



sakinah daulay <inadaulay82@gmail.com>

Tulisan Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres

4 pesan

sakinah daulay <inadaulay82@gmail.com>

20 Mei 2020 23.50

Kepada: gamajpp.psikologi@ugm.ac.id

Selamat malam Mbak Netty
Semoga senantiasa sehat wal afiat a mbak...

Aamiin

Mbak Netty, sy mbak ina mbak...

Saya mewakili Bu Nefi untuk mengirimkan naskah kembali yang telah direvisi atas masukan dr para reviewer jurnal, dan naskah kami akan dimuat pada Gadjah mada Journal of Profesional Psychology.

Kami mohon masukan kembali jika ada hal2 yang perlu direvisi, agar naskah ini dapat segera dimuat.

Aamiin

Terima kasih banyak ya mbak Netty

Wassalammualaikum

 **ok. revisi. 24 Maret. Managemen Stress.doc**
286K

gamajpp <gamajpp.psikologi@ugm.ac.id>

26 Mei 2020 11.16

Kepada: sakinah daulay <inadaulay82@gmail.com>

Ysh. Mbak Ina,

Terima kasih atas hasil revisi yang dikirimkan. Akan segera kami proses. Mohon maaf karena untuk publikasi bulan Mei telah dilaksanakan kami akan mempublikasikan naskah ini pada edisi Oktober 2020. Akan tetapi kalau Mbak membutuhkan surat accepted, kami dapat mengakomodasi.

Salam,

Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)

Website: <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp>Email: gamajpp.psikologi@ugm.ac.id

[Kutipan teks disembunyikan]

sakinah daulay <inadaulay82@gmail.com>

26 Mei 2020 14.24

Kepada: gamajpp <gamajpp.psikologi@ugm.ac.id>

Alhamdulillah..

Terima kasih banyak mbak...

Utk srt acceptance kami sangat memerlukannya mbak..utk keperluan BKD nanti di bulan agustus.

Terima kasih banyak ya mbak

Wassalammualaikum

[Kutipan teks disembunyikan]

gamajpp <gamajpp.psikologi@ugm.ac.id>
Kepada: sakinah daulay <inadaulay82@gmail.com>

28 Mei 2020 13.59

Ysh. Mbak Ina,

Terlampir bukti accepted naskah di GamaJPP. Mohon maaf sedikit menunggu. Semoga bermanfaat.

Salam,

Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)

Website: <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp>

Email: gamajpp.psikologi@ugm.ac.id

[Kutipan teks disembunyikan]



Surat Status Naskah_GamaJPP_Darmayanti&Dauley.pdf

460K

Catatan:

Harap dimasukkan teori penyusunan modul dan ringkasan isi dari modul pelatihan yang digunakan dalam penelitian ini. Saran ini sudah dikemukakan pada review pertama.

Formatted: Font color: Red

Formatted: Font: Not Bold

Formatted: Justified

**PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN STRES TERHADAP
KEBAHAGIAAN SANTRI DI PESANTREN**

**(THE EFFECTS OF STRESS MANAGEMENT TRAINING TO STUDENTS HAPPINESS
IN THE PESANTREN) ON THE
HAPPINESS OF STUDENTS IN THE PESANTREN**

Commented [A1]: ENG: stress; cek dan perbaiki lainnya

Formatted: Font: (Default) Palatino Linotype, Bold

Commented [A2]: Usulan alternatif:
1. The effects of stress management training to students happiness in the pesantren (lebih ringkas)
2. The effects of stress management training to the students happiness in the pesantren

Sudah diperbaiki dan menggunakan alternative 1

Formatted: Justified

Nefi Darmayanti

Nurussakinah Daulay

Commented [A3]: Jump; judul: Pesantren, di abstrak istilahnya berbeda; gunakan salah satu istilah secara konsisten atau jelaskan definisi pesantren yang dimaksud adalah Islamic boarding school
Tulisan ini menggunakan istilah Pesantren

Abstract. *Pesantren Islamic boarding school is an educational institution that requires students (santri) to stay in a dormitory, must obey on strict regulation and learning schedules that affecting the affected quality of life among students to maintain their happiness. This study aims to determine the effect of stress management training on the happiness of students at the Uswatun Hasanah Islamic boarding school in Labuhan Batu Selatan district. Experimental pre-post test with control group design was applied in this study. We obtained the data with with scale of happiness that express the level of satisfaction of the students' life, and positive affects and the negative affects. Subjek dalam penelitian ini adalah santri yang berusia 14-18 tahun dan memiliki hasil skor kategorisasi tingkat kebahagiaan rendah (14 santri) dan sedang (36 santri) dengan rentang skor bergerak dari 106 sampai 119. Data dianalisis dengan menggunakan menggunakan paired sampel t-test. Hasil penelitian membuktikan kelompok eksperimen memiliki kebahagiaan lebih tinggi (n = 25, M = 110.16, SD = 9.86) dibandingkan kelompok control (n = 25, M = 101, SD = 11.29). Perbedaan ini terbukti signifikan (F (1,48) = 9.331, p < 0.01). Pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan santri sebesar 0.163 atau 16.3%.*

Commented [A4]: Affecting the quality ...
Sudah direvisi bagian ini

Commented [A5]: Coba diperbaiki supaya sinkron dengan kata-kata sebelumnya dalam 1 kalimat.

Formatted: Strikethrough

Commented [A6]: Typ (T)
Sudah direvisi bagian ini

Formatted: Strikethrough

Formatted: Strikethrough

Formatted: Strikethrough

Of 50 sample, consisting of 20 men and 30 women, aged 14-18 years, and have a score of happiness lower than <112. There is significant difference in happiness level between the experimental group and the control group, (t = 9.331, p = 0.004; two tailed). The stress management training is associated with happiness level among students in the Uswatun Hasanah Islamic boarding school in Labuhan Batu Selatan district.

Commented [A7]: Harap cari kata-kata lain yang lebih sesuai untuk mengawali kalimat

Formatted: Highlight

Commented [A8]: Berikan penjelasan singkat artinya apa? Ini rata-rata? Atau hanya sebagian subjek?

Formatted: Highlight

Formatted: Highlight

Keywords: *the stress management, happiness, santri students*

Commented [A9]: Maksudnya SUBJEK di kelompok eksperimen dan kontrol?

Commented [A10]: T

Commented [A11]: Penelitian ini komparasi, bukan korelasi; harap diperbaiki kalimatnya

Formatted: Font: (Default) Palatino Linotype, Italic,

Commented [A12]: T
Sudah direvisi bagian ini

Formatted: Font: (Default) Times New Roman, 12 pt, Not Bold, Italic

Commented [A13]: Jadikan kalimat baru

Pendahuluan

Kebahagiaan bersifat universal, artinya setiap manusia mulai dari bayi hingga usia lanjut berhak untuk mendapatkan dan merasakan kebahagiaan dalam hidupnya, baik itu laki-laki maupun perempuan. Individu yang bahagia akan mengembangkan kondisi psikologi yang positif, sehingga mudah menjalin relasi sosial dengan orang lain, dan akan

Senantiasa optimis karena dipenuhi oleh emosi yang positif dan lebih fleksibel dalam menghadapi berbagai tekanan dalam hidup. Sebaliknya, individu yang kurang bahagia akan lebih banyak dikuasai oleh emosi negatif sehingga menjadikannya banyak mengalami hambatan dalam menjalin relasi sosial. Hal ini dipertegas oleh Argyle (2001) menyatakan bahwa dalam konteks kebahagiaan yang dirasakan seseorang menunjukkan adanya emosi positif, kepuasan hidup dan berkurangnya emosi negatif. Selanjutnya Carr (2010) juga berpendapat bahwa kebahagiaan merupakan kondisi psikologi yang positif, yang ditandai dengan kepuasan, meningkatnya emosi positif dan rendahnya emosi negative.

Formatted: Highlight

Formatted: Highlight

Formatted: Font: (Default) Palatino Linotype

Kebahagiaan merupakan faktor penting dalam kehidupan setiap individu, tak terkecuali para santri. Santri merupakan karena kebahagiaan yang dirasakan akan berdampak positif pada kehidupannya.

Commented [A14]: Belum ada penjelasan tentang pesantren dan santri, padahal muncul di judul; harap ditambahkan penjelasannya

Formatted: Highlight

Formatted: Indent: First line: 0 cm

Argyle (2001) menyatakan bahwa dalam konteks kebahagiaan yang dirasakan seseorang menunjukkan adanya emosi positif yang tinggi, kepuasan hidup serta hilangnya emosi negatif. Selanjutnya Carr (2005) juga berpendapat bahwa kebahagiaan merupakan kondisi psikologi yang positif, yang ditandai dengan kepuasan, tingginya emosi positif dan rendahnya emosi negatif.

Commented [A15]: Bisa diganti kalimatnya? Saya sulit memahaminya.

Demikian sebaliknya, ketidakhahagiaan muncul ketika banyaknya sumber stres yang hadir dalam kehidupannya dan dibarengi dengan ketidakmampuannya dalam mengatasi sumber stres tersebut, hal ini juga tidak luput dari pengalaman remaja santri di pondok pesantren. Penelitian yang dilakukan oleh Yasmin, Zulkarnain dan Daulay (2017) menemukan bahwa sebanyak 80,41% (sekitar 182 orang) dari 226 santri yang tinggal di pondok pesantren mengalami homesickness, bahkan sebanyak 4,87% (sekitar 11 orang) mengalami homesickness yang parah.

Commented [A16]: Bagaimana kalau dihapus? Remaja nanti dijabarkan dalam karakteristik subjek. Untuk saat in, fokus ke latar belakang permasalahan
Sudah direvisi bagian ini

Commented [A17]: T

Formatted: Not Highlight

Formatted: Not Highlight

Ketidakhahagiaan yang dirasakan santri dapat juga bersumber pada kehidupan di pesantren yang padat dengan tugas hafalan surat dan kitab yang harus dipelajari, jadwal belajar yang ketat, serta keterbatasan fasilitas yang ada. Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aminullah (2013) membuktikan kendala yang dirasakan santri yakni selain merasa kurang bahagia juga mengalami kecemasan, umumnya ketika pada saat akan ujian hafalan dan kegiatan pidato di depan kelas.

Commented [A18]: T

Formatted: Highlight

Di sisi lain, rasa rindu pada situasi rumah, orangtua dan saudara-saudara seperti kakak atau adik, dapat menambah munculnya perasaan kurang bahagia saat berada di pondok pesantren. Hal ini ditandai oleh kerinduan, rasa kerinduan yang sangat mendalam terhadap situasi di rumah, dan hubungan emosional dengan orang-orang yang berarti dalam kehidupannya. Adanya aturan yang ketat dari pihak pesantren yang hanya mengizinkan santri dijenguk seminggu sekali dapat, semakin memperparah kondisi homesickness yang mereka alami. Penelitian yang dilakukan oleh Yasmin, Zulkarnain dan Daulay (2017) menemukan bahwa sebanyak 80,41% (sekitar 182 orang) dari 226 santri yang tinggal di pondok pesantren mengalami homesickness, bahkan sebanyak 4,87% (sekitar 11 orang) mengalami homesickness yang parah.

Selain itu, ketidakbahagiaan kurang bahagia yang dirasakan santri dapat juga bersumber pada kehidupan di pesantren yang padat dengan tugas hafalan surat dan kitab yang harus dipelajari, jadwal belajar yang ketat, serta keterbatasan fasilitas yang ada. Di sisi lain, rasa rindu pada situasi rumah, orangtua dan saudara-saudara seperti kakak atau adik, dapat menambah munculnya perasaan kurang bahagia saat berada di pondok pesantren.

Sebelumnya peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan cara *focus group discussion* terhadap lima belas orang santri dan melakukan wawancara mendalam kepada empat orang santri. Studi pendahuluan dilakukan untuk mengetahui pengalaman santri dan kondisi psikologis yang dirasakan selama berada di pesantren. Tema-tema yang ditemukan berupa: dari hasil *focus group discussion* hasil FGD dan wawancara mendalam memiliki kesamaan yakni: santri mereka merasa tertekan dengan jadwal belajar yang ketat, teman yang kurang mendukung, keterbatasan fasilitas, serta rasa rindu yang dalam terhadap orangtua hingga membuat mereka merasa kurang bahagia. Terkadang juga ada keinginan diantara mereka untuk melarikan diri dari pondok pesantren (Rabu 28 Agustus 2019/ pukul 11.30 WIB).

Kondisi santri yang tidak kurang bahagia ini membutuhkan penanganan serius, karena jika dibiarkan saja dapat berakibat pada akan mengakibatkan kondisi yang kurang baik terhadap perkembangan psikologisnya, seperti kurang konsentrasi dalam belajar, kesulitan dalam berinteraksi sosial, kurang mandiri, hingga berujung pada stres. Stres merupakan pengalaman emosi negatif yang diikuti dengan perubahan biokimia, fisiologis,

Formatted: Not Highlight

Commented [A19]: Bagaimana kalau diintegrasikan dengan paragraf sebelumnya yang menyebutkan tentang kerinduan Memperparah homesickness? Sudah direvisi bagian ini

Formatted: Not Highlight

Formatted: Not Highlight

Formatted: Not Highlight

Commented [A20]: T

Formatted: Highlight

Formatted: Font: (Default) Palatino Linotype, Highlight

Commented [A21]: Kurang atau tidak bahagia? Harap gunakan istilah secara konsisten

Formatted: Highlight

Formatted: Indent: First line: 0 cm

Formatted: Highlight

Formatted: Highlight

Commented [A22]: Bagaimana kalau diintegrasikan dengan paragraf sebelumnya yang menyebutkan tentang kerinduan Memperparah homesickness?

Formatted: Highlight

Formatted: Highlight

Commented [A23]: Jadikan paragraf terpisah Sudah direvisi bagian ini

Commented [A24]: Di atas belum ada singkatannya secara eksplisit

Formatted: Font: Italic

Formatted: Font: Italic

Commented [A25]: Harap diintegrasikan dengan kalimat sebelumnya di paragraf ini sehingga tidak terkesan mengulang-ulang kalimat. Lebih baik fokus pada hasil preliminary study dan pernyataan hipotesis di awal paragraf ini dihapus saja Sudah direvisi bagian ini

Commented [A26]: Cek Sudah direvisi bagian ini

kognitif, dan perilaku dalam rangka mengubah atau menyesuaikan diri dengan pengaruh yang ditimbulkannya (Taylor, & Sirois, 1995), dampak dari stres berisiko terhadap penurunan kesehatan baik fisik dan mental, serta rendahnya kebahagiaan (Fields & Prinz, 1997). Stres merupakan pengalaman emosi negatif yang diikuti dengan perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perilaku dalam rangka mengubah atau menyesuaikan diri dengan pengaruh yang ditimbulkannya (Taylor & Sirois, 1995).

Dampak stress diantaranya berisiko terhadap penurunan kesehatan baik fisik dan mental, serta rendahnya kebahagiaan (Fields & Prinz, 1997).

Penelitian yang dilakukan oleh Aminullah (2013) menjelaskan kempendala yang dirasakan santri yakni umumnya santri mengalami kecemasan ketika pada saat akan ujian hafalan dan kegiatan pidato di depan kelas. Kecemasan ini jika tidak ditangani dengan baik dikhawatirkan akan akan menkhawatirkan dan berujung pada kondisi *distress* adalah kondisi Salah satu intervensi yang bisa dilakukan untuk menangani kondisi kurang bahagia yang dialami para santri adalah memberikan pelatihan manajemen stres. Manajemen stres merupakan suatu keterampilan yang dimiliki seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman ketidakmampuan dalam mengatasi stress (Sarafino & Smith, 2012). Ahli lain, Schafer (2000) menjelaskan bahwa manajemen stres merupakan suatu program untuk melakukan pengendalian atau pengaturan stres yang bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga individu lebih baik dalam menguasai stres dalam kehidupan dan terhindar dari himpitan stres itu sendiri.

Tujuan dari pelatihan manajemen stres ini adalah untuk meningkatkan rasa kebahagiaan santri, seperti penelitian yang dilakukan oleh Fathiyah (2019) bahwa pengelolaan stres sedini mungkin akan meminimalisir afek negatif dan memunculkan kebahagiaan. Tujuan dari pelatihan manajemen stres ini adalah untuk meningkatkan rasa kebahagiaan santri, seperti yang dikemukakan oleh Fathiyah (2019) bahwa pengelolaan stres sedini mungkin akan meminimalisir afek negatif dan memunculkan kebahagiaan, dalam. Fathiyah (itiannya tentang peran afek positif terhadap penurunan stres akademik melalui regulasi emosi, artinya peran afektif secara bersama sama mampu menurunkan kondisi stres).

Commented [A27]: stres

Formatted: Highlight

Formatted: Highlight

Formatted: Font: (Default) Calibri

Commented [A28]: Jadikan kalimat baru

Commented [A29]: stres

Commented [A30]: T

Commented [A31]: T

Commented [A32]: Ini hanya menyebutkan; penjelasannya? Ini justru mempersempit penyebab stres hanya ujian hafalan dan pidato, padahal ada banyak sumber stres di pesantren. Harap diintegrasikan secara sistematis dengan penyebab-penyebab lainnya

Commented [A33]: Definisi?

Formatted: Highlight

Formatted: Highlight

Formatted: Highlight

Commented [A34]: T

Commented [A35]: Definisi?

Formatted: Not Highlight

Formatted: Highlight

Formatted: Highlight

Formatted: Not Highlight

Formatted: Highlight

Formatted: Highlight

Commented [A36]: Integrasikan kedua kalimat ini dengan lebih baik supaya lebih mudah dipahami.

Formatted: Highlight

Formatted: Highlight

Commented [A37]: ??? Harap menuliskan ide secara sistematis. Harap dijaga keruntutan antar kalimat

Formatted: Highlight

Formatted: Font: (Default) Palatino Linotype, Italic,

Sarafino dan Smith (2012) mengatakan bahwa manajemen stres merupakan suatu keterampilan yang dimiliki seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman ketidakmampuan dalam mengatasi stres. Ahli lain, Schafer (2000) menjelaskan bahwa manajemen stres merupakan suatu program untuk melakukan pengendalian atau pengaturan stres yang bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga individu lebih baik dalam menguasai stres dalam kehidupan dan terhindar dari himpitan stres itu sendiri.

Formatted: Highlight

Formatted: Pattern: Clear (White)

Taylor (2003) mengungkapkan terdapat tiga tahapan dalam manajemen stres, yakni: (a) Pertama, individu mempelajari apakah stress itu dan bagaimana mengidentifikasi kemunculan sumber stress dalam kehidupan masing-masing individu; (b) Kedua, individu memperoleh dan mempraktekkan keterampilan untuk mengatasi stress; (c) Ketiga, individu mempraktekkan teknik manajemen stress dalam situasi yang penuh tekanan dan memonitor efektivitas dari kegiatan tersebut.

Formatted: Indent: First line: 0 cm

Commented [A38]: Cek;T

Commented [A39]: Cek;T

Commented [A40]: Cek; T

Commented [A41]: Idem

Commented [A42]: T

Formatted: Not Highlight

Formatted: Not Highlight

Harapan positif dari pelaksanaan manajemen stress ini jika teknik terapan positif dari pelaksanaan manajemen stress diimplikasikan kepada santri akan memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola stress yang muncul dalam kehidupannya, maka ia akan tetap merasa bahagia. Danner, Snowdon, dan Friesen (2001) menegaskan Para santri akan merasa puas dengan kehidupan yang dijalannya, pentingnya banyak afek positif yang bisa dikembangkan hingga mampu dan akhirnya dapat menurunkan afek negatif yang dirasakan, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. (Danner, Snowden, & Friesen, 2001).

Formatted: Not Highlight

Demikian pentingnya pengelolaan stres agar kondisi tertekan ini tidak benar-benar berdampak negatif (*distres*) dan menjadi patologis, maka diperlukan upaya-upaya peningkatan kebahagiaan melalui pelatihan manajemen stres, serta bermanfaat untuk mendapatkan keterampilan dan pengetahuan baru mengenai manajemen stres, relaksasi otot dan permasalahan pada santri remaja dan cara mengatasinya, serta upaya yang dapat dilakukan untuk mengembangkan potensi diri yang dimiliki. Mengingat belum banyaknya penelitian dengan tujuan untuk mengelola stres yang dihadapi para santri, maka perlunya penelitian terkait pelatihan manajemen stres berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan

Commented [A43]: Cek kalimat; Puas dengan kehidupan → afek positif berkembang → afek negatif menurun → kesejahteraan fisik dan psikologis meningkat; apakah benar demikian? Ataukah puas dengan kehidupan akan berimbas kepada semua hal tersebut secara simultan (dan tidak berjalan berurutan satu per satu)? Ini merupakan hasil penelitian dari Danier, Snowdon & Friesen, 2001. Sudah direvisi bagian ini

Formatted: Font: (Default) Palatino Linotype, Font color: Custom Color(34,34,34)

para santri. Hipotesis penelitian ini adalah pelatihan manajemen stres mampu meningkatkan kebahagiaan para santri.

Demikian pentingnya pengelolaan stres agar kondisi tertekan ini tidak benar-benar berdampak stres ~~negatif~~ (*distress* dan menjadi patologis, maka diperlukan upaya-upaya peningkatan kebahagiaan melalui pelatihan manajemen stress serta bermanfaat untuk mendapatkan keterampilan dan pengetahuan baru mengenai manajemen stress, relaksasi dan permasalahan pada remaja dan cara mengatasinya serta upaya yang dapat dilakukan untuk mengembangkan potensi diri yang dimiliki. Mengingat belum banyaknya penelitian dengan tujuan untuk mengelola stress yang dihadapi santri, maka perlunya penelitian terkait pelatihan manajemen stress berpengaruh terhadap kebahagiaan para santri. Hipotesis penelitian ini adalah pelatihan manajemen stress mampu meningkatkan kebahagiaan para santri.

Commented [A44]: T
Formatted: Highlight

Commented [A45]: Sulit dipahami; harap diperbaiki

Commented [A46]: Atau manajemen?

Commented [A47]: T

Commented [A48]: T

Commented [A49]: T

Commented [A50]:

Commented [A51]: Perbaiki kalimat

Commented [A52]: T

Commented [A53]: T

Commented [A54]: Ini hipotesis? Harap sesuaikan dengan judul. Atau buat sekalian yang kontekstual: Ada perbedaan antara Dengan ...

Commented [A55]: Subjek
Sudah direvisi bagian ini

Metode

Responden/ Subjek Penelitian

Responden penelitian ini adalah 50 santri di pondok pesantren Uswatun Hasanah, terdiri dari santri pria sebanyak 20 orang dan santri perempuan sebanyak 30 orang. Kriteria subjek responden adalah: 1) skor dari kebahagiaan berada pada kategori sedang dan rendah; 2) diketahui dari hasil instrumen penelitian yakni menggunakan skala kebahagiaan. Cara menetapkan responden penelitian melalui skrining skor kebahagiaan santri; 2) usia 15-18 tahun.

Commented [A56]: Perbaiki kalimat; hindari menggunakan tanda kurung; apalagi hanya ada tanda "(" tanpa tanda ")"
Sudah direvisi bagian ini

Formatted

Commented [A57]: Bagaimana cara menentukannya?
Sudah ditambahkan bagian ini

Formatted

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Indent: Left: 0 cm

Formatted

Tabel 1. Kategorisasi tingkat kebahagiaan santri

Kategori	Rentang skor	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 105,61$	14	14,58 %
Sedang	$105,61 < X < 119,59$	36	37,5 %
Tinggi	$X > 119,59$	46	47,92 %

Berdasarkan data tabel 1, maka yang dijadikan responden dalam penelitian ini adalah santri yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah dan sedang yang berjumlah 50 orang. Dari ke 50 santri tersebut, peneliti membagi ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, yang masing-masing kelompok terdiri dari 25 orang responden.

Formatted: Indent: Left: 0 cm, First line: 1.27 cm

Formatted

3)

Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kebahagiaan dari Darmayanti (2012) yang merujuk pada aspek kebahagiaan dari teori Diener (2004), yakni: kepuasan hidup (15 aitem, contoh aitem "puas dengan prestasi yang telah saya capai"), afek positif (5 aitem, contoh aitem "hidup yang saya jalani sekarang lebih berwarna"); dan afek negatif (10 aitem, contoh aitem "saya mudah merasa kecewa"). Skala ini terdiri 30 aitem dengan lima alternatif pilihan jawaban, yakni 1 = tidak pernah hingga 4 = sangat sering. Nilai reliabilitas untuk skala kebahagiaan adalah 0,913.

I dengan indeks daya beda item bergerak mulai dari 0,301 sampai 0,761, artinya Nilai Alpha Cronbach untuk skala ini diterima yakni ($\alpha = 0,913$).

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuasi eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kesejahteraan subjektif santri, dengan variabel bebas adalah pelatihan manajemen stress, dan variabel tergantung adalah kesejahteraan subjektif. Desain Rancangan penelitian ini menggunakan *experimental pretest-posttest control group design*, bertujuan untuk membandingkan efek suatu perlakuan terhadap kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan (Sugiyono, 2017). artinya terdapat suatu perlakuan terhadap variabel dependen dengan cara membandingkan keadaan variabel dependen pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan (Shaugnessy, 2006).

Prosedur Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua tahap tiga tahapan, yakni: 1) tahapan persiapan penelitian, terdiri dari: persiapan administrasi, persiapan alat ukur penelitian, persiapan pembuatan modul, seleksi fasilitator; 2) tahapan pelaksanaan penelitian, terdiri dari: pelaksanaan sebelum pelatihan, pelaksanaan saat pelatihan, pelaksanaan setelah pelatihan, dan pelaksanaan tindak lanjut.

Formatted: Highlight

Formatted: Highlight

Formatted: Not Highlight

Commented [A58]: Pakai koma Sudah direvisi

Commented [A59]: Jadikan kalimat baru

Commented [A60]: Artinya?

Commented [A61]: Yakin bahwa 0,9 itu hanya diterima?

Commented [A62]: Pakai koma

Formatted: Font: Italic

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Commented [A63]: Mana yang menyinggung kelompok kontrolnya? Padahal di nama desainnya ada kelompok kontrolnya lho

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: (Default) Palatino Linotype

Formatted: Left, Line spacing: single, Hyphenate, Don't adjust space between Latin and Asian text, Don't adjust space between Asian text and numbers

Formatted: Font: Palatino Linotype

Tahap pertama adalah tahapan persiapan penelitian, terdiri dari: 1) *persiapan administrasi*, peneliti mengurus perijinan ke pesantren, dan menyiapkan *informed consent*; 2) *persiapan alat ukur*, peneliti melakukan uji coba skala kebahagiaan pada santri, hasilnya berdasarkan indeks daya beda aitem bergerak -0,181 sampai 0,761 terdapat 10 aitem yang tidak valid dikarenakan indeks daya beda aitemnya < 0,3 sehingga jumlah yang digunakan adalah 30 aitem dari 40 total aitem yang digunakan. Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan *alpha Cronbach* didapati koefisien reliabilitas skala kebahagiaan sebesar 0,913 dengan $p < 0,01$; 3) *persiapan pembuatan modul*, pembuatan modul manajemen stres disusun sendiri oleh peneliti dengan memodifikasi beberapa modul pelatihan manajemen stress yang telah dilakukan oleh peneliti lain- yakni (Soraya (a., 2018); dan Suryani, 2017) dan memperhatikan kebutuhan para santri setempat. Modul pelatihan tetap mengacu pada teori manajemen stres dari Taylor (2003) yakni ada tiga tahapan penting, mencakup: a. memaknai stres dan bagaimana mengidentifikasi stresor dalam kehidupan individu sendiri; b. individu akan memperoleh dan mempraktikkan keterampilan dalam mengatasi (koping) stres yang hadir dalam kehidupannya; c. individu akan mempraktikkan teknik manajemen stres tersebut dalam situasi yang penuh stres dan memonitor efektivitas dari teknik tersebut. Isi modul pelatihan ini terdiri dari beberapa materi, yakni: identifikasi stresor, dampak stres dan pengelolaan stres, remaja dan permasalahannya, latihan relaksasi, berpikir positif, dan pengembangan diri; 4) *seleksi fasilitator*, penelitian ini disampaikan oleh dua orang psikolog sebagai fasilitator, yang bertugas untuk menyampaikan informasi atau pengetahuan, melatih keterampilan, dan memfasilitasi para santri dalam mempelajari dan mempraktikkan pengelolaan stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap kedua adalah tahapan pelaksanaan penelitian, terdiri dari: 1) *pelaksanaan sebelum pelatihan*, peneliti melakukan uji coba modul

~~tahapan pembuatan modul dan uji coba modul, tahapan uji coba alat ukur, uji coba modul, dan pelaksanaan penelitian. Tahap pertama, pembuatan modul manajemen stres disusun sendiri oleh peneliti dengan memodifikasi beberapa modul pelatihan manajemen stress yang telah dilakukan oleh peneliti lain (Soraya, 2018; dan Suryani, 2017) dan memperhatikan kebutuhan para santri setempat. Modul pelatihan tetap mengacu pada teori manajemen stres dari Taylor (2003) yakni ada tiga tahapan penting, mencakup: 1)~~

Formatted: Font: Italic

Formatted: Font: Italic

Formatted: Font: Italic

Formatted: Highlight

Formatted: Highlight

Formatted: Highlight

Formatted: Highlight

Commented [A64]: Masih kurang: tahap pembuatan modul. Jelaskan bagaimana modul dibuat, memakai dasar teori apa, apa isi modulnya, dsb.

Sudah direvisi bagian ini

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Highlight

memaknai stres dan bagaimana mengidentifikasi stresor dalam kehidupan individu sendiri; 2) individu akan memperoleh dan mempraktikkan keterampilan dalam mengatasi (koping) stres yang hadir dalam kehidupannya; 3) individu akan mempraktikkan teknik manajemen stres tersebut dalam situasi yang penuh stres dan memonitor efektivitas dari teknik tersebut. Isi modul pelatihan ini terdiri dari beberapa materi, yakni: identifikasi stresor, dampak stres dan pengelolaan stres, remaja dan permasalahannya, latihan relaksasi, berpikir positif, dan pengembangan diri.

Uji coba alat ukur dilakukan kepada santri dengan karakteristik sesuai dengan kriteria penelitian, sebanyak 120 santri terlibat dalam tahapan ini. Nilai reliabilitas pada tahapan ini baik yakni ($\alpha = 0,913$). Berdasarkan skor dari skala kebahagiaan yang digunakan menunjukkan skor rendah pada aspek kepuasan hidup, skor rendah pada afek positif, dan skor tinggi pada afek negatif, maka responden ini kemudian direkrut untuk responden penelitian.

A Brief six item BDI (BDI-6) dikembangkan dasar analisa pada simis, ketidakpuasan, perasaan bersalah cronbach sebesar 0,60. Alat ukur y Darmayanti (2012) yang merujuk pada teori Diener mengenai kesejahteraan kondisi para santri. Hal yang diungkap dalam skala kebahagiaan ini mencakup kepuasan hidup yang dialami dan dirasakan para santri, afek positif dan afek negatif yang mengiringi kehidupan para santri.

Model skala yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada skala Likert, dimana skala ini berisi 4 (empat) alternatif jawaban yaitu: SS (sangat sering), S (sering), KK (kadang kadang) dan TP (tidak pernah). Aitem aitem yang tercakup dalam skala kebahagiaan ini dibedakan menjadi dua, yaitu item yang bersifat *favourable* dan item yang *unfavourable*.

Tahap kedua, uji coba modul dilakukan kepada beberapa lima orang santri yang tidak terlibat pada uji coba alat ukur. Tahapan ini dilakukan untuk mengetahui apakah isi modul sudah tepat dan sesuai dengan tujuan pencapaian dilaksanakannya pelatihan manajemen stres, waktu yang dibutuhkan dan kejelasan materi serta bahasa yang disampaikan selama pelatihan manajemen stres. Adapun standar yang digunakan dalam ujicoba modul pelatihan manajemen stres, mencakup beberapa aspek, yakni berikut ini: Kejelasan kejelasan fasilitator dalam menyampaikan tujuan pelatihan, kesesuaian tujuan pelatihan dengan materi yang disampaikan fasilitator, menarik tidaknya materi pelatihan, dan

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Highlight

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Not Italic

Commented [A65]: Hati-hati; 120 itu skor stressnya tinggi semua? Belum ada penjelasan bagaimana screeningnya dilakukan

Commented [A66]: Reliabilitas yang mana? Alat yang mana?

Commented [A67]: T

Commented [A68]: Perbaiki kalimat ini; jelaskan di awal bah...

Commented [A69]: Kok tiba-tiba muncul BDI? Jelaskan

Commented [A70]: T

Commented [A71]: T

Commented [A72]: Jelaskan di awal, baru sebutkan

Commented [A73]: Apa bisa santri/subjek mengevaluasi mod...

Commented [A74]: ???

penyampaian materi pelatihan dengan bahasa yang mudah dipahami, selang waktu yang digunakan dalam pelatihan. Hasil uji coba evaluasi santri terhadap modul pelatihan manajemen ~~stress~~ stress tergambar pada Tabel 2.-

Tabel 2. Hasil Penilaian Ujicoba Modul

Santri	Skor rerata	Penilaian kualitatif
WS	4	Dapat memahami stres yang sering dialami remaja, mengerti tentang potensi diri dan tahu apa yang harus dilakukan saat stres muncul
ND	3.8	Pelatihan ini menambah pengetahuan tentang stres dan menjadikan diri lebih paham terkait ke potensi kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri
YIM	3.6	Mendapat informasi baru tentang stres dan upaya untuk mengatasipasinya, sehingga tetap bisa bahagia
SR	3.4	Pelatihan ini menambah pengetahuan tentang stres dan cara mengatasinya, memotivasi diri untuk mengembangkan potensi diri
MB	3.2	Mendapatkan informasi tentang stres, dampak yang ditimbulkan dan pengelolaan-nya sehingga tahu apa yang harus dilakukan saat stres muncul nantinya.

Commented [A75]: Tidak perlu pakai tanda ; karena cukup tanda ,
Sudah diperbaiki bagian ini

Commented [A76]: Cek (atau mungkin perbaiki kalima supaya lebih mudah dipahami?); sepertinya Anda menggunakan teori dari Kirkpatrick. Sepemahaman saya, persepsi dan sikap dari peserta pelatihan memang merupakan bagian dari evaluasi efektivitas pelatihan, tapi bukan evaluasi kesesuaian materi dengan tujuan/target pelatihan → yang mengevaluasi adalah ahli; apa Anda mengkonsultasikan modul dengan ahli?
Sudah direvisi bagian ini

Commented [A77]: Tabel tidak boleh terpotong; cek format tabel yang dipakai di Jurnal Psikologi
Sudah direvisi

Commented [A78]: T

Commented [A79]: T

Commented [A80]: T

Berdasarkan uji modul diketahui bahwa secara umum hasil penilaian ujicoba modul berdasarkan penilaian kualitatif menunjukkan bahwa tujuan yang hendak dicapai dalam pelatihan manajemen ini sudah sesuai dengan pelatihan yang dilakukan, waktu yang disediakan, materi disampaikan dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami; 2) pelaksanaan saat pelatihan, responden penelitian adalah santri yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah (14 orang) dan sedang (36 orang) dengan total respon berjumlah 50 orang, dan terbagi ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, masing-masing berjumlah 25 orang responden. Bagi kelompok eksperimen, diberikan pelatihan manajemen stres selama dua hari, dimulai pukul 08.30-15.00 WIB, sementara untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan; 3) pelaksanaan setelah penelitian, dilakukan dengan memberikan skala kebahagiaan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol; 4) pelaksanaan tindak lanjut, peneliti melakukan monitoring atas kegiatan pelatihan, yakni dengan memberikan kesempatan bagi santri yang telah menjadi peserta pelatihan untuk menceritakan kembali hal-hal yang dirasakan dan dialami setelah mendapatkan pelatihan.

Commented [A81]: Bukti?

Formatted: Font: Italic

Commented [A82]: T

Commented [A83]: Harap dijelaskan terkait dengan 120 orang santri di atas secara runtut supaya sistematis
Sudah direvisi bagian ini

Formatted: Font: (Default) Palatino Linotype

Tahap ketiga, pelaksanaan penelitian. Responden penelitian adalah santri yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah (14 orang) dan sedang (36 orang) dengan total respon berjumlah 50 orang, dan terbagi ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, masing masing berjumlah 25 orang responden. Bagi kelompok eksperimen, diberikan pelatihan manajemen stres selama dua hari, dimulai pukul 08.30-15.00 WIB, sementara untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun, hanya diberikan informasi mengenai tata cara mengelola stres setelah pelaksanaan pelatihan manajemen stress pada kelompok eksperimen.

Commented [A84]: T

Commented [A85]: Harap dijelaskan terkait dengan 120 orang santri di atas secara runtut supaya sistematis

Commented [A86]: Kalimat terlalu panjang; Harap jadikan beberapa kalimat supaya lebih mudah dipahami

Hasil

Formatted: Centered, Indent: First line: 0 cm, Adjust space between Latin and Asian text

Berdasarkan hipotesis penelitian yakni pelatihan manajemen stres mampu meningkatkan kebahagiaan para santri, maka hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan para santri di pondok pesantren Uswatun Hasanah di kabupaten Labuhanbatu Selatan ($F(1,48) = 9.331, p < 0.01$). Untuk hasil perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlihat pada Tabel 3. ($F = 9.331, p < 0,05$).

Formatted: Indent: First line: 0 cm

Formatted: Strikethrough

Tabel 3. Hasil perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Not Italic

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Commented [A87]: Kembali ke hipotesis. Di sini awalnya Anda menggunakan kalimat yang dipakai pada hipotesis (ada perbedaan skor antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ... dst). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stress terbukti ... dst

Tambahan:
Ini hasil keseluruhan kan? Coba hitung juga hasil perbedaan pos test antara kedua kelompok di setiap aspek, lengkap dengan hasil perhitungan dan signifikansinya
Sudah direvisi bagian ini

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Indent: First line: 0 cm

Formatted: Font: Palatino Linotype

Formatted: Justified, Space After: 0 pt, Line spacing: 1.5 lines

Formatted: Font: Palatino Linotype

Formatted: Font: Palatino Linotype

Formatted: Font: Palatino Linotype

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype

Formatted: Font: Palatino Linotype

Formatted: Font: Palatino Linotype

Berdasarkan Tabel 3 di atas menjelaskan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, hasil analisis untuk aspek kepuasan hidup menunjukkan terdapat perbedaan signifikan rerata kepuasan hidup santri antara kondisi pre-test dengan kondisi pos-test ($t = 8.83, p < 0,01$), dengan nilai rerata kepuasan hidup santri pada kondisi post-test ($M = 82,72$) lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi pre-testnya ($M = 67,48$). Pada aspek afek positif ditemukan terdapat perbedaan signifikan

rerata antara kondisi pre-test dengan kondisi post-test ($t = 6,38, p < 0,01$), dengan nilai rerata afek positif santri pada kondisi post-test ($M = 15,56$) lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi pre-test ($M = 11,72$). Demikian pula untuk hasil analisis pada afek negatif, terdapat perbedaan signifikan pada kelompok eksperimen antara kondisi pre-test dengan kondisi post-test ($t = 3,13, p < 0,01$), dengan nilai rerata afek negatif santri pada kondisi post-test ($M = 17,32$) lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi pre-test ($M = 21,20$).

Pada kelompok kontrol, hasil analisis untuk aspek kepuasan hidup menunjukkan terdapat perbedaan signifikan rerata kepuasan hidup santri antara kondisi pre-test dengan kondisi pos-test ($t = 5,36, p < 0,05$), dengan nilai rerata kepuasan hidup santri pada kondisi post-test ($M = 77,04$) lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi pre-test ($M = 69,04$). Demikian pada aspek afek positif ditemukan terdapat perbedaan signifikan rerata antara kondisi pre-test dengan kondisi post-test ($t = 4,86, p < 0,01$), dengan nilai rerata afek positif santri pada kondisi post-test ($M = 14,52$) lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi pre-test ($M = 11,76$). Namun demikian pula untuk hasil analisis pada afek negatif, tidak terdapat perbedaan signifikan pada kelompok kontrol eksperimen, baik pada antara kondisi pre-test maupun dengan kondisi post-test ($t = 0,84313, p > 0,05$), dengan nilai rerata afek negatif santri pada kondisi post-test ($M = 21,4417,32$) dan lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi pre-test ($M = 20,004,20$), nilai rerata berbeda secara nominal, namun perbedaan ini tidaklah signifikan.

Selanjutnya hasil analisis menemukan pelatihan manajemen stress berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif ($R^2 = 0,163, p < 0,05$), artinya pengaruh pelatihan manajemen stress terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif sebesar 16,3%.

yang ditunjukkan oleh koefisien t sebesar 3,134 dengan $p < 0,01$; dimana rerata afek negatif pada kondisi post test (rerata 17,32) lebih kecil dibandingkan dengan rerata afek negatif pada kondisi pre test (21,20).

KELOMPOK KONTROL

Formatted: Font: Palatino Linotype

Formatted: Font: Palatino Linotype

Formatted: Indent: First line: 1.27 cm

Formatted: Justified, Space After: 0 pt, Line spacing: 1.5 lines

Formatted: Font: Palatino Linotype

Hasil analisis menemukan bahwa ada perbedaan rerata kepuasan hidup para santri antara kondisi pre test dengan pos test, yang ditunjukkan oleh koefisien t sebesar 5,365 dengan $p < 0,05$, dimana rerata kepuasan hidup kondisi post test (rerata 77,04) lebih tinggi daripada kondisi pre test (rerata 69,04)

Hasil analisis menemukan bahwa ada perbedaan rerata afek positif yang sangat signifikan antara kondisi pre test dengan kondisi post test. Hal ini ditunjukkan oleh koefisien t sebesar 4,869 dengan $p < 0,01$, dimana rerata afek positif pada kondisi post test (rerata 14,52) lebih tinggi dibanding rerata afek positif pada kondisi pre test (rerata 11,76)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rerata afek negatif pada kelompok control, baik pada kondisi pre test maupun kondisi post test. Hal ini ditunjukkan oleh koefisien t sebesar 0,845 dengan $p > 0,05$, rerata afek negatif pada kelompok kontrol pada kondisi pre test sebesar 20,00 dan kondisi post test adalah sebesar 21,44; meskipun berbeda secara nominal namun perbedaan ini tidaklah signifikan

KELOMPOK EKSPERIMEN

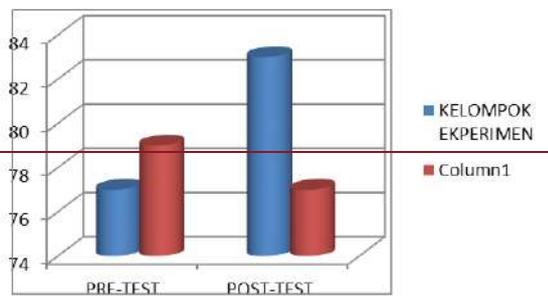
Hasil analisis menemukan bahwa ada perbedaan rerata kepuasan hidup para santri yang sangat signifikan antara kondisi pre test dengan kondisi pos test. Hal ini ditunjukkan oleh koefisien t sebesar 8,83 dengan $p < 0,01$; rerata kepuasan hidup para santri pada kondisi post test (82,72) lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi pre testnya (rerata 67,48)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan rerata afek positif pada kelompok eksperimen yang sangat signifikan antara kondisi pre test dengan kondisi post test. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien t sebesar 6,382 dengan $p < 0,01$; dimana rerata afek positif pada kondisi post test (rerata 15,56) lebih tinggi dibandingkan dengan afek positif pada kondisi pre test (rerata 11,72)

Hasil penelitian menemukan bahwa ada perbedaan afek negatif yang sangat signifikan pada kelompok eksperimen antara kondisi pre test dengan kondisi post test yang ditunjukkan oleh koefisien t sebesar 3,134 dengan $p < 0,01$; dimana rerata afek negatif pada kondisi post test (rerata 17,32) lebih kecil dibandingkan dengan rerata afek negatif pada kondisi pre test (21,20).

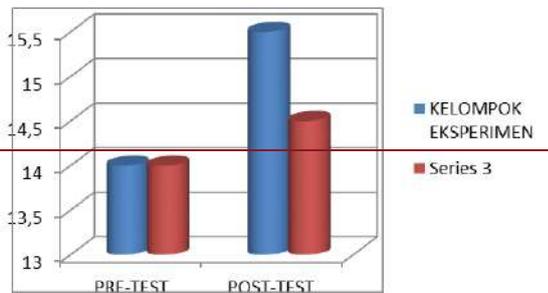
Formatted: Indent: First line: 0 cm, Adjust space between Latin and Asian text

Hal ini juga dibuktikan dari perolehan skor dari aspek kepuasan hidup dan skor afek positif yang mengalami peningkatan dan skor aspek negatif mengalami penurunan. Peningkatan aspek kepuasan hidup terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kondisi aspek kepuasan hidup pada kelompok kontrol dan eksperimen

Berdasarkan Gambar 1 terbukti bahwa kepuasan hidup pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan setelah diberikan pelatihan manajemen stres, artinya pelatihan manajemen stress berpengaruh terhadap tingkat kepuasan atas kehidupan yang dialami oleh para santri selama ini. Demikian pula dengan peningkatan skor pada aspek afek positif dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Kondisi aspek afek positif pada kelompok kontrol dan eksperimen.

Peningkatan skor afek positif para santri setelah mendapatkan pelatihan manajemen stres terlihat dari Gambar 2. Namun, tidak demikian untuk aspek afek negatif menunjukkan penurunan skor meskipun hanya sedikit.

Commented [A88]: Penjelasan lebih detail. Nantinya cukup dituliskan dalam 3 paragraf yang terpisah dan hanya dituliskan yang signifikan saja.

Formatted: Indent: First line: 0 cm, Add space between paragraphs of the same style, Line spacing: 1.5 lines, Don't keep with next

Field Code Changed

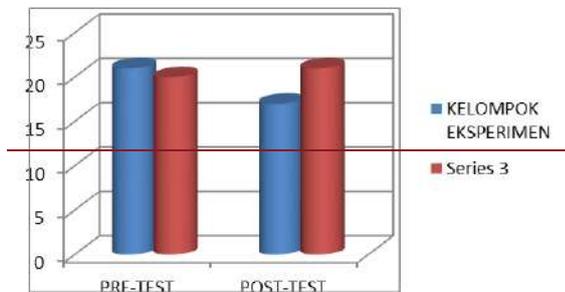
Formatted: Line spacing: 1.5 lines

Formatted: Indent: First line: 0 cm

Formatted: Justified, Indent: First line: 0 cm, Line spacing: 1.5 lines

Formatted: Line spacing: 1.5 lines

Formatted: Indent: First line: 0 cm



Gambar 3. Kondisi aspek afek negatif pada kelompok kontrol dan eksperimen.

Temuan lainnya adalah tinjauan kebahagiaan berdasarkan pada masing-masing aspeknya, yakni skor kepuasan hidup pada kelompok eksperimen sebelum perlakuan memiliki skor rerata 67,48 dengan SD 5,08. Skor kepuasan hidup mengalami peningkatan dengan skor rerata 82,72 dengan SD 6,97. Skor afek positif sebelum perlakuan memiliki skor rerata 11,72 dengan SD 1,88, setelah mendapatkan perlakuan maka menunjukkan peningkatan yakni skor rerata 15,56 dengan SD 2,35. Namun untuk skor afek negatif mengalami penurunan, hal ini terlihat dari skor rerata sebelum mendapatkan perlakuan yakni 21,20 dengan SD 5,07 menjadi 17,32 dengan SD 3,56. Rangkuman hasil analisis aspek aspek kebahagiaan kelompok eksperimen dapat dilihat pada Tabel X.

Tabel 5.. Rangkuman hasil analisis aspek kebahagiaan kelompok eksperimen

Aspek	Kondisi	Rerata	SD	t-test	P
Kepuasan Hidup	Pretest	67,48	5,08	77,97	0,00
	Posttest	82,72	6,97		
Afek Positif	Pretest	11,72	1,88	40,73	-0,00
	Posttest	15,56	2,35		
Afek Negatif	Pretest	21,20	5,07	9,82	-0,00
	Posttest	17,32	3,56		

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan terdapat pengaruh pelatihan manajemen stres pada santri dan mengalami peningkatan secara signifikan pada aspek kepuasan dan afek

Formatted: Indent: First line: 0 cm, Line spacing: 1.5 lines

Commented [A89]: Cek catatan sebelumnya. Hapus diagram batang, jelaskan dengan fokus yang signifikan saja. Atau coba diganti dengan diagram garis saja supaya lebih mudah dipahami
 Tambahan:
 Bandingkan uji pretest antara 2 kelompok, karena saya ingin melihat apa kedua kelompok setara. Saya melihat ada perbedaan pre test di aspek kepuasan hidup, namun saya tidak tahu apakah perbedaannya signifikan atau tidak.

Formatted: Line spacing: 1.5 lines

Commented [A90]: T

Formatted: Indent: First line: 0 cm

Commented [A91]: Untuk efektivitas, fokus pada catatan saya dua komentar di atas. Paragraf ini tidak perlu, dihapus saja

Commented [A92]: Cek format tabel

Formatted: Justified

Formatted: Justified

Formatted: Justified

Formatted: Justified

Formatted

Formatted: Justified

Formatted: Justified

Formatted: Justified

Formatted

Formatted: Justified

Formatted: Justified

Formatted

positif ($p < 0.00$), serta penurunan yang signifikan pada aspek afek negatif ($p < 0.00$). Analisis lebih lanjut menemukan bahwa dari 50 santri yang terlibat dalam penelitian dapat dikategorikan tingkat kebahagiaannya sebagai berikut:

Tabel 6. Tingkat kategori kebahagiaan.

Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	123	4	8
Tinggi	110 - 123	13	26
Sedang/Cukup	99 - 110	21	42
Kurang	87 - 99	8	16
Sangat Kurang	87	4	8

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan terdapat 4 orang santri yang memiliki tingkat kebahagiaan sangat tinggi, 13 orang santri berada pada kategori tingkat kebahagiaan tinggi, 21 orang santri berada pada kategori tingkat kebahagiaan sedang, dan 8 orang santri berada pada kategori tingkat kebahagiaan kurang atau rendah, dan ada 4 orang santri berada pada kondisi yang sangat kurang bahagia.

Diskusi

Temuan ini mengimplikasikan Hasil penelitian ini membuktikan menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres dapat digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, afek positif, dan meminimalisasi afek negatif (meliputi kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif) para santri yang tinggal di pondok pesantren. Kebahagiaan menjadi faktor penting dalam kehidupan manusia, terutama yang masih berusia muda dalam konteks ini adalah mereka yang berada pada tahap perkembangan remaja. Remaja yang bahagia akan mendorong dan memotivasi usaha untuk mencapai kehidupan yang lebih baik di masa mendatang (Santrock, 2003).

Pada dasarnya tujuan dari manajemen stres adalah untuk mencegah kondisi tertekan berkembangnya stres menjadi tidak berkepanjangan atau tidak menjadi stres yang kronis; sehingga stres dapat dikelola dengan meredam sumber yang menimbulkan stres, meningkatkan toleransi dan batas ambang daya tahan terhadap stres, serta dan mengantisipasi akibat fisiologis dari stres itu sendiri. Ini artinya ketika seorang individu

Commented [A93]: IMHO ini tidak perlu, karena kesannya jadi within. Fokus pada between, lihat catatan saya 4 kmentar sebelumnya. Penggunaan kelompok kontrol lebih kuat daripada within, jadi fokus di perbandingan antara kedua kelompok tsb.

Formatted: Justified

Formatted: Justified, Indent: Left: 0 cm, First line: 0 cm, Add space between paragraphs of the same style

Formatted: Justified

Formatted: Justified, Indent: Left: 0 cm, First line: 0 cm, Add space between paragraphs of the same style

Formatted: Justified

Formatted: Justified, Indent: Left: 0 cm, First line: 0 cm, Add space between paragraphs of the same style

Formatted: Justified

Formatted: Justified, Indent: Left: 0 cm, First line: 0 cm, Add space between paragraphs of the same style

Formatted: Justified

Formatted: Justified, Indent: Left: 0 cm, First line: 0 cm, Add space between paragraphs of the same style

Formatted: Justified

Formatted: Justified, Indent: Left: 0 cm, Add space between paragraphs of the same style

Formatted: Justified

Commented [A94]: Cek format tabel; Harap diperbandingkan, dengan kategori saat pre test, apakah ada kenaikan? Lakukan juga pada dua aspek yang lain

Tambah satu tabel pre tes..untuk melihat perbandingan pre dan post

Commented [A95]: Bagaimana dengan afek + dan -? Sudah ditambahkan di diskusi

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Justified, Indent: First line: 1.27 cm, Line spacing: 1.5 lines, Don't hyphenate

memiliki kemampuan ataupun keterampilan dalam bidang manajemen stres, maka stres yang muncul dalam kehidupannya dapat dikelola dengan baik sehingga tidak menyebabkan distress bagi dirinya. Beberapa hasil penelitian membuktikan keefektifan pelatihan manajemen stres, diantaranya: 1) penelitian Chraif (2015) menemukan bahwa semakin baik kemampuan adaptasi dan manajemen stres seseorang, maka semakin rendah pula tingkat stres akademik yang dirasakan meskipun stresor akademiknya sangat kuat 2); manfaat manajemen stres juga dirasakan mampu mengurangi kecemasan dan meningkatkan penyesuaian diri bagi mahasiswa baru (Suranadi, 2012); 3) tuntutan beban tugas yang semakin kompleks disertai hubungan yang tidak harmonis di tempat kerja merupakan sumber utama munculnya stress pada pekerja, berbagai program majemen stress telah banyak diupayakan dan manfaatnya dirasakan dalam memunculkan kebahagiaan dalam bekerja (Purnawati, 2014); 4) para lanjut usia yang memiliki penyakit kronis juga dirasakan rentan mengalami stres, hasil penelitian oleh Hanum, Daengsari, dan Kemala (2016) tentang peran manajemen stres secara berkelompok dalam menurunkan stres lansia terbukti efektif; 5) peran pelatihan manajemen stres dalam meningkatkan kebahagiaan (Nath & Pradhan, 2012); 6) meningkatnya afek positif terhadap regulasi diri melalui program manajemen stress (Pavani, Le Vigouroux, Kop, Congard & Dauvier, 2016); 7) pentingnya peran afek positif dalam bidang akademik (Schutz & Lanehart, 2002), dan efektifitas proses pembelajaran (Goetz, Pekrun, Hall & Haag, 2006).

Pentingnya pelatihan manajemen stres telah dibuktikan dari riset-riset sebelumnya dan diaplikasikan pada responden penelitian yang bervariasi. Temuan ini mengimplikasikan bahwa pelatihan manajemen stres dapat digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan santri yang tinggal di pondok pesantren. Ketika santri mampu memahami dan mengimplementasikan pengetahuan serta ketrampilan manajemen stres yang telah dilatihkan, maka rasa homesickness, aturan dan jadwal yang ketat, penyesuaian dengan lingkungan akan dapat dengan mudah diatasinya. Artinya para santri akan mampu mengembangkan coping atas tekanan-tekanan hidup yang dirasakannya selama berada di pondok pesantren. Dampak positifnya adalah kebahagiaan akan meningkat, sehingga mereka akan mampu mengembangkan potensi psikologis secara optimal. Adanya kemampuan mengelola stres tersebut akan membuatnya menjadi semakin kuat dalam menghadapi lingkungan hidupnya. Dan pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

- Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt
- Formatted: Font: Palatino Linotype
- Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt
- Formatted: Font: Palatino Linotype
- Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt
- Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt
- Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt
- Formatted: Font: Palatino Linotype
- Formatted: Font: Palatino Linotype, Highlight
- Formatted: Font: Palatino Linotype
- Formatted: Highlight
- Formatted: Font: (Default) Palatino Linotype, Font color: Black, (Asian) Chinese (PRC)
- Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt
- Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Highlight
- Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Highlight
- Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Highlight
- Formatted: Font: Palatino Linotype, Highlight
- Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Highlight
- Formatted: Font: Palatino Linotype, Highlight
- Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Highlight
- Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Highlight
- Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt, Highlight

Pelatihan manajemen stres membukakan wacana atau pengetahuan baru bagi para santri dalam menyikapi kehidupan yang dialami selama di pesantren. Kegiatan pelatihan ini merupakan pembelajaran hal baru, sehingga para santri antusias dan merasa tertarik dengan kegiatan yang dilakukan. Terlihat dari partisipasi mereka dalam melaksanakan kegiatan ini dengan sungguh sungguh dan menjalankan peran mereka sebagaimana mestinya. Rasa ingin tahu yang begitu besar mendorong mereka untuk senantiasa mengikuti tahapan tahapan dari pelatihan ini dengan sepenuh hati, bahkan saat pelatihan ini usai mereka berharap akan ada lagi kegiatan seperti ini di masa yang akan datang.

Formatted

Para santri juga mampu mengevaluasi secara kognitif peristiwa atau pun kejadian kejadian dalam hidupnya dan memaknai setiap kejadian tersebut secara positif, serta mampu mengambil hikmah dari apa yang dirasakan dan dipikirkannya. Berdasarkan hasil observasi selama pelatihan berlangsung, terlihat para santri memiliki kesempatan untuk terbuka dan mampu mengembangkan afek positif, serta kemampuan fasilitator dalam pelatihan manajemen stres untuk mendorong para santri aktif dan berkesempatan untuk katarsis. Kegiatan kegiatan yang dilakukan selama pelatihan dilakukan para santri dengan perasaan gembira bahkan mereka bisa tertawa lepas. Banyak sesi sesi yang berisi hiburan atau game, yang dibawakan oleh fasilitator dengan humoris dan menyenangkan. Proses katarsis atau membuka diri memiliki manfaat untuk dapat mengurangi ketegangan emosional yang dirasakan individu (Forsyth, 2014); mendorong individu untuk lebih mengenal dirinya (Corey, Corey, & Corey, 2014).

Formatted: Strikethrough

Formatted: Indent: First line: 0 cm, Don't add space between paragraphs of the same style

Formatted

Commented [A96]: Harap fokus pada membahas hasil penelitian dan dinamikanya dengan didukung teori. Penjelasan situasi lapangan tidak urgent di pembahasan

Formatted

Hasil penelitian ini juga membuktikan kondisi afek negatif yang dialami para santri mengalami penurunan,

Commented [A97]: ? Tidak ada katarsis dsb di paragraf-paragraf atas. Tidak ada penjelasan mengenai game dan hiburan juga, serta apa tujuannya

Formatted

meskipun sedikit. Diduga rendahnya penurunan afek negatif ini disebabkan oleh masih adanya rasa kecewa yang dirasakan oleh para santri mengingat keadaan yang dihadapi (realita) tidak sesuai dengan harapan mereka, yakni kondisi di pondok pesantren tentunya tidak sama dengan kondisi di rumah mereka sendiri yang tersedia fasilitas seperti apa yang mereka inginkan. Hasil penelitian ini juga menemukan Temuan lainnya dari penelitian ini adalah tinjauan kebahagiaan berdasarkan pada masing-masing aspeknya, yakni peningkatan pada aspek kepuasan hidup dan aspek afek positif. Pelatihan manajemen stress

Commented [A98]: Jelaskan mengapa signifikan/tidak signifikan. Jelaskan mengapa ada yang signifikan dan tidak (jika memang kondisinya demikian)

Formatted: Indent: First line: 0 cm

Formatted: Strikethrough

Formatted

Commented [A99]: Harap tidak berasumsi. Gunakan data yang ada

Formatted

membukakan wacana atau pengetahuan baru bagi para santri dalam menyikapi kehidupan yang dialami selama di pesantren. Para santri mampu mengevaluasi secara kognitif dan afektif peristiwa ataupun kejadian-kejadian dalam hidupnya dan memaknai setiap kejadian tersebut secara positif. Mereka mampu mengambil hikmah dari apa yang dirasakan dan dipikirkannya.

Para santri juga mengalami penurunan pada aspek afek negatifnya. Hal ini dipengaruhi oleh efektifitas pelatihan manajemen stres bagi peningkatan kebahagiaan santri, sehingga afek negatif yang dirasakan bukan menjadi penghambat bagi santri. Kondisi ini didukung pendapat dari Carr (2011) yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan kondisi psikologi yang positif, yang ditandai dengan kepuasan hidup, tingginya emosi positif dan rendahnya emosi negatif. Pada kelompok eksperimen ditemukan adanya peningkatan pada aspek kepuasan hidup, afek positif serta penurunan pada aspek afek negatifnya. Hal ini mendukung pendapat dari Carr (2004) yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan kondisi psikologi yang positif, yang ditandai dengan kepuasan hidup, tingginya emosi positif dan rendahnya emosi negatif. Beberapa riset sebelumnya juga membuktikan pentingnya peran pelatihan manajemen stres dalam meningkatkan kebahagiaan (Nath & Pradhan, 2012); menurunkan stress akademik (Chraif, 2015); meningkatnya afek positif terhadap regulasi diri (Pavani, Le Vigouroux, Kop, Congard & Dauvier, 2016).

Pentingnya penelitian dalam menangani kondisi stress santri juga diperkuat oleh riset yang dilakukan Ramadhan (2012) yakni peran kesejahteraan psikologis dalam meminimalisasi stress bagi santri penghawal Al Quran, stress juga dapat diminimalisasi melalui efektifitas sholat tahajud bagi santri (Azzam & Abidin, 2014), pelatihan relaksasi dzikir dalam menurunkan stress santri (Kusumadewi, 2015).

sebab dampak negatif yang ditimbulkan dari stress akan memengaruhi kondisi kesehatan dan kesejahteraan (Liu, 2015), pentingnya peran afek positif dalam bidang akademik (Schutz & Lanchart, 2002), dan efektifitas proses pembelajaran (Goetz, Pekrun, Hall & Haag, 2006).

Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan santri.

Kesimpulan

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Font: Palatino Linotype, 11 pt

Formatted: Adjust space between Latin and Asian text, Adjust space between Asian text and numbers

Formatted: Highlight

Commented [A100]: Overlap dengan kalimat sebelumnya. Harap dibuat lebih sistematis

Formatted: Font color: Auto

Formatted: Not Strikethrough

Formatted: Highlight

Formatted: Highlight

Formatted: Highlight

Formatted: Not Strikethrough

Commented [A101]: Pakai “,” cukup. Ada informasi yang hilang

Formatted: Indent: First line: 0 cm, Don't add space between paragraphs of the same style

Hasil penelitian ini mampu membuktikan hipotesis bahwa terdapat pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan para santri, artinya santri mampu mengelola ~~stres~~ stress, memiliki kepuasan hidup, dan mengalami peningkatan untuk afek positif dibandingkan afek negatif, dan tetap merasa bahagia meskipun banyak tekanan yang dirasakan dari lingkungannya. Pentingnya penelitian dalam menangani kondisi stress santri sebab dampak negatif yang ditimbulkan dari stres akan memengaruhi kondisi kesehatan dan kesejahteraan (Liu, 2015), pentingnya peran afek positif dalam bidang akademik (Schutz & Lanchart, 2002), dan efektifitas proses pembelajaran (Goetz, Pekrun, Hall & Haag, 2006).

Commented [A102]: Bagaimana dengan afek + dan -? Sudah ditambahkan bagian ini

Formatted: Strikethrough

Commented [A103]: Tidak perlu; ini bahkan bisa masuk ke pembahasan

Formatted: Strikethrough

Saran

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini diantaranya: *Pertama*, kepada pengelola pondok pesantren agar dapat melaksanakan pelatihan manajemen stres secara berkelanjutan ~~kontinyu~~. Hal ini dapat dilakukan dengan mengembangkan program TOT (~~T~~*Training of T*~~rainer~~), sehingga santri yang telah mendapatkan pengalaman pelatihan manajemen stres dapat melatih santri lainnya di kemudian hari. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan kebahagiaan (baik pada aspek kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif) setelah pemberian pelatihan manajemen stres. Mengingat bahwa tingkat kebahagiaan santri setelah diberikan pelatihan manajemen stres ini berada pada kategori tinggi—maka diharapkan santri ~~mereka~~ dapat mempertahankan rasa kebahagiaannya dengan senantiasa menggali informasi ~~dangalah~~ pengetahuan, serta dan keterampilan dalam mengelola ~~stres~~ stress, kemudian diharapkan mampu ~~dan sering~~ mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. *Kedua*, penelitian ini tidak melibatkan faktor-faktor lain yang diduga dapat memunculkan perasaan kurang bahagia santri, seperti faktor demografi, sosial ekonomi keluarga, dukungan sosial dari ustadz dan ustadzah, dan prestasi yang telah dicapai. Dengan demikian, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melibatkan faktor-faktor tersebut dalam memengaruhi kebahagiaan para santri yang tinggal di pondok pesantren.

Formatted: Font: Italic

Commented [A104]: Klaim tidak didukung data. Hanya sebagian yang tinggi dan sangat tinggi. Sebagian besar di cukup.

Commented [A105]: Ini memunculkan kurang bahagia? Sudah direvisi bagian ini

Commented [A106]: T

Formatted: Font: (Default) Palatino Linotype, Font color: Black

Daftar Pustaka

- Aminullah, A. (2013). Kecemasan antara dan siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren. *Jurnal ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 205-215.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness (2nd ed.)*. New York: Routledge.

- Azam, S. M., & Abidin, Z. (2014). Efektivitas Shalat Tahajud dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri. *IIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 6(2), 171-180.
- Biswar-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). *The psychology of subjective well-being*. *Daedalus*, 133, 18 -25.
- Carr, A. (2011). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Chraif, M. (2015). Correlative study between academic satisfaction, workload and level of academic stress at 3rd grade students at psychology. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 203, 419-424.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 804–813. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.804>
- Darmayanti, N. (2012). Model kesejahteraan subjektif remaja penyintas bencana tsunami Aceh 2004. *Disertasi*. Program Doktor Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.
- Fathiyah, K.N. (2019). Peran afek positif terhadap stres akademik dengan dimediasi coping proaktif, orientasi tujuan penguasaan, dan regulasi emosi pada siswa SMP. *Disertasi*. Program Doktor Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.
- Fields, L., & Prinz, R. J. (1997). Coping and adjustment during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review*, 17(8), 937–976. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(97\)00033-0](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(97)00033-0)
- Goetz, T., Pekrun, R., Hall, N., & Haag, L. (2006). Academic emotions from a social-cognitive perspective: Antecedents and domain specificity of students' affect in the context of Latin instruction. *British Journal of Educational Psychology*, 76(2), 289–308. <https://doi.org/10.1348/000709905X4286>
- Hanum, L., Daengsari, D. P., & Kemala, C. N. (2016). Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Jurnal Psikologi*, 43(1), 42-51.
- Kusumadewi, A. (2015). Pelatihan relaksasi dzikir untuk menurunkan stress santri rumah tahfidz Z. *Thesis*. Fakultas psikologi. Universitas Islam Indonesia.
- Nath, P., & Pradhan, R. K. (2012). Influence of Positive Affect on Physical Health and Psychological Well-Being: Examining the Mediating Role of Psychological Resilience. *Journal of Health Management*, 14(2), 161–174. <https://doi.org/10.1177/097206341201400206>
- Pavani, J. B., Le Vigouroux, S., Kop, J. L., Congard, A., & Dauvier, B. (2016). Affect and Affect Regulation Strategies Reciprocally Influence Each Other in Daily Life: The Case of Positive Reappraisal, Problem-Focused Coping, Appreciation and Rumination. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2077–2095. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9686-9>
- Purnawati, S. (2014). Program Manajemen Stres Kerja di Perusahaan: sebuah Petunjuk untuk Menerapkannya. *Buletin Psikologi*, 22(1), 36-44.
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 19-32.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan Remaja* (6th ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sarafino, E.P & Smith, T.W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 7th edition. New Jersey: John Wiley & Sons
- Schafer, W. (2000). *Stres Management for Wellness*. Fourth edition. United State of America; Wadsworth.

- Schutz, P. A., & Lanehart, S. L. (2002). Introduction: Emotions in Education. *Educational Psychologist*, 37(2), 67–68. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_1
- Soraya, R.N. (2018). Pelatihan manajemen stress untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada penderita asma. Tesis. Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII; Yogyakarta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suranadi, L. (2012). MANAJEMEN STRES MAHASISWA BARU. *Jurnal Kesehatan Prima*, 6(2).
- Taylor, S. (1995). *Health psychology. Third edition*. New York: McGrawHill.
- Taylor, S. (2003). *Health psychology: International eEdition*. New York: McGrawHill.
- Yasmin, M., Zulkarnain, & Daulay, D.A. (2017). Gambaran homesickness pada siswa baru di lingkungan pesantren. *Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi (Psikologia)*, 12(3), 165 - 172.
- Aminullah, A. (2013). Kecemasan antara dan siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren. *Jurnal ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 205-215.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness (2nd ed.)*. New York: Routledge.
- Baumgardner, Steve.R., & Crothers, Marie, K. (2009). *Positive Psychology*. Prentice Hall: Pearson Education, Inc
- Biswar Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). *The psychology of subjective well being. Daedalus*, 133, 18-25.
- Carr, Alan. 2004. *Positive Psychology: The Science Of Happiness And Human Strengths*. New York: Brunner Routle.
- Chraif, M. (2015). Correlative study between academic satisfaction, workload and level of academic stress at 3rd grade students at psychology. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 203, 419-424.
- Corey, M.S., Corey, G., & Corey, C. (2014). *Group process and practice (ed.9)*. United States of America: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 804-813. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.804>
- Darmayanti, N. (2012). Model kesejahteraan subjektif remaja penyintas bencana tsunami Aceh 2004. *Disertasi*. Program Doktor Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.
- Fathiyah, K.N. (2019). Peran afek positif terhadap stresstres akademik dengan dimediasi coping proaktif, orientasi tujuan penguasaan, dan regulasi emosi pada siswa SMP. *Disertasi*. Program Doktor Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.
- Fields, L., & Prinz, R. J. (1997). Coping and adjustment during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review*, 17(8), 937-976. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(97\)00033-0](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(97)00033-0)
- Forsyth, D.R. (2014). *Group dynamics (ed.6)*. United States of America: Wadsworth, Cengage Learning.
- Goetz, T., Pekrun, R., Hall, N., & Haag, L. (2006). Academic emotions from a social cognitive perspective: Antecedents and domain specificity of students' affect in the context of

Formatted: Highlight

Commented [A107]: Tidak ada di atas; harap yang selanjutnya dicek lagi
Sudah direvisi

Commented [A108]: Cek
Sudah direvisi

Latin instruction. *British Journal of Educational Psychology*, 76(2), 289–308. <https://doi.org/10.1348/000709905X4286>
Handono, O.T. dan Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan pada santri baru. *Empathy*, 1(2), 79–89.
Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FK UI.

Hidayat, D.A. (2012). Perbedaan penyesuaian diri santri di pondok pesantren tradisional dan modern. *Jurnal Talenta*, 1(2), 106–126.

Kementerian Agama RI. (2012). *Daftar jumlah dan nama Pondok Pesantren di Indonesia*. <http://kemenag.go.id> diakses tanggal 8 September 2018.

Kerlinger Fred N., (2000). *Asas Asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Liu, Y. (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress and academic motivation. *Learning and Individual Differences*, 38, 123–126. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.02.002>

Nath, P., & Pradhan, R. K. (2012). Influence of Positive Affect on Physical Health and Psychological Well Being: Examining the Mediating Role of Psychological Resilience. *Journal of Health Management*, 14(2), 161–174. <https://doi.org/10.1177/097206341201400206>

Pavani, J. B., Le Vigouroux, S., Kop, J. L., Congard, A., & Dauvier, B. (2016). Affect and Affect Regulation Strategies Reciprocally Influence Each Other in Daily Life: The Case of Positive Reappraisal, Problem Focused Coping, Appreciation and Rumination. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2077–2095. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9686-9>

Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131(6), 925–971. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.925>

Schutz, P. A., & Lanehart, S. L. (2002). Introduction: Emotions in Education. *Educational Psychologist*, 37(2), 67–68. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_1

Steptoe, A., Dockray, S., & Wardle, J. (2009). Positive affect and psychobiological processes relevant to health. *Journal of Personality*, 77(6), 1747–1776. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00599.x>

Rahmawati, A.D. (2015). Kepatuhan Santri terhadap Aturan di Pondok Pesantren Modern. *Tesis publikasi*. Program Magister Psikologi; Sekolah Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan Remaja* (6th ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga

Sarafino, E.P & Smith, T.W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 7th edition. New Jersey: John Wiley & Sons

Schafer, W. (2000). *Stress Management for Wellness*. Fourth edition. United State of America; Wadsworth.

Shaugnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2006). *Research methods in psychology*. New York: McGraw Hill

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta. Hal. 114.

Taylor, S. (2003). *Health Psychology: International Edition*. New York: McGrawHill.

Yasmin, M., Zulkarnain, & Daulay, D.A. (2017). Gambaran *homesickness* pada siswa baru di lingkungan pesantren. *Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi (Psikologia)*, 12(3), 165–172.

Commented [A109]: Cek semuanya, pastikan hanya mencantumkan daftar pustaka yang memang Anda kutip
Sudah direvisi bagian ini

Cherry, M. (2015). *Group process and practice* (ed.9). United Stge Learning. Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, (5), 804-813. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.804>

Forsyth, D.R. (2014). *Group dynamics* (ed.6). lingNath, P., & Pradhan, R. K. (2012). Influence of Positive Affect on Physical Health *Journal of Health Management*, 14(2), 161-174. [https://doi.org/10.1177/09Journal of Happiness Studies, 17\(5\), 2077-2095](https://doi.org/10.1177/09Journal of Happiness Studies, 17(5), 2077-2095). [https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.92577\(6\), 7-6494.2009.00599.x](https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.92577(6), 7-6494.2009.00599.x)

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan Remaja*

Commented [A109]: Cek semuanya, pastikan hanya mencantumkan daftar pustaka yang memang Anda kutip
 Sudah direvisi bagian ini

Commented [A109]: Cek semuanya, pastikan hanya mencantumkan daftar pustaka yang memang Anda kutip
 Sudah direvisi bagian ini



UNIVERSITAS GADJAH MADA
FAKULTAS PSIKOLOGI
Unit Pengembangan Penelitian, PkM, dan Publikasi
Bulaksumur Yogyakarta 55281, Telp (0274) 550435 ext. 137 Faks. (0274) 550436

Surat Keterangan Status Naskah

Kami yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Sumaryono, M.Si.
Jabatan : *Editor-in-chief Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*
Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

menerangkan bahwa manuskrip di bawah ini:

Judul : Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres Terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren Uswatun Hasanah Labuhan Batu Selatan
Penulis : Nefi Darmayanti¹, Nurussakinah Daulay²
Instansi Penulis : ¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
: ²Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

saat ini status manuskrip tersebut adalah *accepted* dan sedang dalam proses *layouting* dan *proofreading* untuk dipublikasikan.

Demikian pernyataan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 28 Mei 2020
Ketua Dewan Redaksi GamaJPP,

Dr. Sumaryono, M.Si.



sakinah daulay <inadaulay82@gmail.com>

Permohonan Revisi Abstrak + Uji Turnitin

2 pesan

gamajpp psikologi <gamajpp.psikologi@ugm.ac.id>
Kepada: sakinah daulay <inadaulay82@gmail.com>

31 Agustus 2020 11.47

Yth. Penulis GamaJPP,

Terlampir naskah yang sudah diberi komentar oleh editor beserta dengan hasil uji similarity dengan Turnitin. Mohon bantuan untuk memparafrase bagian yang diblok warna sehingga tidak terdeteksi similar. Untuk blok warna di Daftar Pustaka dapat diabaikan saja.

Kami mengharapkan agar naskah dapat dikirimkan selambatnya 20 September 2020.

Salam,
Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)
Website: <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp>
Email: gamajpp.psikologi@ugm.ac.id

2 lampiran

 **Darmayanti & Daulay_Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres.doc**
98K

 **Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres Terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren Uswatun Hasanah Labuhan Batu Selatan.pdf**
2112K

sakinah daulay <inadaulay82@gmail.com>
Kepada: gamajpp psikologi <gamajpp.psikologi@ugm.ac.id>

14 September 2020 21.44

Selamat malam Pengelola Jurnal GaMaJPP
Berikut ini kami kirimkan revisi atas saran dari editor beserta hasil turnitinnya
Terima kasih banyak atas bantuan dari Bapak/Ibu Pengelola Jurnal GaMaJPP
[Kutipan teks disembunyikan]

2 lampiran

 **ok. Darmayanti & Daulay_Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres.doc**
120K

 **ok. Turnitin GaMaJPP.pdf**

04/04/2022, 06:56

1874K

Gmail - Permohonan Revisi Abstrak + Uji Turnitin

Catatan:

Harap dimasukkan teori penyusunan modul dan ringkasan isi dari modul pelatihan yang digunakan dalam penelitian ini. Saran ini sudah dikemukakan pada review pertama.

Commented [A1]: Sudah ditambahkan di bagian instrument penelitian.

**PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN STRES TERHADAP
KEBAHAGIAAN SANTRI DI PESANTREN
(THE EFFECTS OF STRESS MANAGEMENT TRAINING TO STUDENTS HAPPINESS
IN THE PESANTREN)**

Abstract. *This study aims to determine the effect of stress management training on the happiness of santri at the Uswatun Hasanah Islamic boarding school in Labuhan Batu Selatan district. Experimental pre-post test with control group design was applied in this study. We obtained the data with a scale of happiness that express the level of satisfaction of the students' life, and positive and negative affects. Subjects in this study were santri aged 14-18 years and had low (14 santri) and medium (36 santri) happiness categorization scores with a moving score range from 106 to 119. Data were analyzed using a paired sample t-test. The results showed that the experimental group had higher happiness (n = 25, M = 110.16, SD = 9.86) than the control group (n = 25, M = 101, SD = 11.29). This difference proved to be significant (F (1.48) = 9.331, p <001). The effect of stress management training on the happiness of the students was 0.163 or 16.3%.*

Keywords: *the stress management, happiness, santri*

Commented [A2]: Abstrak diperbaiki dibuat menjadi versi Bahasa Inggris dan Indonesia terpisah Sudah diperbaik. Terima kasih

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan santri di Pondok Pesantren Uswatun Hasanah Kabupaten Labuhan Batu Selatan. Tes eksperimental pre-post dengan desain kelompok kontrol diterapkan dalam penelitian ini. Kami memperoleh data dengan skala kebahagiaan yang mengungkapkan tingkat kepuasan hidup siswa, dan pengaruh positif dan negatif. Subjek dalam penelitian ini adalah santri berusia 14-18 tahun dan memiliki skor kategorisasi kebahagiaan rendah (14 santri) dan sedang (36 santri) dengan rentang skor bergerak 106 hingga 119. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki kebahagiaan yang lebih tinggi (n = 25, M = 110,16, SD = 9,86) dibandingkan kelompok kontrol (n = 25, M = 101, SD = 11,29). Perbedaan ini terbukti signifikan (F (1.48) = 9.331, p <001). Pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan siswa adalah 0,163 atau 16,3%.

Kata kunci: manajemen stres, kebahagiaan, santri.

Pendahuluan

Kebahagiaan bersifat universal, artinya setiap manusia mulai dari bayi hingga usia lanjut berhak untuk mendapatkan dan merasakan kebahagiaan dalam hidupnya, baik itu laki-laki maupun perempuan. Individu yang bahagia akan mengembangkan kondisi psikologi yang positif, sehingga mudah menjalin relasi sosial dengan orang lain. Senantiasa optimis karena dipenuhi oleh emosi yang positif dan lebih fleksibel dalam menghadapi berbagai tekanan dalam hidup. Sebaliknya, individu yang kurang bahagia akan lebih

banyak dikuasai oleh emosi negatif sehingga menjadikannya banyak mengalami hambatan dalam menjalin relasi sosial. Hal ini dipertegas oleh Argyle (2001) menyatakan bahwa dalam konteks kebahagiaan yang dirasakan seseorang menunjukkan adanya emosi positif, kepuasan hidup dan berkurangnya emosi negatif. Selanjutnya Carr (2011) juga berpendapat bahwa kebahagiaan merupakan kondisi psikologi yang positif, yang ditandai dengan kepuasan, meningkatnya emosi positif dan rendahnya emosi negative.

Demikian sebaliknya, ketidakbahagiaan muncul ketika banyaknya sumber stres yang hadir dalam kehidupannya dan dibarengi dengan ketidakmampuannya dalam mengatasi sumber stres tersebut, hal ini juga tidak luput dari pengalaman santri di pondok pesantren. Ketidakbahagiaan yang dirasakan santri dapat juga bersumber pada kehidupan di pesantren yang padat dengan tugas hafalan surat dan kitab yang harus dipelajari, jadwal belajar yang ketat, serta keterbatasan fasilitas yang ada. Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aminullah (2013) membuktikan kendala yang dirasakan santri yakni selain merasa kurang bahagia juga mengalami kecemasan, umumnya ketika pada saat akan ujian hafalan dan kegiatan pidato di depan kelas.

Di sisi lain, rasa rindu pada situasi rumah, orangtua dan saudara-saudara seperti kakak atau adik, dapat menambah munculnya perasaan kurang bahagia saat berada di pondok pesantren. Hal ini ditandai oleh kerinduan yang sangat mendalam terhadap situasi di rumah dan hubungan emosional dengan orang-orang yang berarti dalam kehidupannya. Adanya aturan yang ketat dari pihak pesantren yang hanya mengizinkan santri dijenguk seminggu sekali dapat semakin memperparah kondisi *homesickness* yang mereka alami. Penelitian yang dilakukan oleh Yasmin, Zulkarnain dan Daulay (2017) menemukan bahwa sebanyak 80,41% (sekitar 182 orang) dari 226 santri yang tinggal di pondok pesantren mengalami *homesickness*, bahkan sebanyak 4,87% (sekitar 11 orang) mengalami *homesickness* yang parah.

Sebelumnya peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan cara *focus group discussion* terhadap lima belas orang santri dan melakukan wawancara mendalam kepada empat orang santri. Studi pendahuluan dilakukan untuk mengetahui pengalaman santri dan kondisi psikologis yang dirasakan selama berada di pesantren. Tema-tema yang ditemukan berupa: santri merasa tertekan dengan jadwal belajar yang ketat, teman yang

kurang mendukung, keterbatasan fasilitas, serta rasa rindu yang dalam terhadap orangtua hingga membuat mereka merasa kurang bahagia. Terkadang juga ada keinginan diantara mereka untuk melarikan diri dari pondok pesantren (Rabu 28 Agustus 2019/ pukul 11.30 WIB).

Kondisi santri yang tidak bahagia ini membutuhkan penanganan serius, karena jika dibiarkan dapat berakibat pada kondisi yang kurang baik terhadap perkembangan psikologisnya, seperti kurang konsentrasi dalam belajar, kesulitan dalam berinteraksi sosial, kurang mandiri, hingga berujung pada stres. Stres merupakan pengalaman emosi negatif yang diikuti dengan perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perilaku dalam rangka mengubah atau menyesuaikan diri dengan pengaruh yang ditimbulkannya (Taylor, 1995), dampak stres berisiko terhadap penurunan kesehatan baik fisik dan mental, serta rendahnya kebahagiaan (Fields & Prinz, 1997)

Salah satu intervensi yang bisa dilakukan untuk menangani kondisi kurang bahagia yang dialami para santri adalah memberikan pelatihan manajemen stres. Manajemen stres merupakan suatu keterampilan yang dimiliki seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman ketidakmampuan dalam mengatasi stres (Sarafino & Smith, 2012). Ahli lain, Schafer (2000) menjelaskan bahwa manajemen stres merupakan suatu program untuk melakukan pengendalian atau pengaturan stres yang bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga individu lebih baik dalam menguasai stres dalam kehidupan dan terhindar dari himpitan stres itu sendiri.

Tujuan dari pelatihan manajemen stres ini adalah untuk meningkatkan rasa kebahagiaan santri, seperti penelitian yang dilakukan oleh Fathiyah (2019) bahwa pengelolaan stres sedini mungkin akan meminimalisir afek negatif dan memunculkan kebahagiaan. Taylor (2003) mengungkapkan terdapat tiga tahapan dalam manajemen stres, yakni: (a) *Pertama*, individu mempelajari apakah stres itu dan bagaimana mengidentifikasi kemunculan sumber stres dalam kehidupan masing-masing individu; (b) *Kedua*, individu memperoleh dan mempraktekkan keterampilan untuk mengatasi stres; (c) *Ketiga*, individu mempraktikkan teknik manajemen stres dalam situasi yang penuh tekanan dan memonitor efektivitas dari kegiatan tersebut.

Harapan positif dari pelaksanaan manajemen stres ini jika diimplikasikan kepada santri akan memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola stres yang muncul dalam kehidupannya, maka ia akan tetap merasa bahagia. Danner, Snowdon, dan Friesen (2001) menegaskan pentingnya afek positif dikembangkan hingga mampu menurunkan afek negatif yang dirasakan, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang.

Demikian pentingnya pengelolaan stres agar kondisi tertekan ini tidak benar-benar berdampak negatif (*distres*) dan menjadi patologis, maka diperlukan upaya-upaya peningkatan kebahagiaan melalui pelatihan manajemen stres, serta bermanfaat untuk mendapatkan keterampilan dan pengetahuan baru mengenai manajemen stres, relaksasi otot dan permasalahan pada santri, dan cara mengatasinya, serta upaya yang dapat dilakukan untuk mengembangkan potensi diri yang dimiliki. Mengingat belum banyaknya penelitian dengan tujuan untuk mengelola stres yang dihadapi para santri, maka perlunya penelitian terkait pelatihan manajemen stres berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan para santri. Hipotesis penelitian ini adalah pelatihan manajemen stres mampu meningkatkan kebahagiaan para santri.

Metode

Responden Penelitian

Responden penelitian ini adalah 50 santri di pesantren Uswatun Hasanah, terdiri dari santri pria sebanyak 20 orang dan santri perempuan sebanyak 30 orang. Kriteria subjek adalah: 1) skor dari kebahagiaan berada pada kategori sedang dan rendah, diketahui dari hasil instrumen penelitian yakni menggunakan skala kebahagiaan. Cara menetapkan responden penelitian melalui skrining skor kebahagiaan santri; 2) usia 15-18 tahun.

Tabel 1. Kategorisasi tingkat kebahagiaan santri

Kategori	Rentang skor	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 105,61$	14	14,58 %
Sedang	$105,61 < X < 119,59$	36	37,5 %
Tinggi	$X > 119,59$	46	47,92 %

Berdasarkan data tabel 1, maka yang dijadikan responden dalam penelitian ini adalah santri yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah dan sedang yang berjumlah 50

orang. Dari ke 50 santri tersebut, peneliti membagi ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, yang masing-masing kelompok terdiri dari 25 orang responden.

Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kebahagiaan dari Darmayanti (2012) yang merujuk pada aspek kebahagiaan dari teori Diener (2004), yakni: kepuasan hidup (15 aitem, contoh aitem "*puas dengan prestasi yang telah saya capai*"), afek positif (5 aitem, contoh aitem "*hidup yang saya jalani sekarang lebih berwarna*"); dan afek negatif (10 aitem, contoh aitem "*saya mudah merasa kecewa*"). Skala ini terdiri 30 aitem dengan lima alternatif pilihan jawaban, yakni 1 = tidak pernah hingga 4 = sangat sering. Nilai reliabilitas untuk skala kebahagiaan adalah 0,913.

Penyusunan modul pelatihan manajemen stres mengacu pada tiga tahapan manajemen stres dari Taylor (2003), yaitu: *Tahap pertama*, individu mempelajari apakah stres itu dan bagaimana mengidentifikasi stressor dalam kehidupan masing-masing individu; *Tahap kedua*, individu memperoleh dan mempraktikkan keterampilan untuk mengatasi (koping) stres; *Tahap ketiga*, individu mempraktikkan teknik manajemen stres pada situasi yang penuh tekanan dan memonitor efektifitas dari teknik tersebut. Adapun isi ringkasan modul pelatihan manajemen stres adalah pemberian keterampilan kepada para santri dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres yang dialami dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Terdapat beberapa materi yang disampaikan, yaitu: pengertian dan gejala-gejala stres, dampak dan cara mengelola stres, latihan relaksasi, permasalahan remaja, berpikir positif, dan pengembangan potensi diri. Tujuan dari modul pelatihan ini adalah untuk mengurangi kerentanan pribadi individu terhadap stres dan emosi negatif untuk meningkatkan kepuasan hidup para santri.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuasi eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kesejahteraan subjektif santri, dengan variabel bebas adalah pelatihan manajemen stres, dan variabel tergantungan adalah kesejahteraan subjektif. Desain penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design*, bertujuan untuk membandingkan efek suatu perlakuan terhadap kelompok

eksperimen setelah diberikan pelatihan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan (Sugiyono, 2017).

Prosedur Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua tahapan, yakni: 1) tahapan persiapan penelitian, terdiri dari: persiapan administrasi, persiapan alat ukur penelitian, persiapan pembuatan modul, seleksi fasilitator; 2) tahapan pelaksanaan penelitian, terdiri dari: pelaksanaan sebelum pelatihan, pelaksanaan saat pelatihan, pelaksanaan setelah pelatihan, dan pelaksanaan tindak lanjut.

Tahap pertama adalah tahapan persiapan penelitian, terdiri dari: 1) *persiapan administrasi*, peneliti mengurus perijinan ke pesantren, dan menyiapkan *informed consent*; 2) *persiapan alat ukur*, peneliti melakukan uji coba skala kebahagiaan pada santri, hasilnya berdasarkan indeks daya beda aitem bergerak -0,181 sampai 0,761 terdapat 10 aitem yang tidak sah dikarenakan indeks daya beda aitemnya $< 0,3$ sehingga jumlah yang digunakan adalah 30 aitem dari 40 total aitem yang digunakan. Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan *alpha Cronbach* didapati koefisien reliabilitas skala kebahagiaan sebesar 0,913 dengan $p < 0,01$; 3) *persiapan pembuatan modul*, pembuatan modul manajemen stres disusun sendiri oleh peneliti dengan memodifikasi modul pelatihan manajemen stres yang telah dilakukan oleh peneliti lain yakni Soraya (2018) dan memperhatikan kebutuhan para santri setempat. Modul pelatihan tetap mengacu pada teori manajemen stres dari Taylor (2003) yakni ada tiga tahapan penting, mencakup: a. memaknai stres dan bagaimana mengidentifikasi stresor dalam kehidupan individu sendiri; b. individu akan memperoleh dan mempraktikkan keterampilan dalam mengatasi (koping) stres yang hadir dalam kehidupannya; c. individu akan mempraktikkan teknik manajemen stres tersebut dalam situasi yang penuh stres dan memonitor efektivitas dari teknik tersebut. Isi modul pelatihan ini terdiri dari beberapa materi, yakni: identifikasi stresor, dampak stres dan pengelolaan stres, remaja dan permasalahannya, latihan relaksasi, berpikir positif, dan pengembangan diri; 4) *seleksi fasilitator*, penelitian ini disampaikan oleh dua orang psikolog sebagai fasilitator, yang bertugas untuk menyampaikan informasi atau pengetahuan, melatih keterampilan, dan memfasilitasi para santri dalam mempelajari dan mempraktikkan pengelolaan stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap kedua adalah tahapan pelaksanaan penelitian, terdiri dari: 1) *pelaksanaan sebelum pelatihan*, peneliti melakukan uji coba modul kepada lima orang santri yang tidak terlibat pada uji coba alat ukur. Tahapan ini dilakukan mencakup beberapa aspek, yakni kejelasan fasilitator dalam menyampaikan tujuan pelatihan, kesesuaian tujuan pelatihan dengan materi yang disampaikan fasilitator, menarik tidaknya materi pelatihan, dan penyampaian materi pelatihan dengan bahasa yang mudah dipahami, selang waktu yang digunakan dalam pelatihan. Hasil uji coba modul pelatihan manajemen stres tergambar pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Penilaian Ujicoba Modul

Santri	Skor rerata	Penilaian kualitatif
WS	4	Dapat memahami stres yang sering dialami remaja, mengerti tentang potensi diri dan tahu apa yang harus dilakukan saat stres muncul
ND	3.8	Pelatihan ini menambah pengetahuan tentang stres dan menjadikan diri lebih paham terkait potensi kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri
YIM	3.6	Mendapat informasi baru tentang stres dan upaya untuk mengatasinya, sehingga tetap bisa bahagia
SR	3.4	Pelatihan ini menambah pengetahuan tentang stres dan cara mengatasinya, memotivasi diri untuk mengembangkan potensi diri
MB	3.2	Mendapatkan informasi tentang stres, dampak yang ditimbulkan dan pengelolaannya, sehingga tahu apa yang harus dilakukan saat stres muncul nantinya.

Berdasarkan uji modul diketahui bahwa secara umum hasil penilaian ujicoba modul berdasarkan penilaian kualitatif menunjukkan bahwa tujuan yang hendak dicapai dalam pelatihan manajemen ini sudah sesuai dengan pelatihan yang dilakukan, materi disampaikan dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami; 2) *pelaksanaan saat pelatihan*, responden penelitian adalah santri yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah (14 orang) dan sedang (36 orang) dengan total respon berjumlah 50 orang, dan terbagi ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, masing-masing berjumlah 25 orang responden. Bagi kelompok eksperimen, diberikan pelatihan manajemen stres selama dua hari, dimulai pukul 08.30-15.00 WIB, sementara untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan; 3) *pelaksanaan setelah penelitian*, dilakukan dengan memberikan skala kebahagiaan kepada kelompok eksperimen dan kelompok control; 4) *pelaksanaan tindak lanjut*, peneliti melakukan monitoring atas kegiatan pelatihan, yakni dengan memberikan kesempatan bagi

santri yang telah menjadi peserta pelatihan untuk menceritakan kembali hal-hal yang dirasakan dan dialami setelah mendapatkan pelatihan.

Hasil

Berdasarkan hipotesis penelitian yakni pelatihan manajemen stres mampu meningkatkan kebahagiaan para santri, maka hasil penelitian menunjukkan terdapat pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan para santri di pondok pesantren Uswatun Hasanah di kabupaten Labuhanbatu Selatan ($F(1,48) = 9.331, p < 0.01$). Untuk hasil perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil perbandingan antara Sttaistik deksriptif kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Aspek	KELOMPOK KONTROL				KELOMPOK EKSPERIMEN			
	Kondisi Pre-test		Kondisi Post-test		Kondisi Pre-test		Kondisi Pos-test	
	Rerata	SD	Rerata	SD	Rerata	SD	Rerata	SD
Kepuasan hidup	69,04	5.17	77,04	5,37	67,48	5.08	82,72	6,97
Afek positif	11,76	2.05	14,52	1,96	11,72	1.88	15,56	2,35
Afek negatif	20,00	5.42	21,44	6,58	21,20	5,07	17,32	3,56

Berdasarkan Tabel 3 di atas menjelaskan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, hasil analisis untuk aspek kepuasan hidup menunjukkan terdapat perbedaan signifikan rerata kepuasan hidup santri antara kondisi pre-test dengan kondisi post-test ($t = 8,83, p < 0,01$), dengan nilai rerata kepuasan hidup santri pada kondisi post-test ($M = 82,72$) lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi pre-testnya ($M = 67,48$). Pada aspek afek positif ditemukan terdapat perbedaan signifikan rerata antara kondisi pre-test dengan kondisi post-test ($t = 6,38, p < 0,01$), dengan nilai rerata afek positif santri pada kondisi post-test ($M = 15,56$) lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi pre-test ($M = 11,72$). Demikian pula untuk hasil analisis pada afek negatif, terdapat perbedaan signifikan pada kelompok eksperimen antara kondisi pre-test dengan kondisi post-test ($t = 3,13, p < 0,01$), dengan nilai rerata afek negatif santri pada kondisi post-test ($M = 17,32$) lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi pre-test ($M = 21,20$).

Pada kelompok kontrol, hasil analisis untuk aspek kepuasan hidup menunjukkan terdapat perbedaan signifikan rerata kepuasan hidup santri antara kondisi pre-test dengan

kondisi pos-test ($t = 5,36$, $p < 0,05$), dengan nilai rerata kepuasan hidup santri pada kondisi post-test ($M = 77,04$) lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi pre-test ($M = 69,04$). Demikian pada aspek afek positif ditemukan terdapat perbedaan signifikan rerata antara kondisi pre-test dengan kondisi post-test ($t = 4,86$, $p < 0,01$), dengan nilai rerata afek positif santri pada kondisi post-test ($M = 14,52$) lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi pre-test ($M = 11,76$). Namun untuk hasil analisis pada afek negatif, tidak terdapat perbedaan signifikan pada kelompok kontrol, baik pada kondisi pre-test maupun kondisi post-test ($t = 0,84$, $p > 0,05$), dengan nilai rerata afek negatif santri pada kondisi post-test ($M = 21,44$) dan kondisi pre-test ($M = 20,00$), nilai rerata berbeda secara nominal, namun perbedaan ini tidaklah signifikan.

Selanjutnya hasil analisis menemukan pelatihan manajemen stres berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif ($R^2 = 0,163$, $p < 0,05$), artinya pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif sebesar 16,3%.

Diskusi

Hasil penelitian ini membuktikan pelatihan manajemen stres dapat digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, afek positif, dan meminimalisasi afek negatif para santri yang tinggal di pondok pesantren. Kebahagiaan menjadi faktor penting dalam kehidupan manusia, terutama yang masih berusia muda dalam konteks ini adalah mereka yang berada pada tahap perkembangan remaja. Remaja yang bahagia akan mendorong dan memotivasi usaha untuk mencapai kehidupan yang lebih baik di masa mendatang (Santrock, 2003).

Pada dasarnya tujuan dari manajemen stres adalah untuk mencegah kondisi tertekan menjadi tidak berkepanjangan atau tidak menjadi stres yang kronis; sehingga stres dapat dikelola dengan meredam sumber yang menimbulkan stres, meningkatkan toleransi dan batas ambang daya tahan terhadap stres, serta mengantisipasi akibat fisiologis dari stres itu sendiri. Ini artinya ketika seorang individu memiliki kemampuan ataupun keterampilan dalam bidang manajemen stres, maka stres yang muncul dalam kehidupannya dapat dikelola dengan baik sehingga tidak menyebabkan *distress*. Beberapa hasil penelitian membuktikan keefektifan pelatihan manajemen stres, diantaranya: 1) penelitian Chraif (2015) menemukan bahwa semakin baik kemampuan adaptasi dan manajemen stres

seseorang, maka semakin rendah pula tingkat stres akademik yang dirasakan meskipun stresor akademiknya sangat kuat 2) manfaat manajemen stres juga dirasakan mampu mengurangi kecemasan dan meningkatkan penyesuaian diri bagi mahasiswa baru (Suranadi, 2012); 3) tuntutan beban tugas yang semakin kompleks disertai hubungan yang tidak harmonis di tempat kerja merupakan sumber utama munculnya stres pada pekerja, berbagai program manajemen stress telah banyak diupayakan dan manfaatnya dirasakan dalam memunculkan kebahagiaan dalam bekerja (Purnawati, 2014); 4) para lanjut usia yang memiliki penyakit kronis juga dirasakan rentan mengalami stres, hasil penelitian oleh Hanum, Daengsari, dan Kemala (2016) tentang peran manajemen stres secara berkelompok dalam menurunkan stres lansia terbukti efektif; 5) peran pelatihan manajemen stres dalam meningkatkan kebahagiaan (Nath & Pradhan, 2012); 6) meningkatnya afek positif terhadap regulasi diri melalui program manajemen stress (Pavani, Le Vigouroux, Kop, Congard & Dauvier, 2016); 7) pentingnya peran afek positif dalam bidang akademik (Schutz & Lanehart, 2002), dan efektifitas proses pembelajaran (Goetz, Pekrun, Hall & Haag, 2006).

Pentingnya pelatihan manajemen stres telah dibuktikan dari riset-riset sebelumnya dan diaplikasikan pada responden penelitian yang bervariasi. Temuan ini mengimplikasikan bahwa pelatihan manajemen stres dapat digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan santri yang tinggal di pondok pesantren. Ketika santri mampu memahami dan mengimplementasikan pengetahuan serta ketrampilan manajemen stres yang telah dilatihkan, maka rasa *homesickness*, aturan dan jadwal yang ketat, penyesuaian dengan lingkungan akan dapat dengan mudah diatasinya. Artinya para santri akan mampu mengembangkan coping atas tekanan-tekanan hidup yang dirasakannya selama berada di pondok pesantren. Dampak positifnya adalah kebahagiaan akan meningkat, sehingga mereka akan mampu mengembangkan potensi psikologis secara optimal.

Hasil penelitian ini juga menemukan tinjauan kebahagiaan berdasarkan pada masing-masing aspeknya, yakni peningkatan pada aspek kepuasan hidup dan aspek afek positif. Pelatihan manajemen stress membukakan wacana atau pengetahuan baru bagi para santri dalam menyikapi kehidupan yang dialami selama di pesantren. Para santri mampu mengevaluasi secara kognitif dan afektif peristiwa ataupun kejadian-kejadian dalam hidupnya dan memaknai setiap kejadian tersebut secara positif. Mereka mampu mengambil hikmah dari apa yang dirasakan dan dipikirkannya.

Para santri juga mengalami penurunan pada aspek afek negatifnya. Hal ini dipengaruhi oleh efektifitas pelatihan manajemen stres bagi peningkatan kebahagiaan santri, sehingga afek negatif yang dirasakan bukan menjadi penghambat bagi santri. Kondisi ini didukung pendapat dari Carr (2011) yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan kondisi psikologi yang positif, yang ditandai dengan kepuasan hidup, tingginya emosi positif dan rendahnya emosi negatif. Pentingnya penelitian dalam menangani kondisi stres santri juga diperkuat oleh riset yang dilakukan Ramadhan (2012) yakni peran kesejahteraan psikologis dalam meminimalisasi stress bagi santri penghawal Al Quran, stres juga dapat diminimalisasi melalui efektifitas sholat tahajud bagi santri (Azzam & Abidin, 2014), pelatihan relaksasi dzikir dalam menurunkan stres santri (Kusumadewi, 2015).

Kesimpulan

Hasil penelitian ini mampu membuktikan hipotesis bahwa terdapat pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan para santri, artinya santri mampu mengelola stres, memiliki kepuasan hidup, dan mengalami peningkatan untuk afek positif dibandingkan afek negatif, dan tetap merasa bahagia meskipun banyak tekanan yang dirasakan dari lingkungannya.

Saran

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini diantaranya: *Pertama*, kepada pengelola pondok pesantren agar dapat melaksanakan pelatihan manajemen stres secara berkelanjutan. Hal ini dapat dilakukan dengan mengembangkan program TOT (*training of trainer*), sehingga santri yang telah mendapatkan pengalaman pelatihan manajemen stres dapat melatih santri lainnya di kemudian hari. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan kebahagiaan (baik pada aspek kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif) setelah pemberian pelatihan manajemen stres, maka diharapkan santri dapat mempertahankan rasa kebahagiaannya dengan senantiasa menggali informasi dan pengetahuan, serta keterampilan dalam mengelola stres, kemudian diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. *Kedua*, penelitian ini tidak melibatkan faktor-faktor lain yang diduga dapat memunculkan perasaan bahagia

santri, seperti faktor demografi, sosial ekonomi keluarga, dukungan sosial dari ustadz dan ustadzah, dan prestasi yang telah dicapai. Dengan demikian, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melibatkan faktor-faktor tersebut dalam memengaruhi kebahagiaan para santri yang tinggal di pondok pesantren.

Daftar Pustaka

- Aminullah, A. (2013). Kecemasan antara dan siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren. *Jurnal ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 205-215.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness (2nd ed.)*. New York: Routledge.
- Azam, S. M., & Abidin, Z. (2014). Efektivitas Shalat Tahajud dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 6(2), 171-180.
- Biswar-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). *The psychology of subjective well-being*. *Daedalus*, 133, 18 -25.
- Carr, A. (2011). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Chraif, M. (2015). Correlative study between academic satisfaction, workload and level of academic stress at 3rd grade students at psychology. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 203, 419-424.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 804–813. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.804>
- Darmayanti, N. (2012). Model kesejahteraan subjektif remaja penyintas bencana tsunami Aceh 2004. *Disertasi*. Program Doktor Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.
- Fathiyah, K.N. (2019). Peran afek positif terhadap stres akademik dengan dimediasi koping proaktif, orientasi tujuan penguasaan, dan regulasi emosi pada siswa SMP. *Disertasi*. Program Doktor Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.
- Fields, L., & Prinz, R. J. (1997). Coping and adjustment during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review*, 17(8), 937–976. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(97\)00033-0](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(97)00033-0)
- Goetz, T., Pekrun, R., Hall, N., & Haag, L. (2006). Academic emotions from a social-cognitive perspective: Antecedents and domain specificity of students' affect in the context of Latin instruction. *British Journal of Educational Psychology*, 76(2), 289–308. <https://doi.org/10.1348/000709905X4286>
- Hanum, L., Daengsari, D. P., & Kemala, C. N. (2016). Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Jurnal Psikologi*, 43(1), 42-51.
- Kusumadewi, A. (2015). Pelatihan relaksasi dzikir untuk menurunkan stress santri rumah tahfidz Z. *Thesis*. Fakultas psikologi. Universitas Islam Indonesia.
- Nath, P., & Pradhan, R. K. (2012). Influence of Positive Affect on Physical Health and Psychological Well-Being: Examining the Mediating Role of Psychological Resilience. *Journal of Health Management*, 14(2), 161–174. <https://doi.org/10.1177/097206341201400206>

- Pavani, J. B., Le Vigouroux, S., Kop, J. L., Congard, A., & Dauvier, B. (2016). Affect and Affect Regulation Strategies Reciprocally Influence Each Other in Daily Life: The Case of Positive Reappraisal, Problem-Focused Coping, Appreciation and Rumination. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2077–2095. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9686-9>
- Purnawati, S. (2014). Program Manajemen Stres Kerja di Perusahaan: sebuah Petunjuk untuk Menerapkannya. *Buletin Psikologi*, 22(1), 36-44.
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 19-32.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan Remaja* (6th ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sarafino, E.P & Smith, T.W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 7th edition. New Jersey: John Wiley & Sons
- Schafer, W. (2000). *Stres Management for Wellness*. Fourth edition. United State of America; Wadsworth.
- Schutz, P. A., & Lanehart, S. L. (2002). Introduction: Emotions in Education. *Educational Psychologist*, 37(2), 67–68. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_1
- Soraya, R.N. (2018). Pelatihan manajemen stress untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada penderita asma. *Tesis*. Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII; Yogyakarta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suranadi, L. (2012). MANAJEMEN STRES MAHASISWA BARU. *Jurnal Kesehatan Prima*, 6(2).
- Taylor, S. (1995). *Health psychology. Third edition*. New York: McGrawHill.
- _____. (2003). *Health psychology: International edition*. New York: McGrawHill.
- Yasmin, M., Zulkarnain, & Daulay, D.A. (2017). Gambaran homesickness pada siswa baru di lingkungan pesantren. *Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi (Psikologia)*, 12(3), 165 - 172.

GaMaJPP

by Nurussakinah Daulay

Submission date: 14-Sep-2020 09:34PM (UTC+0700)

Submission ID: 1386790888

File name: Darmayanti_Daulay_Pengaruh_Pelatihan_Manajemen_Stres.doc (119.5K)

Word count: 4038

Character count: 26487

Catatan:

Harap dimasukkan teori penyusunan modul dan ringkasan isi dari modul pelatihan yang digunakan dalam penelitian ini. Saran ini sudah dikemukakan pada review pertama.

Commented [A1]: Sudah ditambahkan di bagian instrument penelitian.

**PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN STRES TERHADAP
KEBAHAGIAAN SANTRI DI PESANTREN
(THE EFFECTS OF STRESS MANAGEMENT TRAINING TO STUDENTS HAPPINESS
IN THE PESANTREN)**

Abstract. This study aims to determine the effect of stress management training on the happiness of santri at the Uswatun Hasanah Islamic boarding school in Labuhan Batu Selatan district. Experimental pre-post test with control group design was applied in this study. We obtained the data with a scale of happiness that express the level of satisfaction of the students' life, and positive and negative affects. Subjects in this study were santri aged 14-18 years and had low (14 santri) and medium (36 santri) happiness categorization scores with a moving score range from 106 to 119. Data were analyzed using a paired sample t-test. The results showed that the experimental group had higher happiness ($n = 25, M = 110.16, SD = 9.86$) than the control group ($n = 19, M = 101, SD = 11.29$). This difference proved to be significant ($F(1,48) = 9.331, p < .001$). The effect of stress management training on the happiness of the students was 0.163 or 16.3%.

Keywords: the stress management, happiness, santri

Commented [A2]: Abstrak diperbaiki dibuat menjadi versi Bahasa Inggris dan Indonesia terpisah. Sudah diperbaiki. Terima kasih

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan santri di Pondok Pesantren Uswatun Hasanah Kabupaten Labuhan Batu Selatan. Tes eksperimental pre-post dengan desain kelompok kontrol diterapkan dalam penelitian ini. Kami memperoleh data dengan skala kebahagiaan yang mengungkapkan tingkat kepuasan hidup siswa, dan pengaruh positif dan negatif. Subjek dalam penelitian ini adalah santri berusia 14-18 tahun dan memiliki skor kategorisasi kebahagiaan rendah (14 santri) dan sedang (36 santri) dengan rentang skor bergerak 106 hingga 119. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki kebahagiaan yang lebih tinggi ($n = 25, M = 110.16, SD = 9.86$) dibandingkan kelompok kontrol ($n = 19, M = 101, SD = 11.29$). Perbedaan ini terbukti signifikan ($F(1,48) = 9.331, p < .001$). Pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan siswa adalah 0,163 atau 16,3%.

Kata kunci: manajemen stres, kebahagiaan, santri.

Pendahuluan

Kebahagiaan bersifat universal, artinya setiap manusia mulai dari bayi hingga usia lanjut berhak untuk mendapatkan dan merasakan kebahagiaan dalam hidupnya, baik itu laki-laki maupun perempuan. Individu yang bahagia akan mengembangkan kondisi psikologi yang positif, sehingga mudah menjalin relasi sosial dengan orang lain. Senantiasa optimis karena dipenuhi oleh emosi yang positif dan lebih fleksibel dalam menghadapi berbagai tekanan dalam hidup. Sebaliknya, individu yang kurang bahagia akan lebih

banyak dikuasai oleh emosi negatif sehingga menjadikannya banyak mengalami hambatan dalam menjalin relasi sosial. Hal ini dipertegas oleh Argyle (2001) menyatakan bahwa dalam konteks kebahagiaan yang dirasakan seseorang menunjukkan adanya emosi positif, kepuasan hidup dan berkurangnya emosi negatif. Selanjutnya Carr (2011) juga berpendapat bahwa kebahagiaan merupakan kondisi psikologi yang positif, yang ditandai dengan kepuasan, meningkatnya emosi positif dan rendahnya emosi negative.

Demikian sebaliknya, ketidakbahagiaan muncul ketika banyaknya sumber stres yang hadir dalam kehidupannya dan dibarengi dengan ketidakmampuannya dalam mengatasi sumber stres tersebut, hal ini juga tidak luput dari pengalaman santri di pondok pesantren. Ketidakbahagiaan yang dirasakan santri dapat juga bersumber pada kehidupan di pesantren yang padat dengan tugas hafalan surat dan kitab yang harus dipelajari, jadwal belajar yang ketat, serta keterbatasan fasilitas yang ada. Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aminullah (2013) membuktikan kendala yang dirasakan santri yakni selain merasa kurang bahagia juga mengalami kecemasan, umumnya ketika pada saat akan ujian hafalan dan kegiatan pidato di depan kelas.

Di sisi lain, rasa rindu pada situasi rumah, orangtua dan saudara-saudara seperti kakak atau adik, dapat menambah munculnya perasaan kurang bahagia saat berada di pondok pesantren. Hal ini ditandai oleh kerinduan yang sangat mendalam terhadap situasi di rumah dan hubungan emosional dengan orang-orang yang berarti dalam kehidupannya. Adanya aturan yang ketat dari pihak pesantren yang hanya mengizinkan santri dijenguk seminggu sekali dapat semakin memperparah kondisi *homesickness* yang mereka alami. Penelitian yang dilakukan oleh Yasmin, Zulkarnain dan Daulay (2017) menemukan bahwa sebanyak 80,41% (sekitar 182 orang) dari 226 santri yang tinggal di pondok pesantren mengalami *homesickness*, bahkan sebanyak 4,87% (sekitar 11 orang) mengalami *homesickness* yang parah.

Sebelumnya peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan cara *focus group discussion* terhadap lima belas orang santri dan melakukan wawancara mendalam kepada empat orang santri. Studi pendahuluan dilakukan untuk mengetahui pengalaman santri dan kondisi psikologis yang dirasakan selama berada di pesantren. Tema-tema yang ditemukan berupa: santri merasa tertekan dengan jadwal belajar yang ketat, teman yang

kurang mendukung, keterbatasan fasilitas, serta rasa rindu yang dalam terhadap orangtua hingga membuat mereka merasa kurang bahagia. Terkadang juga ada keinginan diantara mereka untuk melarikan diri dari pondok pesantren (Rabu 28 Agustus 2019/ pukul 11.30 WIB).

Kondisi santri yang tidak bahagia ini membutuhkan penanganan serius, karena jika dibiarkan dapat berakibat pada kondisi yang kurang baik terhadap perkembangan psikologisnya, seperti kurang konsentrasi dalam belajar, kesulitan dalam berinteraksi sosial, kurang mandiri, hingga berujung pada stres. Stres merupakan pengalaman emosi negatif yang diikuti dengan perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perilaku dalam rangka mengubah atau menyesuaikan diri dengan pengaruh yang ditimbulkannya (Taylor, 1995), dampak stres berisiko terhadap penurunan kesehatan baik fisik dan mental, serta rendahnya kebahagiaan (Fields & Prinz, 1997)

Salah satu intervensi yang bisa dilakukan untuk menangani kondisi kurang bahagia yang dialami para santri adalah memberikan pelatihan manajemen stres. Manajemen stres merupakan suatu keterampilan yang dimiliki seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman ketidakmampuan dalam mengatasi stres (Sarafino & Smith, 2012). Ahli lain, Schafer (2000) menjelaskan bahwa manajemen stres merupakan suatu program untuk melakukan pengendalian atau pengaturan stres yang bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga individu lebih baik dalam menguasai stres dalam kehidupan dan terhindar dari himpitan stres itu sendiri.

Tujuan dari pelatihan manajemen stres ini adalah untuk meningkatkan rasa kebahagiaan santri, seperti penelitian yang dilakukan oleh Fathiyah (2019) bahwa pengelolaan stres sedini mungkin akan meminimalisir afek negatif dan memunculkan kebahagiaan. Taylor (2003) mengungkapkan terdapat tiga tahapan dalam manajemen stres, yakni: (a) *Pertama*, individu mempelajari apakah stres itu dan bagaimana mengidentifikasi kemunculan sumber stres dalam kehidupan masing-masing individu; (b) *Kedua*, individu memperoleh dan mempraktekkan keterampilan untuk mengatasi stres; (c) *Ketiga*, individu mempraktekkan teknik manajemen stres dalam situasi yang penuh tekanan dan memonitor efektivitas dari kegiatan tersebut.

Harapan positif dari pelaksanaan manajemen stres ini jika diimplikasikan kepada santri akan memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola stres yang muncul dalam kehidupannya, maka ia akan tetap merasa bahagia. Danner, Snowdon, dan Friesen (2001) menegaskan pentingnya afek positif dikembangkan hingga mampu menurunkan afek negatif yang dirasakan, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang.

Demikian pentingnya pengelolaan stres agar kondisi tertekan ini tidak benar-benar berdampak negatif (*distres*) dan menjadi patologis, maka diperlukan upaya-upaya peningkatan kebahagiaan melalui pelatihan manajemen stres, serta bermanfaat untuk mendapatkan keterampilan dan pengetahuan baru mengenai manajemen stres, relaksasi otot dan permasalahan pada santri, dan cara mengatasinya, serta upaya yang dapat dilakukan untuk mengembangkan potensi diri yang dimiliki. Mengingat belum banyaknya penelitian dengan tujuan untuk mengelola stres yang dihadapi para santri, maka perlunya penelitian terkait pelatihan manajemen stres berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan para santri. Hipotesis penelitian ini adalah pelatihan manajemen stres mampu meningkatkan kebahagiaan para santri.

Metode

Responden Penelitian

Responden penelitian ini adalah 50 santri di pesantren Uswatun Hasanah, terdiri dari santri pria sebanyak 20 orang dan santri perempuan sebanyak 30 orang. Kriteria subjek adalah: 1) skor dari kebahagiaan berada pada kategori sedang dan rendah, diketahui dari hasil instrumen penelitian yakni menggunakan skala kebahagiaan. Cara menetapkan responden penelitian melalui skrining skor kebahagiaan santri; 2) usia 15-18 tahun.

Tabel 1. Kategorisasi tingkat kebahagiaan santri

Kategori	Rentang skor	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 105,61$	14	14,58 %
Sedang	$105,61 < X < 119,59$	36	37,5 %
Tinggi	$X > 119,59$	46	47,92 %

Berdasarkan data tabel 1, maka yang dijadikan responden dalam penelitian ini adalah santri yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah dan sedang yang berjumlah 50

orang. Dari ke 50 santri tersebut, peneliti membagi ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, yang masing-masing kelompok terdiri dari 25 orang responden.

Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kebahagiaan dari Darmayanti (2012) yang merujuk pada aspek kebahagiaan dari teori Diener (2004), yakni: kepuasan hidup (15 aitem, contoh aitem "puas dengan prestasi yang telah saya capai"), afek positif (5 aitem, contoh aitem "hidup yang saya jalani sekarang lebih berwarna"); dan afek negatif (10 aitem, contoh aitem "saya mudah merasa kecewa"). Skala ini terdiri 30 aitem dengan lima alternatif pilihan jawaban, yakni 1 = tidak pernah hingga 4 = sangat sering. Nilai reliabilitas untuk skala kebahagiaan adalah 0,913.

Penyusunan modul pelatihan manajemen stres mengacu pada tiga tahapan manajemen stres dari Taylor (2003), yaitu: *Tahap pertama*, individu mempelajari apakah stres itu dan bagaimana mengidentifikasi stressor dalam kehidupan masing-masing individu; *Tahap kedua*, individu memperoleh dan mempraktikkan keterampilan untuk mengatasi (koping) stres; *Tahap ketiga*, individu mempraktikkan teknik manajemen stres pada situasi yang penuh tekanan dan memonitor efektifitas dari teknik tersebut. Adapun isi ringkasan modul pelatihan manajemen stres adalah pemberian keterampilan kepada para santri dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres yang dialami dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Terdapat beberapa materi yang disampaikan, yaitu: pengertian dan gejala-gejala stres, dampak dan cara mengelola stres, latihan relaksasi, permasalahan remaja, berpikir positif, dan pengembangan potensi diri. Tujuan dari modul pelatihan ini adalah untuk mengurangi kerentanan pribadi individu terhadap stres dan emosi negatif untuk meningkatkan kepuasan hidup para santri.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuasi eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kesejahteraan subjektif santri, dengan variabel bebas adalah pelatihan manajemen stres, dan variabel tergantungan adalah kesejahteraan subjektif. Desain penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design*, bertujuan untuk membandingkan efek suatu perlakuan terhadap kelompok

eksperimen setelah diberikan pelatihan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan (Sugiyono, 2017).

Prosedur Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua tahapan, yakni: 1) tahapan persiapan penelitian, terdiri dari: persiapan administrasi, persiapan alat ukur penelitian, persiapan pembuatan modul, seleksi fasilitator; 2) tahapan pelaksanaan penelitian, terdiri dari: pelaksanaan sebelum pelatihan, pelaksanaan saat pelatihan, pelaksanaan setelah pelatihan, dan pelaksanaan tindak lanjut.

Tahap pertama adalah tahapan persiapan penelitian, terdiri dari: 1) *persiapan administrasi*, peneliti mengurus perijinan ke pesantren, dan menyiapkan *informed consent*; 2) *persiapan alat ukur*, peneliti melakukan uji coba skala kebahagiaan pada santri, hasilnya berdasarkan indeks daya beda aitem bergerak -0,181 sampai 0,761 terdapat 10 aitem yang tidak sah dikarenakan indeks daya beda aitemnya < 0,3 sehingga jumlah yang digunakan adalah 30 aitem dari 40 total aitem yang digunakan. Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan *alpha Cronbach* didapati koefisien reliabilitas skala kebahagiaan sebesar 0,913 dengan $p < 0,01$; 3) *persiapan pembuatan modul*, pembuatan modul manajemen stres disusun sendiri oleh peneliti dengan memodifikasi modul pelatihan manajemen stres yang telah dilakukan oleh peneliti lain yakni Soraya (2018) dan memperhatikan kebutuhan para santri setempat. Modul pelatihan tetap mengacu pada teori manajemen stres dari Taylor (2003) yakni ada tiga tahapan penting, mencakup: a. memaknai stres dan bagaimana mengidentifikasi stresor dalam kehidupan individu sendiri; b. individu akan memperoleh dan mempraktikkan keterampilan dalam mengatasi (koping) stres yang hadir dalam kehidupannya; c. individu akan mempraktikkan teknik manajemen stres tersebut dalam situasi yang penuh stres dan memonitor efektivitas dari teknik tersebut. Isi modul pelatihan ini terdiri dari beberapa materi, yakni: identifikasi stresor, dampak stres dan pengelolaan stres, remaja dan permasalahannya, latihan relaksasi, berpikir positif, dan pengembangan diri; 4) *seleksi fasilitator*, penelitian ini disampaikan oleh dua orang psikolog sebagai fasilitator, yang bertugas untuk menyampaikan informasi atau pengetahuan, melatih keterampilan, dan memfasilitasi para santri dalam mempelajari dan mempraktikkan pengelolaan stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap kedua adalah tahapan pelaksanaan penelitian, terdiri dari: 1) *pelaksanaan sebelum pelatihan*, peneliti melakukan uji coba modul kepada lima orang santri yang tidak terlibat pada uji coba alat ukur. Tahapan ini dilakukan mencakup beberapa aspek, yakni kejelasan fasilitator dalam menyampaikan tujuan pelatihan, kesesuaian tujuan pelatihan dengan materi yang disampaikan fasilitator, menarik tidaknya materi pelatihan, dan penyampaian materi pelatihan dengan bahasa yang mudah dipahami, selang waktu yang digunakan dalam pelatihan. Hasil uji coba modul pelatihan manajemen stres tergambar pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Penilaian Ujicoba Modul

Santri	Skor rerata	Penilaian kualitatif
WS	4	Dapat memahami stres yang sering dialami remaja, mengerti tentang potensi diri dan tahu apa yang harus dilakukan saat stres muncul
ND	3.8	Pelatihan ini menambah pengetahuan tentang stres dan menjadikan diri lebih paham terkait potensi kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri
YIM	3.6	Mendapat informasi baru tentang stres dan upaya untuk mengatasipasinya, sehingga tetap bisa bahagia
SR	3.4	Pelatihan ini menambah pengetahuan tentang stres dan cara mengatasinya, memotivasi diri untuk mengembangkan potensi diri
MB	3.2	Mendapatkan informasi tentang stres, dampak yang ditimbulkan dan pengelolaannya, sehingga tahu apa yang harus dilakukan saat stres muncul nantinya.

Berdasarkan uji modul diketahui bahwa secara umum hasil penilaian ujicoba modul berdasarkan penilaian kualitatif menunjukkan bahwa tujuan yang hendak dicapai dalam pelatihan manajemen ini sudah sesuai dengan pelatihan yang dilakukan, materi disampaikan dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami; 2) *pelaksanaan saat pelatihan*, responden penelitian adalah santri yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah (14 orang) dan sedang (36 orang) dengan total respon berjumlah 50 orang, dan terbagi ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, masing-masing berjumlah 25 orang responden. Bagi kelompok eksperimen, diberikan pelatihan manajemen stres selama dua hari, dimulai pukul 08.30-15.00 WIB, sementara untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan; 3) *pelaksanaan setelah penelitian*, dilakukan dengan memberikan skala kebahagiaan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol; 4) *pelaksanaan tindak lanjut*, peneliti melakukan monitoring atas kegiatan pelatihan, yakni dengan memberikan kesempatan bagi

santri yang telah menjadi peserta pelatihan untuk menceritakan kembali hal-hal yang dirasakan dan dialami setelah mendapatkan pelatihan.

Hasil

Berdasarkan hipotesis penelitian yakni pelatihan manajemen stres mampu meningkatkan kebahagiaan para santri, maka hasil penelitian menunjukkan terdapat pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan para santri di pondok pesantren Uswatun Hasanah di kabupaten Labuhanbatu Selatan ($F(1,48) = 9.331, p < 001$). Untuk hasil perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil perbandingan antara Sttaistik deksriptif kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Aspek	KELOMPOK KONTROL				KELOMPOK EKSPERIMEN			
	Kondisi Pre-test		Kondisi Post-test		Kondisi Pre-test		Kondisi Pos-test	
	Rerata	SD	Rerata	SD	Rerata	SD	Rerata	SD
Kepuasan hidup	69,04	5.17	77,04	5,37	67,48	5.08	82,72	6,97
Afek positif	11,76	2.05	14,52	1,96	11,72	1.88	15,56	2,35
Afek negatif	20,00	5.42	21,44	6,58	21,20	5,07	17,32	3,56

Berdasarkan Tabel 3 di atas menjelaskan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, hasil analisis untuk aspek kepuasan hidup menunjukkan terdapat perbedaan signifikan rerata kepuasan hidup santri antara kondisi pre-test dengan kondisi pos-test ($t = 8,83, p < 0,01$), dengan nilai rerata kepuasan hidup santri pada kondisi post-test ($M = 82,72$) lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi pre-testnya ($M = 67,48$). Pada aspek afek positif ditemukan terdapat perbedaan signifikan rerata antara kondisi pre-test dengan kondisi post-test ($t = 6,38, p < 0,01$), dengan nilai rerata afek positif santri pada kondisi post-test ($M = 15,56$) lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi pre-test ($M = 11,72$). Demikian pula untuk hasil analisis pada afek negatif, terdapat perbedaan signifikan pada kelompok eksperimen antara kondisi pre-test dengan kondisi post-test ($t = 3,13, p < 0,01$), dengan nilai rerata afek negatif santri pada kondisi post-test ($M = 17,32$) lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi pre-test ($M = 21,20$).

Pada kelompok kontrol, hasil analisis untuk aspek kepuasan hidup menunjukkan terdapat perbedaan signifikan rerata kepuasan hidup santri antara kondisi pre-test dengan

kondisi pos-test ($t = 5,36$, $p < 0,05$), dengan nilai rerata kepuasan hidup santri pada kondisi post-test ($M = 77,04$) lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi pre-test ($M = 69,04$). Demikian pada aspek afek positif ditemukan terdapat perbedaan signifikan rerata antara kondisi pre-test dengan kondisi post-test ($t = 4,86$, $p < 0,01$), dengan nilai rerata afek positif santri pada kondisi post-test ($M = 14,52$) lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi pre-test ($M = 11,76$). Namun untuk hasil analisis pada afek negatif, tidak terdapat perbedaan signifikan pada kelompok kontrol, baik pada kondisi pre-test maupun kondisi post-test ($t = 0,84$, $p > 0,05$), dengan nilai rerata afek negatif santri pada kondisi post-test ($M = 21,44$) dan kondisi pre-test ($M = 20,00$), nilai rerata berbeda secara nominal, namun perbedaan ini tidaklah signifikan.

Selanjutnya hasil analisis menemukan pelatihan manajemen stres berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif ($R^2 = 0,163$, $p < 0,05$), artinya pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif sebesar 16,3%.

Diskusi

Hasil penelitian ini membuktikan pelatihan manajemen stres dapat digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, afek positif, dan meminimalisasi afek negatif para santri yang tinggal di pondok pesantren. Kebahagiaan menjadi faktor penting dalam kehidupan manusia, terutama yang masih berusia muda dalam konteks ini adalah mereka yang berada pada tahap perkembangan remaja. Remaja yang bahagia akan mendorong dan memotivasi usaha untuk mencapai kehidupan yang lebih baik di masa mendatang (Santrock, 2003).

Pada dasarnya tujuan dari manajemen stres adalah untuk mencegah kondisi tertekan menjadi tidak berkepanjangan atau tidak menjadi stres yang kronis; sehingga stres dapat dikelola dengan meredam sumber yang menimbulkan stres, meningkatkan toleransi dan batas ambang daya tahan terhadap stres, serta mengantisipasi akibat fisiologis dari stres itu sendiri. Ini artinya ketika seorang individu memiliki kemampuan ataupun keterampilan dalam bidang manajemen stres, maka stres yang muncul dalam kehidupannya dapat dikelola dengan baik sehingga tidak menyebabkan *distress*. Beberapa hasil penelitian membuktikan keefektifan pelatihan manajemen stres, diantaranya: 1) penelitian Chraif (2015) menemukan bahwa semakin baik kemampuan adaptasi dan manajemen stres

seseorang, maka semakin rendah pula tingkat stres akademik yang dirasakan meskipun stresor akademiknya sangat kuat 2) manfaat manajemen stres juga dirasakan mampu mengurangi kecemasan dan meningkatkan penyesuaian diri bagi mahasiswa baru (Suranadi, 2012); 3) tuntutan beban tugas yang semakin kompleks disertai hubungan yang tidak harmonis di tempat kerja merupakan sumber utama munculnya stres pada pekerja, berbagai program manajemen stress telah banyak diupayakan dan manfaatnya dirasakan dalam memunculkan kebahagiaan dalam bekerja (Purnawati, 2014); 4) para lanjut usia yang memiliki penyakit kronis juga dirasakan rentan mengalami stres, hasil penelitian oleh Hanum, Daengsari, dan Kemala (2016) tentang peran manajemen stres secara berkelompok dalam menurunkan stres lansia terbukti efektif; 5) peran pelatihan manajemen stres dalam meningkatkan kebahagiaan (Nath & Pradhan, 2012); 6) meningkatnya afek positif terhadap regulasi diri melalui program manajemen stress (Pavani, Le Vigouroux, Kop, Congard & Dauvier, 2016); 7) pentingnya peran afek positif dalam bidang akademik (Schutz & Lanehart, 2002), dan efektifitas proses pembelajaran (Goetz, Pekrun, Hall & Haag, 2006).

Pentingnya pelatihan manajemen stres telah dibuktikan dari riset-riset sebelumnya dan diaplikasikan pada responden penelitian yang bervariasi. Temuan ini mengimplikasikan bahwa pelatihan manajemen stres dapat digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan santri yang tinggal di pondok pesantren. Ketika santri mampu memahami dan mengimplementasikan pengetahuan serta ketrampilan manajemen stres yang telah dilatihkan, maka rasa *homesickness*, aturan dan jadwal yang ketat, penyesuaian dengan lingkungan akan dapat dengan mudah diatasinya. Artinya para santri akan mampu mengembangkan coping atas tekanan-tekanan hidup yang dirasakannya selama berada di pondok pesantren. Dampak positifnya adalah kebahagiaan akan meningkat, sehingga mereka akan mampu mengembangkan potensi psikologis secara optimal.

Hasil penelitian ini juga menemukan tinjauan kebahagiaan berdasarkan pada masing-masing aspeknya, yakni peningkatan pada aspek kepuasan hidup dan aspek afek positif. Pelatihan manajemen stress membukakan wacana atau pengetahuan baru bagi para santri dalam menyikapi kehidupan yang dialami selama di pesantren. Para santri mampu mengevaluasi secara kognitif dan afektif peristiwa ataupun kejadian-kejadian dalam hidupnya dan memaknai setiap kejadian tersebut secara positif. Mereka mampu mengambil hikmah dari apa yang dirasakan dan dipikirkannya.

Para santri juga mengalami penurunan pada aspek afek negatifnya. Hal ini dipengaruhi oleh efektifitas pelatihan manajemen stres bagi peningkatan kebahagiaan santri, sehingga afek negatif yang dirasakan bukan menjadi penghambat bagi santri. Kondisi ini didukung pendapat dari Carr (2011) yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan kondisi psikologi yang positif, yang ditandai dengan kepuasan hidup, tingginya emosi positif dan rendahnya emosi negatif. Pentingnya penelitian dalam menangani kondisi stres santri juga diperkuat oleh riset yang dilakukan Ramadhan (2012) yakni peran kesejahteraan psikologis dalam meminimalisasi stress bagi santri penghawal Al Quran, stres juga dapat diminimalisasi melalui efektifitas sholat tahajud bagi santri (Azzam & Abidin, 2014), pelatihan relaksasi dzikir dalam menurunkan stres santri (Kusumadewi, 2015).

Kesimpulan

Hasil penelitian ini mampu membuktikan hipotesis bahwa terdapat pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kebahagiaan para santri, artinya santri mampu mengelola stres, memiliki kepuasan hidup, dan mengalami peningkatan untuk afek positif dibandingkan afek negatif, dan tetap merasa bahagia meskipun banyak tekanan yang dirasakan dari lingkungannya.

Saran

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini diantaranya: *Pertama*, kepada pengelola pondok pesantren agar dapat melaksanakan pelatihan manajemen stres secara berkelanjutan. Hal ini dapat dilakukan dengan mengembangkan program TOT (*training of trainer*), sehingga santri yang telah mendapatkan pengalaman pelatihan manajemen stres dapat melatih santri lainnya di kemudian hari. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan kebahagiaan (baik pada aspek kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif) setelah pemberian pelatihan manajemen stres, maka diharapkan santri dapat mempertahankan rasa kebahagiaannya dengan senantiasa menggali informasi dan pengetahuan, serta keterampilan dalam mengelola stres, kemudian diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. *Kedua*, penelitian ini tidak melibatkan faktor-faktor lain yang diduga dapat memunculkan perasaan bahagia

santri, seperti faktor demografi, sosial ekonomi keluarga, dukungan sosial dari ustadz dan ustadzah, dan prestasi yang telah dicapai. Dengan demikian, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melibatkan faktor-faktor tersebut dalam memengaruhi kebahagiaan para santri yang tinggal di pondok pesantren.

Daftar Pustaka

- Aminullah, A. (2013). Kecemasan antara dan siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren. *Jurnal ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 205-215.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness (2nd ed.)*. New York: Routledge.
- Azam, S. M., & Abidin, Z. (2014). Efektivitas Shalat Tahajud dalam Mengurangi Tingkat S¹⁰ Santri. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 6(2), 171-180.
- Biswar-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). *The psychology of subjective well-being. Daedalus*, 133, 18-25.
- 5^{err}, A. (2011). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Chraif, M. (2015). Correlative study between academic satisfaction, workload and level of academic stress at 3rd grade students at psychology. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 203, 419-424.
- 1^{Danner}, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 804-813. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.804>
- Darmayanti, N. (2012). Model kesejahteraan subjektif remaja penyintas bencana tsunami Aceh 2004. *Disertasi*. Program Doktor Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.
- Fathiyah, K.N. (2019). Peran afek positif terhadap stres akademik dengan dimediasi koping proaktif, orientasi tujuan penguasaan, dan regulasi emosi pada siswa SMP. *Disertasi*. Program Doktor Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.
- 4^{Fields}, L., & Prinz, R. J. (1997). Coping and adjustment during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review*, 17(8), 937-976. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(97\)00033-0](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(97)00033-0)
- 13^{Goetz}, T., Pekrun, R., Hall, N., & Haag, L. (2006). Academic emotions from a social-cognitive perspective: Antecedents and domain specificity of students' affect in the context of Latin instruction. *British Journal of Educational Psychology*, 76(2), 289-308. <https://doi.org/10.1348/000709905X4286>
- Hanum, L., Daengsari, D. P., & Kemala, C. N. (2016). Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Jurnal Psikologi*, 43(1), 42-51.
- Kusumadewi, A. (2015). Pelatihan relaksasi dzikir untuk menurunkan stress santri rumah tahfidz Z. *Thesis*. Fakultas psikologi. Universitas Islam Indonesia.
- 2^{Nath}, P., & Pradhan, R. K. (2012). Influence of Positive Affect on Physical Health and Psychological Well-Being: Examining the Mediating Role of Psychological Resilience. *Journal of Health Management*, 14(2), 161-174. <https://doi.org/10.1177/097206341201400206>

- 12 Pavani, J. B., Le Vigouroux, S., Kop, J. L., Congard, A., & Dauvier, B. (2016). Affect and Affect Regulation Strategies Reciprocally Influence Each Other in Daily Life: The Case of Positive Reappraisal, Problem-Focused Coping, Appreciation and Rumination. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2077–2095. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9686-9>
- Purnawati, S. (2014). Program Manajemen Stres Kerja di Perusahaan: sebuah Petunjuk untuk Menerapkannya. *Buletin Psikologi*, 22(1), 36-44.
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran. *Psikologi: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 19-32.
- 11 Trock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan Remaja* (6th ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sarafino, E.P & Smith, T.W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 7th edition. New Jersey: John Wiley & Sons
- Schafer, W. (2000). *Stress Management for Wellness*. Fourth edition. United State of America; Wadsworth.
- 8 Schutz, P. A., & Lanehart, S. L. (2002). Introduction: Emotions in Education. *Educational Psychologist*, 37(2), 67–68. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_1
- Soraya, R.N. (2018). Pelatihan manajemen stress untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada penderita asma. *Tesis*. Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII, Yogyakarta
- 17 Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suranadi, L. (2012). MANAJEMEN STRES MAHASISWA BARU. *Jurnal Kesehatan Prima*, 6(2).
- Taylor, S. (1995). *Health psychology. Third edition*. New York: McGrawHill.
- _____. (2003). *Health psychology: International edition*. New York: McGrawHill.
- Yasmin, M., Zulkarnain, & Daulay, D.A. (2017). Gambaran *homesickness* pada siswa baru di lingkungan pesantren. *Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi (Psikologia)*, 12(3), 165 - 172.

9%

SIMILARITY INDEX

%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

- 1 Pamela Lutgen-Sandvik, Sarah Riforgiate, Courtney Fletcher. "Work as a Source of Positive Emotional Experiences and the Discourses Informing Positive Assessment", *Western Journal of Communication*, 2011
Publication 1%
- 2 "Psychosocial Interventions for Health and Well-Being", Springer Science and Business Media LLC, 2018
Publication 1%
- 3 Dwi Widarna Lita Putri, Qurotul Uyun, Indahria Sulistyarini. "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Orang dengan Hipoertensi Esensial", *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 2018
Publication 1%
- 4 Olivia I. Nichols, Brian E. Vaughn, Gabrielle Coppola, Nana Shin, LÍgia Monteiro, Lisa Krzysik. "Relations between preschooler social competence and coping tactics during resource-based conflicts", *Social Development*, 2020 1%

5 Yin Ma, Shih-Chih Chen, Hui Zeng. "Male student nurses need more support: Understanding the determinants and consequences of career adaptability in nursing college students", Nurse Education Today, 2020 **1%**

Publication

6 Retno Widhianingrum, Subandi Subandi, Rumiani Rumiani. "Pelatihan Mindfulness pada Kebahagiaan Penderita Diabetes Melitus Tipe II", PHILANTHROPY: Journal of Psychology, 2018 **1%**

Publication

7 Jusmiati Usman. "KONSEP KEBAHAGIAN MARTIN SELIGMAN", Rausyan Fikr: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin dan Filsafat, 2018 **1%**

Publication

8 Jelena Đermanov, Stanislava Marić-Jurišin. "Students' emotional literacy in the discourse of the contemporary school in Serbia", International Journal of Cognitive Research in Science Engineering and Education, 2018 **1%**

Publication

9 Nurul Husnul Lail, Aliffatma Erlindya Sayekti. "Pengaruh Program Ketuk Pintu Layani Dengan Hati terhadap Status Kesehatan Keluarga", Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 2019 **<1%**

10

Huda Ayyash-Abdo, Rayane Alamuddin.
"Predictors of Subjective Well-Being Among
College Youth in Lebanon", The Journal of
Social Psychology, 2007

Publication

<1%

11

Juli Yanti Yanti. "KONTRIBUSI DUKUNGAN
KELUARGA TERHADAP PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING PADA KOMUNITAS LANSIA "X"
DI KOTA BANDUNG", Jurnal Ilmu Kesehatan
Immanuel, 2019

Publication

<1%

12

Scott H. Hemenover, Colin R. Harbke.
"Individual differences in negative affect repair
style", Motivation and Emotion, 2019

Publication

<1%

13

巫博瀚;賴英娟;Po-Han Wu;Ying-Chuan Lai. "性
別、自我效能、工作價值、科學素養及學校層次
因素對臺灣青少年學習情緒之影響：個人與情境
交互作用之多層次分析", 國立臺灣師範大
學;National Taiwan Normal University, .

Publication

<1%

14

Fred W. Vondracek, Donald H. Ford, Erik J.
Porfeli. "A Living Systems Theory of Vocational
Behavior and Development", Springer Science
and Business Media LLC, 2014

Publication

<1%

15

Niken Yuniar Sari, Budi Anna Keliat, Herni Susanti. "Cognitive behaviour therapy for anxiety in adolescent with early prodromal of psychosis at boarding school", BMC Nursing, 2019

Publication

<1%

16

Dianti Aprila Lutfi, Hasan Hamid, Idrus Alhaddad. "Penerapan Model Discovery Learning untuk Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah pada Materi Lingkaran", Delta-Pi: Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika, 2019

Publication

<1%

17

Marwandianto Marwandianto. "Pelayanan Transportasi Publik yang Mudah Diakses oleh Penyandang Disabilitas dalam Perspektif HAM", Jurnal HAM, 2018

Publication

<1%

18

Zulaeni Esita. "Semangat Kerja Dan Pelaksanaan Asuhan Keperawatan Di Rumah Sakit Umum Kolaka Sulawesi Tenggara", Psikologia : Jurnal Psikologi, 2016

Publication

<1%

19

Soheila Ahmadian, Aras Rasouli. "Stress Management Training on Reducing Anxiety and Promoting Happiness and Sexual Integrity in Women with Breast Cancer", Iranian Journal of

<1%

20

Waryana Waryana, Almira Sitasari, Danissa Wulan Febritasanti. "Intervensi media video berpengaruh pada pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah kurang energi kronik", *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 2019

Publication

<1%

Exclude quotes On

Exclude matches < 5 words

Exclude bibliography On