

**Implementasi Strategi *Coping Stress* dalam Upaya Mengatasi Perilaku *Bullying* di Pondok Pesantren Al-Hikmah Gedanganak Ungaran**

**Rina Priarni<sup>1</sup>, Ayep Rosidi<sup>2</sup>, Serani Dara Listya<sup>3</sup>**

**FAI Undaris<sup>1</sup>, FAI Undaris<sup>2</sup>, FAI Undaris<sup>3</sup>**

[rinapriarni222930@gmail.com](mailto:rinapriarni222930@gmail.com)

**Abstract**

This research aims to describe in detail how to implement stress coping strategies in an effort to overcome bullying behavior at the Al-Hikmah Gedang Islamic boarding school for children in Ungaran. This research uses a qualitative approach. Data collection was carried out through observation, in-depth interviews and documentation. Data analysis is carried out by giving meaning to the data that has been collected and from that meaning conclusions are drawn. The results of the research show that the implementation of stress coping strategies at the Al-Hikmah Gedanganak Islamic boarding school uses Emotional focused coping, including self-control, seeking social support, positive reinterpretation, acceptance and denial. Implementation activities for stress coping strategies begin with planning, implementation and evaluation using the CIPP evaluation model, namely Context, Input, Process, Product.

**Keywords:** Bullying, Coping Stress, Islamic Boarding School

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan secara rinci bagaimana implementasi strategi *coping stress* dalam upaya mengatasi perilaku bullying di pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak anak Ungaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan memberi makna terhadap data yang berhasil dikumpulkan dan dari makna itulah ditarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi strategi coping stress di pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak menggunakan coping stress jenis Emotional focused coping mencakup self control, seeking social support, positif reinterpretation, acceptane dan denial. Kegiatan implementasi strategi coping stress diawali dengan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi dengan model evaluasi CIPP, yaitu *Context, Input, Process, Product*.

**Kata Kunci:** Bullying, Coping Stress, Pondok Pesantren

## PENDAHULUAN

Perilaku *bullying* merupakan fenomena sosial yang sering terjadi di berbagai lingkungan, termasuk di sekolah. *Bullying* merupakan suatu tindakan agresif yang dilakukan dengan sengaja oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap individu lain secara berulang-ulang dan dalam jangka waktu tertentu<sup>1</sup>. Salah satu bentuk perundungan yang sering terjadi adalah perundungan verbal, yaitu siswa melontarkan kata-kata kasar atau menghina ketika marah kepada teman sebayanya. Fenomena ini mempunyai dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan dan perkembangan korban *bullying*. Oleh karena itu, penting untuk memahami penyebab, dampak dan upaya pencegahan perilaku *bullying* dalam upaya menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seluruh individu.

Dari data yang dihimpun oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), kasus *bullying* masih menjadi teror bagi anak-anak di lingkungan sekolah. Dari data tersebut diketahui, tercatat terjadi 226 kasus *Bullying* pada tahun 2022. Lalu di tahun 2021 ada 53 kasus, dan tahun 2020 sebanyak 119 kasus. Sementara itu untuk jenis *bullying* yang sering dialami korban ialah *bullying* fisik (55,5%), *bullying* verbal (29,3%), dan *bullying* psikologis (15,2%). Untuk tingkat jenjang pendidikan, siswa SD menjadi korban *bullying* terbanyak (26%), diikuti siswa SMP (25%), dan siswa SMA (18,75%).<sup>2</sup>

Pondok pesantren merupakan tempat menyelenggarakan pendidikan non formal dan pengembangan potensi para santri. Di pondok pesantren para santri akan belajar menjalin ikatan persahabatan dengan anak-anak seusia dan belajar bagaimana berperilaku yang sesuai dengan peraturan pondok pesantren. Di pondok pesantren para santri akan melakukannya mengembangkan kemampuan kognitif, psikososial, moral dan emosional. Selain itu, di pondok pesantren para santri biasanya akan berada di bawah pengawasan dan bimbingan Kyai atau para Ustadz yang berupaya untuk membentuk perilaku santri supaya dapat selaras dengan Al-Quran dan Hadist. Dalam proses pembentukan karakter santri tentunya tidak selalu

---

<sup>1</sup> Sarwono, Sarlito Wirawan, S. M. (2017). Psikologi Umum. Dalam S. M. Prof. Dr. H. Sarlito Wirawan Sarwono, Psikologi Umum. Depok: Rajawali Pers. Hal. 193

<sup>2</sup><https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/46802/t/Pemerintah%20Harus%20Petakan%20Faktor%20Penyebab%20Bullying%20Anak>

berjalan sesuai rencana, hal ini lantaran terkadang masih dijumpai pelanggaran peraturan yang dilakukan oleh para santri, dan yang paling perlu diperhatikan dari sekian banyak pelanggaran yang timbul adalah perilaku *bullying*.<sup>3</sup>Salah satu cara untuk mengatasi dampak negatif dari *Bullying* dan mencegah terjadinya tindakan *Bullying* adalah dengan menerapkan strategi coping stress yang belum banyak diterapkan oleh lembaga-lembaga pendidikan yang ada.

*Coping stress* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stres<sup>4</sup>. Sarafino menyimpulkan bahwa coping stress adalah “antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stres. Coping stress adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan”.<sup>5</sup> Mulyati berpendapat bahwasanya Coping merupakan upaya sadar dan tidak sadar yang kita lakukan untuk mengatasi masalah dan mengurangi stres.<sup>6</sup>

Sebagaimana lembaga pendidikan non formal lain pada umumnya, Pondok Pesantren Al-Hikmah Gedang anak Ungaran adalah lembaga penyelenggara pendidikan non formal di bawah naungan Kementrian Agama RI. Pada pelaksanaannya, Pondok Pesantren Al-Hikmah Gedang anak Ungaran juga terjadi praktik *bullying* yang dialami oleh para santrinya. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mencoba untuk memberikan suatu solusi atau alternatif terhadap terjadinya praktik *bullying* yang terjadi di kalangan santri pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak Ungaran dengan mengimplementasikan strategi coping stress sebagai upaya mengatasi perilaku *bullying*.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan lokasi di Pondok Pesantren Al-Hikmah Gedanganak Ungaran Kabupaten Semarang. Pengumpulan data

---

<sup>3</sup> Shodiq, Jafar Sahrudin, Sarkadi, dan Herawati.(2014).Perilaku Sosial Santri Di Pondok Pesantren Darul Muttaqien (Ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin,Pekerjaan, Wali Murid dan Asal Sekolah Santri), Jurnal PPKN UNJ, Volume 2, Nomor 4, Tahun 2014. Hal. 5

<sup>4</sup> Folkman, R. S. (1984). Stress, aprasiall and copping. Hal. 141

<sup>5</sup> Sarafino, E. P. (2014). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. New York ity: John Wiley & Sons. Hal. 347

<sup>6</sup> Mulyati, k. S. (2022). Psikologi Stres. Dalam k. S. Mulyati, Psikologi Stres.Jakarta: Erlangga. Hal. 12

dilakukan melalui observasi, dokumentasi dan wawancara mendalam dengan pimpinan pondok pesantren, ustadz dan ustadzah pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak Ungaran. Data dianalisis melalui reduksi data, display data dan penarikan kesimpulan dan verifikasi.<sup>7</sup>

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi Strategi *Coping Stress***

*Coping stress* adalah “cara-cara atau strategi yang digunakan seseorang untuk mengatasi atau mengelola stres dalam hidupnya. Stres adalah respons fisiologis dan emosional terhadap tekanan atau tuntutan yang kita hadapi sehari-hari”.<sup>8</sup> *Coping stress* berguna untuk membantu kita mengurangi dampak negatif stres dan membangun ketahanan mental. Beberapa strategi coping stress yang umum meliputi relaksasi, olahraga, meditasi, mendapatkan dukungan sosial, mengatur waktu dengan baik, mengubah pola pikir yang negatif, dan mencari bantuan profesional jika perlu. Setiap individu mungkin memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi stres, tergantung pada preferensi dan kebutuhan pribadi mereka.

*Coping stress* adalah cara untuk mengendalikan emosi yang disebabkan oleh tekanan yang dialami oleh individu dalam menghadapi masalah yang menyerang psikis atau jiwanya seperti bullying baik *bullying* verbal atau *bullying*, *psychal*, *cyber* dan jenis-jenis *bullying* lainnya, selain tindak *bullying* strategi *coping* juga dapat diimplementasikan untuk situasi tekanan mental seperti tekanan dalam tempat kerja atau tekanan dalam menghadapi situasi lainnya.

Strategi *coping* meliputi *problem focused coping*, yang melibatkan penyelesaian masalah secara langsung dengan tindakan seperti menyibukkan diri dengan kegiatan positif, memasak, membaca buku, berdoa, berusaha ikhlas, dan mencoba memaafkan pelaku bullying. Selain itu, *emotional focused coping* melibatkan pengaturan emosi seperti curhat pada teman, tidak merespon pelaku *bullying*, bersikap tidak peduli, dan fokus pada hal-hal yang baik. Strategi ini cenderung digunakan ketika individu merasa tidak mempunyai kendali atas suatu situasi karena tidak tersedia cukup kemampuan mengendalikan emosi untuk

---

<sup>7</sup> Miles, & Huberman. (1992). Analisis Data Kualitatif. Dalam Miles, & Huberman, Analisis Data Kualitatif. Jakarta: Universitas Indonesia.H.19

<sup>8</sup> Sarwono, Sarlito Wirawan, S. M. (2017). Psikologi Umum. Dalam S. M. Prof. Dr. H. Sarlito Wirawan Sarwono, Psikologi Umum. Depok: Rajawali Pers. Hal. 347

mengatasi situasi, Ada tiga hal yang perlu dilakukan dalam menggunakan strategi coping proaktif, yaitu mengantisipasi pemicu stres yang berpotensi menimbulkan stres, mengelola stres tersebut, serta mampu mengatur diri dan mengambil tindakan yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah. Strategi ini juga bergantung pada kemampuan individu tersebut dalam mengendalikan emosinya agar berhasil. Namun, untuk mencapai kesuksesan dalam penerapan strategi coping stres, individu dapat dibantu melalui dukungan emosional yang diberikan oleh orang-orang di sekitarnya, arahan dalam penanganan masalah yang diberikan oleh ahli, dan pemahaman yang lebih mendalam terhadap situasi diri individu tersebut. Dengan adanya bantuan tersebut, individu dapat lebih efektif dalam mengatasi stres dan menghadapi tantangan yang dihadapinya. Jenis- Jenis strategi coping yaitu:<sup>9</sup>

1. *Emotional focused coping*

Bertujuan mengontrol respon emosional terhadap situasi penyebab stress baik pendekatan behavioral ataupun kognitif. Penggunaan Emotional focused coping cenderung ketika individu berpersepsi bahwa stressor tidak dapat diatasi. Berikut adalah aspeknya :

a. *Self Control*

Bentuk penyelesaian masalah dengan cara menahan diri, mengendalikan diri dan mengatur perasaan.

b. *Seeking social support*

Bentuk penyelesaian masalah dengan cara mencari dukungan sosial kepada keluarga, teman, dan lingkungan yang berupa simpati.

c. *Positif reinterpretation*

Bentuk penyelesaian masalah dengan mengembangkan kepribadianya atau dapat dikatakan juga mengambil hikmah dari setiap apa yang dihadapi.

d. *Acceptance*

Bentuk penyelesaian masalah dengan cara berserah diri dan pasrah dengan masalah yang dihadapi.

e. *Denial*

Penyelesaian masalah dengan cara pengingkaran atau melupakan masalah yang dihadapi.

---

<sup>9</sup> Folkman, R. S. (1984). Stress, appraisal and coping. Hal. 227

## 2. *Problem focussed coping*

Bertujuan untuk mengurangi dampak stress atau memperbesar sumber daya dalam menghadapi stress. Lazarus dan Folkman mengemukakan bahwa individu yang menggunakan *problem focussed coping* cenderung stressor yang dapat diubah. Berikut adalah aspek aspeknya :

### a. *Distancing*

Usaha untuk menghindar dari permasalahan dan menutupinya dengan lelucon atau menganggap remeh masalah.

### b. *Plan full problem solving*

Usaha penghilangan stres dengan cara bertahap teliti dan berproses dalam menangani masalah.

### c. *Positive reaprasial*

Usaha penyelesaian masalah dengan pengembangan diri yang biasanya melibatkan hal hal religi.

### d. *Self control*

Penyelesaian masalah dengan cara menahan diri dan tidak tergesa gesa dalam mengambil keputusan.

### e. *Escape*

Usaha penghilangan stres dengan pelarian dan beralih ke hal-hal seperti narkoba, rokok, makan banyak dan sebagainya.

Berdasarkan teori tentang strategi coping stress di atas, penulis memfokuskan pada pembahasan dalam implementasi strategi coping stress jenis Emotional focused coping mencakup self control, seeking social support, positif reinterpretation, acceptance dan denial. Kelima aspek tersebut akan menjadi bahan acuan dan dasar dalam pengolahan temuan di lapangan sesuai dengan pokok permasalahan yang sedang diteliti.

## **Deskripsi Perilaku *Bullying***

*Bullying* atau perundungan adalah suatu bentuk perilaku agresif dan intimidasi dimana seseorang dengan sengaja dan berulang kali menyebabkan cedera atau ketidaknyamanan pada orang lain mencakup agresi fisik, verbal, atau relasional, serta cyber *bullying*. Perilaku ini biasanya dilatarbelakangi oleh persepsi adanya ketidakseimbangan kekuasaan antara pelaku intimidasi yang merasa lebih kuat atau berkuasa dan korban yang cenderung lebih lemah serta tidak punya

kemampuan untuk melawan perilaku ini. Bullying bisa dilakukan secara kolektif dengan melibatkan sejumlah orang dalam perilakunya dan juga dapat ditujukan secara kolektif juga dengan mengintimidasi sekelompok yang terdiri dari beberapa individu.<sup>10</sup> Le Menestrel S,<sup>11</sup> berpendapat bahwasanya penindasan dapat terjadi secara langsung atau tidak langsung, dan anak-anak serta remaja mungkin mengalami berbagai jenis penindasan. Secara khusus panitia memeriksa konsekuensi kesehatan fisik (termasuk neurobiologis), mental, dan perilaku. Komite ini juga memeriksa konsekuensi terhadap kinerja dan prestasi akademis serta mengeksplorasi bukti beberapa mekanisme yang diusulkan mengenai dampak psikologis dari intimidasi. Jika dapat diterapkan, kami mencatat terbatasnya sifat korelasional dari banyak penelitian yang tersedia mengenai konsekuensi penindasan. Bentuk – bentuk perilaku *bullying* yaitu: 1) *Bullying* fisik adalah *bullying* yang melibatkan kontak fisik seperti penganiayaan dan sejenisnya, 2) *Bullying* verbal adalah tindak perundungan melalui umpatan kata seperti caci maki, hinaan, dan ejekan, 3) *Bullying* relasional adalah *bullying* dengan pengecualian. Seperti tindak pengucilan atau mengecualikannya dari hubungan sosial, 4) *Bullying* cyber adalah tindak *Bullying* melalui media virtual seperti sosial media dengan tindakan *Bullying* verbal.<sup>12</sup>

Terjadinya *bullying* di lembaga pendidikan dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah kelangsungan kekuasaan antara pelaku dan korban, seperti perbedaan penampilan fisik atau status sosial. Selain itu, penyebab lainnya bisa berupa pengaruh hubungan yang buruk, kurangnya empati, rasa tidak aman pada diri sendiri, pola asuh orang tua yang buruk, keinginan untuk mendapatkan popularitas, dan kurangnya perhatian di rumah. *Bullying* dapat menimbulkan trauma psikologis bagi korban dan pelakunya, serta berdampak buruk pada kesehatan mental dan emosional mereka. Penting bagi sekolah dan orang tua untuk mengatasi masalah intimidasi ini melalui program pencegahan yang efektif,

---

<sup>10</sup> Astuti. (2008). *Bullying: Pengertian, Bentuk, dan Dampaknya*. Dalam Astuti, *Bullying: Pengertian, Bentuk, dan Dampaknya*. Bandung: niversitas Padjadjaran. Hal. 11

<sup>11</sup> Le Menestrel S, , R. (2016). *Preventing Bullying Through Science, Policy, and Practice*. washington: National Academies Press (US). Diambil kembali dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK390418/>. Hal. 5

<sup>12</sup> ZAKIYAH, ELA ZAIN, SAHADI HUMAEDI, and MEILANNY BUDIARTI SANTOSO. (2017). “Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying.” *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 2 : 324–30. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>. Hal. 324

komunikasi yang baik, dan dukungan terhadap korban dan pelaku.

Dampak *bullying* adalah suatu efek yang dirasakan oleh diri sendiri dan berimbas ke orang lain, dan dampak perilaku bullying akan menghambat perilaku anak dalam mengaktualisasi diri karena perilaku *bullying* tidak memberi rasa aman dan nyaman, membuat korban merasa terimindasi, rendah diri, tak berharga, sulit berkonsentrasi dan belajar, serta tidak mampu untuk bersosialisasi dengan lingkungannya. Sehingga sekolah bukan lagi tempat menyenangkan bagi peserta didik, tetapi justru menjadi tempat yang menakutkan dan membuat trauma.<sup>13</sup>

Dampak sangat besar dirasakan oleh korban *bullying*. Penelitian menunjukan korban bully mengalami ketakutan, perasaan malu, tertekan, sedih dan cemas. Dampak fisik juga dirasakan oleh korban bully, seperti bengkak, terluka, sulit tidur, nafsu makan menurun, dampak lain yang dirasakan korban bully diantaranya merasa terancam, sulit berkonsentrasi, penurunan prestasi akademik dan merasa sendiri.<sup>14</sup> Dampak psikologis yang paling ekstrem menurut Diniaty, kemungkinan timbulnya gangguan psikologis pada diri korban berupa rasa takut, depresi, ingin bunuh diri, dan gejala-gejala stres pasca trauma (post-traumatic stress disorder). Bukan hanya itu, korban juga akan mengalami perasaan tertekan, takut bertemu dengan pelaku bullying, bahkan sampai depresi ingin bunuh diri dan melakukan sesuatu di luar kendali.<sup>15</sup>

Selanjutnya dampak *bullying* terhadap perilaku pelaku *bullying* ialah sebagian besar subjek menyebutkan bahwa ada rasa bersalah dan menyesal pada diri mereka setelah mereka membully temannya. Hal ini didapatkan karena sikap si korban *bullying* yang cenderung mendinginkan dan tidak membalas tindakan para pelaku bullying itu sendiri. Korban juga tidak menghindari pelaku, dan juga sebagian kecil yang berbuat baik kepada pelaku, dan juga dan sebagian kecil yang berbuat baik kepada pelaku. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Notoatmodjo yang mengatakan bahwa sikap adalah reaksi atau respon seseorang

---

<sup>13</sup> Amnda, Viola, Septia Wulandari, Suci Wulandari, Saskia Nabila Syah, Yopie Andi Restari, Septina Atikah, Engkizar Engkizar, Fuady Anwar, and Zainul Arifin. (2020). "Bentuk Dan Dampak Perilaku Bullying Terhadap Peserta Didik." *Jurnal Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah* 5, no. 1 <https://doi.org/10.34125/kp.v5i1.454>. Hal. 19

<sup>14</sup> Nuris Yuhbaba, Zidni. "Eksplorasi Perilaku Bullying Di Pesantren." *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi* 7, no. 1 (2019): 63–71. <https://doi.org/10.36858/jkds.v7i1.143>. Hal. 143

<sup>15</sup> Nurajijah, Siti, and Zulaehatus Sofiyah. (2022). "Studi Kepustakaan Peran Bimbingan Konseling Dalam Mencegah Kasus Bullying Di Sekolah." *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling* 1, no. 2. Hal.25

yang masih tertutup pada stimulus atau objek, sehingga perbuatan yang akan dilakukan manusia tergantung pada permasalahan dan berdasarkan keyakinan atau kepercayaan masing-masing individu. Dengan demikian, respon yang menunjukkan sikap tidak terlalu menghiraukan perlakuan yang diterima oleh korban bullying akan berdampak pada perilaku yang nantinya menjadi korban bullying.<sup>16</sup>

### **Deskripsi Implementasi Strategi Coping Stress**

Berdasarkan hasil wawancara dengan pengasuh pondok pesantren Al-Hikmah Gedang anak, Ibu Nyai Rofi'ah Al Hafidzah mengungkapkan bahwa untuk mengimplementasikan strategi *coping stress* dibutuhkan beberapa langkah, diantaranya yaitu:<sup>17</sup>

#### 1. Perencanaan (*Planning*)

Dalam perencanaan untuk mengimplementasikan strategi *coping stress* di pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak, tidak terlepas dari landasan analisis masalah yang kemudian digodog dalam sebuah rapat kerja. Menurut Ibu Nyai Rofi'ah Al-Hafidzah analisis masalah dilakukan untuk mengidentifikasi kasus *bullying* yang terjadi di lingkungan pondok pesantren dan dampak negatifnya terhadap kesejahteraan santri serta lingkungan belajar. Analisis masalah dilakukan untuk memahami bahwa *bullying* dapat menyebabkan stres, ketakutan, dan merugikan kualitas hidup santri yang menjadi korban. Selain itu, tujuan perencanaan ini, adalah untuk memberikan penanganan yang tepat terhadap perilaku dan korban *bullying*, sehingga strategi *coping stress* yang diimplementasikan tepat sasaran dan dapat dipahami perilaku dan korban *bullying*. Tujuan lain dari kegiatan perencanaan adalah membantu dalam mengidentifikasi masalah, menetapkan tujuan, merumuskan strategi, serta mengevaluasi efektivitas tindakan yang diambil. Dengan adanya perencanaan yang baik, pihak pondok pesantren dapat memastikan bahwa langkah-langkah yang diambil untuk mengatasi *bullying* menjadi lebih terarah dan efektif. Selain itu, perencanaan juga memungkinkan melibatkan semua pihak terkait, seperti siswa, guru, staf sekolah, dan orang tua siswa, sehingga upaya penanganan

---

<sup>16</sup> Hardi, Mintasri, Abdul Kharis, and Nur' Aini. (2019). "Dampak Bullying Terhadap Perilaku Remaja (Studi Pada SMKN 5 Mataram)." *JiAP (Jurnal Ilmu Administrasi Publik)* 7, no. 1 44. <https://doi.org/10.31764/jiap.v7i1.775>. Hal. 44

<sup>17</sup> Hasil wawancara dengan pengasuh pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak pada tanggal 15 September 2024

*bullying* dapat dilakukan secara kolaboratif dan menyeluruh.

## 2. Pelaksanaan (*Actuating*) Strategi *Coping Stress*

Merujuk pada hasil wawancara dengan ibu Nyai Rofi'ah Al-Hafidazah diketahui bahwa *bullying* yang sering terjadi di lingkungan pondok pesantren adalah *bullying* verbal, seperti umpatan antar santri dengan mengejek nama atau memanggil dengan nama yang dianggap mengejek serta umpatan-umpatan kasar lainnya. Jenis *bullying* lainnya jarang terjadi. Meskipun terdengar sepele dan biasa di kalangan anak-anak, dampak dari *bullying* verbal tidak bisa diabaikan karena dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis. Menurut Le Menestrel S, dampak dari penindasan dapat terjadi secara langsung atau tidak langsung.<sup>18</sup>

*Coping* merupakan upaya sadar dan tidak sadar yang kita lakukan untuk mengatasi masalah dan mengurangi stres.<sup>19</sup> Dalam penelitian ini, menggunakan strategi *coping stress* jenis *Emotional Focused Coping* yang bertujuan mengontrol respon emosional terhadap situasi penyebab stres yang di terima korban *bullying* baik pendekatan behavioral ataupun kognitif. Adapun penerapan strategi coping stress jenis ini adalah:

### a. *Self control*

*Self Control* adalah gabungan kata dari kata self dan control yang mana dalam Kamus dejalaskan bahwa kata *Self* berarti diri dan *Control* berarti Kontrol.<sup>20</sup> Sehingga *Self Control* memiliki arti Kontrol diri. Menurut Yusuf Blegur, *Self Control* datau control diri adalah kondisi emosional yang berguna bagi peserta didik dalam menata dan mengelola keadaan emosi secara seimbang agar tidak menyebabkan konflik yang berlebihan dan tidak berujung.<sup>21</sup> William George Jordan mendefinisikan *Self Control* adalah suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam

---

<sup>18</sup> Le Menestrel S, , R. (2016). Preventing Bullying Through Science, Policy, and Practice. Washington: National Academies Press (US). Diambil kembali dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK390418/>. Hal. 5

<sup>19</sup> Mulyati, k. S. (2022). Psikologi Stres. Dalam k. S. Mulyati, Psikologi Stres. Jakarta: Erlangga. Hal. 12

<sup>20</sup> Adi Goenawan MA. (2007). Kamus Lengkap Inggris-Indonesia. Surabaya: Cahaya Agency. Hal. 314

<sup>21</sup> Yusuf Blegur. (2019). Soft Skill untuk Prestasi Belajar. Scopindo Media Pustaka. Hal. 171

melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, cenderung menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain dan menutupi perasaannya.<sup>22</sup> Menurut Hurlock yang dikutip dari M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati S. *Self Control* berkaitan dengan emosi. Dimana mereka harus dapat mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya serta dorongan-dorongan lain yang ada dalam dirinya. Individu harus mampu mengelola emosi sesuai dengan situasi dan juga kondisi. *Self Control* ini juga dapat menyadarkan diri santri akan bahayanya emosi yang tidak dapat dikendalikan, dengan adanya *Self Control* yang baik pada diri santri maka akan membentuk karakter yang hebat pada dirinya.<sup>23</sup>

Menurut pemaparan dari Ustadz Amin Supari, S.Pd selaku ustadz dipondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak menjelaskan bahwa dalam mengasah *self control* pada diri santri dilakukan dengan cara melaksanakan kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang terbentuknya *self control* yang baik dalam diri santri.<sup>24</sup> Kegiatan-kegiatan tersebut meliputi: 1) kegiatan meditasi yang dilakukan setelah melaksanakan solat tahajud, kegiatan ini bertujuan untuk instropeksi diri dan melatih hati santri untuk dapat memaafkan kesalahan-kesalahan diri sendiri dan orang lain, 2) melatih kesabaran dan kedisiplinan santri misalnya dengan membudayakan sikap mau antri, 3) melaksanakan kegiatan muhadharah setiap seminggu sekali, tepatnya setiap malam Sabtu untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada santri dan 4) menugaskan santri membuat *planning today* supaya menumbuhkan sikap tanggungjawab pada diri santri.

#### b. *Seeking social support*

Menurut Folkman dan Lazarus<sup>25</sup> (dalam Sarafino) *seeking social support* dapat didefinisikan sebagai usaha untuk mencoba memperoleh informasi atau dukungan secara emosional. *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan

---

<sup>22</sup>William George Jordan. (2011). *The Kingship of Self-Control*. Jakarta: Kompas Gramedia. (<https://enesis.com/id/artikel/denial-adalah/>). Hal.9

<sup>23</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati.(2010).*Teori-Teori Psikologi* .Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. Hal. 24

<sup>24</sup> Hasil wawancara dengan pengasuh pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak pada tanggal 17 September 2024

<sup>25</sup> Sarafino, E. P. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York ity: John Wiley & Sons. Hal. 136

mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Contohnya, seseorang yang melakukan *seeking social support* akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, bantuan tersebut bisa berbentuk fisik dan non fisik.<sup>26</sup> Kegiatan untuk menunjang *seeking social support* di Pondok Pesantren Al-Hikmah Gedanganak, menurut ustadz Nadzir Noer Soeja' yaitu dengan mendirikan biro bimbingan konseling untuk memfasilitasi santri dalam menghadapi permasalahan atau kesulitan hidup yang sedang dihadapi.

c. *Positif reinterpretation*

Adalah proses untuk mengambil hikmah atau nilai baik dari masalah yang sudah terjadi. *Positif reinterpretation* merupakan bagian dari dimensi *emotion focused coping*<sup>27</sup>. Di pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak selalu mengajarkan santrinya untuk qana'ah. Dengan bersikap qana'ah, maka santri akan selalu dapat belajar mengambil hikmah atau nilai baik dari setiap permasalahan yang dihadapi. (Wawancara dengan Ustadz Nadzir Noer Soeja').<sup>28</sup> Selain itu, di pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak juga diadakan kegiatan muhadarat tahfizia yang bertujuan untuk memberikan motivasi kepada santri dan belajar merefleksi permasalahan-permasalahan yang terjadi di dalam diri santri serta di lingkungan pondok pesantren.

d. *Acceptance*

Individu yang melakukan *acceptance* dapat menerima situasi atau keadaan dari apa yang terjadi. Dengan kata lain, individu mampu menerima jika sedang dalam tekanan atau masalah, serta mencari solusi untuk mengatasinya. Dalam hal ini, santri diajarkan untuk mampu menerima diri sendiri, mampu menerima keadaan yang terjadi. Konsep menerima diri sendiri sama halnya dengan konsep mencintai diri sendiri atau sering disebut *self love*. *Self love* adalah tentang membantu diri sendiri atau merawat diri sendiri. *Self love* dapat digunakan untuk memberdayakan satu individu agar lebih sadar

---

<sup>26</sup> Maryam, S. (2017). Stres keluarga: Model dan pengukurannya. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(2). Hal.103

<sup>27</sup> Sadikin, L. M., & Subekti, E. M. . (2013). Coping stres pada penderita diabetes mellitus pasca amputasi. *Jurnal Psikologi Kinis Dan Kesehatan Mental*, 2(3). Hal. 20

<sup>28</sup> Hasil wawancara dengan pengasuh pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak pada tanggal 17 September 2024

mengenal diri, lebih produktif, dan lebih berpengetahuan tentang sumber daya yang tersedia bagi mereka, sehingga meningkatkan kapasitas kesadaran diri mereka. Santri di pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak dapat mengembangkan minat dan bakatnya sebagai upaya untuk meningkatkan *self love*. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengasuh pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak, bapak K.H. M. Saefudin Zarkasy<sup>29</sup> bahwa untuk mengembangkan minat dan bakat santri, di pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak diadakan kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya ekstrakurikuler kaligrafi, melukis, qiro'ati, tilawatil Qur'an, futsal, renang, rebana, seni drama, dan komputer. Harapan dari pengasuh pondok pesantren, dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler ini, akan mampu menumbuhkan *self love* pada diri santri.

e. *Denial*

*Denial* adalah salah satu mekanisme pertahanan diri yang secara tidak sadar dilakukan untuk melindungi diri dari rasa sakit, gangguan kecemasan, hingga stres. *Denial* adalah salah satu bentuk *defence mechanism* atau mekanisme pertahanan diri untuk meredakan stres atau kecemasan. Seseorang yang *denial* biasanya sulit menerima fakta, dan selalu menyangkalnya. Jika masih dalam fase jangka pendek, *denial* berfungsi untuk memberikan waktu kepada seseorang dalam menyesuaikan diri pada sebuah perubahan yang terjadi. Namun, jika perilaku ini sudah berlangsung lama, maka *denial* bisa menyebabkan seseorang tidak menginginkan bantuan atau pengobatan yang sebenarnya perlu ia terima. Dengan ini, *denial* adalah salah satu tanda terganggunya kesehatan mental seseorang.<sup>30</sup>

Perilaku *denial* adalah sikap yang wajar dan mungkin pernah dirasakan semua orang. Namun, sikap *denial* ini memiliki dua dampak yang dapat memengaruhi hidup, yaitu negatif dan positif. Dampak positif perilaku *denial* adalah memberikan waktu bagi seseorang untuk mencerna dan menerima kenyataan yang berat, terutama saat menghadapi situasi yang mengejutkan. Ini seperti salah satu mekanisme pertahanan sementara agar

---

<sup>29</sup> Hasil wawancara dengan pengasuh pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak pada tanggal 17 September 2024

<sup>30</sup> <https://enesis.com/id/artikel/denial-adalah/>

mental tidak terbebani. Sedangkan dampak negatif perilaku denial adalah semakin memperparah masalah karena sikapnya yang menolak kenyataan. Hal ini dapat berujung pada konsekuensi yang lebih besar di masa depan, bahkan bisa membahayakan diri sendiri dan orang lain.

Di pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak, biro bimbingan konseling bekerjasama dengan ketua kelompok setiap blok, selalu melakukan observasi terhadap anggotanya (santri). Jika dalam observasi ditemukan indikasi bahwa santri sedang mengalami suatu permasalahan, maka ketua kelompok akan memanggil santri tersebut, kemudian diajak untuk sharing. Dari hasil sharing tersebut, akan diketahui apakah santri tersebut, membutuhkan pendampingan langsung atau membutuhkan waktu sendiri. Hal ini dilakukan untuk menghindari dampak negatif dari perilaku denial.<sup>31</sup>

### 3. Evaluasi Pelaksanaan Strategi *Coping Stress*

Untuk mengetahui keberhasilan penerapan strategi *coping stress* maka perlu dilakukan evaluasi. K.H. M. Saefudin Zarkasy<sup>32</sup> (Pengasuh Pondok Pesantren) menyebutkan dalam melakukan evaluasi terhadap strategi coping stress yang dilaksanakan, Pondok pesantren melaksanakannya melalui model evaluasi CIPP, yaitu *Context, Input, Process, Product*.

#### a. *Context*

Lagantondo et al.<sup>33</sup> Konteks adalah lingkungan di mana suatu program di implementasikan. Konteks mencakup faktor-faktor seperti tujuan program, kebijakan yang terkait, dan kondisi sosial, ekonomi, dan politik di mana program dijalankan. Dalam hal ini evaluasi pelaksanaan strategi coping stress di pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak selalu mengevaluasi kondisi lingkungan pesantren yang dapat mempengaruhi suksesnya program pelaksanaan strategi coping stress. Evaluasi *context* dilakukan dengan cara observasi dan musyawarah antara pengasuh pondok pesantren, ustadz/ustadzah, orang tua dan masyarakat sekitar pondok pesantren. Hal tersebut dilakukan sebagai upaya untuk menciptakan lingkungan yang aman, nyaman dan

---

<sup>31</sup> Hasil wawancara dengan pengasuh pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak pada tanggal 20 September 2024

<sup>32</sup> *ibid*

<sup>33</sup> Lagantondo, H., Pandipa, A. K. H., & Thomassawa, R. (2023). Analisis Pelaksanaan Evaluasi Program Pemberdayaan Masyarakat di Desa Tiwaa. *SOSIOLOGI: Jurnal Ilmiah Kajian Ilmu Sosial Dan Budaya*, 25(1), 54–71. Hal. 54

kondusif di pondok pesantren.

*b. Input*

Menurut Dalmia & Alam,<sup>34</sup> Input adalah sumber daya yang digunakan untuk mengimplementasikan program, seperti anggaran, personel, dan fasilitas. Evaluasi input bertujuan untuk mengevaluasi apakah sumber daya ini cukup untuk mencapai tujuan program dan apakah mereka digunakan secara efektif. Evaluasi ini dilakukan dengan agenda musyawarah evaluasi sebulan sekali. Dari hasil musyawarah tersebut dapat diketahui kendala dan penunjang dalam hal anggaran, personel dan fasilitas di pondok pesantren.

*c. Proccess*

Proses adalah cara program diimplementasikan, termasuk strategi yang digunakan, aktivitas yang dilakukan, dan interaksi antara personel dan peserta program.<sup>35</sup>Evaluasi proses bertujuan untuk mengevaluasi apakah strategi dan aktivitas yang digunakan efektif dalam mencapai tujuan program dan apakah interaksi antara personel dan peserta program positif. Untuk mengidentifikasi suatu masalah dalam suatu proses, apakah itu suatu kegiatan atau peristiwa, dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana rencana tersebut telah dilaksanakan dan komponen mana yang perlu diperbaiki. Menurut pengasuh pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak, evaluasi proses dilaksanakan setiap sebulan sekali dengan cara supervise. Dari evaluasi ini akan diketahui bagaimana strategi coping stress dapat berjalan secara optimal atau tidak.

*d. Product*

Produk adalah hasil yang dicapai oleh program, seperti peningkatan pengetahuan atau keterampilan peserta program.<sup>36</sup>Evaluasi produk bertujuan untuk mengevaluasi apakah program mencapai tujuan yang ditetapkan dan apakah hasil yang dicapai sesuai dengan harapan. Untuk membantu dalam pengambilan keputusan selanjutnya dalam menginterpretasikan dan mengukur hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Informasi tentang kegiatan ini menentukan apakah program dapat

---

<sup>34</sup> Dalmia, D., & Alam, F. A. (2021). Evaluasi Program Model Context dan Input dalam Bimbingan Konseling. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2). Hal. 111

<sup>35</sup> Bachtiar, B. (2021). Desain dan Strategi Pelaksanaan Program Pelatihan untuk Capaian Hasil Maksimal. Hal. 127

<sup>36</sup> Julianto, A., & Fitriah, A. (2021). Evaluasi Program Ekstrakurikuler Baca Al-Qur'an Di SMP Negeri 03 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Islam Al-Affan*, 1(2), 175–184. Hal. 175

dilanjutkan, diubah atau bahkan dihentikan. Evaluasi ini dilakukan sebulan sekali untuk mengukur sejauh mana strategi coping stress dapat dipahami dan diterapkan oleh santri di pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak. Evaluasi ini dengan menggunakan pre-test yang dilaksanakan oleh biro bimbingan konseling pondok pesantren.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang implementasi strategi coping stress sebagai Upaya mengatasi perilaku *bullying* di Pondok pesantren Al-Hikmah Gedanganak dapat disimpulkan bahwa implementasi strategi *coping stress* meliputi proses perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*actuating*) dan evaluasi (*evaluating*). Pada tahap *planning* tidak terlepas dari landasan analisis masalah. analisis masalah dilakukan untuk mengidentifikasi kasus *bullying* yang terjadi di lingkungan pondok pesantren dan dampak negatifnya terhadap kesejahteraan santri serta lingkungan belajar. Analisis masalah dilaksanakan dengan cara musyawarah bersama antara pengasuh pondok pesantren, ustadz/ustadzah, orang tua dan masyarakat sekitar pondok pesantren.

Pada tahap *actuating* dilaksanakan menggunakan strategi *coping stress* jenis *Emotional Focused Coping* yang terdiri dari beberapa langkah yaitu *Self Control*, *Seeking social support*, *Positif reinterpretation*, *Acceptance*, *Denial*. Adapun rincian kegiatannya yaitu:

No.	Kegiatan	Waktu	Ket.
1.	Solat Tahajud	03.00 - selesai	Setiap hari
2.	Muhadharah	19.30 - selesai	Jum'at malam
3.	<i>Muhadarat Tahfizia</i>	05.30 - selesai	Setelah solat subuh dan kajian kitab
4.	Ektrakurikuler	13.30 - selesai	Setelah pulang sekolah umum sesuai jadwal masing-masing ektrakurikuler
5.	Kunjungan Biro Bimbingan Konseling	19.30 - selesai	Setiap hari Rabu

Pada tahap *evaluating* dilaksanakan dengan model evaluasi CIPP, yaitu *Context, Input, Process, Product*. Evaluasi *context* melalui musyawarah. Evaluasi input dengan cara musyawarah evaluasi sebulan sekali. Evaluasi proses dengan melakukan supervise secara langsung sebulan sekali. Evaluasi product dilakukan pre-test yang dilaksanakan oleh biro bimbingan konseling pondok pesantren.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi Goenawan MA. (2007). *Kamus Lengkap Inggris-Indonesia*. Surabaya: Cahaya Agency.
- Amnda, Viola, Septia Wulandari, Suci Wulandari, Saskia Nabila Syah, Yopie Andi Restari, Septina Atikah, Engkizar Engkizar, Fuady Anwar, and Zainul Arifin. (2020). "Bentuk Dan Dampak Perilaku Bullying Terhadap Peserta Didik." *Jurnal Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah* 5, no. 1 <https://doi.org/10.34125/kp.v5i1.454>.
- Astuti. (2008). *Bullying: Pengertian, Bentuk, dan Dampaknya*. Dalam Astuti, *Bullying: Pengertian, Bentuk, dan Dampaknya*. Bandung: niversitas Padjadjaran.
- Bachtiar, B. (2021). *Desain dan Strategi Pelaksanaan Program Pelatihan untuk Capaian Hasil Maksimal*.
- Dalmia, D., & Alam, F. A. (2021). *Evaluasi Program Model Context dan Input dalam Bimbingan Konseling*. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2).
- EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling, 3(2).
- Folkman, R. S. (1984). *Stress, aprasiall and coping*.
- Hardi, Mintasri, Abdul Kharis, and Nur' Aini. (2019). "Dampak Bullying Terhadap Perilaku Remaja (Studi Pada SMKN 5 Mataram)." *JlAP (Jurnal Ilmu Administrasi Publik)* 7, no. 1 44. <https://doi.org/10.31764/jiap.v7i1.775>
- Julianto, A., & Fitriah, A. (2021). *Evaluasi Program Ekstrakurikuler Baca Al-Qur'an Di SMP Negeri 03 Bengkulu Selatan*. *Jurnal Pendidikan Islam Al-Affan*, 1(2), 175–184.
- Lagantondo, H., Pandipa, A. K. H., & Thomassawa, R. (2023). *Analisis Pelaksanaan Evaluasi Program Pemberdayaan Masyarakat di Desa Tiwaa*. *SOSIOLOGI: Jurnal Ilmiah Kajian Ilmu Sosial Dan Budaya*, 25(1), 54–71.
- Le Menestrel S, , R. (2016). *Preventing Bullying Through Science, Policy, and Practice*. washington: National Academies Press (US). Diambil kembali dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK390418/>
- Maryam, S. (2017). *Stres keluarga: Model dan pengukurannya*. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(2).
- Miles, & Huberman. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Dalam Miles, & Huberman, *Analisis Data Kualitatif* (hal. 19). Jakarta: Universitas Indonesia.
- M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati.(2010).*Teori-Teori Psikologi*.Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Mulyati, k. S. (2022). *Psikologi Stres*. Dalam k. S. Mulyati, *Psikologi Stres*.Jakarta: Erlangga.

- Nuris Yuhbaba, Zidni. "Eksplorasi Perilaku Bullying Di Pesantren." *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi* 7, no. 1 (2019): 63–71. <https://doi.org/10.36858/jkds.v7i1.143>.
- Nurajijah, Siti, and Zulaehatus Sofiyah.(2022). "Studi Kepustakaan Peran Bimbingan Konseling Dalam Mencegah Kasus Bullying Di Sekolah." *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling* 1, no. 2
- Sadikin, L. M., & Subekti, E. M. . (2013). *Coping stres pada penderita diabetes mellitus pasca amputasi*. *Jurnal Psikologi Kinis Dan Kesehatan Mental*, 2(3).
- Sarafino, E. P. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York ity: John Wiley & Sons.
- Sarwono, Sarlito Wirawan, S. M. (2017). *Psikologi Umum*. Dalam S. M. Prof. Dr. H. Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Umum*. Depok: Rajawali Pers.
- Shodiq, Jafar Sahrudin, Sarkadi, dan Herawati.(2014).*Perilaku Sosial Santri Di Pondok Pesantren Darul Muttaqien (Ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin,Pekerjaan, Wali Murid dan Asal Sekolah Santri)*, *Jurnal PPKN UNJ*, Volume 2, Nomor 4, Tahun 2014
- Yusuf Blegur. (2019).*Soft Skill untuk Prestasi Belajar*. Scopindo Media Pustaka.
- William George Jordan. (2011). *The Kingship of Self-Control*. Jakarta: Kompas Gramedia. (<https://enesis.com/id/artikel/denial-adalah/>).
- ZAKIYAH, ELA ZAIN, SAHADI HUMAEDI, and MEILANNY BUDIARTI SANTOSO. (2017). "Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying." *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 2 : 324–30. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>
- <https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/46802/t/Pemerintah%20Harus%20Petakan%20Faktor%20Penyebab%20Bullying%20Anak>).