menuntut penyelesaian.
2. Peserta menyadari bahwa untuk bisa keluar dari situasi yang menekan tidak cukup ketika hanya menggunakan *emotional focused coping saja*, akan tetapi diperlukan strategi lain yaitu *problem focuse coping*.
3. Identifikasi masalah merupakan hal yang penting untuk dilakukan sebelum individu melakukan tindakan untuk menyelesaikan masalah. Semakin memahami apa yang menjadi permasalahan maka akan semakin mudah dalam menemukan berbagai macam alternatif solusi

4. Program intervensi yang diberikan dapat mengembangkan kemampuan peserta untuk menghasilkan berbagai macam alternatif solusi dan keberanian dalam mengambil keputusan untuk menentukan alternatif solusi.
5. Program intervensi *problem focused coping* bisa diterapkan pada usia remaja, karena mereka mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak dan logis.

5.2 SARAN

Penelitian ini mempunyai beberapa kelemahan baik dalam konsep maupun pelaksanaanya sehingga untuk penelitian selanjutnya disarankan:

1. Pada saat debrief kelompok kecil maupun kelompok besar, sebaiknya lebih banyak mengkaitkan antara apa yang mereka pelajari dari aktivitas yang sudah dilakukan dengan masalah sehari-hari.

2. Instrumen yang digunakan untuk melihat apakah terjadi proses pembelajaran pada penelitian ini adalah 1) dengan menggunakan observasi, diperlukan adanya perbaikan mengenai panduan observasi dikarenakan pada penelitian ini masih belum jelas dan efektif digunakan oleh observer. 2) Instrumen alat ukur (kuesioner) sebaiknya tidak hanya diturunkan dari dimensi *problem focused coping*, untuk lebih melihat secara jelas bagaimana perubahan yang terjadi diperlukan penambahan item yang terkait dengan dimensi *emotional focused coping*.

3. Dikarenakan mereka sudah saling mengenal, sebaiknya dalam pembuatan kelompok perlu mempertimbangkan bagaimana interaksi antar peserta dalam kesehariannya. Dikarenakan hal itu akan berdampak pada keterlibatan mereka terhadap pelatihan.
4. Sebaiknya peneliti perlu melakukan pendekatan kepada partisipan dikarenakan *Informed Consent* belum cukup membuat mereka untuk berkomitmen hadir pada pelaksanaan.
5. Kerjasama dan koordinasi yang baik dengan pihak-phak yang terlibat dapat membantu proses pelaksanaan.
6. Harus dipastikan betul mengenai jadwal pelaksanaan.

DAFTAR PUSTAKA

Friendenberg, Lisa. 1995. *Psychological Testing Design, Analiysis, and Use*. Allyn and Bacon. Asimon and Schuster Company. Massachusett

Geldard, Kathryn. *Adolescent Peer Counseling*. Doctor of Philosophy. July 2005

Garziano, Anthony. & Michael L. Raulin. 2000. *Research Methods*. New York: Allyn&Bacon

Guilford, JP.1956. *Fundamental Statistic In Psychology and Education*. Newyork: MC. Graw Hill

Santrock, John W. 2003. Adolescence:Brown and Benchmark

Kirkpatrick, Donald L. & James D. Kirpatrik. 2006. *Evaluating Training Program: The Four Levels*. San Francisco: Berret-Koehler Publisher.

Lazarus, Richard S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. Newyork: Springer Publishing Company. Inc.

Paul, Nemiroff. & William, Pasmore. 2007. *The Pfeiffer Book of Successful Team-Building*.

Paul, Nemiroff. & William, Pasmore. 2003. *The Pfeiffer Classic Activities For Building Better Teams.* John Wiley

Naughton, Fumi O. 2006. *Stress and Coping.* California State University, Northridge

Sani, Fabio. & Todman, John. 2006. *Experimental Design and Statistik for Psychology*. Australia: Blackwell Publishing

Wiramihardja, Sutarjo, Prof, Dr. Psi. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Tata Tertib Santri Pondok Pesanren Husnil Khotimah

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

ALAT UKUR

1. **ALAT UKUR *STRATEGY COPING STRESS* (QUESIONER)**
2. **ALAT UKUR PELATIHAN *PROBLEM FOCUSED COPING* (QUESIONER)**
3. **ALAT UKUR PELATIHAN *PROBLEM FOCUSED COPING* (OPEN QUESTIONS)**
4. **LEMBAR OBSERVASI (CHECKLIST)**

PENGANTAR

Dengan hormat,

Saya adalah mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang sedang melakukan penelitian sebagai prasyarat untuk menempuh Ujian Sidang Sarjana S2. Penelitian saya berjudul **"Pelatihan Problem Focused Coping Pada Santri Kelas 1 MTS Pon-Pes X"**. Saya ingin menggali upaya-upaya Saudara dalam mengatasi stres atau kondisi penuh tekanan yang berkaitan dengan pembinaan yang diterapkan di Pondok Pesantren Husnul khotimah.

Sehubungan dengan kebutuhan saya untuk memperoleh data tersebut, saya meminta kesedian Saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang ada. Untuk mendapatkan data yang lengkap, maka kuesioner ini terdiri dari tiga bagian:

1. Bagian pertama berupa data pribadi
2. Bagian kedua berupa angket mengenai sumber daya untuk melakukan strategi penanggulangan stres
3. Bagian ketiga berupa kuesioner mengenai strategi penanggulangan stres

Hasil penelitian ini akan sangat tergantung kepada jawaban yang Saudara berikan. Oleh karena itu, saya sangat berharap Saudara bersedia mengisi kuesioner ini dengan sungguh-sungguh dan sebenar-benarnya sesuai dengan apa yang Saudara rasakan/alami.

Semua jawaban yang Saudara berikan tidak ada yang salah dan benar, artinya jawaban yang Saudara berikan adalah benar sejauh jawaban tersebut benar-benar menggambarkan keadaan diri Saudara yang sesungguhnya. Perlu diketahui data yang diperoleh dari kuesioner ini hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian ini, artinya data Saudara dijamin kerahasiannya, identitas Saudara tidak akan dipublikasikan.

Partisipasi dari Saudara sangat penting artinya bagi penelitian ini, Atas kerjasama dan kesedian Saudara untuk mengisi kuesioner ini, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

Bandung, 12 Jaunari 2015

Sri. Ratnawati

Bagian 1

DATA PRIBADI

Berikut ini, terdapat beberapa pertanyaan mengenai data pribadi Saudara. Isilah dengan lengkap sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Jawaban yang Saudara berikan akan dijaga kerahasiannya.

1. Nama Lengkap : (L/P)
2. Usia :
3. Tempat dan Tanggal lahir :
4. Alamat :
5. Kelas dan Jurusan :

Pertanyaan berikutnya cukup dilingkari saja

1. Pendapatan keluarga
   a. <Rp. 700.000
   b. Rp.700.00-Rp.2000.000
   c. >Rp. 2000.000

2. Latar belakang pendidikan
   a. SD umum, SMP umum, Aliyah Husnul Khotimah
   b. SD umum, MTS luar, Aliyah Husnul Khotimah
   c. SD umum, MTS Husnul Khotimah, Aliyah Husnul Khotimah
   d. MI, SMP umum, Aliyah Husnul Khotimah
   e. MI, MTS luar, Aliyah Husnul Khotimah
   f. MI, MTS Husnul Khotimah, Aliyah Husnul Khotimah

3. Masuk pondok pada program
   a. MTS b. I'dad

4. Masuk pondok
   a. Keinginan sendiri
   b. Paksaan dari orang tua
   c. Arahan orang tua

Bagian 2

Kuesioner Sumber Daya

Berikut ini, terdapat beberapa pertanyaan mengenai **kondisi kesehatan, dukungan dari orang-orang terdekat (dukungan sosial) dan sumber daya materi yang Saudara miliki.** Isilah dengan lengkap sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Jawaban yang Saudara berikan akan dijaga kerahasiannya.

1. Selama di Pondok, Saya mempunyai keluhan kesehatan

   ☐ Ya Tida☐

2. Jika iya, gangguan kesehatan yang sering dikeluhkan:

   (Jawaban boleh lebih dari satu)

   a. Sakit kepala
   b. Sakit maag
   c. Sakit perut
   d. Diare
   e. Lainnya……

3. Selama di Pondok Saya mendapatkan bantuan informasi tentang peraturan yang berlaku di Pondok.

   ☐ Ya Tida☐

4. Informasi tentang aturan di Pondok, Saya peroleh dari:

   (Jawaban boleh lebih dari satu)

   a. Mencari dan membaca sendiri
   b. Teman
   c. Ustad/Ustadzah
   d. Kakak angkatan
   e. Bagian pembinaan
   f. Mudabbirat/mudabbir
   g. Lainnya……

5. Setiap bulan Saya menerima uang saku

   ☐ Iya Ti☐

6. Jika iya, Saya mendapatkan uang saku sebesar:
    a. <Rp. 200.000
    b. Rp.200.000-Rp.300.000
    c. >Rp.300.000
7. Saya mendapatkan uang saku dari:
    a. Orang tua
    b. Beasiswa
    c. Usaha mandiri
    d. Lainnya……..
8. Dalam mengikuti kegiatan di Pondok, Saya mengikutinya dengan:
    a. Sangat bersemangat
    b. Cukup bersemangat
    c. Kurang bersemangat
    d. Tidak bersemangat
9. Padatnya jadual kegiatan di Pondok, membuat Saya:

    (Jawaban boleh lebih dari satu)
    a. Jenuh/bosan
    b. Mudah lelah/lemas
    c. Malas
    d. Putus asa
    e. Lainnya……..
10. Saya mendapat dukungan dari orang-orang terdekat

    ☐ Ya ☐ ak
11. Jika iya, apakah dukungan tersebut dapat membantuSaudara dalam menyelesaikan masalah-masalah di Pondok:
    a. Sangat membantu
    b. Cukup membantu
    c. Jarang membantu
    d. Tidak membantu

12. Bentuk dukungan yang Saya dapatkan:

    (Jawaban boleh lebih dari satu)

    a. Kenyamanan
    b. Rasa aman
    c. Penghargaan
    d. Kasihsayang
    e. Perhatian
    f. Dukungan informasi
    g. Lainnya……..

13. Pelayanan yang tersedia dan dapat Saya gunakan di Pondok adalah:

    (Jawaban boleh lebih dari satu)

    a. Fotokopian
    b. Kantin
    c. Mini market
    d. Wartel
    e. Internet
    f. Jasa laundry
    g. Lainnya……..

14. Barang berharga yang Saya miliki dan dapat digunakan di Pondok adalah:

    (Jawaban boleh lebih dari satu)

    a. Laptop/computer
    b. Alat komunikasi (HP)
    c. Media hiburan
    d. Lainnya……

15. Orang-orang yang memberikan dukungan kepada Saya adalah:

    (Jawaban boleh lebih dari satu)

    a. Orang tua
    b. Teman
    c. Kakak angkatan
    d. Bagian pembinaan
    e. Ustad/Ustadzah
    f. Lainnya……

16. Berapa kali dalam sebulan orang tua/keluarga menjenguk Saudara:
    a. Tidak pernah
    b. Satu kali
    c. 2 kali
    d. > 2 kali
17. Berapa kali dalam sebulan orang tua/keluarga menghubungi lewat telepon
    a. Tidak pernah
    b. Jarang
    c. Sering
    d. Tiap hari

BAGIAN 3

Kuesioner Strategy Coping Stress

Petunjuk Cara Pengisian Kuesioner

Berikut ini, Saudara akan menghadapi sejumlah pernyataan mengenai **bagaimana cara Saudara menghadapi dan menanggulangi stress (kondisi penuh tekanan, banyaknya tuntutan) selama menjalani pembinaan di Pondok Pesantren Husnul Khotimah.** Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, kemudian berikan jawaban Saudara dengan memberikan tanda silang **(X)** pada salah satu jawaban yang menurut Saudara paling sesuai dengan apa yang Saudara alami dan rasakan selama ini.

Setiap pernyataan memiliki pilihan jawaban yang berkisar dari **tidak pernah (TP) sampai sangat sering (SS)**

TP **:** Jika cara tersebut **"tidak pernah"** digunakan atau dilakukan

KK : Jika cara tersebut **"kadang-kadang"** digunakan atau dilakukan

S : Jika cara tersebut **"sering"** digunakan atau dilakukan

SS : Jika cara tersebut **"sangat sering"** digunakan atau dilakukan

Tidak ada penilaian baik dan buruk atau salah dan benar terhadap jawaban yang Saudara berikan, selama jawaban tersebut benar-benar menggambarkan keadaan Saudara yang sebenarnya Saudara alami. Jawaban Saudara akan **dijaga kerahasiannya dan tidak akan disebarluaskan**, Oleh karena itu Saudara tidak perlu khawatir dalam memberikan jawaban. Periksalah kembali pekerjaan Saudara, **jangan sampai ada yang terlewat**. Sebelumnya, saya ucapkan terimakasih atas bantuannya dan kesedian Saudara untuk membantu dalam penelitian ini.

Peneliti

Kuesioner Strategy Coping Stress

No.	Item pernyataan	TP	KK	S	SS
1.	Saya berusaha untuk mengerjakan soal ujian dengan tidak tergesa-gesa, agar nilai saya meningkat.				
2.	Untuk mempermudah banyaknya hafalan Al-Quran yang harus dihafal, maka saya memurojaah surat yang sudah dihafal.				
3.	Untuk memperbaiki kesalahan, saya mencari tahu penyebab saya mendapat hukuman.				
4.	Saya berani mengkritik secara langsung cara mengajar ustad/ustadzah yang menurut saya salah atau sulit dipahami.				
5.	Ketika saya merasa diri tidak bersalah dan dihukum, saya berani membantah mudabbirat.				
6.	Saya menegur teman dengan kata-kata yang sedikit kasar, karena dia dengan seenaknya memakai barang-barang saya tanpa izin terlebihdahulu.				
7.	Saya berani ambil resiko dihukum karena melanggar aturan tidak boleh berkelahi, untuk melampiaskan kekesalan kepada teman yang sudah membuat saya kesal.				
8.	Saya berusaha untuk melupakan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan selama menempuh pendidikan di Pondok Pesantren.				
9.	Saya tetap beraktivitas seperti tidak terjadi apa-apa, walaupun sebenarnya saya sangat kesal terhadap orang-orang yang terlibat dibagian pembinaan.				
10.	Saya sendirilah yang harus menyelesaikan setiap pelanggaran yang dilakukan.				
11.	Untuk memperbaiki kesalahan, Saya meminta maaf kepada ustad/ustadzah karena sudah melanggar peraturan Pondok.				
12.	Saya memperingati diri saya sendiri, mengenai kemungkinan terburuk dari situasi yang akan saya terima jika sering melangar peraturan pondok.				
13.	Saya bertanya kepada kakak tingkat mengenai kegiatan apa saja yang ada di Pondok Pesantren, agar dapat memahami semuanya.				

No.	Item pernyataan	TP	KK	S	SS
14.	Ketika Saya mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran, saya meminta bantuan teman untuk mengajari, sehingga saya bisa mendapatkan nilai yang baik.				
15.	Saat jenuh dengan rutinitas pondok, saya mencoba untuk membuat perasaan lebih baik dengan jalan-jalan.				
16.	Saya berusaha untuk melihat sisi baik dari pola pembinaan yang diterapkan di Pondok Pesantren.				
17.	Peraturan yang ketat membuat saya tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik.				
18.	Ketika saya akan menghadapi ujian semester, saya lebih sering berdoa agar diberi kemudahan saat mengerjakan ujian.				
19.	Saya berusaha membuat jadual belajar rutin agar dapat memahami materi pelajaran sebelum menghadapi ujian semester.				
20.	Saya mencoba mengevaluasi mengapa saya tidak bisa menghafal Al-Quran sesuai dengan kewajiban hafalan.				
21.	Agar tidak melanggar peraturan, maka saya berusaha untuk mengkaji kembali apa yang akan saya katakan atau lakukan.				
22.	Saya mengatakan ketidaksetujuan terhadap bagian pembinaan berkaitan dengan peraturan yang terlalu memberatkan santri.				
23.	Saya menyatakan keberatan dengan cara adu argumentasi ketika saya dihukum oleh mudabbirat yang bermain fisik.				
24.	Saya menolak dengan tegas ajakan teman yang memaksa saya untuk ikut keluar pondok tanpa seizin pembina.				
25.	Saya berusaha untuk tidak menunjukan ekspresi wajah marah, walaupun kesal kepada bagian pembinaan yang tidak memberikan izin untuk keperluan kelurga.				
26.	Saya berusaha untuk tidak memperlihatkan perasaan sedih,kecewa,bosan kepada orang tua, ketika saya merasa sudah tidak nyaman/betah dengan lingkungan pondok pesantren.				

No.	Item pernyataan	TP	KK	S	SS
27.	Saat kesal terhadap orang-orang yang terlibat dibagian pembinaan, Saya menyibukan diri atau mengganti aktivitas yang dapat mengalihkan perhatian Saya dari masalah yang sedang dihadapi.				
28.	Saya berusaha untuk melupakan semua bentuk hukuman yang saya dapatkan selama dipondok, agar saya tidak terlarut dalam masalah tersebut.				
29.	Selama hukuman yang saya terima tidak mengancam keselamatan, saya membiarkan mudabbirat atau bagian pembina menghukum ketika saya melakukan kesalahan.				
30.	Saya tidak menyalahkan ustad/ustadzah yang sudah memberi hukuman, karena Saya tahu kesalahan saya.				
31.	Saya bersedia menjalani hukuman sebagai akibat dari pelanggaran yang saya lakukan.				
32.	Agar tidak melanggar aturan, saya berusaha untuk mencari informasi kepada pembina kamar berkaitan dengan kewajiban santri terkait dengan peraturan pondok.				
33.	Ketika saya merasa tidak sanggup lagi untuk melanjutkan pendidikan di Pondok, saya meminta nasehat/masukan dari orang tua/sahabat untuk mendapatkan keputusan yang terbaik.				
34.	Saya mencoba untuk sharing/meminta nasehat kepada teman/ustad/ustadzah yang dapat membantu saya keluar dari situasi penuh tekanan karena banyaknya aturan.				
35.	Ketika hati gundah karena banyak masalah yang harus dihadapi, saya mencoba untuk memakan obat penenang.				
36.	Makan lebih banyak, ketika saya merasa cemas/gundah saat menghadapi ujian semester				
37.	Ketika saya jenuh dengan aktivitas pondok, Saya berolahraga (Futsal, basket dll) bersama teman.				
38.	Hukuman yang pernah Saya dapatkan, membuat Saya lebih bijaksana dalam melihat suatu permasalahan.				
39.	Ketika saya merasa gundah dengan masalah-masalah yang saya hadapi, saya perbanyak aktivitas dengan membaca Al-Quran.				

Anda diminta untuk menceritakan apa yang benar-benar anda rasakan.

1. Apa yang anda rasakan saat pertama kali datang ke pondok? Ceritakan

2. Pernah mengalami perasaan tertekan, cemas, takut, marah, kesal, sedih, stres selama berada di pondok ? Ceritakan

3. Saat anda berada dalam kondisi stress, apakah ditandai juga dengan sering sakit kepala,sakit perut, diare, detak jantung meningkat,mulut kering? ceritakan

4. Hal apa saja yang bisa membuat anda berada dalam kondisi seperti diatas? Ceritakan

5. Saat anda mengalami kondisi tertekan, takut, cemas, marah, kesal, sedih, stres selama berada di pondok, apa yang biasanya anda lakukan? Ceritakan

6. Bgaimana hubungan anda dengan lingkungan sekitar (teman,ustad/ustadzah, kakak kelas dll). Ceritakan

7. Selama menempuh pendidikan di pondok, apakah anda pernah mengiginkan keluar dari pondok dan pindah ke sekolah lain?

8. Bagaimana perasaan anda selama menempuh pendidikan di pondok? (apakah merasa puas,bahgia, tertekan dll). Ceritakan.

9. Alasan apa yang membuat anda tetap bertahan di pondok?

10. Apakah anda sudah bisa menyesuaikan diri dengan situasi lingkungan pondok (menerima semua aturan pondok, bisa menyesuaikan dengan pembinaan yang diterapkan, bisa menyesuaikan dengan tugas-tugas yang diberikan selama pembelajaran). Ceritakan hambatan apa saja yang dialami dan bagaimana anda bisa menyelesaikan hambatan tersebut.

Kisi-Kisi alat ukur Coping Stress

Dimensi	Sub Dimensi	Indikator	Item
1. Problem Focused Coping Usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah penyebab stres.	**1.Planful Problem Solving** Usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis	1. Individu mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara hati-hati	1. Saya berusaha untuk mengerjakan soal ujian dengan tidak tergesa-gesa, agar nilai saya meningkat(+)
		2. Individu mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara bertahap	2. Untuk mempermudah banyaknya hafalan Al-Quran yang harus dihafal, maka saya memurojaah surat yang sudah dihafal.(+) 3. Saya berusaha membuat jadual belajar rutin agar dapat memahami materi pelajaran sebelum menghadapi ujian semester. (+)
		3. Individu mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara analitis	4. Untuk memperbaiki kesalahan, saya mencari tahu penyebab saya mendapat hukuman(+) 5. Saya mencoba mengevaluasi mengapa saya tidak bisa menghafal Al-Quran sesuai dengan kewajiban hafalan.(+) 6. Agar tidak melanggar peraturan, maka saya berusaha untuk mengkaji kembali apa yang akan saya katakan atau lakukan (+)

	2.Confrontative Coping Usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan resiko.	1. Individu mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif	7. Saya berani mengkritik secara langsung cara mengajar ustad/ustadzah yang menurut saya salah atau sulit dipahami (+) 8. Ketika saya merasa diri tidak bersalah dan dihukum, saya berani membantah mudabbirat.(+) 9. Saya mengatakan ketidaksetujuan terhadap bagian pembinaan berkaitan dengan peraturan yang terlalu memberatkan santri. (+) 10. Saya menyatakan keberatan dengan cara adu argumentasi ketika saya dihukum oleh mudabbirat yang bermain fisik. (+)
		2 Individu mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan tingkat kemarahan yang cukup tinggi.	11. Saya menegur teman dengan kata-kata yang sedikit kasar, karena dia dengan seenaknya memakai barang-barang saya tanpa izin terlebihdahulu. (+) 12. Saya menolak dengan tegas ajakan teman yang memaksa saya untuk ikut keluar pondok tanpa seizin pembina.(+)

	9 item	3 Individu mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan pengambilan resiko.	13. Saya berani ambil resiko dihukum karena melanggar aturan tidak boleh berkelahi, untuk melampiaskan kekesalan kepada teman yang sudah membuat saya kesal. (+)
2. Emotional Focused coping usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan.	**1.Self Control** Usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan. 6 Item	1. Individu berusaha memendam perasaannya saat menghadapi situasi yang menekan.	14. Saya berusaha untuk tidak menunjukan ekspresi wajah marah, walaupun kesal kepada bagian pembinaan yang tidak memberikan izin untuk keperluan kelurga.(+)
		2. Individu berusaha memendam perasaanya untuk menutupi masalahnya dari orang lain	15. Saya berusaha untuk tidak memperlihatkan perasaan sedih,kecewa,bosan kepada orang tua, ketika saya merasa sudah tidak nyaman/betah dengan lingkungan pondok pesantren. (+)
	2.Distancing Usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindar dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa.	1. Individu menghindari orang-orang	16. Saat kesal terhadap orang-orang yang terlibat dibagian pembinaan, Saya menyibukan diri atau mengganti aktivitas yang dapat mengalihkan perhatian Saya dari masalah yang sedang dihadapi (+)
		2. Tidak memikirkan masalah	17. Saya berusaha untuk melupakan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan selama menempuh pendidikan di Pondok Pesantren (+) 18. Saya tetap beraktivitas seperti tidak terjadi apa-apa, walaupun sebenarnya saya sangat kesal

			terhadap orang-orang yang terlibat dibagian pembinaan (+) 19. Saya berusaha untuk melupakan semua bentuk hukuman yang saya dapatkan selama dipondok, agar Saya tidak terlarut dalam masalah tersebut (+) 20. Selama hukuman yang saya terima tidak mengancam keselamatan, saya membiarkan mudabbirat atau bagian pembina menghukum ketika saya melakukan kesalahan. (+)
	3.Accepting Responsibility Usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya, dan mencoba menerimanya untuk membuat semuanya lebih baik	1. Menyadari bahwa masalah ini adalah tanggung jawab sendiri	21. Saya sendirilah yang harus menyelesaikan setiap pelanggaran yang dilakukan (+) 22. Saya tidak menyalahkan ustad/ustadzah yang sudah memberi hukuman, karena Saya tahu kesalahan Saya(+)
		2.Menerima masalah	23. Untuk memperbaiki kesalahan, Saya meminta maaf kepada ustad/ustadzah karena sudah melanggar peraturan Pondok (+) 24. Saya bersedia menjalani hukuman sebagai akibat dari pelanggaran yang saya lakukan (+)
		3.Menasehati diri sendiri	25. Saya memperingati diri saya sendiri, mengenai kemungkinan terburuk dari situasi yang akan saya terima jika sering melangar peraturan pondok. (+)

	4. Seeking Social Support Usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain.	1. Mencari informasi berkaitan dengan Pondok Pesantren	26. Saya bertanya kepada kakak tingkat mengenai kegiatan apa saja yang ada di Pondok Pesantren, agar dapat memahami semuanya (+) 27. Agar tidak melanggar aturan, saya berusaha untuk mencari informasi kepada pembina kamar berkaitan dengan kewajiban santri terkait dengan peraturan pondok(+)
		2. Mencari dukungan nyata atau dukungan emosional	28. Ketika Saya mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran, saya meminta bantuan teman untuk mengajari, sehingga saya bisa mendapatkan nilai yang baik.(+) 29. Ketika saya merasa tidak sanggup lagi untuk melanjutkan pendidikan di Pondok, saya meminta nasehat/masukan dari orang tua/sahabat untuk mendapatkan keputusan yang terbaik. (+) 30. Saya mencoba untuk sharing/meminta nasehat kepada teman/ustad/ustadzah yang dapat membantu saya keluar dari situasi penuh tekanan karena banyaknya aturan. (+)
	5. Escape Avoidance Usaha untuk mengatasi situasi yang menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti	1. Individu mengatasi situasi yang menekan dengan lari ke rok, obat-obatan penenang.	31. Ketika hati gundah karena banyak masalah yang harus dihadapi, saya mencoba untuk memakan obat penenang.(+)
		2. Individu mengatasi situasi yang menekan dengan beralih pada aktivitas lain. Seperti	32. Saat jenuh dengan rutinitas pondok, Saya mencoba untuk membuat perasaan lebih baik dengan jalan-jalan. (+)

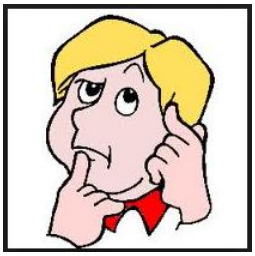
	makan, minum, merokok atau menggunakan obat-obatan.	makan, olahraga dan minum.	33. Makan lebih banyak, ketika saya merasa cemas/gundah saat menghadapi ujian semester(+) 34. Ketika saya jenuh dengan aktivitas pondok, Saya berolahraga (Futsal, basket dll) bersama teman..(+)
	6. Positive reappraisal Usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri, biasanya melibatkan hal-hal yang religious.	1. Individu mencari makna yang positif	35. Saya berusaha untuk melihat sisi baik dari pola pembinaan yang diterapkan di Pondok Pesantren. (+)
		2. Individu menjadi terfokus pada pengembangan diri	36. Peraturan yang ketat membuat Saya tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik. (+) 37. Hukuman yang pernah Saya dapatkan, membuat Saya lebih bijaksana dalam melihat suatu permasalahan. (+)
		3. Banyak melibatkan dirinya pada aktivitas yang religious	38. Ketika Saya akan menghadapi ujian semester, Saya lebih sering berdoa agar diberi kemudahan saat mengerjakan ujian(+) 39. Ketika saya merasa gundah dengan masalah-masalah yang saya hadapi, saya perbanyak aktivitas dengan membaca Al-Quran. (+)

ALAT UKUR PELATIHAN *PROBLEM FOCUSED COPING*

Nam :

Kelas :

1. Apa yang menjadi permasalahan kamu sekarang?



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

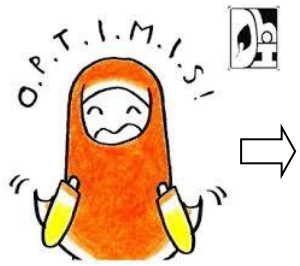
.....

2. Perasaan apa yang kamu rasakan?



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Apa yang sudah dilakukan sampai dengan saat ini?



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Apa rencana selanjutnya untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi **??!**



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Post-Test

Nama: **Kelas:**

Petunjuk Cara Pengisian Kuesioner

Berikut ini, Saudara akan menghadapi sejumlah pernyataan mengenai **bagaimana cara kalian ketika menghadapi persoalan selama menjalani pembinaan di Pondok Pesantren X.** Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, kemudian berikan jawaban Saudara dengan memberikan tanda silang **(X)** pada salah satu jawaban yang menurut Saudara paling sesuai dengan apa yang Saudara alami dan rasakan selama ini.

Setiap pernyataan memiliki pilihan jawaban yang berkisar dari **Sangat Sesuai (SS) sampai Sangat Tidak Sesuai (STS)**

STS **:** Jika cara tersebut **"Sangat Tidak Sesuai"** digunakan atau dilakukan

TS : Jika cara tersebut **"Tidak Sesuai"** digunakan atau dilakukan

CS : Jika cara tersebut "**Cukup Sesuai**" digunakan atau dilakukan

S : Jika cara tersebut **"Sesuai"** digunakan atau dilakukan

SS : Jika cara tersebut **"Sangat Sesuai"** digunakan atau dilakukan

Tidak ada penilaian baik dan buruk atau salah dan benar terhadap jawaban yang Saudara berikan, selama jawaban tersebut benar-benar menggambarkan keadaan Saudara yang sebenarnya Saudara alami. Jawaban Saudara akan **dijaga kerahasiannya dan tidak akan disebarluaskan**, Oleh karena itu Saudara tidak perlu khawatir dalam memberikan jawaban. Periksalah kembali pekerjaan Saudara, **jangan sampai ada yang terlewat**. Sebelumnya, saya ucapkan terimakasih atas bantuannya dan kesedian Saudara untuk membantu dalam penelitian ini.

Peneliti

No	Item Pertanyaan	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
1.	Ketika saya mengalami masalah/konflik dengan teman, maka saya berusaha mencari tahu apa yang menjadi penyebabnya.					
2.	Saya berani bertanya secara langsung kepada guru ketika ada materi yang sulit dipahami					
3.	Saya akan langsung menyelesaikan masalah yang saya hadapi walaupun saya belum memahami betul apa yang menjadi masalahnya					
4.	Saya berusaha mengerjakan soal ujian dengan tidak tergesa-gesa					
5.	Saya membuat jadwal belajar rutin agar nilai saya meningkat					
6.	Saya memikirkan beberapa cara agar bisa tetap bertahan di pondok					
7.	Saya mengetahui dengan pasti kelebihan dan kekurangan dari setiap cara yang akan saya gunakan untuk dapat menyelesaikan masalah					
8.	Ketika saya mendapatkan nilai jelek, maka saya merubah cara belajar sebelumnya dengan cara yang lain.					
9.	Saya mempunyai cara yang tepat untuk bisa diterima oleh teman-teman					
10.	Saya berusaha melupakan semua masalah yang sedang saya alami					
11.	Ketika saya merasa kesulitan dengan materi pelajaran, saya meminta bantuan teman untuk mengajari materi tersebut.					

No	Item Pertanyaan	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
12.	Saya bertanya kepada kakak kelas mengenai aturan-aturan yang berlaku di pondok pesantren					
13.	Ketika saya tidak dapat menyelesaikan apa yang menjadi masalah, saya akan memilih untuk tidur terlebih dahulu					
14.	Saya mencari tahu kenapa saya sulit menghapal Al-Quran					
15.	Ketika saya mendapatkan nilai jelek, saya menerimanya tanpa berusaha untuk mencaritahu penyebabnya					
16.	Saya berani bertanya kepada bagian pembinaan/kakak mudabbirot mengenai aturan yang tidak saya pahami					
17.	Saya memahami betul apa yang menjadi kesulitan saya selama berada di pondok					
18.	Saya mencoba untuk melihat kembali cara yang akan saya gunakan untuk dapat menyelesaikan masalah yang saya hadapi					
19.	Saya mencoba untuk menghafal Al-Quran jauh hari sebelum ujian					
20	Saya membuat berbagai macam cara untuk bisa menyelesaikan semua tugas sekolah					
21	Saya tidak mempunyai banyak ide untuk menyelesaikan setiap persoalan					

No	Item Pertanyaan	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
22	Ketika menghadapi masalah saya akan langsung meminta tolong orang lain (orang tua/teman) untuk membantu menyelesaikan					
23	Ketika hubungan pertemanan saya semakin memburuk, maka saya mencoba mencari cara lain untuk bisa memperbaiki hubungan dengan teman					
24	Saya mempunyai cara yang tepat untuk bisa mengikuti semua pelajaran di pondok					
25	Saya mencoba untuk membuat resume dari setiap materi yang sudah dipelajari					
26	Ketika menghadapi masalah dengan teman, saya memilih untuk menangis daripada menyelesaikan masalah secara langsung					
27	Saya mencoba menghafal Al-Quran setiap pagi dan mengulangnya sebelum saya tidur					
28	Saya masih belum menemukan cara atau strategi yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan aturan pondok.					
29	Saya mencoba untuk tidak bertindak secara tergesa-gesa ketika dihadapkan pada masalah					
30	Saya akan belajar hanya ketika ada tugas dan ulangan					
31	Saya mencoba mencaritahu hal-hal apa saja yang membuat saya tidak nyaman di pondok					

Kisi-Kisi Alat Ukur Problem Focused Coping

Dimensi	Indikator	Item	No item kuesioner
1. Problem Focused Coping. Strategi penanggulangan ini diarahkan untuk mengatur dan mengubah masalah penyebab stres. Selain itu, strategi tersebut sering ditujukan untuk mendefinisikan masalah, mengumpulkan alternatif pemecahan, mempertimbangkan nilai dan keuntungan setiap alternatif tersebut, memilih alternatif terbaik serta mengambil tindakan.	1. Identifikasi Masalah	1. Ketika saya mengalami masalah/konflik dengan teman, maka saya berusaha mencari tahu apa yang menjadi penyebabnya. 2. Saya mencari tahu kenapa saya sulit menghapal Al-Quran. 3. Saya mencoba mencaritahu hal-hal apa saja yang membuat saya tidak nyaman di pondok 4. Saya memahami betul apa yang menjadi kesulitan saya selama berada di pondok 5. Saya bertanya kepada kakak kelasmengenai aturan-aturan yang berlaku di pondok pesantren 6. Saya berani bertanya kepada bagian pembinaan.kakak mudabbirat mengenai aturan yang tidak saya pahami 7. Ketika saya mendapatkan nilai jelek, saya menerimanya tanpa berusaha untuk mencaritahu penyebabnya (-) 8. Ketika menghadapi masalah saya akan langsung meminta tolong oranglain (orang tua/teman) untuk membantu menyelesaikan.(-) 9. Saya akan langsung menyelesaikan masalah yang saya hadapi walaupun saya belum memahami betul apa yang menjadi	1, 3, 12, 14, 15, 16, 17, 22, 31 Jumlah: 9

		masalahnya (-)	
	2. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah	10. Saya memikirkan beberapa cara agar bisa tetap bertahan di pondok 11. Saya membuat berbagai macam cara untuk bisa menyelesaikan semua tugas sekolah 12. Saya mencoba untuk membuat resume dari setiap materi yang sudah dipelajari 13. Saya mencoba menghafal Al-Quran setiap pagi dan mengulangnya sebelum saya tidur 14. Saya berusaha mengerjakan soal ujian dengan tidak tergesa-gesa 15. Saya mencoba untuk tidak tergesa-gesa ketika dihadapkan pada masalah 16. Saya membuat jadwal belajar rutin agar nilai saya meningkat 17. Saya mencoba untuk menghafal Al-Quran jauh hari sebelum ujian 18. Saya akan belajar hanya ketika ada ujian 19. Ketika saya merasa kesulitan dengan materi pelajaran, saya meminta bantuan teman untuk mengajari materi tersebut. 20. Ketika saya mendapatkan nilai jelek, maka saya merubah cara belajar sebelumnya dengan cara yang lain. 21. Ketika hubungan pertemanan saya semakin memburuk, maka saya mencoba mencari cara lain untuk bisa memperbaiki	4, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28, 29, 30 Jumlah: 16

		hubungan dengan teman 22. Ketika menghadapi masalah dengan teman, saya memilih untuk menangis daripada menyelesaikan masalah secara langsung (-) 23. Saya tidak mempunyai banyak ide untuk menyelesaikan setiap persoalan (-) 24. Saya berusaha melupakan semua masalah yang sedang saya alami (-) 25. Ketika saya tidak dapat menyelesaikan apa yang menjadi masalah, saya akan memilih untuk tidur terlebih dahulu	
	3. Melihat kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif pemecahan masalah	26. Saya mengetahui dengan pasti kelebihan dan kekurangan dari setiap cara yang akan saya gunakan untuk dapat menyelesaikan masalah 27. Saya mencoba untuk melihat kembali cara yang akan saya gunakan untuk dapat menyelesaikan masalah yang saya hadapi	7, 18 Jumlah: 2
	4. Memilih strategi pemecahan masalah	28. Saya mempunyai cara yang tepat untuk bisa diterima oleh teman-teman 29. Saya mempunyai cara yang tepat untuk bisa mengikuti semua pelajaran di pondok 30. Saya berani bertanya secara langsung kepada guru ketika ada materi yang sulit dipahami Saya berani bertanya kepada bagian pembinaan/kakak mudabbirot mengenai aturan yang tidak saya pahami 31. Saya masih belum menemukan cara atau strategi yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan aturan pondok. (-)	9, 24, 25, 28, Jumlah: 4

Lembar Observasi Pada Saat Permainan

Observasi Individual

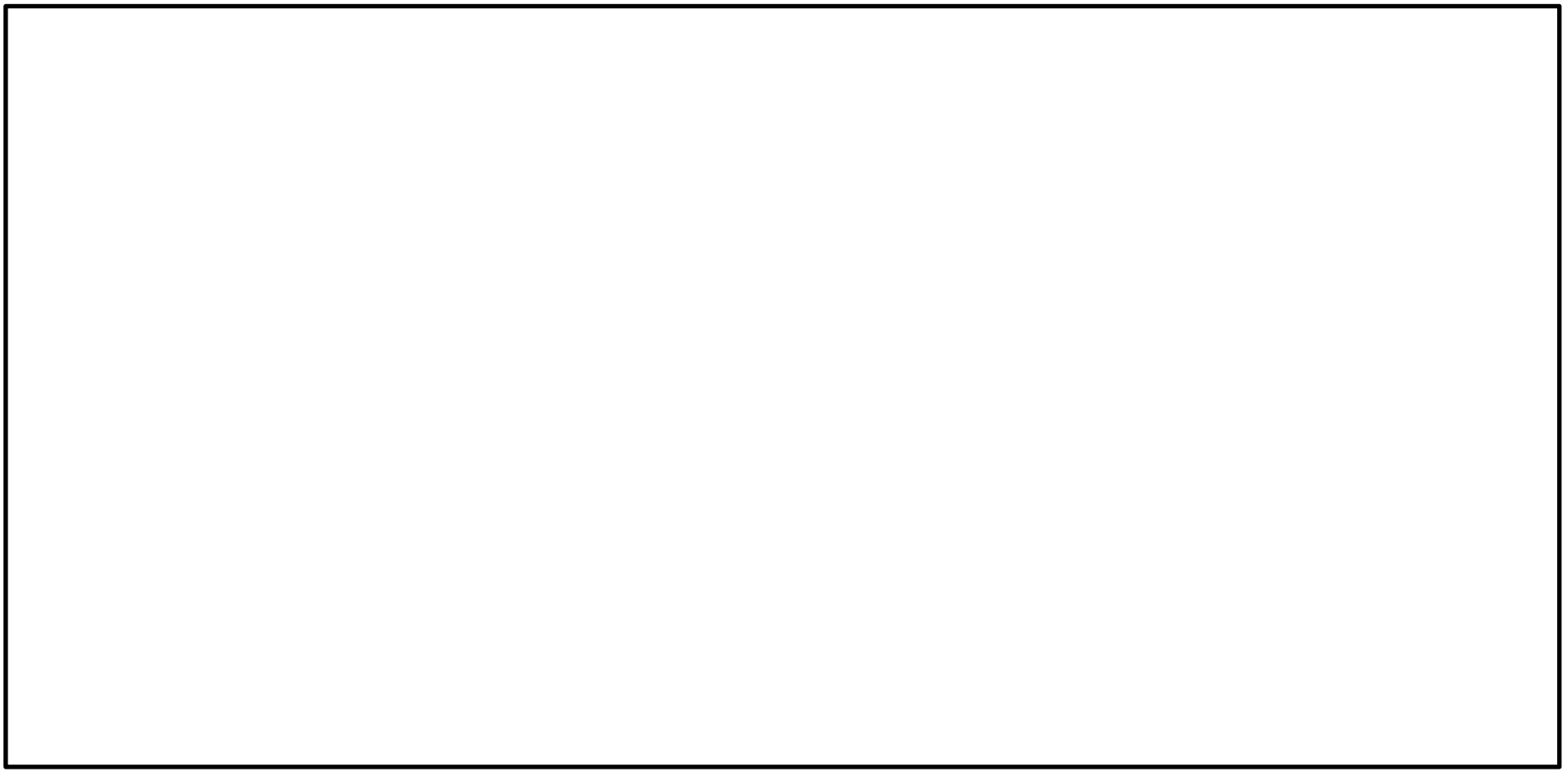
Games :

Regu :.....

Indikator	Nama Peserta							
Peserta memperhatikan dengan seksama intruksi yang diberikan oleh fasilitator								
Peserta bertanya kepada fasilitator								
Peserta terlihat bingung								
Peserta memahami intruksi yang diberikan								
Peserta tersenyum dengan mata berbinar selama permainan (menunjukan antusias)								
Peserta berusaha dengan keras menyelesaikan permainan								
Peserta menguraikan apa yang menjadi permasalahan dari permainan tersebut								
Peserta berusaha menyimpulkan permasalahan secara singkat dan jelas dari permainan tersebut								
Peserta memahami persoalan dari permainan tersebut								
Peserta berinisiatif menyampaikan ide/masukan untuk bisa menyelesaikan								

permainan dengan baik								
Peserta memberikan beberapa ide yang cukup kreatif								
Peserta cenderung pasif, menunggu diarahkan								
Peserta merespon masalah dengan mengatakan “ah sulit, ah bingung, ah ga tau” dll. Kata-kata menunjukan ketidakmampuan								
Peserta mendengarkan orang lain saat berbicara								
Peserta menyanggah ide dari orang lain dengan cara yang baik								
Peserta menyanggah ide orang lain dengan cara konfronting								
Peserta mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan dari setiap ide yang disampaikan								
Peserta melakukan evaluasi ketika proses pelaksanaan atau ketika gagal menyelesaikan permainan tersebut								
Peserta bersama kelompoknya dapat menentukan cara yang paling tepat untuk menyelesaikan permainan tersebut								
Peserta membuat perencanaan yang matang sebelum menjalankan cara tersebut								
Peserta melakukan evaluasi dari cara yang digunakan								
Catatan Khas Individu Tertentu:								

Catatan Dinamika Kelompok Saat Permainan Berlangsung



LAMPIRAN 2

PELATIHAN

1. **RANCANGAN PELATIHAN**
2. **RUNDOWN PELATIHAN**

SESI 1

1. TRAFFIC JAM

Tujuan:

Peserta memahami cara bagaimana mengidentifikasi masalah

Instruksi:

Kalian akan bekerja dalam kelompok, setiap kelompok akan mendapatkan satu wilayah permainan yang terdiri dari 7 kotak. (3 kotak A, 3 kotak B dan 1 kotak kosong). Kalian memulai permainan setelah aba-aba diberikan. Karena kita akan bermain secara bersama-sama dalam waktu yang telah ditentukan. Tugas kalian adalah seluruh anggota yang berada pada kotak A berpindah menuju Kotak B dan begitupun sebaliknya dengan aturan tertentu.

Aturannya adalah sebagai berikut.

- Tidak bergerak mundur, perpindahan harus selalu ke depan.
- Seseorang hanya dapat bergerak maju ke ruang/kotak kosong
- Seseorang tidak bisa "melompati" rekan satu timnya
- Hanya satu orang yang dapat bergerak pada satu waktu
- Dalam setiap kotak hanya ada satu orang, tidak boleh berbagi dengan yang lain.
- Jika ada yang melanggar maka harus kembali dari awal

Waktu permainan:

- 30 menit permainan+diskusi
- 30 menit debrief kelompok kecil
- 30 menit debrief kelompok besar

Total Waktu Permainan: 90 menit

Perlengkapan dan Bahan:

- 7 kotak untuk setiap kelompok
- Kertas hvs dan alat tulis

Prosedur Permainan:

1. Setiap orang berkumpul sesuai dengan kelompoknya masing-masing, setelah itu fasilitator memberikan intruksi permainan. Fasilitator menyampaikan aturan permainannya.
2. Setiap satu kelompok, dibagi lagi menjadi dua, yaitu regu A dan regu B.
3. Kedua kelompok tersebut harus berada pada garis vertikal. Sisi A dan sisi B harus saling berhadapan.

Aturannya adalah sebagai berikut.

- Tidak bergerak mundur, perpindahan harus selalu ke depan.
- Seseorang hanya dapat bergerak maju ke ruang/kotak kosong
- Seseorang tidak bisa "melompati" rekan satu timnya
- Hanya satu orang yang dapat bergerak pada satu waktu
- Dalam setiap kotak hanya ada satu orang, tidak boleh berbagi dengan yang lain.
- Jika ada yang melanggar maka harus kembali dari awal
- Tidak ada yang berbicara selama permainan

4. Regu yang menang adalah dia yang berhasil menyelesaikan paling cepat

Panduan Fasilitator Pembahasan/Diskusi

Ini merupakan games pembuka, pada games ini diharapkan peserta terinsight bahwa ada tahapan-tahapan yang harus dilakukan ketika mereka menghadapi suatu masalah. Tahapannya adalah ia mulai dengan menguraikan apa yang menjadi masalahnya, mencoba untuk membuat berbagai macam bentuk strategi, melihat kelebihan dan kelemahan dari setiap strategi, memilih strategi yang tepat dan membuat perencanaan. Diharapkan pada sesi ini setiap peserta sudah mulai melakukan tahapan tersebut. **Ketika peserta menyebutkan poin-point tersebut, maka coba perdalam. Misalnya ketika ada yang mengatakan bahwa kita harus paham dulu apa yang menjadi masalahnya. Itu bisa diperdalam dengan bertanya bagaimana prosesnya sampai menyimpulkan bahwa itulah masalahnya. dll**

1. Apa yang anda rasakan/pikirkan pertama kali ketika harus melakukan permainan ini?
2. Ide apa yang dihasilkan?
3. Apa kesulitan dalam mengembangkan rencana pemecahan masalah?
4. Pelajaran apa yang anda dapatkan dari permainan tersebut?
5. Apa yang dapat kita terapkan dari permainan tersebut pada situasi nyata

SESI 2

Pada sesi ini kalian akan langsung bermain dua games:

1. **Folding Karpet**
2. **Magic Cane**

Tujuan:

- Peserta melakukan identifikasi masalah
- Peserta memahami cara mengumpulkan berbagai macam alternatif solusi
- Peserta memahami cara menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi
- Mengambil keputusan

Total waktu pada sesi ini : 120 menit

1. FOLDING KARPET

Instruksi:

Kalian akan bekerja dalam kelompok, setiap kelompok akan mendapatkan 1 buah karpet. . Kalian memulai permainan setelah aba-aba diberikan. Karena kita akan bermain secara bersama-sama dalam waktu yang telah ditentukan. Tugas kalian adalah berdiri di atas karpet tersebut dan membalikannya tanpa ada yang keluar dari karpet tersebut.

Waktu Permainan:

Permainan+Diskusi : 30 menit

Total waktu permainan: 30 menit

Perlengkapan dan Bahan:

Karpet ukuran 1x1m

Prosedur

1. Setiap orang berkumpul sesuai dengan kelompoknya masing-masing, setelah itu fasilitator memberikan intruksi permainan. Fasilitator menyampaikan aturan permainannya.
2. Semua peserta berdiri di atas karpet

3. Setelah diberi aba-aba, mereka harus berusaha membalikkan karpet dengan aturan peserta tidak boleh menyentuh lantai selama mencoba membalikkan kertas tersebut.
4. Penalti diberikan jika ada kelompok yang melakukan pelanggaran. Jika terkena penalti, mereka harus mengulangi dari awal, jika akumulasi penalti dilakukan lebih dari 3 kali, maka kelompok itu dianggap gagal dan gugur.
5. Kelompok yang menang adalah dia yang menyelesaikan paling cepat

2. MAGIC CANE

Instruksi:

Peserta akan bekerja dalam kelompok, setiap kelompok akan mendapatkan satu buah tongkat. Kalian memulai permainan setelah aba-aba diberikan. Karena kita akan bermain secara bersama-sama dalam waktu yang telah ditentukan. Tugas kalian adalah meletakan tongkat tersebut ke tanah secara bersama-sama dengan menggunakan telunjuk.

Peraturannya:

1. Tongkat tepat berada di atas jari telunjuk
2. Tongkat tidak dijepit menggunakan ibu jari
3. Posisi tongkat harus tetap berada pada posisi lurus dan tetap menempel pada jari telunjuk
4. Jika ada yang melanggar, **Wajib kembali dari awal**

Waktu Pelaksanaan Permaian:

- 30 menit permainan+diskusi

Total waktu permainan: 30

Perlengkapan dan Bahan:

1 buah tongkat berukuran 2 m

Prosedur Permainan:

1. Setiap orang berkumpul sesuai dengan kelompoknya masing-masing, setelah itu fasilitator memberikan intruksi permainan. Fasilitator menyampaikan aturan permainannya.
2. Fasilitator membagikan satu tongkat pada setiap kelompok. Cara bermaiannya adalah setiap peserta diminta untuk menunjuk dengan ke dua jari telunjuknya dan menaruhnya tepat dibagian dada. Kemudian fasilitator menaruh tongkat tersebut diatas telunjuk peserta.
3. Tugas peserta adalah menaruh tongkat tersebut ke tanah secara bersama-sama dengan menggunakan jari telunjuk tersebut. Tidak boleh menjepit tongkat tersebut.
4. Semua harus dilakukan secara bersama-sama, tongkat harus selalu dalam keadaan lurus dan telujuk harus selalu menempel pada tongkat tersebut. Jika aturan itu dilanggar, maka fasilitator meminta mereka untuk mengulangi kembali dari awal.
5. Kelompok yang menang adalah yang berhasil menyelesaikan permainan paling cepat

Panduan Fasilitator Pembahasan/Diskusi kelompok kecil (30 menit)

Ketika peserta menyebutkan poin-point tersebut, maka coba perdalam. Misalnya ketika ada yang mengatakan tentang strategy tertentu. Itu bisa diperdalam dengan bertanya menurut kamu kenapa harus dipilih strategi tersebut? dll

1. Apa yang anda rasakan/pikirkan pertama kali ketika harus melakukan permainan ini?
2. Ide apa yang dihasilkan?
3. Apa kesulitan dalam mengembangkan rencana pemecahan masalah?
4. Apa perbedaanya antara rencana yang dibuat dengan pelaksanaan pada saat memecahkan masalah?
5. Pelajaran apa yang anda dapatkan dari permainan tersebut?
6. Apa yang dapat kita terapkan dari permainan tersebut pada situasi nyata?

SESI 3

Pada sesi ini kalian akan langsung bermain dua games:

1. Survival
2. Egg Drop

Tujuan:

- Peserta melakukan identifikasi masalah
- Peserta mengumpulkan berbagai macam alternatif solusi
- Peserta menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi
- Mengambil keputusan

1. DROP EGG

Instruksi:

Kalian akan bermain dalam kelompok, setiap kelompok akan mendapatkan telur mentah dua buah. Kami menyiapkan peralatan lain yang bisa kalian gunakan jika memang dibutuhkan. Sedotan 5 pak, isolasi, gunting dan tisu satu pak, kertas koran dan piring plastik. Kalian memulai permainan setelah aba-aba diberikan. Karena kita akan bermain secara bersama-sama dalam waktu yang telah ditentukan. Tugas kalian adalah membuat satu landasan yang akan digunakan sebagai wadah ketika telur dijatuhkan dari ketinggian 2 meter.

Waktu permainan:

- 30 menit membuat platform+diskusi
- 10 menit menjatuhkan telur
- 10 menit memperbaiki platform
- 10 menit menjatuhkan telur

Total pelaksanaan: 70 menit

Pelaksanaan:

Di dalam kelas

Perlengkapan Pelatihan:

- Telur mentah 2 butir
- Sedotan yg tipis 5 pak untuk tiap kelompok
- Isolasi
- Gunting
- Kertas tisu 1 pak kecil
- Kertas koran
- Piring plastik
- dll

Prosedur:

1. Setiap orang berkumpul sesuai dengan kelompoknya masing-masing, setelah itu fasilitator memberikan intruksi permainan. Fasilitator menyampaikan aturan permainannya.
2. Fasilitator meminta peserta untuk membuat landasan/platform dalam waktu 30 menit. Platform ini nantinya akan berfungsi sebagai penahan telur yang akan dijatuhkan dari ketinggian 2 meter.
3. Setelah selesai, tiap kelompok wajib memilih 1 anggotanya yang akan bertugas untuk menjatuhkan telur. Salah memilih anggota bisa menyebabkan telur pecah sampai dilandasan. Telur tidak boleh dilapisi apapun. Peluncuran telur akan dilakukan secara bersama-sama dalam satu hitungan. Setiap kelompok akan diberikan kesempatan 1 kali lagi untuk memperbaiki landasannya dan meluncurkan kembali telurnya.
4. Kelompok yang berhasil adalah kelompok yang berhasil mendaratkan telur tanpa pecah.
5. PENTING: Telur yang dijatuhkan tidak boleh dibungkus apapun. Bahan-bahan yang diberikan adalah untuk membuat landasan / platform. Bukan untuk melapisi telur.

Kesempatan ke dua:

1. Peserta akan diberi kesempatan untuk memperbaiki platformnya selama **10 menit.**

2. **Lost at Sea**

Instruksi:

Anda bersama 3 teman anda menyewa 1 buah kapal pesiar untuk melakukan perjalanan selama 1 tahun mengarungi samudra anlantik. Karena tidak ada yang memiliki pengalaman berlayar, maka kalian memutuskan untuk menyewa 1 orang kapten dan 2 ABK kapal. Di pertengahan perjalanan, kebakaran hebat terjadi di dapur kapal tersebut dan mengakibatkan tenggelamnya kapal yang anda naiki. Sangat disayangkan, kapten dan 2 ABK hilang entah kemana, tinggal kalian yang selamat. Kalian berusaha mencoba menghubungi melalui radio dll. Ternyata tidak bisa dipakai, karena semuanya rusah. Saat ini kalian tidak bisa menghubungi siapapun. Anda memperkirakan bahwa beberapa ratus mil di depan sana ada sebuah pulau atau daratan. Kalian juga berhasil menyelamatkan 15 barang yang tersisa dari kapal tersebut.

Tugas setiap peserta adalah membuat urutan dari 15 barang tersebut, disertai dengan alasan mulai dari yang paling penting. Kondisinya adalah barang itu akan digunakan selama menunggu bantuan/pertolongan.

Waktu Pelaksanaan:

- 10 menit untuk isntruksi
- 10 menit untuk mengurutkan/setiap individu
- 10 menit untuk mengurutkan dalam kelompok
- 30 menit debrief kelompok kecil
- 30 menit debrief kelompok besar

Total waktu pelaksanaan: 90.menit

Peralatan:

- Daftar barang untuk setiap orang
- Tabel urutan setiap orang
- Tabel urutan setiap kelompok

Prosedur Permainan:

1. Setiap orang berkumpul sesuai dengan kelompoknya masing-masing, setelah itu fasilitator memberikan intruksi permainan. Fasilitator menyampaikan aturan permainannya
2. Fasilitator akan membacakan scenario survival. Kemudian membagikan daftar barang dan tabel lembar kerja individual. Setelah peserta memahami jalan ceritanya, fasilitator meminta setiap peserta untuk membuat urutan mulai dari yang paling penting untuk bisa bertahan sampai pertolongan datang (individual)
3. Seetelah semua peserta menyelesaikan tugasnya, maka mereka akan diminta bekerja dalam kelompok. Tugas mereka adalah melakukan hal yang sama yaitu mengurutkan barang tersebut dalam kelompok.
4. Setelah selesai, fasilitator akan memberikan jawaban yang benar disertai dengan alasannya. Setiap kelompok mengoreksi/menyamakan jawaban mereka dengan jawaban fasilitator.
5. Kelompok yang menang adalah kelompok yang berhasil mengumpulkan poin paling banyak

Pembahasan/Diskusi (30 menit)

Ketika peserta menyebutkan poin-point tersebut, maka coba perdalam. Misalnya ketika ada yang mengatakan tentang strategy tertentu. Itu bisa diperdalam dengan bertanya menurut kamu kenapa harus dipilih strategi tersebut? dll

1. Apa yang anda rasakan/pikirkan pertama kali ketika harus melakukan permainan ini?
2. Ide apa yang dihasilkan?
3. Apa kesulitan dalam mengembangkan rencana pemecahan masalah?
4. Pelajaran apa yang anda dapatkan dari permainan tersebut?
5. Apa yang dapat kita terapkan dari permainan tersebut pada situasi nyata?

Tabel Individual

No	Daftar Barang	Urutan
1	A Sextant	
2	Sebuah cermin	
3	Kelambu	
4	25 lt air putih	
5	Makanan tentara	
6	Peta samudra atlantik	
7	Bantal kursi yang mengambang	
8	1 kaleng yang berisi 10 liter bensin	
9	Transistor radio	
10	20 meter plastik	
11	Alat untuk mengusir ikan hiu	
12	1 boto berisi 80% alkohol	
13	15 meter tali	
14	2 box coklat	
15	Alat pancing	

Tabel kelompok

No	Daftar Barang	Urutan
1	A Sextant	
2	Sebuah cermin	
3	Kelambu	
4	25 lt air putih	
5	Makanan tentara	
6	Peta samudra atlantik	
7	Bantal kursi yang mengambang	
8	1 kaleng yang berisi 10 liter bensin	
9	Transistor radio	
10	20 meter plastik	
11	Alat untuk mengusir ikan hiu	
12	1 boto berisi 80% alkohol	
13	15 meter tali	
14	2 box coklat	
15	Alat pancing	

Daftar Barang yang bisa diselamatkan

1. A Sextant (15)

   Alat navigasi di laut yang digunakan untuk mengukur ketinggian benda-benda langit di atas cakrawala agar dapat menentukan posisi kapal. Sextant pada umumnya berbentuk segitiga dimana salah satu kakinya berupa busur. Barang ini percumah dibawa jika tidak ada meja dan chronometer
2. Sebuah cermin (1)

   Dari semua item, cermin merupakan benda yang paling penting. Cermin bisa digunakan untuk berkomunikasi. Di bawah sinar matahari, cermin sederhana dapat mneghasilkan cahaya yang yang kuat. Sinar matahari dapat dipantulkan bahkan sampai ke luar cakrawala.
3. Kelambu (14)

   Di samudra tidak ada nyamuk
4. 25 lt air putih (3)

   Air penting untuk mengembalikan cairan tubuh yang keluar melalui keringat. Untuk beberapa hari bisa digunakan.
5. Makanan tentara (4)

   Makanan yang bisa dimakan tanpa harus diolah terlebih dahulu
6. Peta samudra atlantik (13)

   Tidak bisa digunakan tanpa perlengkapan navigasi
7. Bantal kursi yang mengambang (9)

   Berguna sebagai pelampung
8. 1 kaleng yang berisi 10 liter bensin (2)

   Ini sangat penting sekali untuk memberikan sinyal ketika dibakar
9. Transistor radio (12)

   Tidak bisa menjangkau sinyal
10. 20 meter plastik (5)

    Dapat mengumpulkan air hujan dan berlindung dari hujan dan panas
11. Alat untuk mengusir ikan hiu (10)

    Tentu saja untuk mengusir ikan hiu
12. 1 boto berisi 80% alkohol (11)

    Untuk membersihkan luka supaya tidak infeksi
13. 15 meter tali (8)

Bisa digunakan untuk mneyerang orang atau berpegangan pada saat di laut

14. 2 box coklat (6)

    Tambahan manakan untuk bertahan hidup

15. Alat pancing (7)

    Jika makanan sudah habis maka bisa digunakan untuk memancing ikan.

Rundown Pelatihan

Problem Focused Coping Stress

1.1. Tujuan Umum Pelatihan:

Setelah mengikuti program intervensi diharapkan peserta menggunakan tipe *problem focused coping* ketika menghadapi persoalan

1.2. Tujuan Khusus Pelatihan:

2. Peserta memahami cara bagaimana melakukan identifikasi masalah
3. Peserta memahami cara mengumpulkan berbagai macam alternatif solusi
4. Peserta memahami cara menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi
5. Peserta dapat mengambil keputusan dan menerapkannya

5.2. Peserta Pelatihan:

Siswa kelas VII sekolah Boarding School X yang belum terampil menggunakan *Strategy Coping Stress* yang berpusat pada masalah (*Problem Focused Coping*).

5.3. Materi Pelatihan:

SESI 1 Traffic Jam	
Tujuan	Indikator
Peserta memahami cara bagaimana mengidentifikasi masalah	1. Peserta memahami apa yang menjadi persoalan 2. Peserta paham bagaimana sikap yang dilakukan dalam melakukan identifikasi masalah
SESI 2 Folding Karpet dan Magic Cane	
Tujuan	Indikator
• Peserta melakukan identifikasi masalah • Peserta memahami cara mengumpulkan berbagai macam alternatif solusi • Peserta memahami cara menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi • Mengambil keputusan	• Peserta menunjukan sikap tenang dan berpikir dahulu sebelum bertindak • Peserta menemukan berbagai macam alternatif solusi • Peserta menyampaikan penilainnya terhadap kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi • Peserta menerapkan strategi yang sudah ditentukan
SESI 3 Survival dan Egg Drop	
Tujuan	Indikator
• Peserta melakukan identifikasi masalah • Peserta mengumpulkan berbagai macam alternatif solusi • Peserta menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi • Mengambil keputusan	• Peserta menunjukan sikap tenang dan berpikir dahulu sebelum bertindak • Peserta menemukan berbagai macam alternatif solusi • Peserta menyampaikan penilainnya terhadap kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi • Peserta menerapkan strategi yang sudah ditentukan

a. Metode Pelatihan

Secara umum metode yang digunakan pada pelatihan ini adalah dengan menggunakan pendekatan Experiential Learning, mereka menemukan pengetahuan sendiri melalui pengalaman langsung selama aktivitas berlangsung. Teknik yang digunakan pada pelatihan ini adalah dengan menggunakan games.

Rundown Pelatihan Problem Focused Coping Stres 2015

No	Waktu	Tujuan	Indikator Keberhasilan	Aktivitas	Metode
1	08.00-8.30 30	Mendapatkan data kehadiran peserta	Semua peserta yang terdaftar mengikuti pelatihan ini.	Absensi peserta yang hadir	Daftar hadir
2	08.31- 08.40 10	Peserta mengenal panitia/tim yang terlibat dalam pelatihan	Peserta dapat menyebutkan nama pemateri dan nama fasilitator.	Pemateri memperkenalkan panitia yang terlibat seperti fasilitator dll	
3	08.40- 09.00	Mendapatkan data yang akan menggambarkan pemahaman peserta sebelum materi diberikan.	Semua peserta mengerjakan soal secara mandiri	Pre-Test. Peserta akan mengerjakan tugas yang berkaitan dengan materi pelatihan	Papper and Pencil
3	09.01- 09.15 15	Peserta dapat menyebutkan apa yang menjadi harapan/keinginan dengan mengikuti pelatihan *problem solving skills* (PSS)	• Setiap peserta dapat menuliskan minimal 1 harapan	**Pohon Harapan.** Setiap peserta menulis apa yang menjadi harapannya kemudian menempelkannya pada ranting-ranting pohon yang sudah diapkan oleh panitia. Selama kegiatan “pohon harapan” ditempel di ruang kelas.	Diskusi Spidol Kertas warna Gambar pohon Solatif
4	09.15- 09.30 15	Peserta menyepakati apa	• Peserta menerapkan	Kontrak belajar 1. Sapaan dari pemateri	Diskusi

		yang menjadi aturan selama proses pelatihan.	aturan/kontrak belajar selama kegiatan berlangsung.	Selamat pagi: Semangat pagi Selamat siang: Semangat tanpa henti Selamat sore: Kami ada sambil meneriakan“huuuuuuuuuuuaaaaaa” 2. Mengapresiasi teman (tepuk you are the best) 3. Semua peserta berkontribusi secara aktif 4. Datang tepat waktu 5. Ada tambahan?	
(SESI 1)					
5	09.30-09.45 15	Grouping		Fasilitator membagi peserta ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 7 orang untuk setiap kelompok. Pembagian kelompok dilakukan dengan permainan “Patung Pancoran”	Games
6	09.45-11.30 105	Peserta memahami bagaimana cara mengidentifikasi masalah	1. Peserta memahami apa yang menjadi persoalan 2. Peserta paham bagaimana sikap yang dilakukan dalam melakukan identifikasi masalah	**TRAFFIC JAM** Tugas kalian adalah seluruh anggota yang berada pada kotak A berpindah menuju Kotak B dan begitupun sebaliknya dengan aturan tertentu.	Games 7 kotak untuk setiap kelompok Kertas hvs dan alat tulis

SESI II					
7	11.30-12.00 30	• Peserta melakukan identifikasi masalah • Peserta memahami cara mengumpulkan berbagai macam alternatif solusi • Peserta memahami cara menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi Mengambil keputusan	• Peserta antusias dan bersemangat menjalankan menyelesaikan permainan • Seluruh peserta berkontribusi secara aktif • Peserta menunjukan sikap tenang dan berpikir dahulu sebelum bertindak • Peserta menemukan berbagai macam alternatif solusi • Peserta menyampaikan penilainnya terhadap kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi • Peserta menerapkan strategi yang sudah ditentukan	**1. FOLDING KARPET** Tugasnya adalah berdiri di atas karpet tersebut dan membalikannya tanpa ada yang keluar dari karpet tersebut.	Games Karpet 1mx1m
8	**12.00-13.00 60**	**ISHOMA**			

9	13.00-13.15	• Peserta menjadi lebih bersemangat dan antusias mengikuti pelatihan • Peserta dapat fokus terhadap materi selanjutnya	• Peserta menunjukan sikap antusias dan bersemangat • Peserta tertawa • Peserta berusaha untuk fokus pada permainan • Suasana lebih hangat	Energizer Bing, Bang, Bush Peserta diminta untuk membuat lingkaran besar. Mereka diminta untuk berhitung mulai dari angka 1 dan seterusnya. Sesi 1: Setiap kelipatan 3 katakan “Bing” Sesi 2: Setiap kelipatan 5 katakan “Bang” Sesi 3: Setiap kelipatan 7 katakan “Bushh” Permainan ini dilakukan sampai tidak ada yang melakukan kesalahan.karena waktu habis.	
11	13.15-15.00 105			**Lanjutan SESI II** **2. Magic Cane** meletakan tongkat ke tanah secara bersama-sama dengan menggunakan telunjuk.	Tongkat 2m
12	15.00-15.15 15	**Closing Sesi II**			
• Fasilitator bersama peserta meriview apa yang dipelajari selama proses pembelajaran pada hari ini • Fasilitator mengucapkan trimakasih dan memberikan apresiasi kepada peserta • Mengngatkan peserta untuk datang tepat waktu untuk materi selanjutnya					

SESI III					
13	0.9.00- 09.15 15	Mendapatkan data kehadiran peserta	Semua peserta yang terdaftar mengikuti pelatihan ini.	Absensi peserta yang hadir	Daftar hadir
14	09.15- 09.30 15	• Peserta menjadi lebih bersemangat dan antusias mengikuti pelatihan • Peserta dapat fokus terhadap materi selanjutnya	• Peserta menunjukan sikap antusias dan bersemangat • Peserta tertawa • Peserta berusaha untuk fokus pada permainan • Suasana lebih hangat	Energizer Senam Gerak. Senam ini dipimpin oleh salah satu peserta.	
	09.30- 11.00 90	• Peserta melakukan identifikasi masalah • Peserta memahami cara mengumpulkan berbagai macam alternatif solusi • Peserta memahami cara menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi Mengambil keputusan	• Peserta menunjukan sikap tenang dan berpikir dahulu sebelum bertindak • Peserta menemukan berbagai macam alternatif solusi • Peserta menyampaikan penilainnya terhadap kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi Peserta menerapkan strategi yang sudah ditentukan	**Survival** Tugas setiap peserta adalah membuat urutan dari 15 barang tersebut, disertai dengan alasan mulai dari yang paling penting. Kondisinya adalah barang itu akan digunakan selama menunggu bantuan/pertolongan.	Games Daftar barang untuk setiap orang Tabel urutan setiap orang Tabel urutan setiap kelompok
15	11.00- 12.30 90	idem	idem	**EGG DROP** Tugasnya adalah membuat satu	Games Telur mentah 2 butir

				landasan yang akan digunakan sebagai wadah ketika telur dijatuhkan dari ketinggian 2 meter.	Sedotan yg tipis 1 pak untuk tiap kelompok (30-50 pcs). Isolasi,Guntin,Kertas tisu 1 pak kecil
20	12.30-13.00 30	Mendapatkan data yang akan menggambarkan pemahaman peserta setelah materi diberikan.	Semua peserta mengerjakan soal secara mandiri	**Post-Tes** Peserta akan mengerjakan tugas yang berkaitan dengan materi pelatihan	Papper and Pencil
21	13.00-13.20	**Closing**			
• Fasilitator bersama peserta meriview apa yang dipelajari selama proses pembelajaran pada hari ini • Fasilitator mengucapkan trimakasih dan memberikan apresiasi kepada peserta					

LAMPIRAN 3

PENGOLAHAN DATA

1. **PENGOLAHAN DATA KUESIONER ALAT UKUR STRATEGY COPING STRES**
2. **PENGOLAHAN DATA KUESIONER ALAT UKUR PROBLEM FOCUSED COPING**
3. **PENGOLAHAN DATA ALAT UKUR PROBLEM FOCUSED COPING (OPEN QUESTION)**
4. **REKAP OBSERVASI INDIVIDUAL**
5. **CATATAN OBSERVASI KELOMPOK DAN INDIVIDUAL SELAMA AKTIVITAS PELATIHAN**

PENGOLAHAN DATA KUESIONER ALAT UKUR STRATEGY COPING STRES

No	Nama	Kelas	Z-Score PFC	Z-Score EFC	Keterangan
1	Dewi	7 H	0.25420939622844546	0.779616538765139	E
2	Ummi	7 H	-1.021.336.866.262.960	-0.5667914642193166	E
3	Atqiya	7 H	0.4668004399770132	-0.9875439651519591	P
4	Diva	7 H	-20.842.920.850.057.900	-0.5667914642193166	E
5	Nafisa	7 H	0.8919825274741486	0.35886403783249665	P
6	Farah	7 H	1.529.755.658.719.850	19.577.235.413.765.300	E
7	Tsagifa	7 H	0.4668004399770132	0.19056303745943967	P
8	Annisa	7 H	-1.021.336.866.262.960	-0.5667914642193166	E
9	Husna	7 H	-1.021.336.866.262.960	-0.8192429647789021	E
10	Naurah	7 H	0.25420939622844546	16.211.215.406.304.200	E
11	Aulia	7 H	-0.17097269126869005	-0.8192429647789021	P
12	Jihan	7 H	-0.8087458225143933	0.2747135376459682	E
13	Manzilah	7 H	2.167.528.789.965.550	15.369.710.404.438.900	E
14	Adhiva	7 H	-0.5961547787658256	0.19056303745943967	E
15	Dinda	7 H	-0.5961547787658256	0.2747135376459682	E
16	Hafshah	7 H	-14.465.189.537.600.900	-149.244.696.627.113	P
17	tsabita	7 H	0.25420939622844546	0.6113155383920821	E
18	Fadhila	7 H	-14.465.189.537.600.900	-14.082.964.660.846.000	E
19	Fathima	7 H	0.8919825274741486	0.947917539138196	E
20	Fathiauzzahra	7 H	-0.3835637350172578	0.02226203708638272	E
21	azka	7 H	19.549.377.462.169.800	0.6954660385786106	P
22	Maryam	7 H	13.171.646.149.712.800	0.947917539138196	P
23	shafi	7 H	-18.717.010.412.572.300	-19.131.994.672.037.700	P
24	aisyah	7 H	13.171.646.149.712.800	0.6954660385786106	P
25	Salwa	7 H	-12.339.279.100.115.200	-1.324.145.965.898.070	E
1	Annasya	7I	1.529.755.658.719.850	0.19056303745943967	P
2	Aisyah	7I	17.423.467.024.684.100	10.320.680.393.247.200	P
3	Hasna	7I	0.4668004399770132	17.052.720.408.169.500	E
4	shafa	7I	0.6793914837255809	15.369.710.404.438.900	E
5	azka	7I	-14.465.189.537.600.900	-1.660.747.966.644.180	E
6	allyah	7I	-1.021.336.866.262.960	-0.8192429647789021	E
7	sarah	7I	0.6793914837255809	12.003.690.396.977.800	E
8	Nafisah	7I	19.549.377.462.169.800	26.309.275.428.687.600	E
9	Nawa	7I	2.167.528.789.965.550	128.451.953.988.431	E
10	Fadhilah	7I	0.04161835247987769	0.6954660385786106	E
11	Gusti	7I	-0.8087458225143933	-14.082.964.660.846.000	P
12	nusaibah	7I	0.25420939622844546	0.44301453801902513	E
13	Chavia	7I	-14.465.189.537.600.900	-0.6509419644058452	E
14	Nafisa	7I	0.6793914837255809	0.02226203708638272	P
15	saffana	7I	0.25420939622844546	-0.48264096403278817	P
16	rufaida	7I	-0.17097269126869005	-0.061888463100145764	E

17	Kyla	7I	0.8919825274741486	0.6113155383920821	P
18	audia	7I	0.8919825274741486	10.320.680.393.247.200	E
19	hanna	7I	0.25420939622844546	0.6954660385786106	E
20	pauziah	7I	-0.5961547787658256	-0.6509419644058452	P
21	aufa	7I	0.25420939622844546	-0.5667914642193166	P
22	Tsabita	7I	0.4668004399770132	-0.14603896328667423	P
23	Ummi	7I	-22.968.831.287.543.600	-19.973.499.673.903.000	E
24	marwah	7I	0.25420939622844546	0.2747135376459682	E
25	Fisalma	7I	-0.17097269126869005	-0.7350924645923737	P
26	Nada	7I	11.045.735.712.227.100	0.5271650382055536	P
1	Izdihar	7J	0.25420939622844546	-0.061888463100145764	P
2	Mona	7J	1.529.755.658.719.850	12.003.690.396.977.800	E
3	aisyah	7J	-0.17097269126869005	0.19056303745943967	E
4	Annisa	7J	0.4668004399770132	-0.7350924645923737	P
5	Harifsah humainj	7J	-0.17097269126869005	10.320.680.393.247.200	E
6	Nadia	7J	-12.339.279.100.115.200	-0.9875439651519591	E
7	Arina	7J	-0.5961547787658256	-0.2301894634732027	E
8	Laila	7J	0.8919825274741486	-0.061888463100145764	P
9	Nailah	7J	0.6793914837255809	17.894.225.410.034.800	E
10	Kamila	7J	-14.465.189.537.600.900	0.44301453801902513	E
11	haya	7J	0.25420939622844546	0.6113155383920821	E
12	khairunnisa	7J	11.045.735.712.227.100	10.320.680.393.247.200	E
13	Nurul	7J	0.25420939622844546	0.19056303745943967	P
14	Lutfiah	7J	0.4668004399770132	-0.7350924645923737	P
15	Fathin	7J	-0.5961547787658256	0.6954660385786106	E
16	mayang	7J	0.25420939622844546	-0.5667914642193166	P
17	putri	7J	-0.5961547787658256	13.686.700.400.708.300	E
18	mufida	7J	0.6793914837255809	0.5271650382055536	P
19	mim hanifah	7J	-0.3835637350172578	-0.061888463100145764	E
20	salwa	7J	0.4668004399770132	-0.2301894634732027	P
21	Alifa	7J	0.4668004399770132	-0.061888463100145764	P
22	Amelia	7J	-0.17097269126869005	-0.061888463100145764	E
23	Fadhilah	7J	0.25420939622844546	10.320.680.393.247.200	E
24	muthiah	7J	-1.021.336.866.262.960	0.19056303745943967	E
25	Afifah	7J	0.04161835247987769	-1.155.844.965.525.010	P
26	luthfa	7J	-18.717.010.412.572.300	-15.765.974.664.576.500	E
27	Shalfa	7J	0.04161835247987769	0.779616538765139	E
1	Diva	7K	-0.3835637350172578	0.6954660385786106	E
2	Anninda	7K	-14.465.189.537.600.900	-10.716.944.653.384.800	E
3	Dhafina	7K	0.6793914837255809	0.2747135376459682	P
4	Mesya	7K	13.171.646.149.712.800	-0.9875439651519591	P
5	safa	7K	-0.17097269126869005	0.02226203708638272	E
6	asma	7K	-0.17097269126869005	0.2747135376459682	E
7	halima	7K	0.04161835247987769	0.44301453801902513	E

8	Fatihah	7K	-0.5961547787658256	-0.2301894634732027	E
9	Alya	7K	-0.3835637350172578	-10.716.944.653.384.800	P
10	sabrina	7K	-0.3835637350172578	-0.7350924645923737	P
11	royhanah	7K	0.4668004399770132	14.528.205.402.573.600	E
12	tsalitsah	7K	0.25420939622844546	0.6113155383920821	E
13	wafiqotul	7K	-0.17097269126869005	-0.7350924645923737	E
14	haura	7K	-0.5961547787658256	0.44301453801902513	E
15	salwa	7K	-0.3835637350172578	-0.8192429647789021	P
16	fatimah	7K	13.171.646.149.712.800	-0.3143399636597312	P
17	Fayza	7K	-14.465.189.537.600.900	0.02226203708638272	E
18	berliana	7K	-0.5961547787658256	0.1064125372729112	E
19	Agna	7K	-0.17097269126869005	-0.48264096403278817	P
20	Qanita	7K	-12.339.279.100.115.200	-0.2301894634732027	E
21	luthfiah	7K	0.25420939622844546	1.116.218.539.511.250	E
22	Zahidah	7K	-0.5961547787658256	-14.082.964.660.846.000	P
23	Khansa	7K	-12.339.279.100.115.200	-0.14603896328667423	E
24	wikan	7K	13.171.646.149.712.800	0.779616538765139	P
25	seva	7K	-1.021.336.866.262.960	-12.399.954.657.115.400	P
26	Nurul	7K	17.423.467.024.684.100	0.19056303745943967	P
27	Ghina	7K	0.4668004399770132	0.1064125372729112	P
1	Fatihatus	7L	0.04161835247987769	0.779616538765139	E
2	nusaibah	7L	0.04161835247987769	0.02226203708638272	P
3	evita	7L	0.04161835247987769	0.2747135376459682	E
4	alya	7L	-0.17097269126869005	0.35886403783249665	E
5	khoulah	7L	-12.339.279.100.115.200	-0.9875439651519591	E
6	najwa	7L	-12.339.279.100.115.200	-0.3143399636597312	E
7	luthfiya	7L	0.4668004399770132	-0.7350924645923737	P
8	shafa	7L	-0.5961547787658256	0.1064125372729112	E
9	Asa	7L	-0.17097269126869005	0.2747135376459682	E
10	khalisna	7L	0.04161835247987769	10.320.680.393.247.200	E
11	annisa	7L	-0.17097269126869005	-0.3143399636597312	P
12	rosyidatul	7L	-0.8087458225143933	-0.3143399636597312	E
13	alfiyah	7L	0.8919825274741486	0.5271650382055536	P
14	Aisyah	7L	0.6793914837255809	0.35886403783249665	P
15	maryam	7L	-0.8087458225143933	-0.3143399636597312	E
16	diva	7L	0.8919825274741486	-0.48264096403278817	P
17	farah	7L	-0.3835637350172578	0.8637670389516675	E
18	Rifda	7L	-0.3835637350172578	-0.2301894634732027	E
19	agni	7L	0.4668004399770132	-0.061888463100145764	P
20	salma	7L	-1.021.336.866.262.960	-10.716.944.653.384.800	P
21	Nur Rifa	7L	0.8919825274741486	-0.7350924645923737	P
22	Meidina	7L	17.423.467.024.684.100	2.210.175.041.936.120	P
23	Muthia	7L	11.045.735.712.227.100	17.894.225.410.034.800	E
24	luthifah	7L	0.4668004399770132	15.369.710.404.438.900	E
25	Laila	7L	11.045.735.712.227.100	-10.716.944.653.384.800	P

26	abidah	7L	-0.8087458225143933	-0.8192429647789021	P
27	syafira	7L	0.4668004399770132	0.2747135376459682	P
28	Dwi	7L	28.053.019.212.112.500	-0.14603896328667423	P
1	Hana	7M	0.25420939622844546	-10.716.944.653.384.800	P
2	Fauzia	7M	-12.339.279.100.115.200	0.35886403783249665	E
3	Najwa	7M	-0.3835637350172578	-0.7350924645923737	P
4	Fahdah	7M	-1.021.336.866.262.960	-12.399.954.657.115.400	P
5	Alya	7M	13.171.646.149.712.800	12.003.690.396.977.800	P
6	salsabila	7M	-18.717.010.412.572.300	0.5271650382055536	E
7	jasmin	7M	11.045.735.712.227.100	0.44301453801902513	P
8	Camila	7M	13.171.646.149.712.800	0.2747135376459682	P
9	Briliana	7M	-14.465.189.537.600.900	-0.2301894634732027	E
10	Yasmin	7M	-0.17097269126869005	-0.5667914642193166	P
11	Nadia	7M	0.4668004399770132	-18.290.489.670.172.400	P
12	Hilyatul	7M	-12.339.279.100.115.200	-149.244.696.627.113	P
13	Siti	7M	-1.021.336.866.262.960	-0.14603896328667423	P
14	Zahrani	7M	-1.021.336.866.262.960	-10.716.944.653.384.800	P
15	syifa	7M	-0.17097269126869005	-0.3984904638462597	P
16	aulia	7M	-0.17097269126869005	-149.244.696.627.113	P
17	restu	7M	-0.5961547787658256	-1.324.145.965.898.070	P
18	Neiska	7M	0.8919825274741486	19.577.235.413.765.300	E
19	wafiyyah	7M	1.529.755.658.719.850	-149.244.696.627.113	P
20	Arum	7M	0.6793914837255809	12.003.690.396.977.800	E
21	Atikah	7M	-0.3835637350172578	0.1064125372729112	E
22	Nabila	7M	-0.5961547787658256	0.5271650382055536	E
23	Asyifa	7M	-0.3835637350172578	-1.324.145.965.898.070	P
24	Annida	7M	0.4668004399770132	17.052.720.408.169.500	E
25	Salma	7M	-1.021.336.866.262.960	0.19056303745943967	E
26	izza	7M	0.6793914837255809	0.8637670389516675	E
27	ashfi	7M	-0.3835637350172578	-0.061888463100145764	E
28	tazkya	7M	2.592.710.877.462.690	16.211.215.406.304.200	E
1	nusarbah	7N	1.529.755.658.719.850	15.369.710.404.438.900	E
2	Siti	7N	0.8919825274741486	0.35886403783249665	P
3	Almasah	7N	-0.17097269126869005	1.116.218.539.511.250	E
4	ashilah	7N	-0.5961547787658256	-0.6509419644058452	P
5	Sallma	7N	0.4668004399770132	-0.5667914642193166	P
6	Yasmin	7N	17.423.467.024.684.100	17.894.225.410.034.800	E
7	Linda	7N	-0.17097269126869005	-0.6509419644058452	P
8	Shafia	7N	-1.021.336.866.262.960	-1.324.145.965.898.070	P
9	Herni	7N	-0.5961547787658256	-1.324.145.965.898.070	P
10	Norma	7N	-1.021.336.866.262.960	-0.9033934649654306	E
11	Nur afifah	7N	-18.717.010.412.572.300	-19.131.994.672.037.700	P
12	Dienan	7N	0.25420939622844546	1.116.218.539.511.250	E
13	arifah	7N	-16.591.099.975.086.600	-2.923.005.469.442.110	E
14	Revia	7N	-0.8087458225143933	-0.2301894634732027	E

15	Aynami	7N	-0.5961547787658256	-0.48264096403278817	E
16	wafa	7N	0.8919825274741486	0.35886403783249665	P
17	Gina	7N	-14.465.189.537.600.900	-20.815.004.675.768.200	P
18	Zahrani	7N	0.4668004399770132	14.528.205.402.573.600	E
19	Atsila	7N	2.592.710.877.462.690	15.369.710.404.438.900	E
20	Elma	7N	-0.5961547787658256	-0.9875439651519591	P
21	Rifdatun	7N	0.4668004399770132	0.6113155383920821	E
22	Yunida	7N	-0.5961547787658256	-10.716.944.653.384.800	P
23	Bangka	7N	-0.5961547787658256	-0.5667914642193166	E
24	khansa	7N	0.8919825274741486	17.894.225.410.034.800	E
25	safiya	7N	0.25420939622844546	-0.3984904638462597	P
26	Awra	7N	-1.021.336.866.262.960	-0.3984904638462597	E
27	khaulah nurul	7N	0.25420939622844546	0.779616538765139	E
28	Naadia	7N	-18.717.010.412.572.300	-2.249.801.467.949.880	E

PENGOLAHAN DATA KUESIONER ALAT UKUR PROBLEM FOCUSED COPING

Subjek	Pre-Test	Post-Test	selisih
As	101	108	7
Aly	100	108	8
Mth	88	92	4
Ysn	119	152	33
Abn	104	110	6
Slw	110	109	1
Ocl	112	147	35
Dva	106	118	12
Ftm	100	104	4
Shf	105	122	17
Slm	95	111	16

Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Sebelum	11	103,64	8,406	88	119
Sesudah	11	117,36	17,817	92	152

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	1[a]	1,00	1,00
	Positive Ranks	10[b]	6,50	65,00
	Ties	0[c]		
	Total	11		

Test Statistics[b]

	sesudah - sebelum
Z	-2,847[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

REKAP JAWABAN ALAT UKUR PROBLEM FOCUSED COPING (0PEN QUESTIONS)

Nama	Item	Pre-Post	Post-Test
1. Allyah Amatullah Q.A	Permasalahan dia saat ini	Mempunyai teman yang tidak nyaman. Dipilih untuk menjadi jasusah (mata-mata dalam bidang bahasa). Ga suka liat teman yang caper, jorok dan berantakan	Insyaallah gak ada
	Perasaan yang dirasakan	Sedih dan takut. Karena prestasi sekarang menurun. Prestasi yang kemarin meningkat disbanding dengan yang sekarang.	Alhamdulilah semenjak mengikuti program ini, terhibur dengan acara-acaranya. Pokoknya seru deh.
	Yang sudah dilakukan sampai dengan saat ini	Belajar untuk memperbaiki diri. Belajar untuk dapat meningkatkan prestasi kembali. Insyallah bisa kalau dijalani dengan kesabaran.	Yang sudah dilakukan saat ini adalah. Yang biasanya di kamar emosi, tapi tiba-tiba makin kesini emosi bisa diredakan, jadi lebih tenang dan sabar
	Rencana selanjutnya dalam menyelesaikan masalah	Kalau punya masalah biasanya diselesaikan dengan membaca Al-Quran.	1. Mencari tahu, kenapa dia tidak suka sama kita 2. Bersikap lebih tenang dan dewasa 3. Saling memaafkan, jangan ada rasa dendam di dalam hati
2. Rifdatun Nabilah	Permasalahan dia saat ini	Bingung mau nyicil pelajaran buat UAS, tapi bingung mau nyicil yang mana dulu. Jadi ga belajar-belajar. Aku tuh kalau ga ada tugas ya ga ngapa-ngapain.	Gak ada
	Perasaan yang dirasakan	Masih bingung dengan permasalahan diatas	Senang karena lebih bisa mengontrol diri. Contohnya

			meminimalisir keegoisan, bisa lebih bekerjasama, lebih banyak berpikir daripada ngomong, berpikir sebelum bertindak. Lebih tenang kalau menghadapi masalah.
	Yang sudah dilakukan sampai dengan saat ini	Pergi ke mesjid kalau habis tilawah kamar, terus belajar apa yang mau dipelajari. Tapi kadang-kadang suka males. Jadi ke mesjid cumin bawa Al-Quran. Enggak bawa buku peajaran.	Menahan, kalau lagi menyelesaikan masalah engga banyak omong biar bisa tenang dan berpikir
	Rencana selanjutnya dalam menyelesaikan masalah	Rencananya mau nyicil dan setiap k e mesjid bawa buku pelajaran biar habis tilawah ngerjain tugas atau baca-baca buku pelajaran.	Diam, lihat masalahnya dulu, tenang, berpikir baru lakuin solusi yang udah dipikirin tadi. Kalau punya masalah sama temen, inget resikonya atau respon yang diberikan oleh teman tersebut
3. Asa Adzkia A	Permasalahan dia saat ini	Ingin dekat dengan kakak kelas tapi ga tau caranya gimana biar kakak kelas itu tidak berprasangka buruk.	Bingung gimana caranya mnegatur waktu, mengerjakan tugas tanpa bertabrakan dengan waktu acara lain
	Perasaan yang dirasakan	Bingung nyari solusi untuk masalah itu	Bingung, gelisah, bosan, kesel malas
	Yang sudah dilakukan sampai dengan saat ini	Sabar, melupakan masalah dengan beralih pada aktivitas lain	Mencari solusi, menenangkan hati, melkaukan aktivitas lain, lupakan masalah.
	Rencana selanjutnya dalam menyelesaikan masalah	Berdamai dengan kakak kelas, lebih sering senyum dan salam ketika bertemu kakak kelas	Diketahui dulu pelajaran mana yang harus dikumpulin terlebih dahulu, mengerjakan tugas yang mudah dulu. Jika ada materi yang tidak dipahami

			bertanya kepada guru/teman
4. Fatimah Azzahra	Permasalahan dia saat ini	Saya sering menjadi topik pembicaraan anak kamar karena mungkin saya terlalu boros/mengambur-hamburkan sesuatu. Saya mencoba untuk berubah secara perlahan. Tp "cap" itu masih ada. Saya tidak mau diomongi lagi apalgi yang membicarakannya suka menyebarkan ke orang lain.	Saya merasa jengkel kalau ada orang yang membicarakan orang lain dengan tidak sopan.
	Perasaan yang dirasakan	Sedih, kecewa	Senang-senang aja
	Yang sudah dilakukan sampai dengan saat ini	Berpikir positif, memendam rasa marah ke orang lain	Saya akan menegurnya agar tidak begitu atau dengan bertanya kepadanya "kamu kalau digituin mau gak"
	Rencana selanjutnya dalam menyelesaikan masalah	Berusaha untuk berpikir positif dan bersabar	Menasehati orang tersebut dengan pelan-pelan
5. Diva Arrum Bighoney	Permasalahan dia saat ini	Sekarang kita sedang fokus untuk UAS dari permasalahan yang ada adalah susah dalam membagi waktu yang ada. Saat belajar saya susah fokus dikarenakan faktor lingkungan. Susah menghafal	Setelah mengikuti kegiatan ini, saya merasa bisa merubahnya dengan lebih tenang dalam menghadapi masalah, lebih konsentrasi atau fokus dalam mengerjakan sesuatu. Berpikir dahulu sebelum bertindak.
	Perasaan yang dirasakan	Sedikit pusing, tetapi sedang berusaha untuk lebih fokus dalam belajar dan membagi	Alhamdulilh setelah mnegikuti kegiatan ini saya lebih tenang, puas ketika saya selesai dan

		waktu dengan baik dimana saatnya untuk belajar dan dimana saatnya mengobrol bercanda	berhasil melakukan salah satu kegiatan yang ada. Senang ketika dapat mneyelesaikan permasalahan dengan baik.
	Yang sudah dilakukan sampai dengan saat ini	Lebih banyak berdoa dan berusaha untuk belajar sedikit demi sedikit dari sekarang. Sehingga ketika ujian tidak melakukan cara belajar kebut semalem. Meminta dukungan teman dan keluarga.	Mencoba lebih dewasa, tetapi terkadang suka tidak konsisten dengan apa yang ditetapkan diri sendiri. Mencoba untuk lebih tenang dalam menyelesaikan masalah tapi terkadang sudah lebih dulu emosi, dan fokus dalam belajar, sempat untuk membuat jadwal dan membagi waktu tetapi tetap saja tidak dilakukan.
	Rencana selanjutnya dalam menyelesaikan masalah	Menyicil belajar mulai dari sekarang banyak berdoa. Lebih giat dalam belajar, fokus dan optimis dengan apa yang sudah dilakukan dan mengulang kembali pelajaran yang sudah dipelajari sebelumnya. Serta tak lupa bertanya kepada teman ataupun guru jika tidak mengerti.	Konsisten dengan apa yang dibuat
6. Shalwa Wendayani	Permasalahan dia saat ini	Permasalahannya soal kamar. Musrifah marah gara-gara kita pulang malam.	Lebih giat lagi untuk belajar
	Perasaan yang dirasakan	Perasaan bersalah sama	Senang karena disini dalam

		musrifah	acara ini kita bisa menyelesaikan masalah secara bersama-sama
	Yang sudah dilakukan sampai dengan saat ini	Belum ada	Belajar dengan giat dan bisa membagi waktu
	Rencana selanjutnya dalam menyelesaikan masalah	Meminta maaf kepada musrifah, kita tidak akan melkaukan itu lagi	Lebih semangat lagi belajarnya dan bisa membagi waktu lagi belajar dan ngafalin Al-Quran.
7. Yasmin Maulida A	Permasalahan dia saat ini	Bingung mau dijenguk orang tua kapan. Spalnya mau UKK. Soalnya kalau dijenguk nanti aku nangis ga berhenti-berhenti. Nanti belajarnya ga fokus.	Gak ada
	Perasaan yang dirasakan	Kesel sama temen. Suka masih pada berisik padahal udah waktunya tidur. Oingin banget neriakin mereka suruh liat jam.	Seneng banget euy, kayak lebih mengerti teman. Sekarang jadi tahu bagaimana sifat temen kita dengan cara yang berbeda. Sekarang jadi punya pengetahuan.
	Yang sudah dilakukan sampai dengan saat ini	Belum ada yang dilakukan	Lebih mengerti teman, ngomongnya jadi lebih hati-hati lagi. Sekarang kalau mau bertindak jadi mikir dulu. Kalau bercanda lebih hati-hati
	Rencana selanjutnya dalam menyelesaikan masalah	Coba mengerti orang lain	1. Mau ngomongnya lebih hati-hati 2. Bercanda gak berlebihan 3. Mau lebih mnegerti teman 4. Gak mau maksain

			kehendak 5. Gak mau bawel lagi 6. Lebih fokus belajar lagi 7. Mencoba mengerti setiap teman
8. Oclail D.S	Permasalahan dia saat ini	Merasa sendiri, tidak ada teman. Suka *badmood*.	Kurang suka dengan sifat teman
	Perasaan yang dirasakan	Tidak betah, seperti orang bodoh, tidak punya teman	Cepet marah kalau ada barang yang hilang, cepet bosan
	Yang sudah dilakukan sampai dengan saat ini	Menjadi lebih baik, berusaha semampu mampunya, lebih giat lagi, berusaha untuk berubah.	1. Jika tidak suka sama teman maka harus memperdalam dan mengetahui sifat teman dan memahaminya. 2. Kalau ada barang yang hilang dicari dulu barangnya, jangan marah-marah
	Rencana selanjutnya dalam menyelesaikan masalah	Menyelesaikan dengan baik-baik dan tidak dengan emosi	Lebih tenang lagi jika mneghadapi masalah, jangan emosi dan jangan ingin masalah cepat selesai
9. Salma Kamilah Putri	Permasalahan dia saat ini	Permasalahan yang terberat saat ini adalah masalah dengan kakak pembimbing kamar. Aku ga ngerti kenapa dia marah-	Alhamdulilah sudah selesai masalahnya. Sekrang masalah yang dihadapi adalah susah membagi waktu.

		marah terus. Dia minta agar kami mengerti dia. Padahal dia juga ga mengerti kami	
	Perasaan yang dirasakan	Capek, lelah, marah, bosen menghadapi masalah kamar yang datangnya bertubi-tubi.	Alhamdulilh sudah bisa lega
	Yang sudah dilakukan sampai dengan saat ini	Kami sudah berusaha meminta maaf, tapi dia tetap tidak ingin kembali ke kamar	
	Rencana selanjutnya dalam menyelesaikan masalah	Saya tidak tahu	Akan terus belajar, mencoba kembali untuk membuat jadwal belajar mengerjakan jadwal pelajarannya. Mengurangi waktu mengobrol. Menghafal al-quran.
10. Shofi Aulia Rahmah	Permasalahan dia saat ini	• Hapalan Al-Quran • Belajar buat UKK • Banyak kegiatan • Teman buat kesal • Banyak pr • Ustad yang ngajar nyebelin	1. Saya susah bangun tidur 2. Saya susah menghafal Al-Quran 3. Saya susah belajar
	Perasaan yang dirasakan	Bingung, pingin nangis, pingin pulang, pingin marah, pusing, capek.	Senang ketika apa yang saya kerjakan berhasil Puas ketika saya mendapat pelajaran penting Capek ketika mengerjakan tugas
	Yang sudah dilakukan sampai dengan saat ini	Belajar, banyak menghapal, selalu tersenyum, berusaha menyelesaikan masalah sendiri, diam jika emosi	• Saya akan tidur lebih awal agar bisa bangun pagi

			• Saya akan lebih sering ke masjid untuk memanfaatkan waktu untuk menghafal al-quran • Saya akan menjadikan belajar itu mudah dan menyenangkan
	Rencana selanjutnya dalam menyelesaikan masalah	Bersabar, berusaha, bertanya apabila tidak tahu, jangan terlalu serius, tp jangan terlalu santai	Berusaha konsisiten dengan apa yang sudah direncanakan
11. Muthiah fidinillah	Permasalahan dia saat ini	• Permasalahan dengan teman. Walaupun hampir satu tahun disini, sulit memahami mereka karena terdiri dari berbagai macam daerah • Pelajaran disini banyak, sulit dimengerti	Tidak ada
	Perasaan yang dirasakan	Frustasi, lelah, tekanan batin, stress	Marah, emosi, gede
	Yang sudah dilakukan sampai dengan saat ini	Mencoba beradaptasi, bergaul dengan teman-teman dan belajar sungguh-sungguh	1. Saat marah, mencoba menenangkan diri 2. Emosi, tarik nafas biar tenang, positive thingking 3. Gedek, positive thingking
	Rencana selanjutnya dalam menyelesaikan masalah	Selalu berpikir bahwa allah bersama kita.	Lebih tenang lagi, jangan nyerah, selalu berpikir bahwa

			tiap masalah pasti ada jalan keluarnya

REKAP OBSERVASI INDIVIDUAL

	Identifikasi Masalah	Alternatif Solusi	Kelebihan&Kekurangan Setiap Alternatif	Mengambil Keputusan
ALY	4	4	4	3
AS	3	3	4	2
MTH	5	6	2	5
YSN	3	8	6	9
ABN	4	7	7	8
SLW	1	3		1
OCL	2	3		1
DVA	2	2		1
FTM	2	3	2	3
SLM	5	6	2	7
SHF	5	4	3	5

CATATAN OBSERVASI KELOMPOK DAN INDIVIDUAL

SELAMA AKTIVITAS PELATIHAN

Data Observasi

SESI 2 (TRAFFIC JAM)

Tujuan:

Peserta memahami cara bagaimana mengidentifikasi masalah

1. Kelompok Merah

• Allyah (M3)	• Muthiah (M6)	• Rifdatun (M8)
• Asa (M2)	• Yasmin (M7)	

- **Dinamika Kelompok**

Setelah instruksi diberikan, sebagian besar dari kelompok merah sangat reaktif. Mereka melakukan perpindahan benar-benar tanpa disertai dengan analisa. Sehingga membuat mereka beberapa kali harus mengulang kembali permainan dikarenakan “jam”. Pada permainan ini subjek **M6** dan **M7** sangat terlihat aktif memberikan arahan kepada teman-temannya. Terkecuali **M3** yang masih terlihat pasif, hanya menunggu arahan dari **M7.** Pada akhirnya fasilitator utama mendampingi ketika mereka bermain, dikarenakan kondisi mereka yang masih sangat reaktif. Fasilitator menegur beberapa diantara mereka yang masih bergerak tanpa berpikir dahulu. Pada akhirnya dengan sendirinya mereka mengurangi suara dan melakukan perpindahan dengan cukup tenang walaupun masih terlihat ada beberapa orang yang bingung (lebih terlihat kompak). Setiap orang terlihat berpikir dan masing-masing berinisiatif melakukan perpindahan tanpa menunggu arahan dari temannya. Pada waktu itu **M6** mengambil langkah yang salah, akhirnya mereka menyadari kesalahannya dan **M6** meminta untuk mengulangi permainan. Ketika itu

teman-temannya langsung menyetujui tanpa terlihat ada perasaan kesal. Setelah itu mereka berhasil menyelesaikan permainan tersebut hanya dalam waktu 2 menit. Proses penyelesaiannya sangat lancar, gerakannya sistematis, dilakukan dengan sangat tenang, semua orang mulai berpikir dahulu sebelum mulai berpindah. Individu yang pada awalnya sangat reaktif seperti **M6**, **M7** dan **M8**, ketika fasilitator mengingatkannya dan meminta untuk berpikir pada kesempatan selanjutnya mereka lebih tenang dan tidak terburu-buru melakukan perpindahan.

- **Debrief Kelompok Kecil**

1. Apa yang menjadi masalahnya?
2. Apa yang kamu perhatikan?
3. Pada saat kamu langsung mengerjakan apa yang terjadi?

Fasilitator mengawali pertanyaan dengan bertanya mengenai apa yang dipelajari dari permainan ini. **M2** memberikan jawaban bahwa jangan langsung bertindak sebelum tahu apa yang menjadi masalahnya. Setelah itu **M6,M7,M8** mencoba untuk memberikan contoh mengenai masalah yang pernah dialami dalam keseharian di pondok. Pada proses diskusi ini **M3** masih belum mau terlibat secara penuh, ia duduk dengan posisi menghadap kesamping dan tidak memperhatikan fasilitator, tidak mau menjawab pada saat ditanya. Selanjutnya fasilitator bertanya mengenai apa yang perlu kita pertimbangkan sebelum melakukan tindakan? Siapa yang akan kita hadapi, Resiko, bagaimna mempersiapan masalah. **M7** memberikan jawaban seperti apa yang pernah dia lakukan yaitu dengan iseng dia mendorong temannya dan ternyata yang terjadi adalah temannya tidak suka dengan tindakan yang dilakukannya. Mereka bisa mengaitkan apa yang mereka pelajari dari games tersebut dalam kehidupan sehari-harinya. Didalam kelompok tersebut ada beberapa anak yang ekspresif dan terlihat dominan dalam mengungkapkan pengalamannya.

Sehingga ada juga yang terlihat pasif. Ketika ada teman yang sedang berbicara ada teman yang tidak mendengarkan dan terlihat cuek.

2. Kelompok Orange

Salwa (01)	Diva (04)	Salma (07)
Oclail (03)	Fatimah azzahra (05)	Shofi (06)

- **Dinamika Kelompok**

  Pada saat mulai permainan mereka semua sangat reaktif, langsung bergerak tanpa berpikir terlebih dahulu atau tanpa mengetahui apa yang menjadi permasalahannya. Mereka langsung sibuk berpindah tempat, ada yang menyuruh temannya sambil berteriak. Ketika itu **O6 dan O5** hanya terdiam pasif menunggu diarahkan. Ketika melihat kelompok lain selesai, **O3, O4, O1** semakin ribut dan terburu-buru dalam bertindak. Ditengah permainan **O1** dan **O5** mulai sadar dengan kesalahan mereka, akhirnya mereka dapat melangkah dengan tepat. Sebenarnya mereka hampir bisa menyelesaikan permainan tersebut, akan tetapi **O6** masih bergerak tanpa berpikir dahulu. Mereka gagal berkali-kali sampai pada akhirnya fasilitator mengarahkan mereka dan meminta mereka untuk berpikir sebelum bertindak. Beberapa kali fasilitator mengulangi kata-kata tersebut sampai akhirnya mereka mulai tenang dan tidak banyak berbicara. **O7** nampak tenang dan tidak berusaha mengarahkan teman-temannya. **O6** ditegur beberapa kali untuk berpikir dahulu sebelum bertindak, begitupun dengan **O1** dan **O5**. Pada akhirnya setiap orang mulai mengontrol dirinya masing-masing, setiap orang berpikir, sampai akhirnya masing-masing berinisiatif untuk berpindah tanpa harus menunggu arahan dari temannya dikarenakan mereka memahami kapan mereka harus berpindah. Walaupun **O1** dan **O5** masih terlihat ragu dan taku-takut pada saat akan berpindah.

.

- **Debrief Kelompok Kecil**

  Mereka sulit mengungkapkan pendapat ketika fasilitator bertanya perasaan yang mereka rasakan ketika melakukan permainan tersebut. Pada akhirnya O5 mau menjawab dengan mengatakan capek dan deg-degan. O7 mendapatkan insight bahwa ia akan bisa berpikir ketika diam, ketika diam ia jadi mikir siapa dulu yang harusnya bergerak. ketika kelompok lain udah berhasil, yang dirasakan ngiri dan ngiler. Mereka berpikir bahwa mereka berusaha pasti kita juga bisa. Kalau kita banyak ngomong yang ada kesel duluan, jadinya ga bisa mikir. Kita berpikir “siapa yang harus maju duluan”. O5 mengungkapkan bahwa kita harus konsentrasi ketika ada masalah. Misalnya ketika mendapatkan nilai jelek, yang dirasakan adalah sedih. Sedih itu tidak menyelesaikan masalahnya. Yang harus dilakukan adalah belajar lebih keras.

- **Debrief Kelompok Besar**

  Fasilitator bertanya kepada peserta bahwa ketika menghadapi satu persoalan sikap yang seperti apa yang seharusnya dilakukan. M5 menjawab dipikirkan dahulu masalahnya dan jangan langsung bertindak, beberapa orang lainnya mengatakan harus tenang, berkonsentrasi dan jangan terburu-buru. Kemudian fasilitator menggambarkan reaksi yang mereka lakukan pada saat bermain. Yang dilakukan mereka adalah dengan berteriak-teriak, marah-marah, panik, ragu-ragu, gegabah, langsung pindah tanpa berpikir dahulu. Fasilitator memberikan penjelasan kenapa kita harus diam terlebih dahulu ketika kita dihadapkan pada persoalan. Ketika diam itu maka kita akan berpikir apa?. O6 menjawab “aku yang jalan atau dia yang jalan. ”Setelah itu fasilitator mengkaitkannya dengan keseharian mereka. Misalnya ketika gayung hilang. Perasaan yang mereka rasakan ketika gayung hilang adalah kesel, ngedumel, marah-marah. Fasilitator bertanya apakah gayungnya ketemu dengan sikap tersebut? Peserta menjawab

“tidak”. Pada saat itu M3 yang pada awalnya belum mau terlibat langsung pindah duduk ke arah depan dan fokus mendengarkan penjelasan dari fasilitator.

SESI 2 (Solve The Problem)

Tujuan:

- Peserta melakukan identifikasi masalah
- Peserta memahami cara mengumpulkan berbagai macam alternatif solusi
- Peserta memahami cara menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi
- Mengambil keputusan

Kelompok Merah

- **Folding karpet.**

  Mencoba hal yang sama beberapa kali. M2 memberikan saran untuk mengambil sisi ujung karpet kemudian pelan-pelan ditarik ke tengah. Fasilitator utama memberikan stimulasi dengan mengatakan mungkin ada yang salah dengan posisi karpetnya. M7 sangat berusaha dengan keras, ia mencoba untuk menarik dan mengangkat kaki temannya. Akan tetapi cara tersebut ia lakukan tanpa berdiskusi dengan teman lainnya. Inisiatif dilakukan sendiri tanpa berkomunikasi dengan teman satu kelompoknya. Cara yang dilakukan oleh M7 sempat membuat kesal beberapa temannya. Selama permainan ini M7 dan M8 yang paling sangat antusias dan berusaha dengan keras untuk menyelesaikan permainan. Walaupun semua kelompoknya menunjukan usaha. Pada aktivitas ini mereka masih bermain berdasarkan siapa yang mengarahkan dan memberikan ide dan belum disrtai dengan mempertimbangkan terkait dengan strategi yang dipilih.

- **Magic cane.**

  Situasi yang terjadi sama seperti pada games trafic jam. Sangat reaktif, semua peserta berbicara dan sibuk masing-masing. Banyak peserta yang berkomentar “susah”. Cara memegangnya pun tidak sama dan itu berdampak pada sulitnya untuk menurunkan tongkat tersebut secara bersama-sama. Kondisi tersebut

berlangsung cukup lama, pada akhirnya fasilitator kembali mengingatkan mereka untuk bersikap tenang dan berpikir untuk fokus. Sampai akhirnya salah satu peserta mnegambil alih untuk memberi komando dengan hitungan “1,2,3 turun”. Ketika mereka mulai tenang, maka pada akhirnya kelompok tersebut bisa menurunkan tongkat tersebut secara bersama-sama.

- **Debrief kelompok kecil:**

  Pada sesi ini fasilitator mengawali diskusi dengan bertanya mengenai perasaan mereka. M7 merasa sangat gregetan ingin bisa menyelesaikan permainan. Ketika itu M3 mengatakan jika dirinya kesal terhadap M7 yang tanpa adanya komunikasi langsung mengangkat kaki peserta, saat itu M3 mengambil sikap diam karena kalau dilanjutkan menurutnya bisa bertengkar. Selanjutnya fasilitator bertanya kenapa pada permainan folding karpet tidak berhasil. Salah satu peserta menjawab dikarenakan pada permainan folding karpet karena pesertanya tidak kompak, mereka cenderung tidak berpikir dahulu, tidak ada diskusi dan permainan *magic cane* bisa berhasil dikarenakan pada akhirnya setiap individu mulai lebih tenang, lebih fokus dan tidak egois, harus mau berkorban, jangan marah-marah dan percaya sama teman.

  Pembelajaran yang mereka peroleh dari sesi ini adalah:

  M8 : Semua masalah pasti ada jalan keluarnya, jangan ngambek dan marah dulu

  M6 : jangan emosi dan egois, lebih fokus dan bekerjasama. Yang biasanya kita diam saat punya masalah dengan teman, maka sebaiknya harus segera diselesaikan.

Kelompok Orange

- **Folding Karpet**

  Pada awalnya mereka menggunakan cara dengan menarik karpet tersebut dengan sejajar. Cara tersebut terus mereka ulangi beberapa kali. Sambil tertawa O3 bertanya ini harus gimana si. Selanjutnya O6 memberikan ide untuk

menariknya mulai dari ujung karpet dengan posisi seperti membuat segitiga, secara bersamaan bagian depan menarik karpet tersebut dengan cara menginjak sambil ditarik ke belakang dan bagian belakang bertugas menarik karpet tersebut. Cara tersebut terlihat lebih memungkinkan untuk bisa berhasil, namun pada proses penerapannya beberapa kali mereka tetap gagal dikarenakan posisi bagian belakang selalu terjatuh dikarenakan tidak kuat menahan beban dari depan. Salah satu peserta memberikan ide jika peserta yang badannya lebih kecil digendong. Cara tersebut juga diulang beberapa kali sampai akhirnya fasilitator menggugah mereka untuk mau mencari cara lain. Selanjutnya mereka merubah caranya dengan cara mengganti posisi yang berbadan kecil di belakang dan yang berbadan besar di bagian depan. Selama permainan mereka terlihat sangat antusias dan bersemangat, setiap peserta berusaha untuk menyelesaikan permainan walaupun beberapa kali mereka sempat terjatuh secara bersamaan. O1 memberikan saran untuk saling berpegangan. Mereka juga terlihat lebih kompak dan sigap menarik temannya ketika akan terjatuh. Di akhir waktu mereka hampir bisa menyelesaikan permainan, sisa karpet yang harus dibalik hanya tinggal 15 cm. Mereka gagal dikarenakan salah satu peserta bagian belakang terjatuh.

- **Magic cane.**
  Pada awal permainan mereka sudah mulai menerapkan sikap tenang kemudian berpikir untuk mencari solusi. Mereka sudah terlihat fokus, hanya ada satu orang yang bertugas mengarahkan. Pada prosesnya mereka harus mnegulangi dari awal dikarenakan salah satu peserta melepaskan tongkat tersebut. Kondisi tersebut membuat kelompok tersebut menjadi kurang terkontrol, sikap reaktif sebelumnya mulai nampak kembali. Banyak diantara peserta yang berteriak, ada yang kesal, ada yang terlihat mulai tidak peduli. Permainan yang mereka lakukan semakin tidak terkontrol, ditambah dengan salah satu peserta O4 yang berulang

kali mengatakan “tidak bisa”. Pada akhirnya fasilitator membantu mengarahkan mereka untuk melihat posisi cara memegang tongkat tersebut dan meminta mereka untuk tenang. Ternyata salah satu penyebab kenapa tongkat tersebut sulit disejajarkan adalah dikarenakan O5 memegang tongkat tersebut dengan cara menjepitnya. Setelah semua peserta memperbaiki cara memegang tongkat tersebut dan setiap peserta mulai mengontrol dirinya untuk kembali tenang dan fokus, pada akhirnya mereka bisa menyelesaikan permainan.

- **Debrief Kelompok Kecil**
  Pada sesi ini yang paling koopratif dan banyak berbicara adalah O6. Berbeda dengan O3 yang seperti ingin berbicara tapi tidak mau berbicara ketika fasilitator bertanya. Fasilitator bertanya terkait apa yang mereka pelajari dari aktivitas tersebut. Salah satu peserta terinsight bahwa satu masalah itu ada banyak cara. Secara umum kelompok orange terlihat pasif ketika diminta untuk berbicara. Salah satu peserta yang tidak mau berbicara adalah O1 (tampak malu-malu).
- **Debrief Kelompok besar:**

  Fasilitator bertanya pelajaran apa yang bisa diambil dari dua permainan sebelumnya. Beberapa peserta memberikan jawaban:

  M8 : Saat sedang menyelesaikan masalah harus berpikir tenang

  M2 : Berpikir sebelum bertindak

  M3 : Fokus pada apa yang menjadi masalah kita, jangan membandingkan dengan kelompok lain.

  Fasil menyimpulkan bahwa sebelum bertindak kita harus membuat perencanaan, harus ada pertimbangan ketika akan melkaukan satu tindakan, ada diskusi dalam kelompok, ada pembagian tugas. Peserta terinsight oleh fasilitaor bahwa semakin kita emosi maka semakin sulit menyelesaikan masalah.

Hari Ke 2

Dinamika Riview:

Fasilitator bertanya mengenai apa yang mereka pelajari pada hari sebelumnya:

O7 : Mengatakan kerjasama dan komunikasi.

O4 :Mengtakan kita harus berpikir dulu sebelum bertindak dan konsentrasi.

O3 : Mengatakan setiap masalah pasti ada jalan kleuarnya harus konsentrasi.

Setiap orang terlihat fokus mendengarkan fasilitator, mata mereka terlihat sangat berbinar.

SESI 3 (Games Integrative)

Tujuan:

- Peserta melakukan identifikasi masalah
- Peserta mengumpulkan berbagai macam alternatif solusi
- Peserta menganalisa kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi
- Mengambil keputusan

Kelompok Merah:

- **Survival**

Sesi pertama dimulai dengan setiap orang mengerjakan secara individual. Ketika individual, yang paling banyak bertanya itu M8. Pertanyaan reaktif kenapa si ga ada handphone, kenapa si ga ada pelampung dll. Yang lain serius mengerjakan. Semua mengerjakan kecuali M2, dia paling cepat mengerjakan. Kalau ada yang tidak mengerti mereka bertanya. Mereka mempertimbangkan setiap keputusan yang diambil. Selama kegiatan berlangsung M8, M7 dan M6, sedangkan M2 hanya mengamati dan M2 tidak terlibat dalam diskusi kelompok. Teman-temannya kurang memberikan kesempatan kepada M3 untuk berbicara, M3 cenderung pendiam (malu-malu tidak berani mengungkapkan).

Pada sesi ke dua dimana mereka harus membuat berdasarkan kesepakatan kelompok, diskusi yang terjadi sangat ramai, tidak ada kontrol. Sehingga untuk membahas 1 poin butuh waktu yang cukup lama. Setiap individu saling memberikan argumen tapi disampaikan dalam bentuk bercanda. Kondisi itu tersebut berlangsung cukup lama, setiap orang menimpali ketika ada hal yang tidak setuju. Pada akhirnya M7 yang selalu bertanya jadi apa keputusannya. Jika M7 tidak bertanya maka diskusi akan terus berjalan. M6 dan M8 yang biasanya akan mengambil keputusan.

Yang banyak mengungkapkan ide adalah M8, M7 dan M6. M7 berinisiatif menanyakan ke teman-temannya dan menulis di daftar list barang. M7 dan M6 terlihat aktif dan mendominasi dalam mengeluarkan pendapatnya. Yang lain juga mengeluarkan pendapatnya tapi tidak sering. M2 tiba-tiba terlihat diam dan tidak mendengarkan yang lain. Ia mulai terdiam ketika pendapatnya disanggah oleh M7 dan M6. M2 berpendapat tapi tidak didengarkan oleh teman-temannya dikarenakan suaranya yang pelan. Dalam perjalanannya tiba-tiba M7 berinisiatif bertanya kepada M2 mengenai nomor 8 dan mengajak M2 untuk berdiskusi bersama. Selama diskusi M3 nampak diam, setelah fasilitator meminta untuk berpendapat baru ia mulai berpendapat.

Kelompok Orange

- **Survival**

  Mereka langsung memahami apa yang harus mereka kerjakan. O5, O6, O4 bertanya mengenai barang-barang. O6 bertanya tali buat apa? Sepertinya ga penting deh. O6 bertanya buat apa si ada ini. Kondisi itulah yang membuat ia lama menyelesaikan tugas tersebut. Ia menjadi orang terakhir yang menyelesaikan tugas tersebut.

  Ketika diminta untuk mengerjakan kembali tugas tersebut dalam kelompok, O7 yang mengarahkan teman-temannya untuk mengambil keputusan. O7 mencoba

bertanya kepada setiap orang, biasanya ia akan mnegambil keputusan sesuai dengan suara yang terbanyak. Ketika O7 bertanya yang biasa memberikan respon adalah O6. Peserta yang lain cenderung pasif hanya akan berbicara ketika ditanya. Sesekali O5 memberikan pandangannya, akan tetapi ketika ia berpendapat O3 dan O4 menunjukan ekspresi tidak suka. Selama diskusi O3 dan O4 mencoret-coret di lantai sedangkan O1 hanya terdiam, ketika ditanya ia hanya tersenyum sambil menggeleng-gelengkan kemalu (malu-malu). Ketika akan mengurutkan urutan pertama urutan pertama O4 yang memberikan ide. Selama proses diksusi hanya O7 yang berusaha menggugah peserta lainnya untuk memberikan jawaban dan O6 yang akan menyimpulkan serta mnegambil keputusan. Sebenarnya O5 ingin terlibat dalam diskusi, akan tetapi kurang difasilitasi oleh teman-teman yang lain.

- **Debrief Kelompok Besar**

  Fasilitator bertanya kenapa pada kegiatan ke 3 dimana mereka harus mengurutkan kembali secara individual masih membutuhkan waktu lama. Seharusnya mereka lebih cepat karena sudah mendiskusikan sebelumnya. Kecuali M2 yang paling cepat menyelesaikan.

  Melihat hasil individual tidak ada yang komitment dengan keputusan kelompok. Karena dalam proses pembuatannya regu merah cenderung lebih banyak bercanda. Hanya M6 yang komit terhadap keputusan kelompok. Pada dasarnya M3 bisa menyesuaikan dirinya, ketika dia sudah merasa nyaman dengan kelompoknya ia akan sangat terlibat. Akan tetapi pada saat diskusi ia kurang bisa memberikan pendapatnya dan berusaha meyakinkan teman-temannya. Jika M3 mau berkontribusi penuh dalam diskusi tersebut maka akan semakin bagus hasilnya. Hal itu cukup berbeda dengan M2 yang selisihnya paling besar, hal itu menunjukan ia punya cara sendiri dalam bekerja.

Kondisi regu orange cukup berbeda dengan regu merah. Regu orange cenderung pasif saat diminta untuk berdiskusi. Mereka relatif lebih cepat menyelesaikan tugas karena keputusan diambil oleh dua peserta yaitu O7 dan O6.

Fasilitator memberika evaluasi kepada O3,akan tetapi ia langsung mengernyitkan dahinya dan memicingkan matanya seolah menunjukan bahwa ia kurang bisa menerima masukan tersebut. Evaluasi tersebut berdampak pada sesi selanjutnya dimana ia benar-benar tidak mau terlibat. Berbeda dengan O1 yang mendapatkan evaluasi dari fasilitator, ia langsung terlihat antusias dengan mata berbinar. Feedback tersebut berdampak pada sesi selanjutnya dimana ia mulai berani untuk mmeberikan pendapatnya.

M2 mendapatkan evaluasi dari fasilitator utama dikarenakan selisihnya paling besar. Fasilitator mengatakan jika kamu tidak setuju kenapa diam saja, sibuk kerja sendiri. Seharusnya ketika kamu tidak setuju harus alangkah lebih baiknya jika disampaikan.

M3 mendapatkan evaluasi dari fasilitator dikarenakan Dia paling bagus hasilnya, tapi tidak bisa mempengaruhi kelompok. Kamu kenapa diam saja, padahal punya pendapat yang sebenarnya itu tepat.

O3 mendapatkan evaluasi dari fasilitator utama dikarenakan selisihnya paling besar. Fasilitator mengatakan jika kamu tidak setuju kenapa diam saja. Seharusnya ketika kamu tidak setuju harus alangkah lebih baiknya jika disampaikan.

O1 mendapatkan evaluasi dari fasilitator dikarenakan Dia paling bagus hasilnya, tapi tidak bisa mempengaruhi kelompok. Kamu kenapa diam saja, padahal punya pendapat yang sebenarnya itu tepat.

Kelompok merah

- **Egg Drop**

  Ketika fasilitator mengeluarkan peralatan permainan, M7 langsung mengatakan “oh iya bikin menara ya”. Mereka mulai reaktif kembali, mengambil satu keputusan sebelum mengetahui apa yang mnejadi masalhnya. Fasilitator mengingatkan kembali untuk berpikir dahulu sebelum melakukan. Selanjutnya fasilitator bertanya Apa yang harus dilakukan sebelumnya, M7 mengatakan musyawarah. Fasil mengingatkan musyawarah itu ada yang ngomong dan ada yang mendengarkan. Setelah itu mereka membagi tugas. M7 membagi tugas dan ia mulai mendengarkan pendapat temannya. Situasi sangat tenang, proses berjalan dan mereka komit dengan tugasnya masing-masing. O3 mengambil perannya adalah ketika temannya kesulitan maka ialah yang akan membantu menyelesaikannya. Mereka sudah percaya dengan apa yang dikerjakan oleh setiap peserta. Ketika itu M2 hanya diam saja tidak terlibat pada kegiatan tersebut, pada akhirnya M7 mengajak M2 untuk mau bergabung. M2 membantu menempel sedotan.

  Setelah selesai membuat wadah, selanjutnya mereka mencoba wadah tersebut dengan menggunakan gunting dan solatip. Percobaan mereka berhasil dikarenakan gunting tersebut tidak kleuar dari wadah. Selanjutnya fasilitator meminta perwakilan setiap kelompok untuk menjatuhkan telur. Tidak ada yang berinisiatif mengajukan dirinya, peserta terlihat takut jika tidak berhasil melempar dengan tepat. Pada akhirnya keputusan diambil dengan cara hompimpa. Orang pertama yang bertugas menjatuhkan telur adalah M6, ia terlihat tidak PD. Kesempatan pertama M6 gagal dikarenakan kurang pas dalam mengatur posisinya. Telur yang dijatuhkan tidak masuk ke dalam wadah. Begitupun dengan kesempatan ke dua.

Perbaikan ke 2

Pada kesempatan ini fasilitator memberikan kesempatan untuk memperbaiki wadahnya. Mereka mengetahui apa yang harus dilakukan. Yang harus dilakukan adalah meninggikan pagar. Setiap peserta mengerjakan tugasnya, mereka semakin terlihat kompak. M7 mengusulkan untuk memakai tisu agar tidak membal. Semua belajar dan kooperatif. Terlihat lebih tenang dalam mengerjakan, mereka lebih kompak dan mau mendengarkan pendapat dari temannya.

Setelah selesai diperbaiki, selanjutnya yang bertugas melempar telur adalah M7 berdasarkan hasil hompimpa. M7 terlihat lebih tenang dibandingkan dengan M3 yang nampak sangat tegang. Perocaan pertama gagal dikarenakan telur tidak masuk ke dalam wadah tersebut, mereka berhasil pada percobaan berikutnya. Dengan tepat telur tersebut masuk ke dalam wadah tanpa pecah.

Debrief kelompok kecil:

Fasilitator bertanya mengenai apa yang dirasakan oleh mereka.

M6: Berpikir untuk membuat pagar lebih tinggi, PD saat menjatuhkan telur, konsentrasi. Yang dirasakan seru dan tegang. Belajar dari pengalaman yang gagal jadi sekarang lebih tenang.

M2: Kesel karena gamesnya susah sehingga tidak berhasil

M8: Enak karena masing-masing punya kerjaan. Jadi pekerjaan cepat beres

M3: Seru karena ada kebersamaan, pertama deg-degan yang kedua lebih yakin akan berhasil, proses pembuatannya seru.

M7: lebih tenang dan tidak emosi.

Selanjutnya fasilitator bertanya perbedaan apa yang mereka rasakan dari games sebelumnya. Mereka merasa lebih kompak, lebih tenang dalam mnegerjakan. Apa yang membedakan? Mikir dulu, lebih menghargai teman. Pada akhirnya keberhasilan mereka adalah karena lebih tenang mengerjakan dan lebih kompak.

Kelompok Orange:

- **Games telur**

Lihat sedotan langsung reaktif. O7 yang membuka pembicaraan, hampir semuanya berpendapat. Setelah instruksi diberikan, O7 mengatakan kita buka dulu satu yah, masing-masing peserta memegang sedotan, mereka berusaha memikirkan akan dibuat bentuk apa. O3 makin terlihat BT, O4 mulai berpendapat sambil megang-megang apa yang harus dipotong. O7 dan O4 bertugas untuk menggunting. O6 kebagian merapatkan sedotan yang sudah digunting. O1 mengatakan bukannya ini terlalu kecil, O5 jadi ini mana yang mau diselotip, O4 ini aku yang bikin atasnya ya, ini harus ditinggin. Semua peserta mengiyakan.

O1 mulai terlibat, dia mengambil peran dengan memotong sedotan, setelah dipotong dua bingung mau diapakan. O4 memberi saran untuk tidak memotong sedotannya. Pada akhirnya mereka mengambil peran masing2 tanpa bnyak berbicara. O4 mulai terlibat banyak, ia bersama O6 terlihat hati-hati dan pelan-pelan saat mengerjakan. O1 mulai berani berbicara, ia yang menntukan warna sedotan. Mereka mnegerjakan dengan enjoy. Pada akhrnya kurang memperhatikan waktu. Mereka terlalu menikmati ketika membuat dasar/wadah. Saat mengerjakan wadah O3 hanya kipas-kipas dia ga mau tau. O4 mulai terlihat aktif, dia yang memberikan ide. O4 tetap memberikan ide walaupun dengan ekspresi yang sinis dan intonasi yang meninggi. O1 dan O7 bekerja dengan semangat.

Hal yang serupa terjadi juga di kelompok orange, semua peserta tidak ada yang berinisiatif mengajukan diri untuk menjatuhkan telur. Pada akhirnya O7 yang mengajukan diri dikarenakan teman-temannya tidak ada yang bersedia. Percobaan pertama gagal dikarenakan telur yang dijatuhkan tidak masuk ke dalam wadah dan percobaan yang ke dua nyaris berhasil namun telurnya membal keluar lagi.

- **Perbaikan ke dua:**

  Mereka melanjutkan pekerjaan yang belum selesai. O4 mengtakan pagarnya harus ditinggikan dan menempelkan tisu. Setelah selesai mereka melkaukan uji coba, O7 berinisiatif mencari barangnya. Uji coba dilakukan dengan menggunakan botl dan solatif. Selanjutnya mereka menambahkan kembali tisunya. Pada kesempatan yang ke dua akhirnya mereka berhasil menjatuhkan telur dengan tepat di atas wadah.

- **Debrief kelompok kecil:**

  Fasilitator bertanya mengenai kenapa di awal mereka bisa gagal. Peserta menjawab karena menjatuhkan telurnya ga pas dan kenapa bisa berhasil karena bekerjasama, wadahnya ditinggiin. Intinya adalah harus berpikir dulu, berpikir bareng-bareng dan kerjain bareng-bareng. O3 jujur dengan mengatakan jika dirinya tidak membantu. Kalau ada masalah, semuanya harus ikut membantu. Selanjutnya fasilitator Bertanya mengenai harapan mereka dari pelatihan ini. Sebagian besar merasa mereka mendapatkan hal yang bisa memenuhi harapan itu.

- **Debrief kelompok besar:**

  Kelompok Orange

Perencanaan:

1. Sedotannya dibagi dua
2. Wadahnya diperlebar
3. Dikasih pagar
4. Dicobain tetep loncat, berati pagarnya kurang tinggi
5. Dicoba dulu

Pembelajaran:

1. Setiap pendapat yang diberikan harus dipertimbangkan
2. Karena punya pengalaman telur loncat, maka pagarnya ditinggikan
3. Hari ini yang dilakukan adalah kita diskusi dulu baru pembagian tugas.

Kelompok Merah

Perencanaan:

1. Musyawarah dulu
2. Kurang tebal tisunya
3. Dicoba dulu pake gunting dan solatif, biar semakin yakin

Pembelajaran:

Diam itu bisa menjadi awal untuk berpikir menyelesaikan masalah

Tabulasi Data Kualitatif Hasil Observasi

Nama	Hari 1	Hari 2
Oclail	Masih mau terlibat, masih ada celetukan yang tepat. Kalau ditanya dia mau jawab	Tidak terlibat dalam pelatihan
Salma	Games 1. Cenderung diam, memperhatikan mengikuti. Pas debrief selalu berpendapat	Lebih inisiatif
Diva	Sangat dipengaruhi oleh O3. Sifatnya sama. Sering bilang ga bisa (games paralon). Folding karpet dia selalu nyerah duluan untuk jatuh	sudah ga keluar kata-kata ga bisa. Dia mulai terlibat banyak di tugas. Padahal idenya bagus. Ada rasa takut duluan. Pas hari ke dua dia lebih keluar.
Salwa	Dari awal masih sama. Nyeletuk, Begitu ditnya sama sekali tidak mau berbicara. Malu banget	Mendapatkan feedback dari fasilitator ketika melakukan games survival. Dia akhirnya baru mulai mau berbicara. Dia terlibat selama permainan.
Fatimah azzahra	Awalnya sangat pasif dan kurang terlibat dalam aktivitasnya. Fisik ada tapi pikiran ga ada.	Pada hari ke dua ia mulai terlibat secara aktif. Memberikan saran.
Shofi	Tidak banyak berubah. Dari awal butuh waktu waktu untuk memhami apa yang harus dilakukan. Tapi dia aktif pada tiap situasi. Hari pertama ia yang paling aktf	Hari ke dua O7 yang lebih aktif. Walaupun dia masih tetap aktif
Rifdatunabila	Banyak terlibat tapi reaktif banget.	Aktif tapi udah mulai berpikir lebih tenang, belum bisa mengndalikan dirinya, masih belum fokus terhadap masalah
Alyah	Pada games ke dua dia sudah mau telibat	Tidak reaktif, tapi dia mulai aktif menyampaikan perasaanya pada hari ke dua
Mutiah	Reaktif, grasak-grusuk, cerewt. Mengumkan pendapat tanpa mempertimbgnkan	Dia aktif tp lebih tenang dan hati- hati dalam mengemukakan pendapat
Yasmin	Sangat reaktif, grasak-grusuk ketika bekerja	Tidak emosi, sudah bisa mulai mengontrol. Lebih tenang.
Asa	Hari pertama dia aktif	Hari kedua dia mulai menarik diri. Karena pendapatnya beberapakali disanggah oleh M6 dan M7. Dia tidak sistematis dalam mengemukakn pendapat, sehingga sulit dipahami maksudnya.

REKAP OBSERVASI INDIVIDUAL

No	Nama	Hari 1			Hari ke 2		
		Traffic Jam	**Folding Karpet**	**Magic Cane**	**Survival**	**Egg Drop**	
1	Allyah (M3)	Pasif, memiliki jawaban tapi tidak mau disampaikan, selalu menunggu diberi kesempatan, reaksinya langsung mengerjakan. Awalnya ia tidak mau terlibat pada pelatihan. Pada saat debrief kelompok besar ia baru Fokus mendengarkan pada saat debrief kelompok besar dengan pindah tempat duduk ke arah depan.		Dapat bekerjasama. Alya sempet kesel, karena mau jatuh	Alya mengerjakan dengan sangat konsentrasi dan tenang.	Mulai aktif. Pada saat teman lain bingung ia berinisiatif membalik alasnya agar mudah disolatif	
2	Asa (M2)	Dari awal banyak berbicara, tapi terlihat bingung, berani mengungkapkan idenya secara langsung. Aktif		Dapat bekerjasama	Saat mnegerjakan, tiba-tiba dia bertanya kenapa ga bawa batu. Asa menyelesaikan tugas lebih cepat dibanding teman-temannya, kemudian dia sambil tidur-tiduran bernyanyi kecil. Muthiah menegurnya dengan cara menyimpan tekunjuk dimulutnya.	Berusaha untuk terlibat tapi masih sibuk dengan yang lain, membereskan sampah. Temannya sibuk membuat wadah, ia sibuk melipat sampah	
3	Muthiah (M6)						

4	Yasmin (M7)	Sangat aktif menceritakan pengalamannya	Paling banyak berkontribusi, inisiatif mengangkat kaki temannya dll. Ia terlihat sebagai pemimpin, ia bekerjasama dengan rifdatun (M8) dalam menyelesaikan permainan				
5	Rifdatun (M8)				Abin selalu bertanya selama mengurutkan. Mislanya kenapa harus ada bensin, kenapa ada pelampung, harusnya kan ada, di laut ada rumah ga? Abin terlihat cepat terinsight. Abin sangat kritis dan berpikir		
6	Salwa (01)	Reaktif banget	Saat diskusi sibuk makan dan terlihat tidak merespon		Terlihat malas mengerjakan.	Ia tiduran ketika fasil meriview	
7	Oclail (03)	Oclail aktif tapi males ikut aturan pingin seenaknya.		Ngasih ide	Bertanya beberapa hal ketika ada yang tidak dimengertinya.	Tidak membantu. Ia hanya tidur-	

					Setelah selesai ia tertawa-tawa dan tidur-tiduran	tiduran. Memebrikan ide dengan ekspresi yang sinis Oclail menunjukan sikap malas sambil menggelengkan kepala, ketika fasil memintanya untuk meriview apa yang dipelajari	
8	Diva (04)	Pasif, nunggu diarahkan teman			Fokus, ia mnegerjakan disertai dengan alasan		
9	Fatimah azzahra (05)			Menyanggah ide temannya	Bersama shofi secara bergantian meriview apa yang sudah disepakati oleh kelompok Azzahra memberikan pandangan tapi tidak terlalu ditanggapi oleh teman-temannya		
10	Salma (07)	Dari awal dia sudah menunjukan sikap koopratif. Ketika ditanya ia akan			Ketika diurutan ke 8, salma mulai terlihat bosan. Ia menulis-nulis bahasa arab		

		menjawab			Salma yang paling aktif pada games ini. Ia selalu bertanya pada yang lain bagaimana pendapat teman-temannya Salma yang memberikan ide dan shofi yang menyimpulkan		
11	Shovi (06)	di tengah-tengah terlihat bingung dan ga ngerti Sofi kalau ngomong ga pernah liat fasil. Koopratif ketika ditanya fasil mau menjawab	Memberikan ide dan idenya diterima oleh kelompoknya	Menyanggah ide temannya	Pada urutan ke 4 shofi mulai bingung menentukan urutan. Shofi memberikan saran. Ia meriwiew apa yang sudah ditentukan secara bersama-sama		

GAMBARAN INDIVIDUAL PROSES PEMBELAJARAN YANG DIALAMI

AS Pada permainan *Magic Cane* ia sangat bersemangat dan berusaha untuk bisa menyelesaikan permainan. Ia mulai terlihat tidak antusias ketika melakukan permainan *Egg Drop*. Pada saat melakukan permainan *traffic jam*, *folding karpet*, *magic cane* ia sangat terlihat aktif dan berusaha untuk memberikan ide/alternatif solusi dengan mencoba mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan dari ide yang diberikannya. Ia mengalami perubahan ketika melakukan permainan *survival* dan *egg drop* dimana ia tidak berkontribusi atau terlibat dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Ketika teman-temannya sibuk berdiskusi, yang ia lakukan adalah tidur-tiduran sambil memainkan sedotan.

Perubahan yang terjadi dikarenakan beberapa pendapatnya di sanggah ketika bermain survival, pendapat yang disampaikannya memang terkadang *out of context* dan sulit dimengerti karena disampaikan dengan suara yang pelan.Diakuinya selama di pondok ia sering dikerjain oleh teman-temannya, menurutnya banyak teman-teman yang tidak suka kepadanya, sehingga ia tidak mempunyai teman dekat.

Sebelumnya ia masih menggunakan *emotional focused* coping yaitu dengan cara bersabar dan mencari aktivitas lain ketika dihadapkan pada situasi yang membuat dirinya bingung, gelisah, bosan dan kesal saat menghadapi tugas dan kegiatan yang banyak. Setelah mendapatkan pelatihan, ia mulai merubah cara penyelesaiannya dengan mencoba untuk mengetahui tugas mana yang harus dikumpulkan terlebih dahulu, mengerjakan tugas yang mudah terlebih dahulu dan bertanya kepada guru ketika ada tugas yang tidap dipahami.

Pada pelatihan ini ia sudah mulai memahami sikap yang seharusnya dilakukan ketika menghadapi masalah yaitu dengan bersikap tenang dan berpikir dahulu sebelum melakukan tindakan, sudah mulai menemukan berbagai macam alternatif solusi dan sudah mulai disertai dengan adanya pertimbangan.

ALY ,ia cenderung bersikap pasif etika di awal, memiliki jawaban tapi tidak mau disampaikan, selalu menunggu diberi kesempatan, awalnya ia tidak mau terlibat pada pelatihan. Ia juga masih menunjukan sikap reaktifnya ketika di awal pelatihan, yaitu pada saat melakukan permainan *Traffic Jam* dan *Folding Karpet*. Pada aktivitas selanjutnya yaitu pada saat melakukan permainan *Magic Cane*, *Survival* dan *Egg Drop* ia secara konsisten menunjukan sikap tenang dan mulai berpikir untuk menganalisa apa yang menjadi persoalan. Akan tetapi ketika diminta untuk berdiskusi dengan kelompok, ia cenderung diam tidak menyampaikan apa yang menjadi pendapatnya.

Setelah bermain survival, ia mendapatkan evaluasi dari fasilitator bahwa ia adalah peserta yang mempunyai selisih paling kecil dengan kunci jawabannya, artinya analisa dan keputusan yang diambilnya yang paling mendekati benar. Akan tetapi hal itu tidak berpengaruh terhadap keputusan kelompok dimana selisih jawaban kelompok dengan selisih dirinya lebih besar. Hal itu menunjukan jika ia tidak bisa mempengaruhi teman-temannya. Fasilitator memintanya untuk berani menyampaikan apa yang dia tahu. Pada permainan terakhir ia menjadi lebih yakin dengan apa yang dilakukannya.

Dari awal ia secara konsisten selalu memberikan ide dan cukup berperan dalam pengambilan keputusan. Akan tetapi ide yang dikeluarkannya belum disertai dengan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan untuk setiap alternatif solusi. Ia baru mencoba mempertimbangkan hal itu pada saat melakukan permainan *folding karpet* dan *magic cane*.

Sebelumnya ia masih menggunakan *emotional focused* coping yaitu dengan cara membaca Al-Quran dan memperbaiki diri ketika berada pada situasi yang membuat dirinya sedih dan takut dikarenakan masih merasa tidak nyaman dengan teman-temannya dan mengalami prestasi yang menurun. Setelah mendapatkan pelatihan, ia mengakui jika sudah tidak ada masalah. Cara yang dilakukannya untuk menyelesaikan masalah sebelumnya adalah

dengan mencari tahu kenapa ia tidak disukai oleh temannya. Ia sudah mulai melakukan problem focused coping ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan.

Pada pelatihan ini ia sudah mulai memahami sikap yang seharusnya dilakukan ketika menghadapi masalah yaitu dengan bersikap tenang dan berpikir dahulu sebelum melakukan tindakan, ia masih harus belajar untuk berani menyampaikan apa yang menjadi pandangannya dan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan untuk setiap alternatif solusi. Sehingga keputusan yang diambilnya menjadi lebih efektif.

MTH, secara konsisten menunjukan sikap antusias dan semangatnya untuk berusaha menyelesaikan permainan. Pada saat melakukan permainan *traffic jam* dan *folding karpet* ia masih menunjukan sikap reaktifnya, grasak-grusuk, melakukan tindakan tanpa berpikir dahulu. ia baru mulai melakukan identifikasi masalah ketika melakukan permainan s*urvival* dan *egg drop*. dalam setiap kegiatan ia secara konsisten selalu memberikan ide/alternatif solusi namun ide tersebut belum disertai dengan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif solusi yang diberikan. Secara konsisten ia juga sangat berperan dalam setiap keputusan yang diambil oleh kelompok. Pada hari ke dua dia tetap aktif namun lebih tenang dan hati-hati pada saat mengemukakan pendapatnya.

Sebelumnya ia masih menggunakan *emotional focused* coping yaitu dengan cara berpikir bahwa Allah bersamanya ketika dihadapkan pada situasi yang membuat dirinya frustasi, stres, lelah dan tertekan ketika mengalami masalah dengan teman dan sulit memahami materi pelajaran. Hasil post-tes menunjukan bahwa belum ada perubahan, cara yang dilakukannya dan itu mengarah pada problem focuse coping. Cara yang dilakukannya adalah dengan mencoba menenangkan diri ketika akan marah kepada teman, berpikir bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.

Pada pelatihan ini ia sudah mulai memahami sikap yang seharusnya dilakukan ketika menghadapi masalah yaitu dengan bersikap tenang dan berpikir dahulu sebelum melakukan

tindakan, namun terkadang ia masih kembali dengan sikap reaktifnya. Kemampuannya dalam menghasilkan banyak alternatif solusi belum diserta dengan adanya pertimbangan yang matang terkait dengan kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif. Ia juga sudah dapat mengambil keputusan tanpa harus diarahkan oleh orang lain.

YSN secara konsiten menunjukan sikap antusias dan semangatnya dalam setiap aktivitas. Pada saat bermain folding karpet, ia sempat mendapatkan teguran dari teman-temannya kalau mereka sempat kesal dengan cara yang dilakukannya. Inisiatif yang dilakukan oleh YSN yang secara tiba-tiba mengangkat kaki setiap peserta tidak dikomunikasikan terlebih dahulu. Ketika itu YSN meresponya dengan diam tidak ada pembelaan. Dengan kejadian tersebut ia semakin lebih aktif dan berani berbicara. Ia juga yang tanpa ragu selalu menceritakan pengalamannya ketika sudah melakukan satu permainan. Sikapnya sangat koopratif baik kepada teman-temannya maupun kepada panitia pelatihan.

Ia termasuk salam satu peserta yang paling reaktif ketika melakukan permainan, akan tetapi pada saat melakukan permainan *survival* dan *egg drop* ia mulai bisa mengontrol dirinya. dalam setiap aktivitas ia selalu memberikan kontribusinya dengan cara memberikan banyak ide yang disertai dengan adanya pertimbangan kelebihan dan kekurangan dari ide yang diberikannya. Terutama pada saat melakukan permainan *survival*. Secara konsisten ia juga sangat berperan dalam setiap keputusan yang diambil oleh kelompok.

Sebelumnya ia masih menggunakan *emotional focused* coping yaitu dengan cara berpikir bahwa Allah bersamanya ketika dihadapkan pada situasi yang membuat dirinya frustasi, stres, lelah dan tertekan ketika mengalami masalah dengan teman dan sulit memahami materi pelajaran. Hasil post-tes menunjukan bahwa belum ada perubahan, cara yang dilakukannya dan itu mengarah pada problem focuse coping. Cara yang dilakukannya

adalah dengan mencoba menenangkan diri ketika akan marah kepada teman, berpikir bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.

Pada pelatihan ini ia sudah mulai memahami sikap yang seharusnya dilakukan ketika menghadapi masalah yaitu dengan bersikap tenang dan berpikir dahulu sebelum melakukan tindakan, namun terkadang ia masih kembali dengan sikap reaktifnya. Ia juga sudah mulai belajar untuk menganalisa persoalan terlebih dahulu sebelum bertindak. Kemampuannya dalam menghasilkan banyak alternatif solusi belum disertai dengan adanya pertimbangan yang matang terkait dengan kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif. Ia juga sudah dapat mengambil keputusan tanpa harus diarahkan oleh orang lain.

ABN secara konsisten dari awal pelatihan menunjukan sikap antusias dan semangatnya, ia juga selalu berusaha keras untuk bisa menyelesaikan setiap permainan. Ia termasuk salah satu peserta yang paling reaktif diantara teman satu kelompoknya. Hal itu sangat terlihat pada saat melakukan permainan *traffic jam*, folding karpet dan *magic cane*. Ia mulai merubah sikap reaktifnya dengan menjadi lebih tenang ketika melakukan permainan *survival* dan *egg drop*. Ia juga secara konsisten termasuk salah satu peserta yang banyak memberikan ide/alternatif solusi dan sudah disertai dengan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan dari alternatif solusi yang diberikan. Ia cukup kritis saat melihat suatu masalah dan secara konsisten ia juga sangat berperan dalam setiap keputusan yang diambil oleh kelompok.

SLW terlihat begitu bersemangat dan berusaha keras ketika melakukan permainan *folding karpet*. Ia sangat reaktif ketika melakukan permainan *traffic jam*, folding karpet dan *magic cane*, akan tetapi pada aktivitas selanjutnya yaitu *survival* dan *egg drop* ia mulai tenang dan berpikir untuk mencari ide alternatif solusi. Ia cenderung pasif pada setiap kegiatan, hanya mengikuti arahan dari temannya. Sikap itu berubah ketika mendapatkan *feed*

back dari fasilitator bahwa ia adalah peserta yang mempunyai selisih paling kecil dengan kunci jawabannya, artinya analisa dan keputusan yang diambilnya yang paling mendekati benar. Akan tetapi hal itu tidak berpengaruh terhadap keputusan kelompok dimana selisih jawaban kelompok dengan selisih dirinya lebih besar. Hal itu menunjukan jika ia tidak bisa mempengaruhi teman-temannya. Fasilitator memintanya untuk berani menyampaikan apa yang dia tahu. Pada permainan terakhir ia menjadi lebih berani menyampaikan pendapatnya dan menjadi lebih antusias.

Pada pelatihan ini ia sudah mulai memahami sikap yang seharusnya dilakukan ketika menghadapi masalah yaitu dengan bersikap tenang dan berpikir dahulu sebelum melakukan tindakan, ia masih harus belajar untuk menganalisa persoalan terlebih dahulu sebelum bertindak dan masih harus belajar menghasilkan banyak alternatif solusi yang diserta dengan adanya pertimbangan yang matang terkait dengan kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif.

OCL menunjukan sikap antusiasnya di hari peratama yaitu ketika bermain *traffic jam*, *folding karpet* dan *magic cane*, ia juga memberikan idenya walaupun belum disertai dengan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan dari ide yang diberikannya. Saat bermain traffic jam ia aktif tapi terlihat tidak ingin mengikuti aturan. Pada hari pertama ia masih koopratif kepada fasilitator, ia masih membuat celetukan yang masih tepat, jika ditanya masih mau menjawab. Pada aktivitas selanjutnya ia mulai tidak terlihat antusias sehingga tidak memberikan kontribusinya, ia mengerjakan tugas namun tidak mau terlibat secara aktif dalam kelompok. Aktivitas yang ia lakukan ketika teman-temannya mengerjakan tugas adalah ia hanya tidur-tiduran, sempat memberikan ide yang disampaikannya secara sinis, saat ditanya oleh fasil ia hanya menggelengkan kepala. Ia juga salah atu peserta yang selalu datang paling terakhir, bahkan ia harus dijemput oleh temannya untuk mau hadir.

Kondisi tersebut berubah pada pertemuan selanjutnya dimana akan dilakukan pengambilan data post-tes. Ia datang paling pertama, ekspresinya terlihat sangat senang, ia juga aktif bertanya mengenai kabar panitia pelatihan dan inisiatif meminta nomor kontak fasilitator. ia justru menjadi lebih banyak bercerita mengenai pengalamannya setelah mnegikuti pelatihan.

DVA pada permainan *folding karpet* ia sangat berusaha untuk bisa menyelesaikan permainan. Di hari pertama ketika bermain *traffic jam*, *folding karpet* dan *magic cane* ia masih sangat reaktif ketika menyelesaikan permainan, akan tetapi pada aktivitas selnajutnya ia mulai bisa bersikap tenang dan mulai berani memberikan idenya saat bermain *egg drop.* Sikapnya hampir sama seperti OCL, ia termasuk peserta yang paling dekat dengan OCL. Perbedaanya ia masih menunjukan sikap positif terhadap pelatihan dengan masih mau terlibat dan berinteraksi dengan teman-temannya. Sikapnya mulai terlihat berubah ketika melakukan permainan egg drop. Ia menjadi lebih bersemangat dengan memberikan beberapa ide dan berinisiatif mengambil peran. Sesekali ia melihat OCL yang hanya diam tanpa melakukan apapun. Setelah itu ia langsung kembali fokus pada tugas kelompok.

FTM Dalam setiap aktivitas ia menunjukan atensinya ketika fasilitator memberikan instruksi. Ia juga menunjukan antusias dan semangatnya ketika melakukan permainan. Ia sangat reaktif ketika bermain *traffik jam*, langsung berpindah tanpa berpikir terlebih dahulu sehingga mendapat teguran cukup keras dikarenakan melakukan perpindahan tanpa disertai oleh pertimbangan. Ia langsung berpindah tanpa melihat dampaknya. Sehingga membuat beberapa kali kelompok orange mendapatkan “jam” dan harus mengulangi permainan. Selama permainan ia memang terlihat tidak banyak berbicara, akan tetapi ia akan menyampaikan pendapatnya ketika ia merasa perlu menyampaikan. Misalnya pada saat bermain survival, ia menyampaikan beberapa pendapatnya dan sudah disertai dengan adanya pertimbangan.

Pada pelatihan ini ia sudah mulai memahami sikap yang seharusnya dilakukan ketika menghadapi masalah yaitu dengan bersikap tenang dan berpikir dahulu sebelum melakukan tindakan, namun terkadang ia masih kembali dengan sikap reaktifnya. Ia juga sudah mulai belajar untuk menganalisa persoalan terlebih dahulu sebelum bertindak. Kemampuannya dalam menghasilkan banyak alternatif solusi belum diserta dengan adanya pertimbangan yang matang terkait dengan kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif. Ia juga sudah dapat mengambil keputusan tanpa harus diarahkan oleh orang lain.

SHF secara konsisten ia menunjukan atensinya ketika fasilitator memberikan instruksi dan ia juga selalu berusaha untuk bisa menyelesaikan permainan. Ia juga selalu memberikan idenya ketika bermain *folding karpet*, *survival* dan *egg drop*, namun belum disertai dengan adanya pertimbangan. Dari awal ia termasuk salah satu peserta yang selalu bersikap tenang, tidak terburu-buru dalam bertindak. Ia termasuk salah satu peserta yang secara konsisten sangat berperan dalam setiap keputusan yang diambil oleh kelompok. Dikelompoknya ia sangat diandalkan oleh teman-temannya mulai dari menyampaikan pendapat sampai mengambil beberapa keputusan. Ia termasuk peserta yang paling koopratif dengan fasilitator.

Pada pelatihan ini ia sudah mulai memahami sikap yang seharusnya dilakukan ketika menghadapi masalah yaitu dengan bersikap tenang dan berpikir dahulu sebelum melakukan tindakan, namun terkadang ia masih kembali dengan sikap reaktifnya. Ia juga sudah mulai belajar untuk menganalisa persoalan terlebih dahulu sebelum bertindak. Kemampuannya dalam menghasilkan banyak alternatif solusi belum diserta dengan adanya pertimbangan yang matang terkait dengan kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif. Ia juga sudah dapat mnegambil keputusan tanpa harus diarahkan oleh orang lain.

SLM secara konsisten ia menunjukan atensinya ketika fasilitator memberikan instruksi dan ia juga selalu berusaha untuk bisa menyelesaikan permainan, teritama ketika

bermain folding karpet dan survival. Secara konsisten ia juga selalu memberikan idenya dalam setiap permainan, namun belum disertai dengan adanya pertimbangan. Ia mneunjukan sikap reaktifnya hanya ketika bermain traffic jam, pada permainan selanjutnya ia sangat bisa mnegontrol dirinya untuk berpikir dahulu sebelum melakukan satu tindakan. Ia termasuk salah satu peserta yang secara konsisten sangat berperan dalam setiap keputusan yang diambil oleh kelompok.

Pada pelatihan ini ia sudah mulai memahami sikap yang seharusnya dilakukan ketika menghadapi masalah yaitu dengan bersikap tenang dan berpikir dahulu sebelum melakukan tindakan, namun terkadang ia masih kembali dengan sikap reaktifnya. Ia juga sudah mulai belajar untuk menganalisa persoalan terlebih dahulu sebelum bertindak. Kemampuannya dalam menghasilkan banyak alternatif solusi belum diserta dengan adanya pertimbangan yang matang terkait dengan kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif. Ia juga sudah dapat mengambil keputusan tanpa harus diarahkan oleh orang lain.

Belajar menyelesaikan masalah adalah keterampilan yang paling penting yang siswa dapat belajar dalam pengaturan apapun. Dalam konteks profesional, orang dibayar untuk memecahkan masalah, bukan untuk menyelesaikan ujian. Dalam kehidupan sehari-hari, kita terus-menerus memecahkan masalah. Karl Popper menyatakan bahwa Life Is Problem Solving (1999). Kami menghadapi masalah, besar dan kecil, sederhana dan kompleks, jelas dan membingungkan setiap hari dalam kehidupan kita.

Newell & Simon, 1972, berusaha untuk menjelaskan pemecahan masalah. Secara umum orang yang menyelesaikan masalahnya menetapkan dua set proses berpikir yang terkait dengan *problem solving* yaitu proses pemahaman dan proses pencarian. Model populer pemecahan masalah, pemecah masalah IDEAL (Bransford dan Stein, 1993), menjelaskan pemecahan masalah sebagai proses mengidentifikasi potensi masalah, mendefinisikan dan

mewakili masalah, Exploring strategi yang bisa dilakukan, melakukan strategi tersebut, dan mengevaluasi efek dari kegiatan tersebut. Model (Greeno, 1978) menjadi model sederhana dari *problem solving*, yaitu menggambarkan masalah mencari solusi, dan menerapkan solusi dan pemantauan.

Matlin (1990) (dlm. Clarke & Gillet, 1997), menjelaskan bahawa kebanyakan **ahli psikologi kognitif** melihat **penyelesaian masalah melibatkan empat proses yang utama**. Proses pertama yang terlibat dalam penyelesaian masalah ialah **tahap persediaan** yaitu bermula dengan memahami masalah yang dihadapi kemudian mencipta penyelesaian yang diambil. Tahap kedua dikenali sebagai **tahap produksi** yaitu mengeluarkan ide-ide penyelesaian yang berpotensi untuk digunakan. Kemudian tahap yang ketiga ialah **tahap penilaian** dimana pada tahap ini penyelesaian yang akan diambil diperiksa dan dinilai secara teliti. Tahap terakhir yaitu **tahap pertimbangan** yaitu penyelesaian yang diambil akan dilaksanakan dan kemudian dinilai. Keempat-empat tahap dalam proses penyelesaian masalah tersebut adalah merupakan pandangan yang dikemukakan oleh ahli-ahli psikologi kognitif.

Pendapat para ahli mempunyai pandangan yang sama seperti yang dikemukakan oleh (Lazarus dan Folkman). Strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah sama dengan strategi yang digunakan untuk pemecahan masalah. Strategi penanggulangan ini diarahkan untuk mengatur dan mengubah masalah penyebab stres. Selain itu, strategi tersebut sering ditujukan untuk **mendefinisikan masalah, mengumpulkan alternatif pemecahan, mempertimbangkan nilai dan keuntungan setiap alternatif tersebut, memilih alternatif terbaik serta mengambil tindakan.** Bentuk ini banyak digunakan bila individu dihadapkan pada situasi stres yang dinilainya masih dapat diubah *(changeabel).* Dengan kata lain ke empat hal itu merupakan sebuah tahapan yang harus dilakukan oleh individu ketika akan menyelesaikan persoalan.

Proses yang terjadi adalah ketika mereka dihadapkan pada persoalan, mereka mengetahui dan memahami sikap apa yang seharusnya dilakukan untuk bisa memahami persoalan dengan benar, akan tetapi secara konsisten belum mereka terapkan pada semua aktivitas. Proses identifikasi masalah belum dihayati sebagai sebuah tahapan yang sangat penting untuk mereka lakukan sebelum berpikir mengenai alternatif solusi. Ketika dihadapkan pada persoalan, secara otomatis yang mereka pikirkan adalah cara bagaimana menyelesaikan masalah tersebut, hal itu terlihat pada aktivitas pertama dimana peserta langsung melakukan permainan tanpa mengetahui apa yang menjadi persoalannya terlebih dahulu. sehingga dampak yang terjadi adalah berulang kali mereka harus mengulangi permainan dikarenakan melanggar aturan permainan.

Hal yang positif dari mereka adalah sebagian besar peserta bisa memberikan alternatif solusi pada setiap aktivitas, akan tetapi masih belum disertai dengan mencoba untuk mempertimbangkan kelemahan dan kekuatan dari setiap alternatif solusi. Kondisi itu terjadi dikarenakan peserta tidak melakukan diskusi (brainstorming) ketika akan memutuskan solusi apa yang akan digunakan. Dampaknya adalah mereka membutuhkan waktu yang cukup lama untuk bisa menyelesaikan permainan dan berulang kali harus mengulangi permainan.

LAMPIRAN 4

DAFTAR PESERTA PELATIHAN

No	Nama	Kelas	Keterangan
1	Shofi Aulia Rahmah	7H	Sedih karena ditinggal orangtua, merasa kesal dan stress ketika banyak tugas, harus mengejar hafalan, kurang enak badan (sering sakit), nilai ulangan harian anjlok, kalau lagi stres suka pusing banget, akhirnya males ngapa-ngapain/cari tempat sepi. Hubungan dengan teman kurang baik, kadang ada yang bikin saya tersinggung. Pingin keluar tapi ga enak sama orang tua
2	Diva Arrum. B	7H	Stress terjadi karena pelajaran, masalah dengan teman, dan lingkungan, sering marah ke temen, ada keinginan untuk pindah sekolah
3	Shalwa Handayani	7H	
4	Allyah Amatullah Q.A	7I	Tertekan ketika sakit tidak ada yang merawat. Kalau di rumah ada orang tua yang merawat. Yang bikin saya tertekan juga adalah karena banyak tugas. Biasanya yang saya lakukan adalah dengan menelpon/curhat sama orang tua. Kalau lagi stres pingin keluar.
5	Rufaida Thohirah	7I	Sedih karena jauh dari kleuarga, sulit mneghafal Al-Quran, tidak mengerti pelajaran (Bahasa Inggris dan MTK), kalau lagi kesulitan dalam pelajaran atau kangen sama keluarga, mneghadapi masalah berat pingin pindah ke sekolah lain. kalau lagi stres biasanya aku menulis diary atau keluar kamar dan mneyendiri.
6	Chafia Dewi Aurel S	7I	Stres pr segunung, guru pilih kasih, temen nyebelin krena ga ngerti dan setia kawan, kakak kelas nyebelin, pingin keluar saat kesel banget sama

			temen. Palingan curhat ke orang tua
7	Aifa Aumillah Izzati	7I	Merasa tertekan karena peraturan yang ketat, pelajaran yang tidak dimengerti, kakak kelas, nilai jelek, teman-teman dan pembimbing. Sedih karena saya butuh waktu lama untuk bisa mneghafal Al-Quran sedangkat target yang harus disetorkan banyak. Kalau lagi tertekan biasanya saya menyendiri atau mengobrol sama teman dekat. Pingin kleuar pondok karena tidak sanggup, kurang paham dengan pelajaran di sekolah. Hmabatan yang paling saya alami adalah hambatan dalam belajar.
8	Marwah Habibah	7I	Merasa tertekan/stres ketika saya suka dibicarakan oleh teman saya, dijahili oleh kakak kelas, Jadwal kegiatan terlalu padat, tidak mengerti pelajaran, banyak masalah dan tidak tahu jalan keluarnya. kalau lagi tertekan banget biasanya asma saya kambuh. Kalau lagi stres biasanya saya menulis buku diary, membuat cerita, cerita ke temen. Saya suka sulit menyelesaikan masalah sendiri. Saya akan pindah ke SMA, ingin mencari teman dan suasana baru.
9	Muthiah Fidhinillah	7J	Saya merasa deg-degan terus, merasa kesepian. Belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan pondok. Sampai dengan saat ini masih ingin pindah sekolah, tapi ga mau nyusahin orang tua.
10	Naila Ghaisani	7J	
11	Afifah Nur Azizah	7J	sering tertekan karena jadwal padat dan pelajaran, kecapean, susah

			bersosialisasi, belum punya temen, tapi ga mau pindah juga si. Takut dengan lingkungan/pergaulan di luar
12	Luthfa Refihat A	7J	Gak mau pisah sama orang tua, kangen terus sama mereka, nangis setiap saat. Saya stres mikirin pelajaran, marah dan kesal sama teman, takut melanggar peraturan. Saya masih belum bisa mneyesuaikan dengan lingkungan pondok karena selalu mikirin rumah. kalau lagi stres biasanya saya berdiam diri.
13	Laila Putri	7J	Stres saat pr banyak, jadwal kegiatan penuh, peraturan ketat, saat akan ujian dan ketika hrus berbahasa.kurang dekat dengan teman,kakak kelas dll, pingin pindah.
14	Khiarunnisa	7J	Terlalu banyak kegiatan, banyak pr, masalah bahasa, masalah sama temen, kurang deket sama temen, pingin pindah. Belum bisa menyesuaikan dan tidak melkaukan usaha apapun untuk menyesuaikan diri
15	Haura Farhana Kamalia	7K	Merasa tertekan dengan aturan yang ketat, ancaman hukuman dan point yang diberikan. Saya merasa ragu jika harus keluar dari pondok. Saya di husnul merasa stres. Saya takut mengecewakan orang tua saya. Merasa tertekan karena teman-teman sangat egois,beberapa kali saya berantem dengan mereka. Disini tidak ada seorang pun yang bisa membuat saya bahagia. Selain itu jadwal yang sangat padat membuat saya bosan dan PR yang banyak. Ketika stres biasanya yang saya lakukan adalah bete

			seharian, nangis sebelum tidur, nelpon orang tua.
16	Shafa Tatsbita	7K	sering stres karena aturan dan pelajaran yg susah, banyak pr, pernah kepikiran untuk pindah, lebih sering nangis karena tertekan, mau berusaha untuk bertahan dan menjadi lebih baik
17	Fatimah Azzhra	7K	Ingin pindah sekolah, tidak betah, peraturan ketat, kangen ortu, pelajaran banyak, senior yang tidak baik,
18	Alya Nur Shabrina	7K	Belum bisa menyesuaikan diri dengan jadwal yg padat dan pelajaran yang susah
19	Rifda Alfitra Zukhrufiani	7L	Pada walnya saya pikir bakal nyaman, lama-kelamaan kenyamanan itu memudar karena saya merasa sedikit tertekan. Merasa tertekan ketika banyak pr, kangen orang tua, tidak ada teman. Saya tidak terlalu dekat dengan teman, kakak kelas maupun guru. Pingin bilang keluar tapi kakak tidak mengizinkan saya untuk bilang sama orang tua. Kalau lagi tertekan biasanya yang saya lakukan adalah menyendiri sampai tidak ada orang yang mengetahui keberadaan saya, membaca AlQuran, menangis dan curhat ke temen.
20	Alya Zahra Arraudah	7L	Nysel masuk sini karena sepi dan jenuh, bosen aja si sama aktivitasnya. Kadang temen dan kakak kelas juga ngeselin.
21	Dwi Anniesa F	7L	Tidak mempunyai teman, , nilai jelek, mau pindah, difitnah temen, berusaha dibetah-betahkan.
22	Lutfya Hafsah	7L	Menahan ingin keluar karena ga enak sama orang tua, jauh dari ortu, ga

			ada temen yg satu sekolah, ga tahan dengan teman-temannya, kesal terhadap semua orang yang ada di kamar, pelajaran susah
23	Asa Adzkid A	7L	Sering dikerjain teman, banyak teman2 yang tidak suka, jadwal padat, banyak pr, tidak punya temen disini
24	Salsabila Meutia	7M	Merasa tertekan karena sering tidak bisa dalam belajar dan teman-teman mengejek saya, merasa cemas jika tidak mengerjakan PR, takut dengan guru yang marah, galak, sedih karena kangen keluarga, stres mikirin pelajaran yang sulit, peraturan dan teman-teman. Ingin keluar karena di sini tidak bebas dan terlalu banyak peraturan. Yang saya lakukan jika merasa stres adalah jalan-jalan, beli jajajan dan curhat ke temen.
25	Brilliana Oktaviani	7M	Pertama kali saya ke pondok merasa sedih dan menyesal. Mengalami perasaan tertekan dikarenakan teman-teman yang mau menang sendiri. Pingin pindah, tapi orang tua tetap mnegarahkan saya untuk tetap sekolah disini.
26	Neiska Dhiyaa R	7M	Awalnya seneng punya temen baru, tapi ternyata inilah rasanya pondok yang sebenarnya. Susah si menjalaninya. Banyak temen-temen yang tidak sesuai dengan kriteria saya. Merasa tertekan karena peraturan, takut tidak bisa mengikuti pelajaran, sedih karena jauh dari orang tua dan ingin pulang, saya merasa bingun dengan pelajaran, masalah di kamar, masalah dengan kakak kelas. Saya mudah sakit hati dan mudah putus asa. Saya sering menginginkan untuk pindah sekolah. Tapi orang

			tua menyuruh saya sekolah disini sehingga tidak ingin memberatkannya. Kalau lagi stres biasanya yang saya lakukan adalah menangis, jutek, pendiam.
27	Salma Kamilah Putri	7M	Sebenarnya saya sangat sedih dan tidak mau ke pondok. Saya merasa kurang betah selama disini. Saya sangat sering dan hampir setiap hari merasa tertekan, mulai dari masalah teman, masalah dengan pembimbing kamar. Saya sering merasa tertekan dan pada saat itu pingin keluar. Saya berencana hanya akan melanjutkan sampai dengan MTS saja. Biasanya dulu ketika ada PR biasa nanya sama orang tua. Sekarang saya harus berusaha sendiri. Kalau lagi tertekan yang saya lakukan adalah pingin bnaget curhat sama ibu tapi tidak bisa. Akhirnya yang saya lakukan adalah menangis di masjid, pas solat abis itu tidur.
28	Oclail Deby Syarifah	7M	
29	Yasmin Maulida A	7M	Sampai sekrang belum betah, jadwal padat, , kesel sama temen, sama guru ga deket.
30	Zahra Arramdhani	7N	Saya sedih karena kangen sama orang tua, sering berada pada kondisi stres biasanya disebabkan oleh nilai yang turun, temen-temen yang kadang nyakitin hati, dimarahin guru, bnayak PR, hafalan Al-Quran. Kalau lagi stres biasanya aku nangis bercerita ke allah, ga mau cerita ke orang tua karena takut mengecewakan. Sampai dengan saat ini pingin banget pindah.