

**PENERAPAN PROGRAM *COPING STRESS* PADA SISWA SMA DARUL
HIKAM KOTA BANDUNG**

TESIS

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Mendapatkan Gelar Magister
dalam Bidang Bimbingan dan Konseling**



Oleh

Siti Mas Rini Andrianidewi Kusumastuti

2105459

**PROGRAM MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2024**

HAK CIPTA

PENERAPAN PROGRAM *COPING STRESS* PADA SISWA SMA DARUL HIKAM KOTA BANDUNG

Oleh Siti Mas Rini Andrianidewi Kusumastuti S.Pd.
Universitas Pendidikan Indonesia, 2015

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

© Siti Mas Rini Andrianidewi Kusumastuti 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, di
foto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

Siti Mas Rini Andrianidewi Kusumastuti, 2024
PENGEMBANGAN PROGRAM *COPING STRESS* PADA SISWA SMA
Universitas Pendidikan Indonesia | respository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN

**SITI MAS RINI ANDRIANIDEWI KUSUMASTUTI
NIM 2105459**

**PENGEMBANGAN PROGRAM *COPING STRESS* PADA SISWA
SMA DARUL HIKAM KOTA BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr. Uman Suherman, M.Pd
NIP 196206231986101001

Pembimbing II



Dr. Ilfiandra, M.Pd
NIP 197211241999031003

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Apah Saripah., M.Pd.
NIP 197710142001122001

ABSTRAK

Penerapan Program *Coping Stress* pada Siswa SMA Darul Hikam Kota Bandung

Pada masa remaja sebagai periode “badai dan tekanan” atau “storm & stress” suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan psikologis. Pada sebagian besar remaja, hambatan-hambatan dalam kehidupan mereka akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi mereka, menghancurkan motivasi dan kemampuan menuju sukses di sekolah dan merusakkan hubungan pribadi mereka. Masalah yang banyak dialami remaja pada saat ini merupakan manifestasi dari stres, di antaranya depresi, kecemasan, pola makan tidak teratur, penyalahgunaan obat sampai penyakit yang berhubungan dengan fisik seperti pusing serta ngilu pada sendi. Program *Coping Stress* membantu dalam mengurangi resiko stres yang dialami oleh remaja tingkat SMA agar tidak memasuki pada level atau kategori stress tingkat sedang bahkan berat dengan menggunakan teknik *Coping Stress* yang sudah disimulasikan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode riset evaluasi. Partisipan penelitian terdiri dari delapan siswa laki-laki dan perempuan kelas X dan XI SMA Darul Hikam Kota Bandung Tahun Ajaran 2022/ 2023. Partisipan penelitian ditentukan dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa penerapan program *coping stress* dapat diimplementasikan di sekolah. Hal tersebut dapat dilihat dari evaluasi keterlaksanaan rancangan program *coping stress* dan dinamika pada masing-masing partisipan yang menunjukkan puas dengan kehidupannya di sekolah atau lingkungan. Berdasarkan hasil penelitian penerapan program *coping stress*, terdapat rekomendasi yang diberikan kepada pihak sekolah, guru BK dan peneliti selanjutnya.

Kata Kunci: Stress, Coping Skills, Remaja

ABSTRACT

The Implementation of Coping Stress Program for SMA Darul Hikam Kota Bandung

Adolescence is a period of "storm and stress", a period where emotional tension increases as a result of physical and psychological changes. For most adolescence, the obstacles in their lives will seriously disrupt their physical and emotional health, destroy their motivation and ability to succeed in school and damage their personal relationships. The problems that many adolescence currently experience are manifestations of stress, including depression, anxiety, irregular eating patterns, drug abuse and even physical illnesses such as dizziness and joint pain. The Coping Stress Program helps reduce the risk of stress experienced by high school adolescence so that they do not enter the level or category of moderate or even severe stress by using simulated Coping Stress techniques. The research used a qualitative approach with evaluation research method. The research participants consisted of eight male and female students in classes 10th. The research finding generally show that the application of stress coping programs can be implemented in schools. This can be seen from the evaluation of the implementation of the stress coping program design and the dynamics of each participant who showed satisfaction with their life at school or in the environment. Based on the finding of research on the implementation of the stress coping program, there are recommendations given to the school, guidance and counseling teachers and further researchers.

Keywords: Stress, Coping Skills, Adolescents

DAFTAR ISI

HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGATAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan	9
1.4 Manfaat	9
BAB II Kajian Pustaka	11
2.1 Stress	11
2.1.1 Pengertian Stress	11
2.1.2 Beberapa Pendekatan Tentang Stress	13
2.1.3 Pengaruh Stress Terhadap Kondisi Psikologis Individu	16
2.1.4 Tahapan-tahan Stress	18
2.2 Coping Stress	19
2.2.1 Pengertian Coping Stress	19
2.2.2 Jenis-Jenis Strategi Coping Stress	20
2.2.3 <i>Problem-Focused Coping</i>	22
2.2.4 <i>Emotional-Focused Coping</i>	24
2.2.5 <i>Maladaptive Coping</i>	26

2.2.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemilikan Strategi Coping Stres	31
2.2.7 Pengaruh <i>Coping Stress</i> Terhadap Kondisi Psikologis Individu	33
2.3 Dampak <i>Coping Skill</i>	34
2.4 Pengukuran <i>Coping Skill</i>	35
2.5 Pengembangan Penanganan <i>Coping Skill</i>	38
2.6 Model Adaptasi Program <i>Coping Skill</i>	41
BAB III METODE PENELITIAN	55
3.1 Paradigma & Pendekatan	55
3.2 Metode & Design	55
3.3 Partisipan	57
3.4 Instrumen	58
3.4.1 Angket/ Kuesioner	58
3.4.2 Program <i>Coping Skill</i>	59
3.4.3 Observasi	59
3.5 Prosedur Penelitian	60
3.6 Ananlisis Data	63
3.7 Kode Etik.....	
BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN	67
4.1 Program <i>Coping Skill Pada Siswa</i>	67
4.1.1 Rasional	68
4.1.2 Deskripsi Kebutuhan	73
4.1.3 Tujuan Program	79
4.1.4 Sasaran Program	79
4.1.5 Kompetensi Pelaksana	80
4.1.6 Asumsi	81
4.1.7 Kurikulum Pelatihan	82
4.1.8 Evaluasi & Indikator Keberhasilan	85
4.2 Penerapan Program <i>Coping Skill Pada Siswa</i>	86

4.2.1 Pengumpulan <i>Need Assesment</i>	86
4.2.2 Tahap Mengenal Stress	91
4.2.3 Tahapan Identifikasi Stress	93
4.2.4 Mengenal <i>Coping Strategi</i>	95
4.2.5 Simulasi <i>Breathing Technique</i>	97
4.2.6 Simulasi <i>Coping Card</i>	100
4.2.7 <i>Confronting Your Self</i>	102
4.2.8 Simulasi <i>Positive Affirmation</i>	105
4.2.9 Mengidentifikasi Coping Strategi	105
4.3 Pembahasan Program <i>Coping Skill</i> Pada Siswa	109
4.3.1 Stress & Coping	109
4.3.2 Penerapan Program <i>Coping Skill</i>	112
4.4 Keterbatasan Penelitian	117
BAB V SIMULAN & REKOMENDASI	119
5.1 Simpulan	119
5.2 Rekomendasi	120

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Format Observasi Partisipan	59
Table 4.1 Deskripsi Gejala	76
Table 4.2 <i>Coping Stress</i>	80
Table 4.3 Data Demografi Siswa	82
Tabel 4.4 <i>Action Plan</i> Penerapan Program <i>Coping Skill</i> Pada Siswa SMA	85
Tabel 4.5 Kompetensi & Indikator	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Analisis Data	64
Gambar 3.2 Pengumpulan Data	65
Gambar 4.1 Kegiatan <i>Journaling</i>	97
Gambar 4.2 Mengenal <i>Coping Skill</i>	97
Gambar 4.3 Simulasi <i>Brathing Techniques</i>	99
Gambar 4.4 <i>Coping Card</i>	103
Gambar 4.5 Jurnal <i>Coping Skill</i> DHF	107
Gambar 4.5 Jurnal <i>Coping Skill</i> DH	108
Gambar 4.5 Jurnal <i>Coping Skill</i> SZA	108
Gambar 4.5 Jurnal <i>Coping Skill</i> KFN	109
Gambar 4.5 Jurnal <i>Coping Skill</i> NKR	109
Gambar 4.5 Gambar NKR	110
Gambar 4.5 Jurnal <i>Coping Skill</i> FMD	110
Gambar 4.5 Jurnal <i>Coping Skill</i> MSD	111

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Administrasi Penelitian

Lampiran 2 Modul Pelatihan *Coping Skill*

Lampiran 3 Instrumen Penelitian

Lampiran 4 Laporan Hasil Sesi Bimbingan

Siti Mas Rini Andrianidewi Kusumastuti, 2024

PENGEMBANGAN PROGRAM COPING STRESS PADA SISWA SMA

Universitas Pendidikan Indonesia | respository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasi, A., & Urbina, S. (2003). *Tes psikologi*. Jakarta: PT Indeks Kelompok Gramedia.
- Appley, R., & Trumbull, N. (1986). *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspective*. NY: Plenum Press.
- Aron, A., & Aron, E. N. (1997). *Statistics: For the behavioral and social sciences*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Hoeksema, S. N. (1996). *Hilgard's introduction to psychology* (12th ed.). Philadelphia: Harcourt Brace and Company.
- Atkinson, Smith, dkk. (2000). *Introduction to Psychology* (13th Edition). Harcourt College Publisher.
- Atwater, E. (1983). *Psychology of adjustments* (2nd ed.). New Jersey: Prentice- Hall, Inc.
- Azwar, S. (2000). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baldwin, R. D. (2002). *Stress and illness in adolescence: Issue of race and gender*. Diambil tanggal 29 Oktober, 2008, dari <http://www.fidarticles.com>
- Baldwin, R.D. (2002). *Stress and Illnes in Adolescence: Issue of Race and Gender*. <http://www.fidarticles.com/> [on-line].
- Bell, A., dkk. (1996). *Environmental Psychology*. Fourth Edition. Harcourt Brace College Publishers.
- Berry, L.M. (1998).. *Psychology at Work: An Introduction to Organization Psychology*. (2nd ed). New York : Mc-Graw Hill.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretical based approach. *Journal of Personality & Social Psychology*, 52, 267-283.
- Chaplin, J.P. (1997). *Kamus Lengkap Psikologi*. (Terjemahan Dr. Kartini Kartono). Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Charlesworth, E. A., & Nathan, R. G. (2006). *Manajemen stres dengan teknik relaksasi*. Jakarta: Abdi Tandur.
- Christina, M. (2007). *Perbedaan coping stress berdasarkan locus of control (studi individu yang berstatus sebagai mahasiswa dan pekerja)*. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Tarumanagara, Jakarta.
- Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2005). *Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement* (6th ed.). NY: McGraw-Hill.
- Conger, J. J. (1991). *Adolescence and youth: Psychological development in a changing world* (4th ed.). NY: Harpen Collins Published Inc.
- Cooper, C. L., & Payne, R. (1991). *Personality and stress: Individual differences in the stress process*. NY: Wilwy.
- Crawford, R. J & Henry, D. J. (2005). The Shortform Version Of The Depression Anxiety Stres Scales (DASS 21) : Construct Validity And Normative Data In A Large Non-Clinical Sample. *British Journal Of Clinical Psychology* 44, 227-238.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia. Dariyo, A. (2006). *Psikologi perkembangan anak tiga tahun pertama (Atitama)*. Jakarta: Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah Universitas Tarumanagara.
- DiMatteo, M. R., & Martin, L. R. (2002). *Health psychology*. Boston: Allyn & Bacon.
- Fanshawe, J. P., & Burnett, P. C. (1991). Assessing school-related stressors and coping mechanisms in adolescents. *The British Journal of Educational Psychology*, 61, 92-98.
- Feldman, R. S. (1989). *Adjustment: Applying psychology in a complex world*. Singapore: McGraw-Hill Book.
- Gerda Kraag, Maurice P. Zeegers, Gerjo Kok, Clemens Hosman, Huda Huijer Abu-Saad, 2006. *School programs targeting stress management in children and adolescents: A meta-analysis. Journal of School Psychology.* <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.07.001>
- Gregory, R. (2000). *Psychological testing: History, principles, and application* (3rd ed.). Boston: Allyn & Baccon, Inc.
- Guilford, J. P. (1959). *Psychometric methods*. Tokyo: McGraw-Hill Company, Inc.

- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. (2006). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Haber, A. P., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.
- Hawari D, (2011). Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Cetakan Ketiga, Ed. Kedua, Jakarta: FKUI.
- Herwina, M. (2006). *Sumber stres, strategi coping dan tingkat stres pada remaja awal dan madya*. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Indonesia, Depok. <http://www.digilib.ui.ac.id/opac/themes/libri2/detail.jsp?id=94225&lokasi=lokal>
- Hoffman, A.M. (2000). Gender Differences In The Relationship Between Stressful Life Events and Adjustment Among School-Aged Children. *Journal of Research*. <http://www.findarticles.com> [on-line].
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinant of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946- 955.
- Hurlock, Elizabeth, B. (1999). Psikologi Perkembangan: “ Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan” (Terjemahan Istiwidayanti & Soedjarno). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Johnson, J. H. (1986). *Last events as stressor in childhood and adolescence*. California: Sage Publications.
- Kaplan, R. M., & Sacuzzo, D. P. (2005). *Psychological testing: Principles, application, and issues*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Kenakalan remaja, setahun, 95 anak terlibat kejahatan*. (2007, 21 Desember). http://www.surya.co.id/web/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=29910
- Koesandari, R. (2007). *Hubungan antara strategi coping dengan vicarious trauma pada reporter kriminal*. Skripsi tidak diterbitkan, Unika Atma Jaya, Jakarta. Diambil tanggal 9 Oktober, 2008, dari <http://lib.atmajaya.ac.id/default.aspx?tabID=61&src=k&id=146202>
- L Rew, [K Johnson](#), [C Young](#), 2014. A Systematic Review of Interventions to Reduce Stress in Adolescence. Taylor and Francis Online. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.924044>

- Lazarus, R. S. (1976). *Pattern of adjustment* (3rd ed.). Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha.
- Lazarus, R. S. (2000). Evolution of model stress, coping, and discrete emotions. In V. H. Rice (Ed.), *Implications for nursing research, theory, and practice. Handbook of Stress, Coping, and Health* (pp. 199-210). California: Sage Publications.
- Lazarus, Richard S; Folkman, Susan. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer publishing company.
- Lazarus, Richard S; Folkman, Susan. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer publishing company.
- Maifrisco, O. (2008). *Pengaruh aromaterapi terhadap tingkat stres mahasiswa*. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Airlangga, Surabaya. <http://one.indoskripsi.com/judul-skripsi-tugas-makalah/psikologi-eksperimen/pengaruh-aromaterapi-terhadap-tingkat-stres-mahasiswa>
- Masngudin, H. M. S. (2004). *Kenakalan remaja sebagai perilaku menyimpang hubungannya dengan keberfungsian sosial keluarga*. <http://www.depsos.go.id/Balatbang/Puslitbang%20UKS/2004/Masngudin.htm>
- Mates, D., & Allison, K. R. (1992). Sources of stress and coping responses of high school students. *Adolescence*, 27, 106.
- Measurement*. (2008, 12 November). Diambil tanggal 12 November, 2008, dari <http://en.wikipedia.org/wiki/Measurement>
- Method of paired comparison*. (2009, 18 April). Diambil tanggal 20 Mei, 2009, dari <http://statzzz.blogspot.com>
- Miner, J. B. (1992). *Industrial-organizational psychology*. NY: McGraw-Hill.
- Moshe Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Theory, Research, Applications. Handbook of Coping* (pp. 107, 117-118). NY: John Wiley & Sons, Inc.
- Munawarah, S. (2008). *Sumber stres, strategi coping dan tingkat stres pada remaja awal dan madya*. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Muhammadiyah, Gresik. <http://digilib.umg.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jipptumg--sitimunawa-151&q=COPE%20Scale>
- Nasution, I. K. (2007). *Stres pada remaja* (Tech. Rep.). Sumatera Utara: Universitas

- Sumatera Utara. Diambil tanggal 27 Agustus, 2008, dari <http://www.usu.co.id>
- Needman, R. (2004). *Adolescent stress*. Diambil tanggal 29 Oktober, 2008, dari <http://www.drspock.com/article/0,1510,7961,00.html>
- Nietzel, M. T., Bernstein, D. A., & Millich, R. (1991). *Introduction to clinical psychology* (3rd ed.). New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- O’Koon, J. (2000). Attachment to Parents and Peers in Late Adolescence and Their Relationship With Self-Image. <http://www.fidarticles.com> [on-line]
- P Hampel, M Meier, U Kümmel, 2008. School-based Stress Management Training for Adolescents: Longitudinal Results from an Experimental Study. [Journal of Youth and Adolescence](#) volume 37, pages1009–1024 (2008)
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (1998). *Human development* (7th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2004). *Human development* (9th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Papalia, Diane E. & Olds, Sally Wendkos. (1998). *Human Development* (7th edition) USA: Mc-Graw Hill.
- Psychology Foundation of Australia. 2010. Depression Anxiety Stress Scale. <Http://www.psy.unsw.edu.au>.
- Rahayu, S. I. (2008). *Memaknai ujian masuk perguruan tinggi*. Diambil tanggal 27 Agustus, 2008, dari <http://jawabali.com>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor*. NY: Broadway Books. Rice, F. P. (1999). *Adolescent-development, relationship, and culture* (9th ed.). NY: Allyn & Bacon.
- Rice, Philip L. (1992). *Stress & Health* (2nd ed). California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Rice, Philip L. (1992). *Stress & Health* (2nd ed). California: Brooks/Cole Publishing Company.
- [Ronald H. Boardway](#), [Alan M. Delamater](#), [Janice Tomakowsky](#), [James P. Gutai](#), 1993. Stress Management Training for Adolescents with Diabetes. *Journal of Pediatric*

Pshychology. Volume 18, Issue 1, February 1993, Pages 29–45, <https://doi.org/10.1093/jpepsy/18.1.29>

- S Stavrou, [NC Nicolaidis](#), 2016. The effectiveness of a stress-management intervention program in the management of overweight and obesity in childhood and adolescence. National Library of Medicine. [J Mol Biochem. 2016; 5\(2\): 63–70.](#)
- Santrock, J. W. (1990). *Adolescence*. Boston, MA: McGraw-Hill. Santrock, J. W. (1998). *Adolescence* (7th ed.). Boston, MA: McGraw-Hill. Santrock, J. W. (2003). *Psychology* (7th ed.). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Santrock, John W, (1998). *Adolescence* (7nd ed). Washington, DC:Mc Graw-Hill.
- Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (4th ed.). Canada: Allyn & Bacon.
- Sarwono, S. (1994). *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sarwono, S. W. (1994). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
Sarwono, S. W. (2001). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
Schwarzer, R., & Schwarzer, C. (1996). A critical survey of coping instruments. In
- Steinberg, L. (2003). Gale Encyclopedia Chilhood and Adolescence. <http://www.Fidarticles.com/> [on-line].
- Suryabrata, S. (2000). *Pengembangan alat ukur psikologis*. Yogyakarta: Andi.
- Walker, J. (2002). *Teens in distress series adolescent stress and depression*. <http://www.extension.umn.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html>
- Waughfield, C. G. (1998). *Mental health concepts* (4th ed.). Albany: Delmar Publishers.
- Windle, M., & Mason, A. (2004). General and specific predictors of behavioral and emotional problems among adolescents. *Journal of Emotional and Behavioral Disorder*. Diambil tanggal 29 Oktober, 2008, dari <http://www.findarticles.com>