

SKRIPSI

***COPING STRES SISWA KELAS 3 DI MTSN PINRANG SELAMA
PEMBELAJARAN DARING***



OLEH

**SRI DEVI ANGREANI
17.3200.062**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2023 M/1444 H

***COPING STRES SISWA KELAS 3 DI MTSN PINRANG SELAMA
PEMBELAJARAN DARING***



OLEH

**SRI DEVI ANGREANI
17.3200.062**

Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2023 M/1444 H

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Coping Stres Siwa Kelas 3 di MTSN Pinrang
Selama Pembelajaran *Daring*

Nama Mahasiswa : Sri Devi Angreani

Nomor Induk Mahasiswa : 17.3200.062

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan, IAIN Parepare
B-1335/In.39.7/PP.00.9/06/2021

Disetujui oleh

Pembimbing Utama : Sulvinajayanti, M.I.Kom

NIP : 198801312015032006



Pembimbing Pendamping : Nur Afiah, M.A

NIP : 2010088803



Mengetahui :

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah




Dr. A. Nuklidam, M.Hum.
NIP. 196412311 99203 1 045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Copping Stres Siswa Kelas 3 di MTSN Pinrang
Selama Pembelajaran *Daring*
Nama Mahasiswa : Sri Devi Angreani
Nomor Induk Mahasiswa : 17.3200.062
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas
Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare
B-1335/In.39.7/PP.00.9/06/2021
Tanggal Kelulusan : 31 juli 2023

Disahkan oleh Komisi Penguji

Sulvinajayanti, M.I.Kom

(Ketua)

()

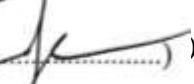
Nur Afiah, M.A

(Sekretaris)

()

Dr. Ramli, S.Ag.,M.Sos.i

(Anggota)

()

Ulfah, M.Pd

(Anggota)

()

Mengetahui :



Dr. A. Nuzkldam, M.Hum.
NIP. 196412311 99203 1 045

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah swt. berkat hidayah, taufik dan maunah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Penulis menghaturkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ibunda Nurlela Gaffar dan Ayahanda Baharuddin tercinta dimana dengan pembinaan dan berkah doa tulusnya, penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik tepat pada waktunya.

Penulis telah menerima banyak bimbingan dan bantuan dari Ibu Sulvinajayanti, M.I.Kom dan Ibu Nur Afiah., M.A Pembimbing I dan Pembimbing II, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan terima kasih.

Selanjutnya, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hannani, M.Ag sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare.
2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah atas pengabdianya telah menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa. Ibu Emilia Mustary, M.Psi sebagai Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang memberi arahan dan bimbingan kepada penulis.
3. Bapak dan Ibu dosen program studi Bimbingan Konseling Islam yang telah meluangkan waktu mereka dalam mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.

4. Bapak Dr. Ramli, S.Ag.,M.Sos.I dan Ibu Ulfah, M.pd selaku penguji skripsi yang telah meluangkan waktu dan tenaganya memberikan masukan dan arahnya untuk perbaikan skripsi.
5. Guru dan siswa MTSN Pinrang yang telah meluangkan waktu dan tenaganya sebagai informan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepada kedua orang tua saya' (Baharuddin dan Nurlela Gaffar)' Orang yang hebat, yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya. Terimakasih untuk semuanya, berkat do'a dan dukungan mama dan papa saya bisa berada dititik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi Mama & Papa harus selalu ada disetiap perjalanan & pencapaian hidup saya. Iloveyou more more more.
7. Dan terimakasih untuk diri sendiri, karna telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar kesadaran dan tak perna memutuskan menyerah. Sesulit apapun prosesnya tapi tetap mampu menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin. Ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.
8. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan Konseling Islam serta seluruh mahasiswa IAIN Parepare untuk bantuan dan kebersamaan selama penulis menjalani studi di IAIN Parepare.

Penulis tak lupa pula mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moril maupun material hingga tulisan ini dapat diselesaikan. Semoga Allah swt. berkenan menilai segala kebajikan sebagai amal

jariyah dan memberikan rahmat dan pahala-Nya. Akhirnya penulis menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 14 Juli 2023

Penulis



SRI DEVI ANGREANI
NIM: 17.3200.062

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Sri Devi Angreani
NIM : 17.3200.062
Tempat/Tgl. Lahir : Pinrang, 06 Juni 1998
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : Coping Stres Siwa Kelas 3 di MTSN Pinrang
Selama Pembelajaran *Daring*

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 14 Juli 2023

Penyusun,


SRI DEVI ANGREANI
NIM: 17.3200.062

ABSTRAK

Coping stres adalah upaya seseorang untuk berpikir dan bertindak dalam menanggapi situasi stres dan dianggap bisa memotivasi dalam memecahkan masalahnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui *coping* stress siswa kelas 3 MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring* dan untuk mengetahui dampak yang ditimbulkan dari stress pada siswa kelas 3 MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring*

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, dan dalam pengumpulan data menggunakan metode pengamatan, wawancara, dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis induktif, artinya data yang diperoleh di lapangan secara spesifik kemudian diuraikan dalam kata-kata yang kesimpulannya bersifat umum.

Hasil penelitian yang didapatkan yaitu salah satu bentuk stress yang dialami siswa selama pembelajaran *daring* adalah stress akademik (karena banyaknya tugas). Agama Islam memaknai stres sebagai cobaan dari Allah SWT yang mampu menyebabkan munculnya penyakit hati. Islam mengajarkan beberapa strategi untuk mengelola stres yaitu niat ikhlas, sabar dan shalat, bersyukur dan berserah diri, doa dan dzikir. Adapun penanganan/langkah-langkah *coping* stress terhadap siswa kelas 3 MTSN Pinrang yang stress selama pembelajaran *daring* yaitu *Problem focused coping* dan *Emotion focused coping*. Dampak yang ditimbulkan dari stress pada siswa kelas 3 MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring* yaitu dimana siswa merasa tertekan karena pekerjaan yang diberikan lebih banyak dari biasanya dan pekerjaan itu diberikan secara bersamaan oleh guru yang berbeda. Dan harus mengumpulkan tugas tugas sekolahnya dalam waktu singkat dan dekat antara satu pekerjaan dan yang lain. Perubahan situasi ini membuat murid harus menyesuaikan diri dengan kondisi pembelajaran yang baru akibat dari virus corona ini.

Kata Kunci: *Coping* Stres, *Daring*.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN KOMISI PENGUJI	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	viii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Penelitian Terdahulu.....	9
B. Tinjauan Teoritis.....	11
1. Teori <i>Coping</i> Stres	11
2. Stres	21
3. Pembelajaran <i>daring</i>	29
C. Kerangka Pikir	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Jenis Penelitian	34

B. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
C. Fokus Penelitian.....	35
D. Jenis dan Sumber Data.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
1. Coping stres siswa kelas 3 MTSN Pinrang selama pembelajaran <i>daring</i>	42
2. Dampak yang ditimbulkan dari stress pada siswa kelas 3 MTSN Pinrang selama pembelajaran <i>daring</i>	55
B. Pembahasan	60
BAB V PENUTUP.....	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.1	Bagan Kerangka Pikir	33

DAFTAR LAMPIRAN

No. Lamp.	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Izin Pelaksanaan Penelitian dan Kementerian Agama Republik Indonesia Institut Agama Islam Negeri Parepare	73
2.	Surat Rekomendasi Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Pinrang	74
3	Surat Izin Penelitian dari Kementerian Agama Republik Indonesia Institut Agama Islam Negeri Parepare	75
4.	Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Kementerian Agama Republik Indonesia Kabupaten Pinrang Madrasah Tsanawiyah Negeri Pinrang	76
5.	Pedoman Teks Wawancara	77
6.	Surat Keterangan Wawancara	80
7.	Dokumentasi Kegiatan Penelitian	88
8.	Biodata Penulis	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya, menimbulkan persepsi jarak antar situasi yang diakibatkan oleh sistem biologis, psikologis, dan sosial manusia. Stres secara umum berarti tekanan, ketegangan atau gangguan tidak menyenangkan yang datang dari luar. Stres dapat melemahkan daya tahan tubuh sehingga membuat tubuh rentan terhadap penyakit. Upaya individu untuk mengurangi atau menghilangkan stres dalam situasi stres disebut sebagai coping stres.¹ Stres dapat memiliki efek yang luas dan mempengaruhi banyak hal². Efek negatif dari stres dapat mempengaruhi kondisi fisiologis dan mental seseorang. Salah satunya adalah tekanan psikologis yang dapat mempengaruhi orang-orang di sektor pendidikan.

Model kehidupan sekolah yang semula didominasi oleh kegiatan tatap muka di sekolah, berubah menjadi mengharuskan mereka bersekolah yang didominasi dengan metode pembelajaran daring/daring. Tentu saja, perubahan ini mempengaruhi siswa. Menurut Hanifah et al menjelaskan bahwa Efek stres pada siswa dapat dikurangi dengan memilih strategi coping yang efektif. Coping mengambil bentuk upaya perilaku atau mental untuk mentolerir atau meminimalkan situasi stres. Dengan kata lain, treatment ini dapat diartikan sebagai upaya individu untuk mengatasi stres yang muncul melalui perubahan kognitif atau perilaku untuk mendapatkan rasa aman

¹Margaret K, Simon N, Sabina M. *Sources of Occupational Stress and Coping Strategies among Teachers in Borstal Institutions in Kenya*. Edelweiss Psychiatry Open Access. 2018;2(1), h.18–21.

²Riazul Jannah. *Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat. (Vol. 1, No. 1, 130-146, 2021), h. 12

terhadap dirinya sendiri. Strategi coping sendiri terbagi menjadi dua bagian ³, yaitu : 1) *problem solving coping* dimana seorang individu berusaha melakukan penyelesaian masalah dengan menghilangkan suatu keadaan yang menimbulkan stress. Misalnya, siswa yang bergumul dengan stres percaya bahwa mereka dapat mengendalikan penyebab stres dan emosi yang mereka alami, yang mengarah pada rasa percaya diri pada peran mereka sendiri. baik itu, dalam bentuk tanggung jawab dan reinterpretasi keadaan. berpikir positif dan menghindari masalah. Kemudian 2) *emotion focused coping* yang berfokus pada emosi, di mana individu mencoba mengendalikan emosinya untuk beradaptasi dengan efek situasi yang penuh tekanan. Misalnya, siswa yang menghadapi stres harus mampu mengelola stresor dan emosinya, diikuti dengan reinterpretasi positif atas apa yang terjadi pada dirinya.

Adapun langkah-langkah strategi *coping* stress terhadap siswa yang stress karena banyak tugas, antara lain: *Effective-Coping*, yaitu Upaya untuk menghilangkan sumber stres atau mengendalikan respon yang berhubungan dengan stres. Misalnya siswa melakukan usaha untuk menghilangkan stress dengan cara *me time* (memberikan waktu untuk diri sendiri), diskusi (jika tugas yang dikerjakan berat dan banyak maka diskusikanlah bersama teman-teman sekolah dengan cara menelfon melalui video call wa), dan berlatih membagi kegiatan belajar. sedangkan *Ineffective-Coping*, yaitu upaya untuk menghilangkan penyakit yang disebabkan oleh stres. Misalnya siswa melakukan usaha untuk menghilangkan ketidaknyamanan yang dihasilkan dari stress dengan cara mengerjakan tugas sambil mendengarkan musik dan tumbuhkan sikap yang realistis serta berpikir positif.

³Agustiniingsih, N, *Gambaran Stres Akademik dan Strategi Coping pada Mahasiswa Keperawatan*. Jurnal Ners dan Kebidanan 6 (2), 2019), h. 6

Berdasarkan hasil observasi awal, masalah yang muncul pada siswa kelas 3 di MTSN Pinrang selama Pembelajaran daring dapat mengambil banyak bentuk. Hal ini tidak hanya terkait dengan masalah teknologi, tetapi juga beban mata pelajaran yang semakin meningkat. Siswa yang terbiasa belajar offline di kelas tatap muka harus beradaptasi dengan pembelajaran online jarak jauh. Perubahan ini pasti akan mempengaruhi siswa. Efeknya bisa berupa stres akademik. Tercatat bahwa pembelajaran daring menghadapi banyak kendala yang dapat menghambat tercapainya tujuan pembelajaran yaitu terbatasnya penggunaan teknologi informasi oleh guru dan siswa, sarana dan prasarana yang kurang memadai, koneksi internet yang sulit, terkendala biaya membeli kuota, dan terkadang siswa ada yang tidak punya hp serta kurangnya penyediaan anggaran.

Berdasarkan hasil wawancara seorang siswa berinisial SS, saat diperkenalkan pembelajaran daring ia merasa senang karena tidak harus sekolah, namun perasaan senang itu tidak bertahan lama. SS mengaku belajar daring membuatnya malas dan kurang produktif. , banyak hal yang membuatnya tidak bisa melakukan aktivitas lain yang SS bisa lakukan di rumah, tugas yang seharusnya sudah lama dikerjakan terbengkalai karena terlalu sibuk dengan kegiatan yang lebih menyenangkan, SS juga mengatakan bahwa belajar daring membuatnya bosan di rumah dan tidak memotivasi seperti ketika SS belajar langsung di kelas, sehingga perlu adanya *coping* stress yang diterapkan.

Pembelajaran *daring* membutuhkan adaptasi dan upaya terus-menerus dapat berjalan dengan baik seolah-olah seseorang memahami materi dalam bentuk video atau tulisan, bahkan *streaming*⁴. Personalisasi dan Konversi Metode pembelajaran

⁴Sari D. *Peran Adaptif Tiga Universitas di Jabodetabek dalam Menghadapi Sistem Belajar Online Selama Pandemi COVID 19. Prosiding Seminar Nasional Hardiknas*. 1(1), (2020), h. 25–32.

online sebaiknya dilanjutkan karena banyak keluhan Kebosanan siswa akibat pembelajaran daring yang terkesan monoton⁵.

Banyak sekolah memperkenalkan metode penugasan online untuk siswa. Tugas itu dilakukan melalui berbagai media sosial, khususnya grup WhatsApp. Dalam situasi luar biasa saat ini akibat virus corona, format latihan jarak jauh dinilai efektif. Oleh karena itu, pengenalan konsep pengajaran di kelas tatap muka tidak dapat berjalan dengan baik.

Pembelajaran *daring* sangat berbeda dengan pembelajaran konvensional. Pembelajaran *daring* lebih menitikberatkan pada akurasi dan kecermatan siswa dalam menyerap dan memproses informasi yang disajikan melalui internet. Konsep pembelajaran daring memiliki prinsip yang serupa dengan pembelajaran online. Di era *e-learning* banyak orang tua yang mengeluhkan beberapa kendala yang dihadapi dalam belajar di rumah, antara lain terlalu banyak tugas dan guru yang tidak mengoptimalkan teknologi⁶.

Permasalahan yang dihadapi oleh siswa dapat membuat kesehatannya terganggu seperti depresi jika tidak segera ditangani. Menghadapi situasi yang mengganggu dengan strategi koping yang tepat diperlukan untuk membimbing individu ke respons adaptif yang dapat mereka atasi dan mencapai hasil positif melalui peningkatan aktivitas perawatan kesehatan mental. Setiap orang pasti memiliki ketahanan atau tingkat stres yang berbeda, sehingga penanganannya juga berbeda.

⁵Amany D, Desire A, *Pembelajaran Interaktif berbasis Gamifikasi guna Mendukung Program WFH pada saat Pandemic COVID-19. ADI Bisnis Digit InterdisiplinJ [Internet]. 2020;48–55. Available from: <https://adijournal.org/index.php/abdi/article/view/116>, (2020), h.4*

⁶Hilna Putria, Luthfi Hamdani Maula, *Analisis Proses Pembelajaran Dalam Jaringan (DARING) Masa Pandemi COVID-19 pada Guru Sekolah Dasar. Jurnal Basicedu, (Volume 4, Nomor 4 Tahun 2020), h. 861 – 872.*

Tujuan bertahan hidup adalah untuk meminimalkan kerugian diri yang disebabkan oleh situasi dan kondisi lingkungan, meningkatkan kemungkinan pemulihan, beradaptasi dengan kejadian negatif yang dialami, menyeimbangkan keadaan emosi dan membangun hubungan yang baik, serta mempertahankan citra diri yang positif. Coping stres adalah tentang menjembatani kesenjangan antara kemampuan dan upaya seseorang untuk mengatasi stres. coping stres adalah upaya seseorang untuk berpikir dan bertindak dalam menanggapi situasi stres dan dianggap mendorong batas mereka. Menurut Lazaro dan Folkman (dalam Intani & Surjaningrum, 2010), *coping* stres mengacu pada upaya individu untuk mengatasi, mengurangi, dan mentolerir baik tuntutan eksternal maupun internal dalam kehidupan yang muncul dari interaksi antara individu dan peristiwa yang signifikan untuk dipertimbangkan. memberatkan bagi individu. *Coping* stres merupakan mekanisme tubuh yang sangat penting dalam proses kehidupan. Ketika seseorang memiliki mekanisme manajemen stres, mereka dapat beradaptasi dengan berbagai stres yang dimilikinya⁷.

Alasan peneliti mengambil judul ini karena banyak siswa MTSN Pinrang yang stres akademik karena tidak bisa beradaptasi melakukan pembelajaran daring. Hal ini diakui oleh salah satu siswa MTSN Pinrang berinisial C, dirinya merasa stress karena tugas yang diberikan lebih banyak dari biasanya dan guru yang berbeda memberikan tugas dalam waktu yang bersamaan. Alhasil, ia dan teman-temannya harus mengumpulkan tugas dalam waktu singkat dan dekat satu sama lain. Kondisi yang berubah ini memaksa siswa untuk beradaptasi dengan kondisi pembelajaran baru yang disebabkan oleh virus corona. Jadi, tidak bisa beradaptasi dengan

⁷Intani, S. F., & Surjaningrum, R. E, *Coping Strategy Pada Mahasiswa Salah Jurusan*. INSAN, 12 (2), (2010), h.119-127

perubahan tersebut dapat menyebabkan stres. Hal senada dikatakan NU, menyatakan bahwa setelah diperkenalkannya pembelajaran daring, ia merasa tugas yang diberikan bertambah sehingga semakin membebani dirinya. Gejala stres yang sering dialaminya antara lain kecemasan saat tugasnya tidak berhasil, pusing dan sulit berkonsentrasi. Dia juga merasa lebih sulit karena harus menyelesaikan tugas ini sendirian, biasanya dia menyelesaikannya bersama teman-temannya ketika ada tugas yang sulit. Namun, karena penerapan *social distancing*, hal ini sulit dilakukan. Dia selalu lebih termotivasi untuk melakukan pekerjaannya.

Coping adalah upaya untuk mengatur konflik emosional antara kebutuhan dan kemampuan seseorang dalam situasi stres. Upaya koping bervariasi dan tidak semuanya berakhir dengan pemecahan masalah. *Coping* stres adalah strategi psikologis atau perilaku yang digunakan seseorang untuk meminimalkan, mentolerir, mengelola, atau mengurangi stres sehingga dengan adanya *coping stress* ini dapat membantu siswa selama pembelajaran *daring* ⁸.

Berdasarkan hasil observasi dijelaskan bahwa ketika siswa MTSN Pinrang mengalami stress akibat banyaknya tugas dari sekolah selama pembelajaran daring, maka coping tsres yang dilakukannya yaitu suatu usaha yang mencoba merencanakan tindakan untuk mengatasi masalah dan mencari dukungan instrumental adalah upaya untuk mendapatkan dukungan, bimbingan dan nasehat, informasi, misalnya kami diberi nasihat-nasihat maupun arahan dari guru-guru. Dimana MTSN Pinrang tetap menerapkan *coping stress*, dimana ketika ada siswa yang mengalami hal-hal yang negative seperti stress karena pembelajaran *daring* maupun tugas yang diberikan,

⁸Sarafino, E.P.,Smith,T.W, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7TH Edition)*. (USA: John Willey & Sons, INC, 2011).

sehingga sebagai guru tetap selalu memberikan arahan serta bimbingan yang baik kepada para siswa. Dengan *coping stress* inilah siswa bisa merasa terbantu.

Berdasarkan hasil penjelasan di atas sehingga peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian terkait “*Coping Stres Siswa Kelas 3 di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran Daring*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan utama dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana *coping stress* siswa kelas 3 di MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring*?
2. Apa dampak yang ditimbulkan dari stress pada siswa kelas 3 di MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring*?

C. Tujuan Penelitian

Setiap hal yang dilakukan pasti mempunyai tujuan yang ingin dicapai tanpa terkecuali dalam penelitian ini, adapun tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui *coping stress* siswa kelas 3 di MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring*.
2. Untuk mengetahui dampak yang ditimbulkan dari stress pada siswa kelas 3 di MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring*.

D. Kegunaan Penelitian

Setiap penelitian akan memberikan kegunaan baik secara teoritis maupun secara praktis yakni sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai bagaimana *Coping* Stres siswa kelas 3 di MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring* sebagai bahan bacaan yang bermanfaat dalam bidang Bimbingan Konseling Islam maupun bidang lainnya.

2. Kegunaan Praktis

Dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan referensi bagi pihak yang berkepentingan dalam penelitian ini dengan adanya penelitian ini, khususnya bagi para mahasiswa agar lebih mengetahui seberapa penting *coping* stres selama pembelajaran *daring*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Terdahulu

Skripsi Nia Agustiningasih (2019) yang berjudul “Gambaran Stres Akademik dan Strategi *Coping* pada Mahasiswa Keperawatan”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa semua mahasiswa yang bergelut dengan stres akademik menggunakan strategi coping yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Pemilihan strategi coping yang tepat oleh siswa untuk mengatasi stres akademik memengaruhi keberhasilan akademik⁹. Peneliti mengambil rujukan dari penelitian oleh Nia Agustiningasih karena merasa memiliki kesamaan yaitu sama-sama membahas tentang *coping*. Adapun yang membedakan penelitian yang dilakukan oleh Nia Agustiningasih dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah dari segi metode penelitian dan objek penelitian, Nia Agustiningasih menggunakan metode penelitian deskriptif dan objek penelitiannya yaitu Mahasiswa keperawatan (DIII Keperawatan dan Sarjana Keperawatan) yang memenuhi kriteria penelitian dengan purposive sampling sedangkan penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dan menjadi subjek penelitian yaitu Siswa MTSN Pinrang.

Skripsi Tri Natalia Palupi yang berjudul “Tingkat Stress Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid19”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata Tingkat stres siswa SD kelas besar 31,79 dibandingkan dengan rata-rata tingkat stres kelas kecil 29,67 dengan

⁹Agustiningasih, N. *Gambaran Stres Akademik dan Strategi Coping pada Mahasiswa Keperawatan*. Jurnal Ners dan Kebidanan 6 (2), (2019), h.241-250.

selisih rata-rata 2,11¹⁰. Adapun yang membedakan penelitian yang dilakukan oleh Tri Natalia Palupi dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah dari segi metode penelitian dan objek penelitian, Tri Natalia Palupi menggunakan metode penelitian kuantitatif dan objek penelitiannya adalah siswa-siswi Sekolah Dasar sedangkan penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dan objek penelitiannya adalah siswa kelas 3 di MTSN Pinrang.

Skripsi Jessica Tamara, Arlends Chris yang berjudul “Hubungan Stres dengan Prestasi Akademik di SMA Diakonia Jakarta”. Penelitian ini menggunakan penelitian cross sectional dengan metode sequential non random sampling. Peneliti menggunakan kuesioner DASS 42 yang terdiri dari 42 item yang masing-masing dibagi menjadi tiga kelompok, dengan 14 item yang dibagi menjadi tiga kelompok yaitu depresi dan kecemasan serta stress¹¹. Adapun yang membedakan penelitian yang dilakukan oleh Jessica Tamara, Arlends Chris dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah dari segi metode penelitian dan objek penelitian, Jessica Tamara, Arlends Chris menggunakan metode penelitian kuantitatif dan objek penelitiannya adalah siswa SMA Diakonia Jakarta, sedangkan penulis menggunakan metode penelitian kualitatif serta objek penelitiannya yaitu siswa kelas 3 di MTSN Pinrang.

Jurnal Andikawati Fitriyani, dkk yang berjudul “Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19”. Penelitian ini merupakan analisis korelasional dengan pendekatan cross sectional.

¹⁰Palupi, T. N, *Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19*, 9 (2), (2020), h.18–29.

¹¹Jessica Tamara, Arlends Chris, *Hubungan Stres dengan Prestasi Akademik di SMA Diakonia Jakarta*. Tarumanagara Medical Journal Vol. 1, No. 1, h.116-121, (Oktober, 2018).

Ukur tingkat stres dengan kuesioner Perceived Stress Scale dan ukur strategi koping dengan Inventarisasi Strategi koping¹². Adapun yang membedakan penelitian yang dilakukan oleh Andikawati Fitriasaki, dkk dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah dari segi metode penelitian, objek penelitian dan tujuan penelitian, Andikawati Fitriasaki, dkk menggunakan metode penelitian analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional dan objek penelitiannya adalah mahasiswa dan tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan strategi coping pada mahasiswa, sedangkan penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dan objek penelitiannya adalah siswa kelas 3 di MTSN Pinrang dan tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui dampak yang ditimbulkan dari stress, penggolongan jenis stres dan *Coping* Stres siswa kelas 3 MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring*.

B. Tinjauan Teoritis

1. Teori *Coping* Stres

a. *Coping* stres

Perilaku coping adalah perilaku di mana individu berinteraksi dengan lingkungan untuk menyelesaikan tugas atau masalah. Perilaku coping adalah proses dinamis dari perilaku dan pola pikir yang digunakan secara sadar untuk memenuhi tuntutan situasi yang penuh tekanan dan tekanan. Psikolog telah memberikan banyak definisi untuk menginterpretasikan coping. Coping adalah cara orang mengatasi situasi atau masalah yang dianggap sebagai ancaman atau tantangan yang menyakitkan.

¹²Andikawati Fitriasaki, dkk, *Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Coping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19*, Jurnal Keperawatan Volume 12 No 4, h.985-992, (Desember, 2020).

Secara umum strategi coping dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengatasi berbagai masalah dalam hidupnya. Coping adalah upaya untuk menghadapi situasi stres tanpa mempertimbangkan konsekuensi dari stres tersebut. Namun, coping bukanlah upaya untuk mengendalikan semua situasi stres, karena tidak semua situasi stres benar-benar dapat dikendalikan. Coping yang efektif adalah coping yang membantu seseorang mentolerir dan menerima situasi stres dan tidak mengkhawatirkan beban yang tidak dapat mereka kendalikan.

Baron dan Byrne menemukan bahwa coping merupakan respon individu untuk mengatasi masalah. Respon didasarkan pada apa yang dialami dan dipikirkan untuk mengendalikan, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi tersebut. Perawatan yang efektif mengarah pada penyesuaian permanen, yaitu. kebiasaan baru dan perbaikan dalam situasi lama. Sebaliknya coping yang tidak efektif menimbulkan maladaptasi yaitu perilaku menyimpang dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri, orang lain atau lingkungan. Setiap individu tidak dapat melakukannya sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi, tetapi dapat melakukannya dengan berbagai cara, tergantung pada kemampuan dan keadaan individu tersebut.

Menurut Taylor, strategi coping adalah pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi stres. Coping merupakan respon individu untuk mengatasi masalah. Reaksinya sesuai dengan apa yang dialami dan dipikirkan seseorang untuk mengendalikan situasi, mentolerirnya, dan mengurangi efek negatifnya. Sarafino mempresentasikan pentingnya coping sebagai proses yang dilakukan individu untuk mengelola ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan kemampuan yang ada dalam situasi penuh tekanan. Selain itu,

Lazarus dan Folkman menambahkan coping sebagai suatu proses dimana individu berusaha mengatur jarak yang ada antara tuntutan baik individu maupun lingkungan dengan menggunakan sumber daya yang dimiliki individu dalam situasi stres. *Coping* dipahami sebagai semua upaya sadar untuk mengatasi tuntutan stres.

Bisa disimpulkan bahwa *coping* melibatkan semua usaha individu dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan konflik yang timbul, untuk mengurangi perbedaan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dan kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Coping stres adalah upaya seseorang untuk menghadapi dan mengatasi stres sendiri. *Coping* stres adalah upaya seseorang untuk berpikir dan bertindak dalam menanggapi situasi stres dan dianggap mendorong batas mereka.¹³

Dalam penelitian tersebut membahas mengenai *Coping* Stres Siswa MTSN Pinrang Selama Pembelajaran *Daring*, dimana anak yang mengalami stres selama pembelajaran daring selalu berpikir negative dan membuatnya lebih bermalas-malasan dan tidak produktif serta Homeschooling online membuatnya membosankan dan tidak semenarik belajar di ruang kelas langsung. Dimana siswa selalu berpikir irasional.

b. Jenis-jenis *Coping*

Bentuk-bentuk *coping* stress menurut Lazarus membagi tiga coping dalam 3 kategori sebagai berikut :

1. *Problem focused coping*

Perawatan yang berfokus pada masalah berupaya mengatasi stres secara langsung pada sumber stres, baik dengan mengubah masalahnya. Lazarus

¹³Yikealo D, Tareke W, Karvinen I. *The Level of Stress among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology*. Open Sci J. 2018;3 (4):1–17.

membagi penanggulangan berbasis masalah menjadi lima domain: penanggulangan aktif, perencanaan, penekanan kegiatan bersaing, pengekangan, dan mencari dukungan sosial instrumental.

2. *Emotion-focused coping*

Jenis *coping* ini tujuannya adalah untuk meredakan atau mengatur stres emosional atau mengurangi perasaan negatif yang ditimbulkan oleh situasi tersebut. Aspek termasuk mencari dukungan sosial emosional, reinterpretasi positif, penerimaan, penyangkalan, dan beralih ke agama.

3. *Maladaptive coping*

Jenis *coping* ini merupakan jenis coping yang tidak efektif¹⁴.

Pada penelitian tersebut penggunaan bentuk-bentuk *coping* stres terhadap siswa yang stress karena banyak tugas, sebagai berikut :

a) *Problem focused coping*

Siswa dalam mengatasi coping mempraktikkan manajemen stres dengan keyakinan bahwa mereka dapat mengontrol penyebab stres dan emosi yang dialaminya, diikuti dengan kesadaran akan peran mereka sendiri untuk menempatkan beberapa bentuk tanggung jawab sebagaimana mestinya dan situasi untuk menafsirkan kembali secara positif dan positif serta hindari masalah.

¹⁴Yuniza, *Coping Seksual Pada Narapidana Muslimah Di Lembaga Perumahan Wanita Kelas IIA Palembang*. (Skripsi Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2017), h.14

b) *Emotion-focused coping*

Siswa yang bergumul dengan stres harus memiliki kepercayaan diri untuk menghadapi stres dan emosi mereka diikuti dengan reinterpretasi positif atas apa yang terjadi pada mereka.

c. Pentingnya *Coping* Stress

Mengatasi stres menjadi salah satu mekanisme pertahanan diri individu ketika menghadapi masalah. Mekanisme koping terbentuk melalui proses belajar dan mengingat yang dimulai dengan timbulnya stres dan saat efek stres berkembang. Kemampuan belajar ini tergantung pada kondisi eksternal dan internal. Coping stres adalah upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal tertentu dan konflik di antara mereka yang dirasakan individu sebagai beban dan di luar kemampuan mereka. Artinya ada faktor dari dalam diri individu seperti emosi, kepribadian dan kesehatan, serta faktor dari luar individu seperti lingkungan, budaya dan peran sosial yang mempengaruhi coping stres. Oleh karena itu, efektifitas menghadapi stres sangat berperan penting dalam mengatasi gangguan atau stres pada faktor daya tahan dan daya tahan tubuh, baik fisik maupun psikis.

d. Strategi/Langkah-langkah *Coping* Stress

Dalam hal mengatasi stres, banyak bab mulai mengategorikan strategi untuk mengatasi stres. Hal ini menyebabkan strategi yang berbeda antara masing-masing karakter. Namun, hasil dari karakteristik ini berbagi pemikiran yang sama. Strategi manajemen stres dibagi menjadi dua jenis, yaitu :

- 1) *Effective-Coping*, yaitu upaya untuk menghilangkan sumber stres dan/atau mengendalikan respon yang ditimbulkan oleh stres.

- 2) *Ineffective-Coping*, yang bertujuan untuk menghilangkan rasa tidak nyaman akibat stres tetapi tidak memberikan solusi jangka panjang dan dapat memperburuk keadaan.

Lahey mengklasifikasikan *effective coping* menjadi beberapa kelompok, yaitu: 1. Mengurangi stres: Upaya menghilangkan sumber stress, 2. *Cognitive coping* : Upaya menghilangkan sumber stres dengan mengubah cara berpikir atau cara pandang terhadap masalah. 3. Kendalikan Respon Stres: Upaya yang dilakukan untuk mengurangi stres dengan cara mengatur keadaan mental dan respon terhadap sumber stres.

Sementara itu, *ineffective-Coping* terdiri dari: 1. Repatriasi: Melarikan diri dan menghindari realitas stres yang Anda hadapi. 2. Agresi: perilaku agresif sebagai respons terhadap stres, 3. pengobatan sendiri: Minumlah obat-obatan terlarang untuk menjernihkan pikiran dan menghilangkan stres yang Anda hadapi serta mengonsumsi alkohol untuk mencegah kecemasan dan sebagainya. 4. Mekanisme pertahanan: Ego merupakan pertahanan terhadap ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh sumber stres, sehingga individu tampil nyaman di tengah masalah yang dihadapinya. Meskipun beragam, cakupannya luas mencakup strategi untuk mengelola stres yang dihadapi. Strategi yang diadopsi memiliki efek jangka panjang dan jangka pendek. Manajer percaya bahwa strategi manajemen stres yang sehat (mengendalikan pikiran tentang masalah saat ini, olahraga, meditasi, dll.) Jauh lebih baik dan lebih tahan lama daripada strategi tidak sehat seperti penyalahgunaan zat, menghindari masalah, reaksi berlebihan. apa masalahnya dan sebagainya. Bagi karakter, strategi tidak sehat ini dapat mengatasi stres dalam jangka pendek, namun memiliki efek psikologis dan fisik dalam jangka panjang.

Langkah-langkah strategi *coping* stress terhadap siswa yang stres karena banyak tugas, antara lain :

1. *Effective-Coping*, yaitu usaha yang dilakukan untuk menghilangkan sumber stress atau mengontrol reaksi yang dihasilkan dari stress tersebut. Misalnya siswa melakukan usaha untuk menghilangkan stress dengan cara *me time* (memberikan waktu untuk diri sendiri), diskusi (jika tugas yang dikerjakan berat dan banyak maka diskusikanlah bersama teman-teman sekolah dengan cara menelfon melalui *video call* wa), dan berlatih membagi kegiatan belajar.
2. *Ineffective-Coping*, yaitu suatu upaya yang dilakukan untuk menghilangkan ketidaknyamanan yang dihasilkan dari stress tersebut. Misalnya siswa melakukan usaha untuk menghilangkan ketidaknyamanan yang dihasilkan dari stress dengan cara mengerjakan tugas sambil mendengarkan musik dan tumbuhkan sikap yang realistis serta berpikir positif.

e. Faktor Yang Mempengaruhi *Coping* Stress

Banyak hal yang mempengaruhi perilaku seseorang ketika menghadapi masalah. Dukungan dari orang sekitar dapat membantu individu untuk menggunakan keterampilan coping yang tepat dalam mengelola dan memecahkan masalah. Selain itu, Lazarus dan Folkman berpendapat bahwa cara individu menghadapi masalah juga dipengaruhi oleh kepribadian, tuntutan dan peran situasional, penilaian kognitif, budaya, dan kesenangan. Perbedaan kelangsungan hidup pada setiap tingkat umur. Jenis kelamin juga memengaruhi strategi coping. Wanita menunjukkan respons yang lebih emosional, sedangkan pria memprioritaskan tindakan mereka sehubungan dengan masalah tersebut. Individu yang berpendidikan dapat menghasilkan tingkat

kompleksitas kognitif yang lebih tinggi. Ada 2 (dua) faktor yang mempengaruhi coping stres, yaitu faktor internal seperti kepribadian, faktor kognitif dan emosional dan faktor eksternal seperti budaya, tuntutan situasi dan peran sosial¹⁵.

f. Fungsi *coping*

Menurut Folkman dan Lazarus (Ciccarelli, 2015) Coping memiliki dua fungsi umum: fungsinya dapat untuk fokus pada masalah dan mengatur emosi dalam menanggapi masalah.¹⁶

1. *Emotion-focused coping*

Emotion-focused coping adalah upaya untuk mengendalikan respons emosional dalam situasi yang sangat menegangkan. Sarafino memahami coping yang berfokus pada emosi sebagai pengaturan reaksi emosional terhadap situasi stres. Individu dapat mengatur respons emosionalnya dengan berbagai cara, seperti mencari dukungan emosional dari teman atau keluarga, melakukan hobi seperti olahraga atau menonton film untuk mengalihkan diri dari masalah, bahkan tidak jarang menggunakan alkohol atau obat-obatan. Cara lain orang mengatur emosi mereka adalah melalui berpikir dan mengevaluasi situasi yang *stressful*¹⁷.

Emotion-focused coping adalah sebuah Strategi manajemen stres di mana individu merespons situasi stres secara emosional. Digunakan untuk mengatur respons emosional terhadap stres. Pengaturan ini memungkinkan

¹⁵Yuniza, *Coping Seksual Pada Narapidana Muslimah Di Lembaga Permayarakatan Wanita Kelas IIA Palembang*. (Skripsi Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2017), h.18

¹⁶ Ciccarelli, S. K. *Psychology 3ed*. (USA: Pearson, 2015), h.64

¹⁷Hirsch CD, Luiz E, Barlem D, Karine L, Almeida D, Tomaschewski-barlem JG, et al. *Coping Strategies Of Nursing Students For Dealing With University Stress*. Rev Bras Enferm. 2015;68(5):501–8.

untuk menyangkal fakta yang tidak menyenangkan melalui perilaku individu. Ketika seseorang tidak dapat mengubah keadaan stres, mereka cenderung mengatur emosi mereka untuk beradaptasi dengan efek yang disebabkan oleh kondisi atau situasi stres. Individu cenderung menggunakan strategi ini ketika mereka merasa telah kehilangan kendali masalah yang ada.

2. *Problem-focused coping*

Problem focused coping adalah strategi untuk mengurangi stres dengan mempelajari kebiasaan atau keterampilan baru yang dapat digunakan untuk mengubah situasi, keadaan, atau masalah. Seseorang cenderung menggunakan pendekatan ini jika mereka yakin dapat mengubah situasi tersebut. Sehari-hari, kita sering menggunakan penanganan masalah secara tidak langsung, seperti saat kita bernegosiasi untuk membeli sesuatu di toko, membuat jadwal pelajaran, mengikuti perawatan psikologis, atau belajar untuk meningkatkan keterampilan dalam kursus bahasa Inggris, menjahit, dan pelatihan komputer. Penanganan stres yang berfokus pada masalah ini melibatkan individu dalam menghadapi sumber masalah secara langsung, mencari akar masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan stres, dan berusaha menyelesaikannya sehingga akhirnya stres berkurang atau hilang.

g. *Spiritual Coping Stress Menurut Islam*

Agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres, agama dapat memberikan individu dengan bimbingan / bimbingan, dukungan dan harapan, dan dukungan emosional. Melalui doa, ritual dan kepercayaan agama dapat membantu seseorang mengatasi tekanan hidup dan menemukan harapan dan kenyamanan.

Menurut Bahreisy, Allah secara implisit mencantumkan dalam Al-Qur'an langkah-langkah yang harus dilakukan seseorang untuk menyelesaikan masalahnya, yaitu Q.S. Al-Insyirah ayat 1-8. Ada tiga langkah yang bisa dilakukan seseorang saat menghadapi masalah yakni :

a) *Positive Thinking*

Jadi langkah pertama dalam menelaah suatu masalah adalah buka dada, buka dada hingga muncul pikiran positif tentang masalah yang sedang dihadapi. Itu adalah setengah dari solusi untuk masalah ini. Karena melalui berpikir positif, otak manusia dapat berpikir jernih untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang ada.

b) *Positive Acting*

Upaya konkrit ini merupakan anjuran nyata dari Tuhan untuk tidak mudah menyerah dalam menghadapi masalah yang mendesak. Termasuk juga dalam perintah ini adalah pentingnya menjadi perantara, terus menerus berusaha meminta bantuan orang lain agar mendapat pertolongan dari-Nya.

c) *Positive Hoping*

Dalam Islam, Allah telah memberi orang berbagai cara untuk menghadapi masalah hidup. Seperti dalam kitab suci Al-Qur'an Surah Al-Insyirah ayat 1-8, ada tiga langkah yang bisa dilakukan untuk menyelesaikan suatu masalah, yaitu berpikir positif atau positive thinking.

Menurut Cicarrell (2015), coping stres adalah strategi psikologis atau perilaku yang digunakan seseorang untuk meminimalkan, mentolerir, mengelola atau mengurangi stres. Mengatasi stres dapat memiliki efek positif pada individu.

2. Stres

b. Pengertian Stres

Sebelum membahas pengertian stres, sebaiknya kita memahami tiga komponen stres, yaitu stresor, proses (interaksi), dan respon stres. Stres adalah situasi atau rangsangan yang mengancam kesejahteraan seseorang. Stres response adalah respon yang terjadi selama proses stres merupakan mekanisme interaktif yang diawali dengan datangnya stressor melalui terjadinya stres response. Melalui pendekatan stres response terhadap stress generation, konsep stress dikaitkan dengan adanya kejadian stres sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya menimbulkan efek negatif misalnya pusing, hipertensi, mudah tersinggung, sedih, kesulitan. Kemampuan berkonsentrasi, nafsu makan meningkat, sulit tidur atau merokok. Pendekatan lain, definisi stres, dimulai dari stressor (sumber stres). Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan hidup, yang dipengaruhi oleh lingkungan dan penampilan individu terhadap lingkungan¹⁸.

Stres merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Sarafino memaknai stres sebagai suatu keadaan yang timbul akibat interaksi antara individu dan lingkungan yang menciptakan perbedaan antara tuntutan situasi yang beragam dan sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial individu. Terry Looker dan Olga Gregson mendefinisikan stres sebagai keadaan yang kita alami ketika terdapat perbedaan

¹⁸Muvita Nurush Shofiyah dan Mutiah Salamah Chamid. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Daring Menggunakan Metode Regresi Logistik Ordinal*. Jurnal Sains Dan Seni Its Vol. 11, No. 1 (2022), 2337-3520 (2301-928x Print)

antara tuntutan yang kita terima dan pemenuhannya. Lin dan Huang berpendapat bahwa tingkat stres yang tinggi dapat berbahaya bagi siapa saja. ¹⁹.

Stres adalah respons adaptif individu terhadap berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan mengarah pada berbagai gangguan, termasuk gangguan fisik, emosional, dan perilaku. Hawari menyatakan bahwa stres dapat diartikan sebagai respon fisik dan psikis berupa perasaan tidak enak badan, tidak enak badan atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang dialami seseorang²⁰. Oleh karena itu, stres merupakan suatu keadaan yang memberi tekanan pada seseorang karena adanya tekanan dari dalam maupun luar, serta kondisi kehidupan yang mengalami masalah lainnya. Keadaan yang menuntut ini dianggap sebagai beban atau melebihi kapasitas individu untuk menghadapinya, yang menyebabkan stres individu.

Stres yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu stress siswa karena pembelajaran *daring*. Dimana pada siswa kelas 3 di MTSN Pinrang siswa merasa sarana dan prasarana kurang memadai, akses internet terhambat, terkendala biaya membeli kuota, dan terkadang siswa ada yang tidak punya hp serta kurangnya penyediaan anggaran. Namun beban mata pelajaran juga meningkat. Siswa yang terbiasa belajar offline di kelas tatap muka harus beradaptasi dengan pembelajaran online jarak jauh. Perubahan ini pasti akan mempengaruhi siswa.

c. Penggolongan Stres

Klasifikasi ini didasarkan pada persepsi individu terhadap stres yang dialaminya:

¹⁹Lin, S. H., & Huang, Y. C, *Life Stress And Academic Burnout. Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90. doi: 10.1177/1469787413514651, (2014).

²⁰Charismiadi, *Hubungan Regulasi Emosi dengan Strss Akademik pada Mahasiswa Baru [Skripsi]*, (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2020), h.41

(1) *Distress* (Stres Negatif)

Selye menyebutkan bahwa kecemasan adalah stres yang merusak atau tidak nyaman. Stres dipersepsikan sebagai keadaan di mana orang mengalami kecemasan, ketakutan, kekhawatiran atau kegelisahan. Agar orang mengalami keadaan mental negatif dan menyakitkan dan menciptakan keinginan untuk menghindarinya.

(2) *Eustress* (Stres Positif)

Selye menyebutkan bahwa eustress adalah pengalaman yang menyenangkan dan memuaskan. Hanson menciptakan ungkapan "joy of stress" untuk mengungkapkan hal-hal positif yang muncul dari stres. Eustress juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk mencapai sesuatu, seperti membuat karya seni.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa stres terbagi menjadi dua kelompok, yaitu stres negatif dan stres positif. Stres negatif tidak nyaman bagi individu dan memiliki efek negatif, kalau stres positif selalu melakukan hal-hal yang baik yang bisa meningkatkan motivasi.

d. Sumber Stres (Stresor)

Stres biasanya muncul dalam situasi yang kompleks, menuntut sesuatu di luar kemampuan seseorang, dan menciptakan situasi yang tidak jelas. Dalam hal pekerjaan, stres biasanya dapat disebabkan oleh beban kerja yang sangat berat, kerumitan tugas, kurangnya kesempatan untuk menyelesaikan tugas, kebijakan perusahaan, atasan yang otoriter dan kondisi fisik lingkungan kerja yang panas, bising dan bau. Stres juga dapat muncul dari hubungan yang tidak harmonis antara atasan dan bawahan, konflik antar rekan kerja, pengaburan peran dan tanggung jawab

di tempat kerja, serta persaingan tidak sehat antar rekan kerja. Menurut Sunaryo dalam Hidayah, stres adalah semua kondisi stimulus berbahaya yang menghasilkan respons stres, seperti penjumlahan dari semua respons fisiologis nonspesifik yang menimbulkan kerusakan pada sistem biologis.

Reaksi stres akut (reaksi stres akut) adalah gangguan sementara yang terjadi pada seseorang tanpa gangguan mental lain yang jelas, terjadi sebagai akibat dari aktivitas fisik dan/atau mental yang sangat intens, dan biasanya sembuh dalam beberapa jam atau hari. Kerentanan dan kemampuan seseorang untuk bertahan hidup memengaruhi frekuensi dan tingkat keparahan reaksi stres akut.

Sumber stres bisa berasal dari dalam tubuh maupun dari luar tubuh. Sumber stres dapat berupa biologis/fisiologis, kimiawi, psikologis, sosial dan spiritual. Terjadinya stres karena seseorang mengalami dan menganggap stresor sebagai ancaman, menyebabkan kecemasan, yang umum terjadi dan merupakan tanda pertama gangguan kesehatan fisik dan mental. Ada beberapa stressor psikologis yaitu tekanan, frustrasi dan konflik. Tekanan muncul karena adanya aspirasi untuk mencapai tujuan tertentu dan diperlukan perilaku tertentu. Secara umum, tekanan memotivasi individu untuk meningkatkan kinerja mereka, meningkatkan usaha mereka, atau mengubah tujuan perilaku mereka. Tekanan dapat terjadi dalam lingkungan sehari-hari setiap orang, namun dalam bentuk yang berbeda-beda.

Dalam kasus tertentu, tekanan dapat menguras sumber daya dalam mengejar tujuan, meski terlalu banyak dapat menyebabkan perilaku maladaptif. Tekanan dapat berasal dari sumber internal atau eksternal, seperti kendala waktu atau peran yang harus dimainkan seseorang, atau dapat juga berupa persaingan dalam masyarakat sehari-hari, termasuk pekerjaan, sekolah, dan pencarian pekerjaan. teman hidup

Frustrasi dapat terjadi ketika upaya individu untuk mencapai tujuan tertentu terhalang atau kesempatan untuk mendapatkan apa yang diinginkan hilang. Frustrasi juga dapat diartikan sebagai respon psikologis terhadap situasi yang mengancam, seperti respon terhadap kemarahan, penolakan atau depresi. Konflik muncul ketika orang berada di bawah tekanan dan menanggapi langsung dua atau lebih keinginan dan ketika dua kebutuhan dan motif yang berbeda muncul pada saat yang bersamaan²¹.

Jadi stres yang dialami orang bisa datang dari dalam maupun luar. Serta stres biologis, stres fisik, kimia, sosio-psikologis atau spiritual. Semua sumber stres dianggap sebagai ancaman yang menimbulkan masalah bagi individu.

e. Tanda dan Gejala Stres

Stres dapat dikenali dari beberapa gejala awal yang dialami setiap individu berupa gangguan fisik atau mental. Gangguan fisik seperti sakit perut/gangguan pencernaan yang berhubungan dengan kecemasan atau gelisah dan sakit kepala. Menurut dr. LA Hartono, pada kasus stroke dan stres, beberapa gejala awal yang ditimbulkan oleh stres dapat dibedakan menjadi keluhan somatik, gangguan mental dan psikomotorik dengan atau tanpa psikosis. Keluhan somatik mungkin termasuk gangguan pencernaan, nyeri dada atau jantung berdebar, insomnia, kehilangan nafsu makan, nyeri otot, kelelahan, lesu, dan kurang antusias. Kemudian keluhan psikologis berupa keputusasaan, perasaan murung akan masa depan, kesedihan, rasa bersalah, impulsif dan mudah tersinggung, ketegangan terus-menerus dan keinginan untuk menyendiri. Meskipun gangguan psikomotor dinyatakan dalam penurunan semangat untuk bekerja atau belajar, namun mudah dilupakan dan kemampuan berkonsentrasi

²¹Lyon, B. L. *Stress, Coping, And Health. In Rice, H. V. (Eds.) Handbook Of Stress, Coping And Health: Implications For Nursing Research, Theory, And Practice* (pp.3-23). (USA: Sage Publication, Inc, 2012).

menurun. Beberapa gejala di atas bisa menjadi tanda bahwa seseorang sedang mengalami stres, dan bisa terjadi pada siapa saja.

Pada saat yang sama Kozier menemukan bahwa gejala psikologis orang yang mengalami stres, seperti

1. Kecemasan yakni perasaan tidak aman yang tidak nyaman tentang seseorang yang penyebabnya tidak pasti/tidak ada tujuan sebenarnya
2. Kemarahan adalah reaksi emosional subjektif atau kemarahan dan ketidakpuasan individu terhadap kebutuhan yang tidak terpenuhi.

Stres yang dihadapi oleh individu pasti memiliki tanda atau gejala yang dapat diamati dan dipahami dengan cermat. Dengan pemahaman yang baik tentang tanda atau gejala tegangan, kita dapat membuat keputusan yang tepat untuk mengurangi efek negatif yang akan muncul nantinya akibat tegangan yang dialami.

f. Perspektif Islam tentang *Coping* Stres

Dunia modern ditandai dengan pencapaian luar biasa di bidang teknologi, komunikasi, dan informasi. Dengan segala kemudahan tersebut, masyarakat tidak lagi kesulitan untuk mendapatkan informasi dan wawasan. Diyakini bahwa dengan bantuan fasilitas yang ada saat ini, masyarakat saat ini dapat hidup lebih tenang, lebih tenang dan lebih sejahtera. Bayangkan semua pengetahuan yang dibutuhkan untuk mewujudkan impian ini dapat diperoleh dengan mudah. Namun yang terjadi justru sebaliknya: semakin banyak informasi yang datang, namun masalah stres justru semakin besar. Kemajuan dunia saat ini lebih menitikberatkan pada kemajuan materi, sedangkan ranah spiritual manusia terabaikan. Realitas ini terlihat jelas karena semakin banyak orang yang mengalami obesitas karena berbagai alasan. Pada saat yang sama, orang-orang subur ini berisiko terkena berbagai penyakit seperti penyakit

jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, stroke, asam urat dan lain-lain. Tidak mungkin orang menargetkan lemak tubuh jika hati mereka tenang sejak awal.

Contoh menggunakan prinsip mekanika beban digunakan dalam Al-Qur'an untuk menggambarkan masalah yang dihadapi manusia. Prinsip mekanika tegangan merupakan struktur awal yang mengarah pada penelitian tegangan yang mendalam.

Tentu kita juga mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari, yang memotivasi kita untuk menahan stres agar tidak terjebak dan jatuh karenanya. Manajemen stres telah menerima banyak perhatian dalam psikologi. Lebih fokus mempelajari stres dan menjelaskan stres dari sudut pandang Alquran. Allah SWT juga memberikan nasehat dalam Al-Qur'an tentang cara mengatasi stres (manajemen stres), yaitu keikhlasan, kesabaran, pengingatan, doa dan berpikir positif dan optimis. Pertama, keikhlasan dijelaskan dalam Alquran surat At Taubah, ayat 91.

لَيْسَ عَلَى الضُّعَفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَى وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يُنْفِقُونَ حَرَجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ وَرَسُولِهِ مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِنْ سَبِيلٍ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Terjemahannya :

“Tidak ada dosa atas orang yang lemah, orang yang sakit dan orang yang tidak memperoleh apa yang akan mereka infakkan, apabila mereka berlaku ikhlas kepada Allah dan Rasul-Nya. Tidak ada alasan apa pun untuk menyalahkan orang-orang yang berbuat baik. Dan Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang” .

Kedua, sabar yang dijelaskan dalam syarah al baqarah ayat 153 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۖ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Terjemahannya :

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar”.

Yang ketiga yaitu dzikir Dijelaskan dalam Surah toha ayat 130 yaitu :

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا ۖ وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ
وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ

Terjemahannya :

“Maka sabarlah engkau (Muhammad) atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum matahari terbit, dan sebelum terbenam; dan bertasbihlah (pula) pada waktu tengah malam dan di ujung siang hari, agar engkau merasa tenang”.

Keempat shalat, dijelaskan dalam Al Qur'an Surat Al baqarah ayat 153 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Terjemahannya :

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” .²²

Dapat dijelaskan bahwa Islam sudah menyediakan penawar terhadap adanya stres melalui berbagai bentuk ibadah. Doa, dan dzikir, serta bentuk ibadah lainnya, merupakan beberapa ibadah yang mempengaruhi kemauan seseorang untuk menghadapi stressor. Dengan demikian, jika umat Islam mampu menjalankan ibadah dengan baik, maka akan bermanfaat dalam menghadapi stres yang dihadapinya.

²²Kementrian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahnya*, (Surabaya: Halim Publishing dan Distributing, 2014), h. 596.

3. Pembelajaran *Daring*

a. Definisi Pembelajaran *Daring*

Pembelajaran *daring* merupakan sistem pembelajaran yang tidak dilakukan secara tatap muka, tetapi menggunakan platform yang dapat mendukung pembelajaran jarak jauh. Tujuan dari pembelajaran online adalah untuk memberikan layanan pembelajaran yang berkualitas di jaringan yang luas dan terbuka untuk menjangkau peminat studio yang lebih luas lagi. Pemanfaatan teknologi sangat penting dalam institusi pendidikan, termasuk untuk mencapai tujuan pembelajaran jarak jauh. Pelaksanaan pembelajaran online juga dapat didukung oleh media yang berbeda. Kelas virtual misalnya menggunakan layanan Google Classroom, Edmodo dan Schoology, serta instant messenger seperti WhatsApp. Pembelajaran online bahkan bisa dilakukan melalui media sosial seperti Facebook dan Instagram²³.

b. Manfaat Pembelajaran *Daring*

Banyak teknologi media pembelajaran berupa platform yang digunakan di setiap lembaga pendidikan, sekolah dan perguruan tinggi untuk mengoptimalkan pembelajaran seperti : B. Google Classroom, E-Learning, YouTube, WAG, Edmodo, Zoom, Googlemeet dan platform lainnya yang dapat mendukung belajar dari rumah. Media pembelajaran juga dikenal sebagai alat bantu belajar atau sumber belajar yang dapat membantu seorang guru menyampaikan pesan kepada siswa. Setiap platform yang digunakan tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan ketika digunakan dalam proses pembelajaran²⁴. Menurut Rohmah (Yustanti & Novita, 2019), kegiatan

²³Handarini, O. *Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH)*. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), (2020), h.496–503.

²⁴Salsabila, U. H., Lestari, W. M., Habibah, R., & Dahlan, U. A. *Pemanfaatan Teknologi Media Pembelajaran di Masa Pandemi*. 2 (2), (2020), h. 35.

pembelajaran dengan menggunakan pembelajaran daring memiliki beberapa keuntungan yaitu pembelajaran daring dapat mempersingkat waktu pembelajaran dan membuat biaya belajar menjadi lebih hemat, juga pembelajaran daring memudahkan interaksi antara siswa dengan materi. Siswa dapat saling bertukar informasi dan mengakses materi pembelajaran kapan saja dan berulang kali. Dalam kondisi seperti itu, siswa dapat lebih memperkuat kontrolnya terhadap materi pembelajaran, dan dengan bantuan pembelajaran online, proses pengembangan pengetahuan tidak hanya berlangsung di dalam kelas, tetapi siswa dapat berpartisipasi aktif dalam pembelajaran dan dengan bantuan online. perangkat proses pembelajaran ²⁵.

c. Kelebihan Pembelajaran *Daring*

Keuntungan belajar online adalah lebih praktis dan santai. Praktis, karena pesanan dapat ditawarkan dan pesanan dapat dilaporkan kapan saja. Ini membuatnya lebih fleksibel dan dapat diluncurkan kapan saja, di mana saja. Pembelajaran online meningkatkan fleksibilitas bagi pengasuh yang bekerja dari jarak jauh dan dapat menjadwalkan waktu mereka dengan siswa. Menghemat waktu dan dapat diimplementasikan kapan saja. Ini dapat digunakan oleh semua siswa tanpa masalah dan karenanya dapat diterapkan di mana saja. Informasi diberikan lebih cepat dan dapat menjangkau banyak siswa grup WhatsApp. Ini lebih nyaman dan memudahkan untuk mendapatkan nilai data, terutama saat menggunakan Google Formulir.

Saat Anda menggunakan formulir Google, nilainya langsung terlihat, membuat siswa lebih terlibat dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, para siswa diajarkan prosedur. Yang harus dilakukan siswa hanyalah memilih jawaban yang menurut

²⁵Yustanti, I., & Novita, D. *Pemanfaatan E-Learning Bagi Para Pendidik Di Era Digital 4.0*. (2019), h.338–346.

mereka benar dengan mengklik pilihan jawaban tersebut. Siswa dapat bersama dan didampingi oleh orang tua mereka. Selain itu, guru dan siswa menerima pengalaman belajar online baru dan belajar tentang peran orang tua untuk membantu lebih banyak siswa²⁶.

Kelebihan belajar online adalah : Ketersediaan Layanan Moderasi Elektronik Guru dan siswa dapat dengan mudah berkomunikasi melalui internet secara teratur atau setiap kali kegiatan komunikasi dilakukan tanpa batasan berdasarkan jarak, tempat dan waktu; Guru dan siswa dapat menggunakan bahan ajar terstruktur dan direncanakan melalui Internet; Ingatlah bahwa siswa dapat mempelajari (mengevaluasi) bahan ajar kapan saja dan di mana saja bahan ajar direkam di komputer; dan jika siswa membutuhkan lebih ia dapat memberikan informasi tentang materi yang diteliti Mereka yang memiliki akses ke Internet (seperti guru dan siswa) dapat melakukan percakapan Melalui Internet yang dapat diikuti oleh peserta dalam jumlah besar Mengubah peran siswa dari yang sebelumnya pasif menjadi aktif untuk membuatnya relatif lebih efisien (misalnya bagi mereka yang tinggal jauh).

d. Kekurangan Pembelajaran *Daring*

Kelemahan dari pembelajaran online adalah kurangnya partisipasi siswa yang maksimal. Keikutsertaan siswa yang direncanakan dapat dilihat dari hasil bahwa siswa mengikuti pembelajaran daring penuh dari awal pembelajaran hingga akhir pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan hanya 50% siswa yang terlibat aktif secara penuh, 33% siswa yang terlibat aktif. Sisanya 17% merupakan siswa yang kurang aktif dan tidak mengikuti pembelajaran daring. Kekurangan dari pembelajaran

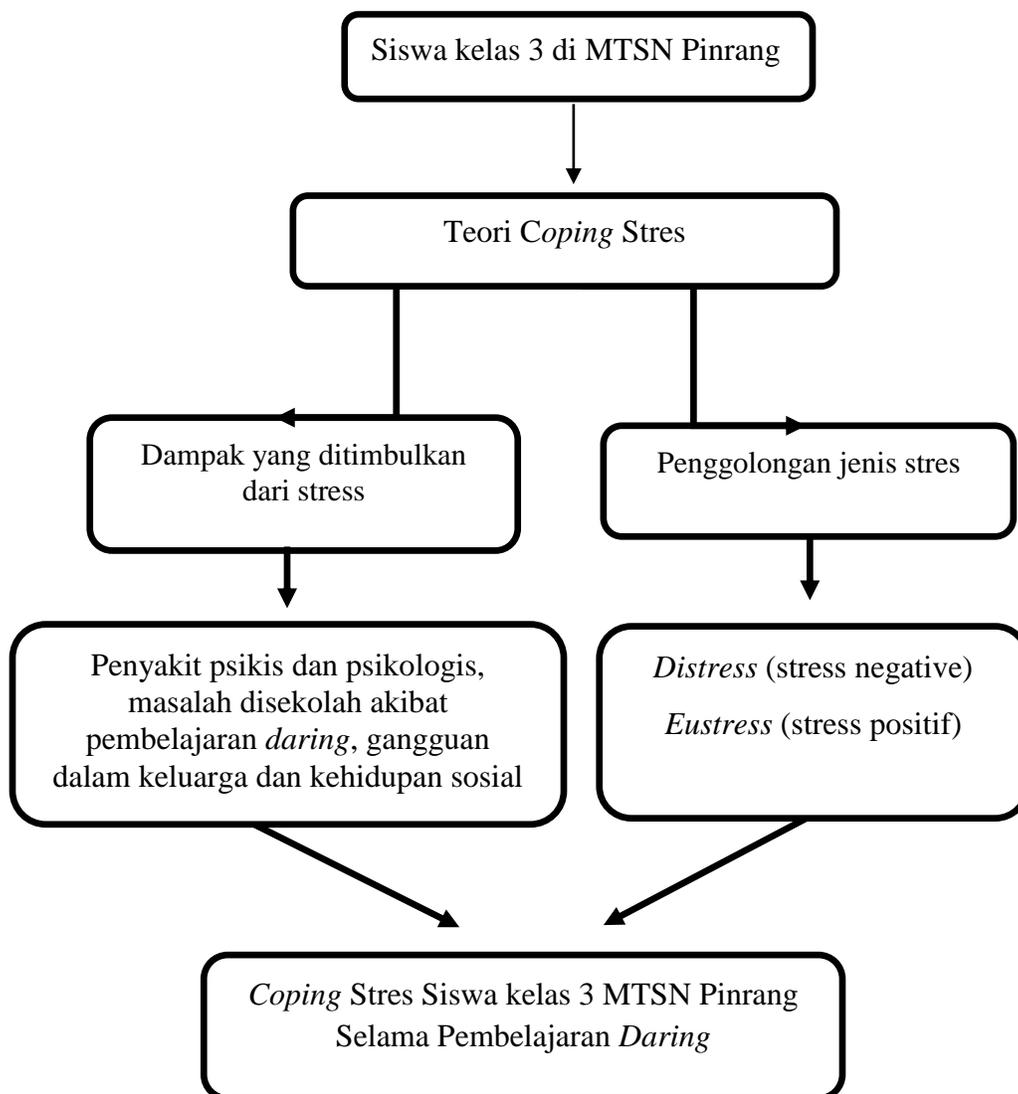
²⁶Anugrahana, A. *Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), (2020), h. 282–289.

online adalah: kurangnya interaksi antara guru dan siswa atau bahkan siswa itu sendiri, yang dapat memperlambat pembentukan nilai dalam proses belajar mengajar; Kecenderungan untuk mengabaikan aspek akademik atau sosial dan malah berurusan dengan aspek komersial atau bisnis, proses belajar mengajar lebih bersifat mendidik daripada mendidik; karena peran guru berubah dari yang sebelumnya menguasai teknik pembelajaran konvensional menjadi yang sekarang menguasai teknik pembelajaran melalui TIK (Teknologi Informasi dan Komunikasi); sementara siswa yang tidak termotivasi untuk belajar cenderung gagal; dan tidak semua tempat memiliki fasilitas internet yang memadai (karena ketersediaan listrik, telepon dan komputer)²⁷.

²⁷Anugrahana, A. *Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar*. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 2020. h.282–289.

C. Kerang Pikir

Beberapa teori yang telah dijelaskan pada subbab sebelumnya dapat dijadikan sebagai kerangka penelitian mengenai *Coping* Stres Siswa kelas 3 di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran *Daring*.



Gambar 2.1. Bagan Kerangka Pikir

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam karya ini berpedoman pada pedoman penulisan publikasi ilmiah (skripsi) yang diterbitkan oleh IAIN Parepare, tanpa mengabaikan buku-buku metodologi lainnya. Metode penelitian buku ini mencakup beberapa bagian, yaitu Jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, fokus penelitian, jenis dan sumber data yang digunakan, teknik pengumpulan data dan teknik data. Adapun yang menjadi fokus penelitian yakni *Coping* Stres Siswa kelas 3 di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran *Daring*.

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh penulis adalah penelitian kualitatif deskriptif, dan kumulasi sendiri. Penelitian kualitatif adalah proses penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan tentang orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Tujuan dari pendekatan kualitatif adalah untuk mengetahui peristiwa atau peristiwa apa yang dialami subjek penelitian, seperti perilaku, minat, motivasi, pendapat dan deskripsi dalam bentuk kata-kata dan materi melalui tindakan²⁸. Penelitian kualitatif yang dimaksud di sini adalah penelitian yang mendeskripsikan mengenai *Coping* Stres Siswa Kelas 3 di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran *Daring*.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian adalah di MTSN Pinrang. Madrasah Tsanawiyah Negeri Pinrang terletak di JL. Bulu Pakoro No.418,

²⁸Sugiyono. *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development)*. (Bandung: Alfabeta, 2015), h.16

Lampa, Kecamatan Paleteang Kabupaten Pinrang dengan data umum Madrasah sebagai berikut :

- 1) Nama Sekolah : Madrasah Tsanawiyah Negeri Pinrang
- 2) Alamat : Bulu Pakoro No. 418 Pinrang
- 3) NSM : 121173150001
- 4) NPSM : 40305261
- 5) Jenjang Akreditasi : Terakreditasi (A)
- 6) Tahun di dirikan : 1997
- 7) Tahun Beroperasi : 1999
- 8) Kepemilikan Tanah : Pemerintah dan Luas Tanah 4.227
- 9) Status Bagunan : Negeri
- 10) Luas Keseluruhan Bagunan : 2.983

Sedangkan untuk waktu penelitian yang akan penulis lakukan kurang lebih satu bulan lamanya mulai bulan Desember 2022 sampai bulan Januari 2023.

C. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini difokuskan pada dampak yang ditimbulkan dari stress siswa kelas 3 MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring* dan *coping* stres siswa kelas 3 MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring*.

D. Jenis dan Sumber Data

Penelitian ini menggunakan tipe data deskriptif. Data deskriptif adalah data yang dikumpulkan dalam bentuk kata-kata dan gambar bukan angka. Data kualitatif dikumpulkan dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, meliputi observasi, dokumentasi, dan wawancara melalui tanya jawab lisan dan tertulis.

Penulis memilih data kualitatif karena penulis ingin mengumpulkan data yang konsisten dengan topik penelitian tentang *Coping* Stres Siswa MTSN Pinrang Selama Pembelajaran *Daring*. Sumber atau asal data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua bagian yaitu :

1. Data primer,

Setiap data yang diambil harus akurat²⁹. Data primer adalah informasi penelitian yang diperoleh dari hasil penelitian lapangan, observasi, dokumentasi dan wawancara mendalam dengan orang tua tuna wicara, anak dan kerabat dekat, serta informan yang memiliki informasi yang diperlukan.³⁰ Sumber data primer adalah data yang diperoleh langsung dari rekan sejawat seperti informan atau pelapor dengan melakukan wawancara sesuai pedoman wawancara dan terlebih dahulu melakukan observasi.

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah 5 orang Siswa kelas 3 dan 3 Guru MTSN Pinrang. Pemilihan informan dalam penelitian ini adalah 5 orang Siswa kelas 3 yang mengalami stress karena pembelajaran *daring*. Siswa merasa sarana dan prasarana kurang memadai, akses internet terhambat, terkendala biaya membeli kuota, dan terkadang siswa ada yang tidak punya hp serta kurangnya penyediaan anggaran. Setelah memilih topik penelitian, peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan aspek-aspek tertentu.

²⁹J. Supranto, *Metode Riset Aplikasi dalam Pemasaran, Edisi 6* (Jakarta: Fakultas Ekonomi, 1997), h. 216

³⁰Radial, *Pradigma dan Model Penelitian Komunikasi* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2014), h.359

2. Data sekunder

Data sekunder merupakan sumber informasi yang tidak diberikan secara langsung kepada pengumpul data, tetapi melalui orang atau dokumen lain sekunder yaitu informasi yang dikumpulkan dari berbagai sumber yang ada misalnya dari koran, buku, laporan dan lain-lain³¹. Dalam skripsi ini, dalam hal ini, peneliti mengambil informasi dari beberapa referensi yang ada di perpustakaan mengkonfirmasi hasil studi yang dilakukan oleh para peneliti

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah yang tidak dapat dihindari dalam penelitian dengan pendekatan apapun, pengumpulan data merupakan langkah yang sangat strategis dalam melakukan penelitian yang berkualitas, pengumpulan data sebagai berikut:

1. Observasi (*Observation*)

Observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian melalui observasi dan observasi.³² Teknik observasi terdiri dari menganalisis dan mencatat secara sistematis perilaku dengan melihat keadaan di lapangan atau mengamati secara langsung, sehingga peneliti mendapatkan gambaran yang lebih luas tentang masalah yang diteliti. Pengamatan dilakukan untuk memperoleh informasi atau gambaran yang akurat dan jelas sesuai dengan kondisi kejadian di lapangan.

Penulis melakukan observasi untuk mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya terkait dengan masalah yang diteliti. Pada penelitian ini observasi

³¹Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif: Dilengkapi dengan Contoh Proposal dan Laporan Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2005), h. 62.

³²Yatim Riyanto, *Metode Penelitian Pendidikan* (Surabaya: Penerbit SIC, 2001), h. 96

dilakukan dengan mengunjungi atau datang langsung ke MTSN Pinrang untuk melakukan penelitian dan memperoleh informasi spesifik terkait penelitian ini. Penulis mengamati dan mencatat segala sesuatu yang berhubungan tentang *Coping* Stres Siswa kelas 3 di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran *Daring*.

2. Wawancara (*Interview*)

Wawancara (*Interview*), yaitu untuk memperoleh informasi langsung dari responden pada saat tanya jawab. Metode tanya jawab terhadap informan terpilih untuk memperoleh informasi yang diperlukan dilakukan secara tatap muka antara pewawancara dan responden. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam dengan cara melakukan pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan terbuka kepada responden terkait dengan topik. Dalam skripsi ini, penulis melakukan wawancara bebas terbimbing dengan pertanyaan dan pernyataan yang telah disiapkan sebelumnya yang ditujukan kepada siswa dan guru kelas 3 MTSN Pinrang untuk mengkonfirmasi dan melengkapi data penelitian ini, dimana pertanyaan tersebut dibahas mengenai tentang *Coping* Stres Siswa kelas 3 di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran *Daring*.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah kumpulan informasi yang diperoleh dari dokumen dan pustaka sebagai bahan analisis dalam penelitian ini. Teknologi yang digunakan untuk menyimpan informasi sekunder tersedia dalam bentuk arsip atau dokumen. Teknik ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi dokumentasi yang berkaitan dengan penelitian penulis. Hasil observasi dan wawancara dengan dokumentasi yang menyertai lebih dapat dipercaya atau dipercaya oleh orang lain. Fungsi data dokumentasi ini digunakan sebagai bahan pelengkap informasi dasar yang diperoleh

selama observasi dan wawancara. Alasan penggunaan metode dokumenter ini adalah untuk mendapatkan informasi yang diperlukan dari uraian penelitian ini tentang *Coping* Stres Siswa kelas 3 di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran *Daring*.

F. Teknik Analisis Data

Pada dasarnya analisis data adalah proses mengurutkan dan mengorganisasikan suatu kumpulan data ke dalam suatu rumusan, kategori dan unit deskriptif dasar sehingga ditemukan tema dan pola kerja dalam materi sesuai dengan yang disarankan³³. Menurut Hamid, peneliti juga harus kembali ke lapangan saat menganalisis data untuk mendapatkan informasi yang dianggap perlu dan mengelolanya kembali. Teknik analisis data merupakan langkah strategis dalam penelitian karena tujuan utamanya adalah memperoleh informasi dari pengamatan yang dilakukan di lapangan. Ada beberapa cara untuk menganalisis data kualitatif, yaitu reduksi data, permodelan, dan inferensi/verifikasi.

1. Reduksi Data

Adalah proses pemilihan informasi dari dokumen tertulis di lapangan, dengan fokus pada penyederhanaan, abstraksi transformasi. Pengurangan ini diharapkan dapat mempermudah informasi yang diperoleh untuk memudahkan penarikan kesimpulan dari temuan penelitian. Semua hasil penelitian industri yang dikumpulkan diperiksa kembali untuk menentukan data mana yang benar untuk digunakan. Untuk memaksimalkan informasi, fokus penelitian harus diatur sedemikian rupa sehingga fokus pada isu-isu penting, memilih isu-isu utama dan kemudian merangkum semua informasi yang diperoleh.

³³ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Afabeta, 2012), h.6

2. Model Data/Penyajian Data

Fase penting kedua dari kegiatan analisis data adalah pemodelan data, di mana "model" didefinisikan sebagai kumpulan informasi yang terorganisir yang memungkinkan untuk deskripsi kesimpulan dan prosedur.

Untuk keperluan pekerjaan kami, kami yakin bahwa model yang lebih baik merupakan titik awal yang penting untuk analisis kualitatif yang valid. Mereka dirancang untuk mengumpulkan informasi dalam format yang dapat diakses dan praktis, diatur sedemikian rupa sehingga peneliti dapat melihat apa yang terjadi dan dapat menarik kesimpulan yang masuk akal dan beralih ke langkah analisis berikutnya yang mungkin disarankan oleh model tersebut berguna.

3. Penarikan Kesimpulan/Verifikasi

Mengeliminasi Data untuk Menguji Kesimpulan Dari pengumpulan data, peneliti kualitatif mulai memutuskan "makna" sesuatu dengan mencatat pola, pola, penjelasan, kemungkinan setting, alur sebab akibat, dan hubungan. Peneliti yang kompeten dapat menangani temuan ini dengan integritas sambil mempertahankan kejujuran dan skeptisisme. Sebuah kesimpulan "akhir" mungkin tidak muncul sampai pengumpulan data selesai, tergantung pada catatan lapangan, metode pencatatan dan pengolahan yang digunakan, dan pengalaman peneliti, tetapi kesimpulan sering ditarik dari awal, bahkan jika peneliti mengklaim telah berhasil. secara induktif.

Pada tahap ini, penulis menarik kesimpulan berdasarkan temuan penelitian sesuai fakta-fakta yang ada. Dengan pengumpulan data sehingga peneliti melakukan penelitian yang berorientasi pada observasi lapangan tentang *coping* stres siswa kelas 3 di MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring* dan melakukan wawancara (berbicara dengan orang yang memahami fokus penelitian tersebut). Berdasarkan

hasil penelitian tersebut sehingga peneliti menarik kesimpulan tentang masalah tersebut.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan terkait *Coping* Stres Siswa Kelas 3 di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran *Daring*, dapat dilihat dari antusiasme peserta didik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan *Coping* Stres Siswa Kelas 3 di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran *Daring*, mendapat tanggapan yang baik dari siswa dapat di buktikan dari hasil pengamatan dan wawancara yang telah dilakukan terhadap siswa dan guru. Sebagaimana rumusan masalah yang telah di kemukakan pada BAB I yaitu :

1. *Coping* stres siswa kelas 3 MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring*

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa *Coping* stres adalah mengelola kesenjangan antara keterampilan dan upaya manajemen stres. *Coping* stres adalah upaya seseorang untuk berpikir dan bertindak dalam menanggapi atau menghadapi situasi stres dan dianggap di luar batas. *Coping* stres merupakan mekanisme tubuh yang sangat penting dalam proses kehidupan. Memiliki mekanisme manajemen stres pada diri individu dapat membuat individu tersebut beradaptasi dengan berbagai tekanan yang dialaminya.

Sebagaimana wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada guru BK oleh ibu Sumarni, S.Sos. beliau mengungkapkan:

Menurut saya yang saya ketahui bahwa *Coping stress* itu merupakan sebuah usaha-usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi, meredakan dan mentolerir tuntutan-tuntutan dalam hidup baik secara eksternal maupun secara

internal yang disebabkan oleh interaksi antara seseorang dengan peristiwa-peristiwa yang dinilai dapat menimbulkan stress bagi seseorang³⁴.

Berdasarkan pendapat guru BK di atas dijelaskan bahwa *Coping stress* merupakan usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam mengatasi, meredakan tuntutan hidup, baik eksternal maupun internal, yang dihasilkan dari interaksi dengan peristiwa yang dirasakan sebagai stres bagi seseorang.

Tujuan *coping* stres adalah untuk meminimalkan cedera diri yang disebabkan oleh situasi dan kondisi lingkungan, meningkatkan kemungkinan pemulihan, menyesuaikan diri dengan kejadian negatif yang terjadi, menyeimbangkan keadaan emosi dan menciptakan hubungan yang baik, serta mempertahankan citra diri yang positif.

Seperti dari hasil wawancara ibu guru Hasniah Tahir, M.Pd.I beliau mengungkapkan:

Menurut saya tujuan dari adanya coping stress itu bisa membantu siswa untuk mengoptimalkan kemampuan dirinya dalam menghadapi permasalahannya dan juga mampu menjaga kestabilan emosi dalam menyelesaikan masalah. Karena itu semua yang dialami siswa tidak menjadi beban yang menjadikan stres itu muncul. Sehingga dengan coping stres inilah siswa bisa merasa terbantu³⁵.

Dari hasil wawancara informan di atas dijelaskan jika tujuan coping stress itu bisa membantu siswa untuk mengoptimalkan kemampuan dirinya dalam menghadapi permasalahannya dan juga mampu menjaga kestabilan emosi dalam menyelesaikan masalah. Sehingga dengan coping stress inilah siswa bisa merasa terbantu.

³⁴Sumarni, S.Sos., Guru BK MTSN Pinrang, Wawancara oleh Peneliti, tanggal 15 Februari 2023

³⁵ Hasniah Tahir, M.Pd.I., Guru MTSN Pinrang, Wawancara oleh Peneliti, tanggal 15 Februari 2023

Dari hasil observasi, masalah yang muncul pada siswa kelas 3 di MTSN Pinrang pembelajaran *daring* memiliki banyak bentuk. Ini terkait tidak hanya dengan masalah teknologi, tetapi juga dengan beban kursus yang terus meningkat. Siswa yang terbiasa dengan pembelajaran offline tatap muka harus beradaptasi dengan pembelajaran online jarak jauh. Perubahan ini pasti akan mempengaruhi siswa. Pengaruh tersebut dapat terwujud dalam bentuk stress akademik, disinyalir banyak permasalahan yang muncul selama pembelajaran daring yang dapat menjadi penghambat tercapainya tujuan pembelajaran yaitu terbatasnya pemanfaatan teknologi informasi oleh guru dan siswa, sarana dan prasarana yang kurang memadai, koneksi internet susah, terkendala biaya membeli kuota, dan terkadang siswa ada yang tidak punya hp serta kurangnya penyediaan anggaran.

Seperti wawancara yang peneliti lakukan dengan siswa yang bernama Nayla Aziz yang mengungkapkan:

Selama pembelajaran *daring* ada masalah yang muncul pada saya pribadi. Selain terkait masalah teknologi, namun juga pada beban pada mata pelajaran yang meningkat. Saya yang terbiasa dengan pembelajaran tatap muka secara *offline* harus mengadaptasi diri mereka ke dalam pembelajaran jarak jauh secara *online*. Sehingga masalahnya yaitu adanya keterbatasan penggunaan teknologi informasi oleh pendidik dan peserta didik, Sarana dan prasarana kurang memadai, akses internet terhambat, terkendala biaya membeli kuota, dan terkadang siswa ada yang tidak punya hp serta kurangnya penyediaan anggaran. Sehingga hal tersebut membuat saya merasa tidak nyaman, dan berfikir untuk bisa mencari solusi sehingga saya curhat dengan guru BK saya, lalu diberikan solusi untuk menerapkan strategi coping stres. Setelah melakukan coping tersebut saya merasa lebih tenang dan sedikit demi sedikit tekanan yang dirasakannya mereda.³⁶

³⁶ Nayla Aziz, Pelajar Kelas 3 MTSN Pinrang, Wawancara oleh Peneliti, pada tanggal 13 Februari 2023

Kemudian dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada siswa yang bernama Nur hikmah yang mengungkapkan:

Ada masalah yang muncul pada saya pribadi yaitu Sarana dan prasarana kurang memadai karena saya pribadi tidak memiliki hp karena hp saya rusak. Sehingga dengan adanya pembelajaran *daring* ini membuat saya merasa tidak nyaman³⁷.

Berdasarkan hasil wawancara kedua informan di atas dapat disimpulkan bahwa Selama pembelajaran *daring* ada masalah yang muncul pada siswa, dimana terkait masalah teknologi, juga pada beban pada mata pelajaran yang meningkat. Siswa yang terbiasa dengan pembelajaran tatap muka secara *offline* harus mengadaptasi diri mereka ke dalam pembelajaran jarak jauh secara online. Masalahnya yaitu adanya keterbatasan penggunaan Teknologi Informasi oleh pendidik dan peserta didik, Sarana dan prasarana kurang memadai, akses internet terhambat, terkendala biaya membeli kuota, dan terkadang siswa ada yang tidak punya hp serta kurangnya penyediaan anggaran. Sehingga membuat informan berfikir untuk bisa mencari solusi sehingga bisa curhat dengan guru BK nya, lalu diberikan solusi untuk menerapkan strategi coping stress. Setelah melakukan coping tersebut informan merasa lebih tenang dan sedikit demi sedikit tekanan yang dirasakannya mereda.

Ketika informan menghadapi permasalahan yang cukup membuatnya merasa stress dan tidak nyaman, informan akan meninggalkan pekerjaan itu untuk sementara, biasanya akan melakukan hal-hal positif yang bisa membuatnya tenang agar bisa meredakan rasa penat dan stresnya. Informan juga terkadang curhat dengan gurunya terkait masalahnya agar bisa mendapatkan solusi. Setelah melakukan coping

³⁷ Nur Hikmah, Pelajar Kelas 3 MTSN Pinrang, Wawancara oleh Peneliti, pada tanggal 20 Februari 2023

tersebut informan merasa lebih tenang dan sedikit demi sedikit tekanan yang dirasakannya mereda.

MTSN Pinrang merupakan salah satu sekolah yang menerapkan metode penempatan siswa secara daring. Tugas itu dilakukan melalui berbagai media sosial, khususnya grup WhatsApp. Dalam situasi khusus akibat virus corona, format penugasan dinilai efektif dalam pembelajaran jarak jauh. Dengan demikian, pengenalan konsep pelajaran dalam pembelajaran tatap muka tidak dapat berjalan dengan baik. Sehingga pembelajaran *daring* dilakukan dari hari senin sampai hari sabtu.

Seperti wawancara yang telah dilakukan kepada bapak Suardi, S.Ag, M.Pd. beliau mengungkapkan:

Waktu covid dulu, MTSN Pinrang menerapkan metode pemberian tugas secara *daring* bagi para siswa. Penugasan itu dilakukan melalui berbagai media sosial yang tersedia, terutama *whatsapp grup*. Dan pembelajaran *daring* dilakukan dari hari senin sampai hari sabtu, kalau minggu tetap libur³⁸.

Berdasarkan pendapat guru di atas dijelaskan bahwa selama masa covid MTSN Pinrang sudah menerapkan metode pemberian tugas kepada siswa secara online, namun semenjak covid mulai hilang tidak diterapkan lagi pembelajaran *daring*. Adapun penugasan pembelajaran *daring* yang dilakukan melalui WA grup. Dan kegiatan belajar ini dilaksanakan pada hari senin hingga hari sabtu, kalau minggu tetap libur.

Pembelajaran daring sangat berbeda dengan pembelajaran tradisional. Pembelajaran daring lebih menekankan ketelitian dan kehati-hatian dari pihak siswa dalam menerima dan mengolah informasi yang disajikan secara online. Konsep

³⁸ Suardi, S.Ag, M.Pd., Guru MTSN Pinrang, Wawancara oleh Peneliti, tanggal 15 Februari 2023

pembelajaran online memiliki konsep yang sama dengan pembelajaran online. Di era e-learning ini, banyak orang tua yang mengeluhkan banyaknya masalah yang dihadapi siswa ketika belajar di rumah, termasuk tugas yang terlalu banyak dan guru yang tidak mengoptimalkan teknologi.

Seperti hasil wawancara kepada siswa bernama Aprilia Nuraswani yang mengungkapkan:

Dulu selama pembelajaran online mulai diberlakukan saya merasa gembira karena tidak perlu pergi ke sekolah, tapi perasaan gembira ini tidak berlangsung lama, dimana pembelajaran online membuat saya lebih malas-malasan dan tidak produktif, selain itu, banyak hal yang membuatnya teralih oleh kegiatan-kegiatan lain yang dapat dilakukan di rumah, tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan dari jauh hari menjadi terbengkalai karena terlalu asik melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan, pembelajaran *daring* di rumah juga membuat saya bosan dan tidak termotivasi seperti saat belajar di kelas secara langsung³⁹.

Berdasarkan hasil wawancara siswa di atas dijelaskan bahwa selama Pembelajaran daring mulai diterapkan, siswa merasa senang karena tidak harus sekolah, namun perasaan itu tidak bertahan lama.. Siswa mengaku bahwa pembelajaran daring membuat mereka malas dan tidak produktif, selain itu banyak hal yang mengalihkan perhatian mereka dari orang lain. Kegiatan apa yang bisa dilakukan siswa di rumah, tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan sejak lama terbengkalai karena terlalu sibuk dengan kegiatan yang lebih menyenangkan, siswa juga mengatakan bahwa belajar daring di rumah membuat mereka bosan dan kehilangan motivasi, seperti halnya belajar di kelas., sehingga perlu adanya *coping* stres yang diterapkan.

³⁹Aprilia Nuraswani Pelajar Kelas 3 MTSN Pinrang, Wawancara oleh Peneliti, pada tanggal 14 Februari 2023

Salah satu bentuk stres yang dialami siswa selama pembelajaran *daring* adalah stres akademik (karena banyaknya tugas). Stres akademik diakibatkan oleh ketidakmampuan siswa untuk beradaptasi dengan kebutuhan akademik yang dirasakan mendesak, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang dapat menyebabkan stres fisik dan mental. Stres akademik ini merupakan reaksi dari banyaknya ujian dan tugas yang harus diselesaikan oleh seorang siswa.

Jika dikaitkan dengan permasalahan yang timbul dalam pelaksanaan pembelajaran *daring*, maka stres akademik siswa dapat berwujud sebagai reaksi fisik atau psikis akibat ketidakmampuan menguasai materi pembelajaran yang diberikan secara *daring*, ketidakmampuan menyelesaikan tugas dan kebutuhan kuota yang belum terpenuhi dan belum pernah ditemui selama pembelajaran, dan persyaratan demografis wilayah pemukiman yang mendukung koneksi internet itu sendiri.

Seperti wawancara pada siswa yang bernama Muh Alfahrizi yang mengungkapkan:

Disekolah saya mengalami stress akademik, akibat banyaknya tugas dari sekolah selama pembelajaran *daring*, terkadang saya banyak pikiran kalau tugas-tugas sekolah numpuk, belum tugas satu selesai, ada tugas lain lagi. Kadang juga apabila saya belajar online terkadang kuota juga tidak ada, sebab itu saya selalu kepikiran. Sebenarnya belajar *daring* gak asik, gurunya banyak kali ngasih tugasnya, apalagi kebanyakan guru gak pernah menjelaskan, mereka hanya ngasih tugas terus-terusan⁴⁰.

Sedangkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada guru oleh ibu Hasniah Tahir, M.Pd.I beliau mengungkapkan:

⁴⁰ Muh Alfarizi, Pelajar Kelas 3 MTSN Pinrang, Wawancara oleh Peneliti, pada tanggal 20 Februari 2023

Memang ada beberapa siswa disekolah ini mengalami hal-hal yang negative seperti stress karena pembelajaran daring maupun tugas yang diberikan dari kami⁴¹.

Berdasarkan hasil wawancara kedua informan di atas dijelaskan bahwa salah satu bentuk stres yaitu stres akibat banyaknya tugas yang menumpuk yang diberikan dari para guru selama pembelajaran *daring*.

Siswa MTSN Pinrang memiliki tingkat stres yang cukup tinggi, yang dapat disebabkan oleh tugas dan aktivitas yang membutuhkan dan melibatkan proses kognitif yang tinggi. Dalam hal ini, banyak tugas adalah aspek yang harus mereka lalui untuk menyelesaikan tugasnya, karena mereka kelelahan secara fisik dan mental dan secara alami menyebabkan kelelahan dan ketekunan, apa yang sebenarnya mereka lakukan, tingkat stres itu meningkatkan tuntutan kurikulum. dan persyaratan lingkungan agar mereka dapat menyelesaikan proses persekolahan dengan baik.

Masalah lain yang peneliti temukan pada siswa daring yang siswa mengalami stres akademik adalah kurangnya koordinasi/komunikasi yang terarah antara guru mata pelajaran dan siswa, dengan guru mata pelajaran terkadang memberikan instruksi kepada siswa untuk disampaikan dalam konteks pengajaran. sedang belajar Melalui WA atau media pembelajaran, media online lain berbeda dengan yang dipahami siswa. Siswa menulis apa yang dijelaskan oleh guru mata pelajaran, tetapi seringkali apa yang ditulis berbeda dengan apa yang ada dalam pikiran guru mata pelajaran. Kondisi yang demikian melemahkan motivasi siswa untuk mengoreksi tugas yang telah diselesaikan sehingga subjek mengatakan malas mengerjakan tugas yang lain.

⁴¹ Hasniah Tahir, M.Pd.I., Guru MTSN Pinrang, Wawancara oleh Peneliti, tanggal 15 Februari 2023

Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik, mental, dan emosional seseorang. Itulah mengapa penting bagi setiap orang untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk mengatasi stres. Dengan memahami teori dan konsep stres, seseorang dapat memiliki kekuatan penuh untuk mengendalikan dirinya dan emosinya untuk mengoptimalkan kemampuan dan kekuatannya.

Islam memaknai stres sebagai ujian dari Allah SWT yang dapat menyebabkan penyakit hati. Islam mengajarkan beberapa strategi untuk mengelola stres, yaitu niat yang tulus, kesabaran dan doa, syukur dan pasrah, doa dan dzikir.

Dibutuhkannya pengelolaan atas keadaan yang membuat terganggu pada siswa selama pembelajaran *daring*, disertai dengan strategi coping yang tepat untuk membimbing siswa menghadapi respon adaptif dan memberikan dampak positif dengan meningkatkan upaya menjaga kesehatan mental. Setiap siswa tentunya akan memiliki tingkat resiliensi atau stres yang berbeda-beda, sehingga perlakuannya juga akan berbeda-beda. Mengatasi stres adalah strategi psikologis atau perilaku yang digunakan seseorang untuk meminimalkan, mentolerir, mengelola, atau mengurangi stres sehingga dengan adanya *coping stress* ini dapat membantu siswa selama pembelajaran *daring*.

Adapun penanganan/langkah-langkah *coping stress* terhadap siswa yang stres selama pembelajaran *daring* antara lain :

a. *Problem solving coping*

Dimana seorang individu berusaha melakukan penyelesaian masalah dengan menghilangkan suatu keadaan yang menimbulkan stres dengan cara mencari dukungan sosial. Misalnya siswa dalam mengatasi stres dilakukan dengan keyakinan bahwa ia dapat mengendalikan penyebab stres dan emosi

yang dialaminya, diikuti dengan kesadaran diri akan perannya untuk melakukan sesuatu dalam bentuk tanggung jawab dan menginterpretasikan kembali situasi secara positif dan menghindari masalah.

Seperti dari wawancara siswa yang bernama Nayla Aziz yang mengungkapkan:

Saya mencari dukungan sosial dengan berinteraksi dengan orang lain di media sosial dan menghubungi teman untuk sekedar chat maupun meminta rekomendasi lagu⁴².

Usaha-usaha tersebut termasuk, *problem-focused problem*, oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang mengacu pada upaya mencari dukungan atau informasi dari lingkungan sekitar berupa dukungan emosional, dukungan kognitif atau dukungan faktual. Selain itu, informan lain mencoba menyelesaikannya dengan belajar setelah melihat perkembangan temannya di jejaring sosial. Upaya tersebut antara lain pendekatan *problem centered* dari Lazarus dan Folkman (1984), yang berarti informan berusaha mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya.

Seperti wawancara kepada siswa yang bernama Muh Alfahrizi yang mengungkapkan:

Ketika saya mengalami stress akibat banyaknya tugas dari sekolah selama pembelajaran daring, yang saya lakukan salah satunya yakni usaha untuk merencanakan tindakan untuk mengatasi masalah dan mencari dukungan instrumental merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk mendapatkan bantuan, petunjuk, saran, informasi misalnya kami diberi nasihat-nasihat maupun arahan dari guru-guru disekolah ini⁴³.

⁴² Nayla Aziz, Pelajar Kelas 3 MTSN Pinrang, Wawancara oleh Peneliti, pada tanggal 13 Februari 2023

⁴³ Muh Alfarizi, Pelajar Kelas 3 MTSN Pinrang, Wawancara oleh Peneliti, pada tanggal 20 Februari 2023

Sedangkan dari hasil wawancara ibu guru Hasniah Tahir, M.Pd.I beliau mengungkapkan:

Disekolah ini ketika ada siswa yang mengalami hal-hal yang negative seperti stress karena pembelajaran daring maupun tugas yang diberikan, kami sebagai guru tetap selalu memberikan arahan serta bimbingan yang baik kepada paara siswa. Dengan coping stress inilah siswa bisa merasa terbantu⁴⁴.

Dari hasil wawancara kedua informan di atas dijelaskan bahwa ketika siswa MTSN Pinrang mengalami stres akibat banyaknya tugas dari sekolah selama pembelajaran daring, maka coping tsres yang dilakukannya yaitu, mencoba merencanakan kegiatan yang dapat diselesaikan masalah dan mencari dukungan instrumental adalah upaya dibuat untuk menerima dukungan, bimbingan, saran, informasi, misalnya kami diberi nasihat-nasihat maupun arahan dari guru-guru. Dimana MTSN Pinrang tetap menerapkan *coping stres*, dimana ketika ada siswa yang mengalami hal-hal yang negative seperti stress karena pembelajaran *daring* maupun tugas yang diberikan, sehingga sebagai guru tetap selalu memberikan arahan serta bimbingan yang baik kepada para siswa. Dengan *coping stres* inilah siswa bisa merasa terbantu.

Kemudian hasil wawancara kepada siswa wawancara yang bernama Nur Hikmah yang mengungkapkan:

Saya menggunakan *problem focused coping*, dimana saya selalu mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah saya dengan cara mengalihkan pikiran dengan melakukan aktivitas lain

⁴⁴ Hasniah Tahir, M.Pd.I., Guru MTSN Pinrang, Wawancara oleh Peneliti, tanggal 15 Februari 2023

atau tidur, namun jika sudah tidak bisa saya pendam saya akan cerita ke guru BK⁴⁵.

Kemudian wawancara oleh siswa yang bernama Nova Indi yang mengungkapkan :

Kami disini setiap hari sabtu bisa menyampaikan keluh kesah kepada guru BK maupun guru lain untuk kemudian dicarikan solusi terbaiknya ketika kami mengalami masalah stres karena belajar, karena saya sendiri selalu masuk keruang BK untuk cerita bersama guru-guru⁴⁶.

Dari wawancara di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa menggunakan strategi coping stres yang efektif, peneliti menduga hal ini terjadi karena pengoperasian BK (Bimbingan Konseling) sudah berjalan dengan baik. Setiap minggu, siswa dapat menyampaikan keluhannya kepada guru BK untuk dicarikan solusi terbaiknya. Ini dapat digunakan sebagai model bagi sekolah lain untuk membantu siswanya mengatasi stres pembelajaran daring. Guru perlu lebih intens dengan siswa untuk mencegah mereka menggunakan strategi coping stres yang lebih efektif.

b. *Emotion focused coping*

Ketika seseorang mencoba mengendalikan emosinya untuk beradaptasi dengan konsekuensi dari situasi yang membuat stres. Misalnya, siswa menghadapi stres harus mampu mengelola stres dan emosi mereka, diikuti dengan reinterpretasi positif dari apa yang terjadi pada mereka.

Berdasarkan hasil wawancara kepada siswa bernama Aprilia Nuraswani yang mengungkapkan:

⁴⁵ Nur Hikmah, Pelajar Kelas 3 MTSN Pinrang, Wawancara oleh Peneliti, pada tanggal 20 Februari 2023

⁴⁶ Nova Indi, Pelajar Kelas 3 MTSN Pinrang, Wawancara oleh Peneliti, pada tanggal 20 Februari 2023

Dulu selama pembelajaran *daring* mulai diberlakukan saya merasa senang karena tidak perlu pergi ke sekolah namun kelamaan saya juga bosan dan tidak termotivasi seperti saat belajar di kelas secara langsung. Dimana saya mengatasi hal itu dengan *coping stress* yaitu strategi *emotion focused coping*, dimana saya berusaha untuk mengelola emosi saya agar dapat menyesuaikan diri dalam mengatasi masalah saya, disamping itu saya juga sering mendengarkan music, karena musik dapat membawa kedamaian dan kenyamanan. Manfaat mendengarkan musik adalah dapat meningkatkan kinerja kognitif, mengurangi stres, merilekskan otak dan tubuh, meningkatkan daya ingat, lagu pengantar tidur dan meningkatkan mood⁴⁷.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat dijelaskan bahwa dulu selama pembelajaran *daring* mulai diberlakukan informan merasa senang karena tidak perlu pergi ke sekolah namun kelamaan juga bosan dan tidak termotivasi seperti saat belajar di kelas secara langsung. Dimana informan mengatasi hal itu dengan *coping stress* yaitu strategi *emotion focused coping*, dimana saya berusaha untuk mengelola emosinya agar dapat menyesuaikan diri dalam mengatasi masalah saya, disamping itu saya juga sering mendengarkan music, karena musik dapat membawa kedamaian dan kenyamanan. Manfaat mendengarkan musik adalah dapat meningkatkan kinerja kognitif, mengurangi stres, merilekskan otak dan tubuh, meningkatkan daya ingat, lagu pengantar tidur dan meningkatkan suasana hati.

Siswa yang memilih treatment yang berfokus pada emosi mengatasi stres dengan mengendalikan perasaannya, sedangkan pembelajaran *daring* mengurangi stres, stres siswa juga berkurang. Siswa merubah cara pandang terhadap stres yang dialami selama pembelajaran *daring*, dimana dengan perlakuan emosional pembelajaran *daring* terkesan membosankan pada

⁴⁷ Aprilia Nuraswani Pelajar Kelas 3 MTSN Pinrang, Wawancara oleh Peneliti, pada tanggal 14 Februari 2023

awalnya, siswa mengubah cara pandang dari bosan menjadi terbiasa dengan sesuatu yang menyenangkan.

Dari hasil penelitian di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa *coping stres* siswa kelas 3 di MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring*. *Problem focused coping* dan *Emotion focused coping*. *Problem focused coping* (upaya merencanakan tindakan untuk memecahkan masalah, dan mencari dukungan instrumental adalah upaya untuk memperoleh dukungan, bimbingan, saran, informasi misalnya kami diberi nasihat-nasihat maupun arahan dari guru-guru), sedangkan *Emotion focused coping* (dimana siswa mengatasi hal itu dengan berusaha untuk mengelola emosinya agar dapat menyesuaikan diri dalam mengatasi masalahnya, disamping itu juga sering mendengarkan music, karena music dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan batin serta dapat meningkatkan kinerja kognitif, mengurangi stres, merilekskan otak dan tubuh serta dapat meningkatkan daya ingat. Siswa mengubah cara pandang terhadap stres yang dialami selama pembelajaran *daring*, awalnya pembelajaran *daring* terkesan membosankan, jika fokus emosional tetap ada, saat siswa mengubah cara pandang dari kebosanan menjadi terbiasa dengan sesuatu yang menyenangkan).

2. Dampak yang ditimbulkan dari stress pada siswa kelas 3 MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring*

Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh pengaruh timbal balik individu dan lingkungan, yang menyebabkan persepsi jarak antara situasi yang dihasilkan dari sistem biologis, psikologis, dan sosial orang tersebut. Stres juga secara umum diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan tidak menyenangkan yang datang dari luar diri sendiri. Stres dapat melemahkan daya tahan tubuh, sehingga tubuh menjadi rentan terhadap penyakit. Upaya individu untuk mengurangi atau menghilangkan stress dalam situasi stress disebut *coping stress*..

Stres dapat berdampak sangat luas dan mempengaruhi banyak hal dalam kehidupan. Stres dapat menyebabkan penyakit mental dan psikologis, masalah disekolah akibat pembelajaran *daring*, gangguan dalam keluarga dan kehidupan sosial lainnya. Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi siswa memengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan perilaku mereka. Efek negatif dari stres dapat mempengaruhi kondisi fisiologis dan mental seseorang. Salah satunya adalah efek mental stres pada orang-orang di bidang pendidikan.

Seperti hasil wawancara kepada guru BK oleh ibu Sumarni, S.Sos. beliau mengungkapkan:

Stres dapat menimbulkan dampak yang sangat luas serta berpengaruh pada banyak hal dalam kehidupan salah satunya stres dampak stres dalam pembelajaran *daring*. Stres dapat menyebabkan penyakit psikis dan psikologis, masalah disekolah akibat pembelajaran *daring* dan gangguan dalam keluarga⁴⁸.

Berdasarkan pendapat guru BK di atas dijelaskan bahwa stres dapat bisa mengakibatkan dampak serta berakibat fatal dalam kehidupan dihari hari. Salah satunya stres dampak stres dalam pembelajaran *daring*. Stres dapat menyebabkan penyakit psikis dan psikologis, masalah disekolah akibat pembelajaran *daring* dan gangguan dalam keluarga. Model kehidupan sekolah yang awalnya didominasi dengan kegiatan tatap muka di sekolah berubah menjadi harus sekolah yang didominasi dengan metode pembelajaran *daring*. Tentu saja, perubahan ini akan mempengaruhi siswa.

⁴⁸Sumarni, S.Sos., Guru BK MTSN Pinrang, Wawancara oleh Peneliti, tanggal 15 Februari 2023

Banyak siswa MTSN Pinrang yang mengalami stres akademik karena tidak mampu melakukan adaptasi. Hal ini diakui oleh salah satu siswa MTSN Pinrang yang berinisial NA.

Seperti dari hasil wawancara pada siswa yang bernama Nayla Aziz yang mengungkapkan:

Saya merasa stres akibat tugas yang diberikan lebih banyak dari biasanya dan tugas tersebut diberikan secara bersamaan oleh guru yang berbeda. Akibatnya, saya dan teman-teman diharuskan untuk mengumpulkan tugas dalam waktu singkat dan berdekatan antara tugas yang satu dan lainnya. Namun seiring berjalannya waktu saya sudah sedikit mulai mencoba nyaman akan situasi ini, karena saya menggunakan *problem focused coping*, dimana saya selalu mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah saya dengan cara mengalihkan pikiran dengan melakukan aktivitas lain atau mendengarkan musik⁴⁹.

Sedangkan hasil wawancara kepada salah satu siswa yang bernama Aprilia Nuraswani yang mengungkapkan:

Sejak diberlakukannya pembelajaran *daring* saya merasa tugas-tugas yang diberikan semakin banyak, hal ini membuatnya semakin stres. Gejala stres yang saya rasakan yaitu sering merasa cemas jika tugasnya tidak bisa terselesaikan, pusing dan merasa sulit berkonsentrasi. Saya juga merasa lebih sulit karena harus mengerjakan tugas ini sendirian, biasanya kan akan mengerjakan bersama dengan teman-teman jika ada tugas yang dirasa sulit. Namun karena pemberlakuan jarak sosial, maka hal ini sulit untuk dilakukan. Dan sayapun terkadang tidak termotivasi untuk mengerjakan tugasnya. Namun setelah beberapa hari saya curhat kepada guru BK untuk meminta solusi, sehingga dimana saya mengatasi hal itu dengan *coping stress* yaitu strategi *emotion focused coping*, dimana saya berusaha untuk mengelola emosi saya agar dapat menyesuaikan diri dalam mengatasi masalah saya, disamping itu saya juga sering mendengarkan musik kesukaan saya, karena musik dapat membawa kedamaian dan kenyamanan. Manfaat mendengarkan

⁴⁹ Nayla Aziz, Pelajar Kelas 3 MTSN Pinrang, Wawancara oleh Peneliti, pada tanggal 13 Februari 2023

musik adalah dapat meningkatkan kinerja kognitif, mengurangi stres, merilekskan otak dan tubuh, meningkatkan daya ingat, lagu pengantar tidur⁵⁰.

Berdasarkan hasil wawancara kedua informan di atas dijelaskan bahwa informan mengalami stres karena tugas yang diberikan lebih banyak dari biasanya dan guru yang berbeda memberikan tugas tersebut pada waktu yang bersamaan. Namun seiring berjalannya waktu informan sudah sedikit mulai mencoba nyaman akan situasi ini, karenanya informan menggunakan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, dimana *problem focused coping* bisa mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah dengan cara mengalihkan pikiran dengan melakukan aktivitas lain atau mendengarkan musik. Begitupun strategi *emotion focused coping*, usaha untuk mengelola emosi agar dapat menyesuaikan diri dalam mengatasi masalah, disamping itu informan juga sering mendengarkan musik, karena musik dapat membawa kedamaian dan kenyamanan. Manfaat mendengarkan musik adalah dapat meningkatkan kinerja kognitif, mengurangi stres, merilekskan otak dan tubuh, meningkatkan daya ingat, lagu pengantar tidur.

Hal tersebut bergantung pada setiap pengalaman informan dalam mengatasi maupun berhadapan dengan setiap permasalahan. Hal ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya oleh Annis, Putu dalam jurnal psikologi Udayana, bahwa pemilihan strategi coping dipengaruhi oleh konsep diri, keinginan diri, lingkungan pertemanan dan waktu. Setiap individu pasti dihadapkan dengan kesulitan masing-masing saat menghadapi pembelajaran daring terus menerus. Kesulitan-kesulitan tersebut kerap kali memberi tekanan, tidak nyaman dan takut bagi siswa. Namun, dengan melakukan coping, siswa dapat melepas stresnya sejenak hingga beban yang terasa berat

⁵⁰ Aprilia Nuraswani Pelajar Kelas 3 MTSN Pinrang, Wawancara oleh Peneliti, pada tanggal 14 Februari 2023

perlahan akan menjadi ringan. Coping yang dilakukan oleh individu dapat berbeda-beda berdasarkan kebiasaan dan pengalamannya pada saat menghadapi tekanan atau perubahan yang terjadi selama pembelajaran *daring*.

Coping dimaknai sebagai usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi situasi atau masalah yang dihadapi. Faktor yang menentukan sejauh mana strategi coping yang sering dilakukan sangat tergantung kepribadian seseorang, karena setiap orang memiliki sikap dan cara yang berbeda-beda dalam menghadapi dan mengatasi masalah. Coping yang positif diartikan sebagai upaya-upaya untuk menghadapi situasi stres secara sehat. Sedangkan coping negatif diartikan sebagai upaya yang dilakukan cenderung kearah negatif seperti menghindar atau penyangkalan.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat diambil kesimpulan bahwa dampak yang ditimbulkan dari stress pada siswa kelas 3 di MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring* yaitu stres akademik, dimana siswa mengalami stres karena tugas yang diberikan lebih banyak dari biasanya dan guru yang berbeda memberikan tugas pada waktu yang bersamaan. Dan mereka harus mengumpulkan tugas dalam waktu singkat dan saling berdekatan di antara tugas. Namun seiring berjalannya waktu informan sudah sedikit mulai mencoba nyaman akan situasi ini, karenanya siswa menggunakan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, dimana *problem focused coping* bisa mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah dengan cara mengalihkan pikiran dengan melakukan aktivitas lain. Begitupun strategi *emotion focused coping*, usaha untuk mengelola emosi agar dapat menyesuaikan diri dalam mengatasi masalah, disamping itu juga sering mendengarkan musik, karena musik dapat membawa kedamaian dan kenyamanan.

Manfaat mendengarkan musik adalah dapat meningkatkan kinerja kognitif, mengurangi stres, merilekskan otak dan tubuh, meningkatkan daya ingat, lagu pengantar tidur.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan di lokasi penelitian, maka dapat dikemukakan pembahasan yang berdasarkan atas tujuan penelitian di Bab I adalah sebagai berikut :

1. Coping stres siswa kelas 3 MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring*

Coping stres adalah upaya individu untuk berpikir dan bertindak dalam menanggapi, atau menghadapi, situasi stres dan dianggap di luar batas kemampuannya. Coping stres adalah proses dimana orang mencoba untuk mengelola jarak antara tuntutan (baik individu dan lingkungan) dan sumber daya yang tersedia dalam situasi stres. Guru BK MTSN Pinrang menjelaskan bahwa Coping stres adalah usaha seseorang untuk mengatasi dan mengurangi tuntutan eksternal dan internal dalam kehidupan yang disebabkan oleh interaksi dengan peristiwa stress dalam diri seseorang.

Masalah yang muncul pada siswa kelas 3 di MTSN Pinrang Pembelajaran *daring* memiliki banyak bentuk. Ini terkait tidak hanya dengan masalah teknologi, tetapi juga dengan beban kursus yang terus meningkat. Pengaruh tersebut dapat terwujud dalam bentuk stress akademik, disinyalir banyak permasalahan yang muncul selama pembelajaran *daring* yang dapat menjadi penghambat tercapainya tujuan pembelajaran yaitu terbatasnya pemanfaatan teknologi informasi oleh guru dan siswa, sarana dan prasarana yang kurang memadai, koneksi internet susah, terkendala biaya

membeli kuota, dan terkadang siswa ada yang tidak punya hp serta kurangnya penyediaan anggaran.

MTSN Pinrang merupakan salah satu sekolah yang menerapkan metode penempatan siswa secara daring. Tugas itu dilakukan melalui berbagai media sosial, khususnya grup WhatsApp. Dalam situasi khusus akibat virus corona, format penugasan dinilai efektif dalam pembelajaran jarak jauh. Dengan demikian, pengenalan konsep pelajaran dalam pembelajaran tatap muka tidak dapat berjalan dengan baik. Sehingga pembelajaran *daring* dilaksanakan pada hari Senin sampai hari Sabtu.

Selama masa covid MTSN Pinrang sudah menerapkan metode pemberian tugas secara *daring* bagi para siswa, namun semenjak covid mulai hilang tidak diterapkan lagi pembelajaran *daring*. Adapun penugasan pembelajaran *daring* itu dilakukan melalui berbagai media sosial yang tersedia, terutama *whatsapp grup*. Dan pembelajaran *daring* dilakukan dari hari Senin sampai hari Sabtu, hari Minggu tetap libur.

Selama pembelajaran daring akan dilaksanakan, siswa akan merasa senang karena tidak harus sekolah, namun perasaan senang itu tidak akan bertahan lama. Siswa mengakui bahwa pembelajaran daring membuat mereka malas dan kurang produktif. Selain itu, banyak hal yang mengalihkan perhatian mereka dari aktivitas. Ada hal lain yang siswa dapat lakukan di rumah, tugas yang seharusnya sudah dikerjakan sejak lama terbengkalai karena terlalu sibuk dengan kegiatan yang lebih menyenangkan, siswa juga mengatakan bahwa belajar daring di rumah membuat mereka bosan dan tidak termotivasi seperti belajar di kelas, sehingga coping stres harus diterapkan.

Adapun langkah-langkah strategi *coping* stress terhadap siswa yang stres selama pembelajaran *daring* antara lain *problem solving coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* (upaya merencanakan kegiatan untuk memecahkan masalah, dan mencari dukungan instrumental adalah upaya untuk memperoleh dukungan, bimbingan, saran, informasi, misalnya kami diberi nasihat-nasihat maupun arahan dari guru-guru), sedangkan *Emotion focused coping* (dimana siswa mengatasi hal itu dengan berusaha untuk mengelola emosinya agar dapat menyesuaikan diri dalam mengatasi masalahnya, disamping itu juga sering mendengarkan music, karena music dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan batin serta dapat meningkatkan kinerja kognitif, mengurangi stres, merilekskan otak dan tubuh serta meningkatkan daya ingat. Siswa mengubah cara pandang terhadap stres yang dialami selama pembelajaran *daring* yang awalnya membuat pembelajaran *daring* terkesan membosankan, sedangkan siswa yang *coping* berfokus secara emosional mengubah cara pandang dari membosankan menjadi terbiasa dengan sesuatu yang menyenangkan.

2. Dampak yang ditimbulkan dari stress pada siswa kelas 3 MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring*

Stres dapat menyebabkan penyakit psikis dan psikologis, masalah disekolah akibat pembelajaran *daring* dan gangguan dalam keluarga. Model kehidupan sekolah yang awalnya didominasi dengan kegiatan tatap muka di sekolah berubah menjadi harus sekolah yang didominasi dengan metode pembelajaran *daring*. Tentu saja, perubahan ini akan mempengaruhi siswa.

Banyak siswa MTSN Pinrang yang mengalami stres akademik karena tidak mampu melakukan adaptasi. Sejak diberlakukannya pembelajaran *daring* siswa MTSN Pinrang merasa tugas-tugas yang diberikan semakin banyak, hal ini

membuatnya semakin stres. Gejala stres yang dirasakan yaitu sering merasa cemas jika tugasnya tidak bisa terselesaikan, pusing dan siswa MTSN Pinrang merasa sulit berkonsentrasi. Siswa MTSN Pinrang juga merasa lebih sulit karena harus mengerjakan tugas tersebut secara sendirian, biasanya siswa MTSN Pinrang akan mengerjakan bersama dengan teman-temannya jika ada tugas yang dirasa sulit. Namun karena pemberlakuan jarak sosial, maka hal ini sulit untuk dilakukan. Siswa MTSN Pinrang semakin tidak termotivasi untuk mengerjakan tugasnya.

Dampak yang ditimbulkan dari stres pada siswa kelas 3 MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring* yaitu dimana siswa mengalami stres karena tugas yang diberikan lebih banyak dari biasanya dan guru yang berbeda memberikan tugas pada waktu yang bersamaan. Dan mereka harus mengumpulkan tugas dalam waktu singkat dan saling berdekatan di antara tugas. Namun seiring berjalannya waktu siswa sudah sedikit mulai mencoba nyaman akan situasi ini, karenanya siswa menggunakan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, dimana *problem focused coping* bisa mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah dengan cara mengalihkan pikiran dengan melakukan aktivitas lain. Begitupun strategi *emotion focused coping*, usaha untuk mengelola emosi agar dapat menyesuaikan diri dalam mengatasi masalah, disamping itu juga sering mendengarkan music, karena music dapat membawa kedamaian dan kenyamanan. Manfaat mendengarkan music adalah dapat meningkatkan kinerja kognitif, mengurangi stres, merilekskan otak dan tubuh, meningkatkan daya ingat, lagu pengantar tidur dan meningkatkan mood.

Coping dimaknai sebagai usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi situasi atau masalah yang dihadapi. Faktor yang menentukan sejauhmana strategi coping yang sering dilakukan sangat tergantung kepribadian seseorang,

karena setiap orang memiliki sikap dan cara yang berbeda-beda dalam menghadapi dan mengatasi masalah.

Dari dampak stress ini sehingga berpengaruh terhadap pikiran, reaksi fisik, tungkah laku dan perasaan siswa kelas 3 MTSN Pinrang. Secara kognitif, siswa sulit berkonsentrasi belajar, menghafal materi, sulit memahami materi pendidikan, mereka berpikir negatif tentang diri dan lingkungannya.

BABV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan penelitian di atas mengenai “*Coping Stres Siswa Kelas 3 di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran Daring*”, maka pada bagian penutup skripsi ini, penulis dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Salah satu bentuk stres yang dialami siswa selama pembelajaran *daring* adalah stres akademik (karena banyaknya tugas), kurang mampu menuntaskan tekanan tugas maupun tuntutan kuota yang tetap harus terpenuhi dikala pembelajaran serta kurangnya koordinasi/komunikasi yang terarah antara guru mata pelajaran dengan siswa. Agama Islam memaknai stres sebagai cobaan dari Allah SWT yang mampu menyebabkan munculnya penyakit hati. Islam mengajarkan beberapa strategi untuk mengelola stres yaitu niat ikhlas, sabar dan shalat, bersyukur dan berserah diri, doa dan dzikir. Adapun penanganan/langkah-langkah *coping stress* terhadap siswa kelas 3 di MTSN Pinrang yang stres selama pembelajaran *daring* yaitu *Problem focused coping* dan *Emotion focused coping*. *Problem focused coping* (usaha untuk merencanakan tindakan untuk mengatasi masalah dan *seeking instrumental support* merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk memperoleh dukungan, arahan, saran, informasi, misalnya kami diberi nasihat-nasihat maupun arahan dari guru-guru), sedangkan *Emotion focused coping* (dimana siswa mengatasi hal itu dengan berusaha untuk mengelola emosinya agar dapat menyesuaikan diri dalam mengatasi masalahnya, disamping itu juga sering mendengarkan music, karena music dapat memberikan ketenangan dan rasa nyaman dalam diri dan dapat

meningkatkan kinerja kognitif, mengurangi stres, membuat otak dan tubuh rileks, meningkatkan daya ingat. Siswa akan mengubah cara pandangya terhadap stres yang dialami saat pembelajaran *daring*, yang awalnya pembelajaran *daring* terasa membosankan dengan *emotional focused coping* siswa mengubah sudut pandangya dari yang membosankan menjadi membiasakan dengan sesuatu yang menyenangkan).

2. Dampak yang ditimbulkan dari stres pada siswa kelas 3 MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring* yaitu dimana siswa merasa stres akibat tugas yang diberikan lebih banyak dari biasanya dan tugas tersebut diberikan secara bersamaan oleh guru yang berbeda. Dan diharuskan untuk mengumpulkan tugas dalam waktu singkat dan berdekatan antara tugas yang satu dan lainnya. Namun seiring berjalannya waktu siswa sudah sedikit mulai mencoba nyaman akan situasi ini, karenanya siswa menggunakan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, dimana *problem focused coping* bisa mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah dengan cara mengalihkan pikiran dengan melakukan aktivitas lain. Begitupun strategi *emotion focused coping*, usaha untuk mengelola emosi agar dapat menyesuaikan diri dalam mengatasi masalah, disamping itu juga sering mendengarkan music, karena music dapat membawa kedamaian dan kenyamanan. Manfaat mendengarkan music adalah dapat meningkatkan kinerja kognitif, mengurangi stres, merilekskan otak dan tubuh, meningkatkan daya ingat, lagu pengantar tidur.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan diatas, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa MTSN Pinrang

Mempertahakan strategi *coping* stres yang diterapkan dan mengulang kembali usaha yang dilakukan dalam mengatasi stres jika usaha tersebut mampu atau efektif untuk mengurangi tekanan yang dialami.

2. Bagi guru MTSN Pinrang

Lebih bisa meningkatkan lagi *coping* stres di MTSN Pinrang, sehingga siswa merasa terbantu dari diterapkannya *coping* stres.

3. Bagi peneliti

Penulis menyadari meskipun skripsi ini dilakukan dengan upaya yang maksimal dan mencapai hasil yang terbaik. Namun, tidak lepas pula dari kekurangan dan kelemahan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan melakukan penelitian menggunakan lebih banyak subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an al-Karim.

Agustiningih, N. 2019. *Gambaran Stres Akademik dan Strategi Coping pada Mahasiswa Keperawatan*. Jurnal Ners dan Kebidanan 6 (2).

Amany D, Desire A. 2020. *Pembelajaran Interaktif berbasis Gamifikasi guna Mendukung Program WFH pada saat Pandemic COVID-19*. *ADI Bisnis Digit Interdisiplin J [Internet]*. 2020;48–55. Available from: <https://adijournal.org/index.php/abdi/article/view/116>

Andikawati Fitriasari, dkk, *Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19*, Jurnal Keperawatan Volume 12 No 4, h.985-992, Desember 2020.

Anugrahana, A. 2020. *Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar*. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3)

Aryani, F. 2016. *Stres Belajar : Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar : Edukasi Mitra Grafika.

Bradley T. Eriord. 2015. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Charismiadi. 2020. *Hubungan Regulasi Emosi dengan Strss Akademik pada Mahasiswa Baru [Skripsi]*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Ciccarelli, S. K. 2015. *Psychology 3ed*.USA: Pearson.

Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih. 2015. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Permata Puri Media.

- Handarini, O. 2020. *Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH). Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3).
- Hayati, N. 2020. *Metode Pembelajaran Daring/E-Learning yang Efektif*.
- Hilna Putria¹, Luthfi Hamdani Maula. *Analisis Proses Pembelajaran Dalam Jaringan (DARING) Masa Pandemi COVID-19 pada Guru Sekolah Dasar. Jurnal Basicedu*, Volume 4, Nomor 4 Tahun 2020 hlm. 861 – 872.
- Hirsch CD, Luiz E, Barlem D, Karine L, Almeida D, Tomaschewski-barlem JG, et al. *Coping Strategies Of Nursing Students For Dealing With University Stress. Rev Bras Enferm.* 2015;68(5)
- Intani, S. F., & Surjaningrum, R. E. 2010. *Coping Strategy Pada Mahasiswa Salah Jurusan. INSAN* , 12 (2), 119-127
- Jessica Tamara, Arlends Chris. 2018. *Hubungan Stres dengan Prestasi Akademik di SMA Diakonia Jakarta. Tarumanagara Medical Journal* Vol. 1, No. 1.
- Kementrian Agama Republik Indonesia. 2014. *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahnya*. Surabaya: Halim Publishing dan Distributing.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. 2014. *Life Stress And Academic Burnout. Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90. doi: 10.1177/1469787413514651.
- Lyon, B. L. 2012. *Stress, Coping, And Health. In Rice, H. V. (Eds.) Handbook Of Stress, Coping And Health: Implications For Nursing Research, Theory, And Practice* (pp.3-23). USA: Sage Publication, Inc
- Margaret K, Simon N, Sabina M. *Sources of Occupational Stress and Coping Strategies among Teachers in Borstal Institutions in Kenya. Edelweiss Psychiatry Open Access.* 2018;2(1), h.18–21.
- Muvita Nurush Shofiyah dan Mutiah Salamah Chamid. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Daring Menggunakan*

- Metode Regresi Logistik Ordinal*. Jurnal Sains Dan Seni Its Vol. 11, No. 1 (2022), 2337-3520 (2301-928x Print)
- Palupi, T. N, *Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19*, 9(2), 2020, h.18–29.
- Radial. 2014. *Pradigma dan Model Penelitian Komunikasi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Riazul Jannah. *Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat. Vol. 1, No. 1, 130-146, 2021
- Sadikin, A., & Hamidah, A. 2020. *Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19*. *Biodik*, 6 (2).
- Salsabila, U. H., Lestari, W. M., Habibah, R., & Dahlan, U. A. 2020. *Pemanfaatan Teknologi Media Pembelajaran di Masa Pandemi*. 2(2).
- Sari D. 2020. *Peran Adaptif Tiga Universitas di Jabodetabek dalam Menghadapi Sistem Belajar Online Selama Pandemi COVID 19*. *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas*. 1(1).
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development)*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, N. E. 2017. *Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification*. (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (Pai) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan Uin Maliki Malang). *Jurnal Tadrib*, 3(1).

Yikealo D, Tareke W, Karvinen I. *The Level of Stress among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology*. Open Sci J. 2018;3 (4):1–17.

Yuniza, *Coping Seksual Pada Narapidana Muslimah Di Lembaga Permasayarakatan Wanita Kelas IIA Palembang*. (Skripsi Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2017).

Yustanti, I., & Novita, D. 2019. *Pemanfaatan E-Learning Bagi Para Pendidik Di Era Digital 4.0*.

LAMPIRAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Amal Bakil No. 8 Sorrang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
 PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

Nomor : B-73 /In.39/FUAD.03/PP.00.9/01/2023

Parepare, 12 Januari 2023

Lamp : -

Hal : Izin Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Daerah Kabupaten Pinrang

Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pinrang

Di-

Tempat

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Yang bertandatangan dibawah ini Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare menerangkan bahwa:

Nama	: SRI DEVI ANGREANI
Tempat/Tgl. Lahir	: Pinrang, 6 Juni 1998
NIM	: 17.3200.062
Semester	: XI (Sebelas)
Alamat	: Benteng Kec. Patampanua Kab. Pinrang

Bermaksud melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian Skripsi sebagai salah satu Syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Adapun judul Skripsi :

COPING STRES SISWA KELAS 3 DI MTSN PINRANG SELAMA PEMBELAJARAN DARING

Untuk maksud tersebut kami mengharapkan kiranya mahasiswa yang bersangkutan dapat diberikan izin dan dukungan untuk melaksanakan penelitian di Wilayah Kab. Pinrang terhitung mulai **Januari 2023 s/d Februari 2023**.

Demikian harapan kami atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

Wassalamu Alaikum Wr. Wb



[Handwritten Signature]

Dekan, Narkidam, M.Hum
 NIP. 19641231 199203 1 045



PEMERINTAH KABUPATEN PINRANG
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
UNIT PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Jend. Sukawati Nomor 40. Telp/Fax : (0421)921695 Pinrang 91212

**KEPUTUSAN KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
 DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KABUPATEN PINRANG**
 Nomor : 503/0103/PENELITIAN/DPMPTSP/02/2023

Tentang

REKOMENDASI PENELITIAN

- Menimbang** : bahwa berdasarkan penelitian terhadap permohonan yang diterima tanggal 07-02-2023 atas nama SRI DEVI ANGREANI, dianggap telah memenuhi syarat-syarat yang diperlukan sehingga dapat diberikan Rekomendasi Penelitian.
- Mengingat** : 1. Undang - Undang Nomor 29 Tahun 1959,
 2. Undang - Undang Nomor 18 Tahun 2002,
 3. Undang - Undang Nomor 25 Tahun 2007,
 4. Undang - Undang Nomor 25 Tahun 2009,
 5. Undang - Undang Nomor 23 Tahun 2014,
 6. Peraturan Presiden RI Nomor 97 Tahun 2014,
 7. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014,
 8. Peraturan Bupati Pinrang Nomor 48 Tahun 2014; dan
 9. Peraturan Bupati Pinrang Nomor 38 Tahun 2019.
- Memperhatikan** : 1. Rekomendasi Tim Teknis PTSP : 0150/RT.Teknis/DPMPTSP/02/2023, Tanggal : 07-02-2023
 2. Berita Acara Pemeriksaan (BAP) Nomor : 0103/BAP/PENELITIAN/DPMPTSP/02/2023, Tanggal : 07-02-2023

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
KESATU : Memberikan Rekomendasi Penelitian kepada :
- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Nama Lembaga | : INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE |
| 2. Alamat Lembaga | : JL. AMAL BAKTI NO. 06 SOREANG, PAREPARE |
| 3. Nama Peneliti | : SRI DEVI ANGREANI |
| 4. Judul Penelitian | : COPING STRES SISWA KELAS 3 DI MTSN PINRANG SELAMA PEMBELAJARAN DARING |
| 5. Jangka waktu Penelitian | : 1 Bulan |
| 6. Sasaran/target Penelitian | : GURU DAN SISWA KELAS 3 MTSN PINRANG |
| 7. Lokasi Penelitian | : Kecamatan Duampasua |
- KEDUA** : Rekomendasi Penelitian ini berlaku selama 6 (enam) bulan atau paling lambat tanggal 07-08-2023.
- KETIGA** : Peneliti wajib menaati dan melaksana ketentuan dalam Rekomendasi Penelitian ini serta wajib memberikan laporan hasil penelitian kepada Pemerintah Kabupaten Pinrang melalui Unit PTSP selambat-lambatnya 6 (enam) bulan setelah penelitian dilaksanakan.
- KEEMPAT** : Keputusan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan, dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Pinrang Pada Tanggal 07 Februari 2023



Biaya : Rp 0,-

Ditandatangani Secara Elektronik Oleh :
ANDI MIRANI, AP., M.Si
 NIP. 197406031993112001
 Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP
 Selaku Kepala Unit PTSP Kabupaten Pinrang



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSEf



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN PINRANG
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI PINRANG
 Jalan Bulu Pakoro Nomor 418 Pinrang Telepon (0421) 924338
 Email : mtsnpinrang@yahoo.com

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : B. 56 /MTs.21.17.01/TL.00/02/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Suardi, S.Ag. M.Pd.I.
 NIP : 196707141998031004
 Pangkat/Gol : Pembina, IV/a
 Jabatan : Plh. Kepala MTsN Pinrang

dengan ini memberikan izin kepada Mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : SRI DEVI ANGRENI
 NIM : 17.3200.062
 Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
 Judul Penelitian : *Coping Stress Siswa Kelas 3 Di MTs Negeri Pinrang Selama Pembelajaran Daring.*

Untuk melaksanakan Penelitian diMTsN Pinrang yang dilaksanakan mulai pada bulan Februari 2023.

Demikian surat izin ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Pinrang, 11 Februari 2023





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN PINRANG
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI PINRANG
 Jalan Bulu Pakoro Nomor 418 Pinrang Telepon (0421) 924338
 Email : mtsnpinrang@yahoo.com

SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : B- 073 /MTs.21.17.01/KP.01.2/03/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri Pinrang menerangkan bahwa :

Nama : **SRI DEVI ANGREANI**
 NIM : 173200062
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Program Study : Bimbingan Konseling Islam
 Mahasiswa : Intitut Agama Islam Negeri Pare Pare

Yang bersangkutan **BENAR** telah melaksanakan Penelitian di Madrasah Tsanawiyah Negeri Pinrang, terhitung bulan Februari tahun 2023, berdasarkan surat Pemerintah Kabupaten Pinrang Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Unit Pelayanan Terpadu Satu Pintu, nomor : 503/0103/PENELITIAN/DMTSP/02/2023, tanggal 07 Februari 2023, dengan Judul Penelitian : **"COPING STRESS SISWA KELAS 3 DI MTs NEGERI PINRANG SELAMA PEMBELAJARAN DARING"**.

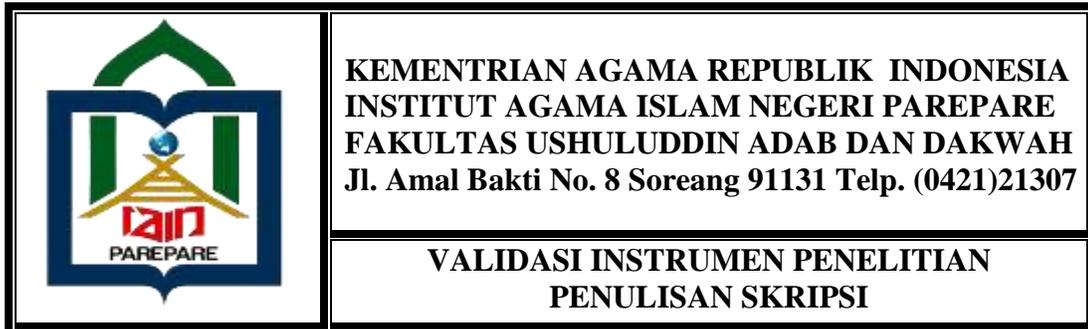
Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Pinrang, 01 Maret 2023

Rit. Kepala

Suardi



NAMA MAHASISWA : SRI DEVI ANGREANI
 NIM : 17.3200.062
 FAKULTAS : USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
 PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
 JUDUL : COPING STRES SISWA KELAS 3 DI MTSN
 PINRANG SELAMA PEMBELAJARAN DARING

PEDOMAN WAWANCARA UNTUK GURU

1. Menurut bapak/ibu apa itu *Coping* stres ?
2. Apa tujuan melakukan *coping* stres ?
3. Sejak kapan *coping* stres digunakan disekolah ini?
4. Sejak kapan pembelajaran *daring* dulu dilakukan disekolah ini?
5. Apakah pembelajaran *daring* semasa pandemi diterima baik oleh para siswa?
6. Apakah siswa disini senang dengan pembelajaran *daring* atau pembelajaran tatap muka ?
7. Pembelajaran *daring* dilakukan melalui media social atau apa?
8. Apakah siswa disini pernah mengeluh terkait tugas-tugas yang diberikan selama pembelajaran *daring* dimasa pandemi dulu?

9. Bagaimana *coping* stres siswa kelas 3 MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring*?
10. Apa manfaat penggunaan *coping* stres siswa kelas 3 MTSN Pinrang?
11. Stres apa saja yang dialami siswa disini selama pembelajaran *daring*, stres akademik atau apa?
12. Apa dampak yang ditimbulkan dari stres pada siswa kelas 3 MTSN Pinrang selama pembelajaran *daring*?
13. Tekanan-tekanan apa yang disiswa disini rasakan selama pembelajaran *daring*?
14. Masalah apa saja yang muncul pada siswa kelas 3 di MTSN Pinrang dalam pembelajaran *daring* ?
15. Apa saja strategi *coping* stres terhadap siswa ?

PEDOMAN WAWANCARA UNTUK SISWA

1. Menurut adik apa itu *coping* stres ?
2. Apa tujuan melakukan *coping* stres ?
3. Sejak kapan *coping* stres digunakan disekolah ini?
4. Sejak kapan pembelajaran *daring* dulu dilakukan disekolah ini?
5. Apakah pembelajaran *daring* semasa pandemi diterima baik oleh adik?
6. Apakah adik dan teman yang lainnya senang dengan pembelajaran *daring* atau pembelajaran tatap muka ?

7. Tekanan-tekanan apa yang adik rasakan selama pembelajaran *daring*?
8. Guru disini menggunakan pembelajaran *daring* melalui media social atau apa?
9. Bagaimana *coping* stres siswa disini selama pembelajaran *daring*?
10. Apa manfaat penggunaan *coping* stres bagi adik sendiri?
11. Stress apa saja yang adik alami selama pembelajaran *daring*, apakah stres akademik atau apa?
12. Apa dampak yang ditimbulkan dari stres adik selama pembelajaran *daring*?
13. Masalah apa saja yang muncul pada adik dalam pembelajaran *daring* ?
14. Apa saja strategi *coping* stres yang adik lakukan ?

Parepare, 13 Juli 2023

Mengetahui ,

Pembimbing Utama



(Sulvinajayanti, M.I.Kom)
NIP. 198801312015032006

Pembimbing Pendamping



(Nur Afiah, M.A)
NIP. 2010088803

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama Lengkap : *Mayla Riz*

Umur : *15 tahun*

Jenis kelamin : *Perempuan*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Sri Devi Angreani untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian "*Coping Stres Siswa Kelas 3 di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran Daring*".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, 2023

Yang bersangkutan


.....

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama Lengkap : *NUR Hikmah*

Umur : *15 tahun*

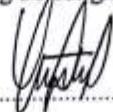
Jenis kelamin : *Perempuan*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Sri Devi Angreani untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian "*Coping Stres Siswa Kelas 3 di MTsN Pinrang Selama Pembelajaran Daring*".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, 2023

Yang bersangkutan



.....

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama Lengkap : *Aprilia Nurazwani*

Umur : *15 tahun*

Jenis kelamin : *Perempuan*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Sri Devi Angreani untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian "*Coping Stres Siswa Kelas 3 di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran Daring*".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, 2023

Yang bersangkutan

Aprilia
.....

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama Lengkap : Muh. ALFAHTIS

Umur : 14 tahun

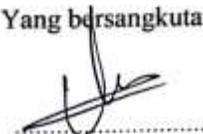
Jenis kelamin : laki-laki

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Sri Devi Angreani untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian "Coping Stres Siswa Kelas 3 di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran Daring".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, 2023

Yang bersangkutan



SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama Lengkap : *NOVA INDI AQILAH*

Umur : *14 TAHUN*

Jenis kelamin : *PEREMPUAN*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Sri Devi Angreani untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian "*Coping Stres Siswa Kelas 3 di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran Daring*".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, 2023

Yang bersangkutan



SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama Lengkap : Hasniah Tahir, M. pd.1

Umur : 50 Tahun

Jenis kelamin : perempuan .

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Sri Devi Angreani untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian "*Coping Stres Siswa Kelas 3 di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran Daring*".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, 2023

Yang bersangkutan



SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama Lengkap : SUARDI, S.Ag. M.Pd.P

Umur : 56 TAHUN

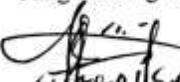
Jenis kelamin : LAKI - LAKI

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Sri Devi Angreani untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian "Coping Stres Siswa Kelas 3 di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran Daring".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, 2023

Yang bersangkutan


Suardi, S.Ag. M.Pd.P

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama Lengkap : Sumarini, S05

Umur : 26

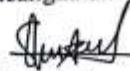
Jenis kelamin : Perempuan

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Sri Devi Angreani untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian "Coping Stres Siswa Kelas 3 di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran Daring".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, 15 feb 2023

Yang bersangkutan


..... Sumarini

DOKUMENTASI

Wawancara dengan Guru MTSN Pinrang



Wawancara dengan Siswa MTSN Pinrang





BIOGRAFI



Nama lengkap peneliti adalah Sri Devi Angreani lahir di Pinrang, 06 Juni 1998. Peneliti merupakan anak ketiga dari empat bersaudara, lahir dari pasangan suami istri Baharuddin dan Nurlela Gaffar. Peneliti bertempat tinggal di Jl.ST Alauddin K,Kodam VII WRB Kota Makassar. Jenjang pendidikan peneliti dimulai dari SD Negeri 183 Patampanua pada tahun 2005, melanjutkan pendidikan ke jenjang sekolah menengah pertama di SMPN 2 Patampanua pada tahun 2011, kemudian melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Atas di MAN Pinrang pada tahun 2014 dan pada tahun 2017 melanjutkan pendidikan perguruan tinggi di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dengan mengambil Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

Peneliti mengajukan judul skripsi sebagai tugas akhir yaitu ***“Coping Stres Siswa Kelas 3 di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran Daring”***.