

EFEKTIVITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF SEBAGAI STRATEGI *COPING STRESS* PADA GURU SEKOLAH DASAR ANAK BERKESULITAN BELAJAR

Mulya Virgonita I.W. Fitria Linayaningsih,

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap strategi koping pada guru sekolah dasar anak berkesulitan belajar di Semarang. Subyek penelitian berjumlah 13 orang. Profesi sebagai guru untuk anak berkesulitan belajar dan berkebutuhan khusus sangat rentan mengalami stres. Tuntutan pekerjaan yang tinggi, harapan orang tua yang tidak realistis terhadap hasil kerja guru seringkali mengakibatkan stres. Diperlukan strategi koping yang baik untuk mengatasi hal ini.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan disain penelitian *pre-test post-test without control group* dimana subyek penelitian diberi perlakuan berupa pelatihan berpikir positif untuk dilihat pengaruhnya terhadap strategi koping untuk mengatasi stres dan diukur saat sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian yang dianalisis dengan program SPSS versi 20 menunjukkan bahwa terdapat sumbangan pelatihan berpikir positif sebesar 23% terhadap strategi koping, yang bermakna terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi strategi koping stress pada guru sekolah dasar untuk anak berkesulitan belajar.

Kata Kunci: startegi koping stres, pelatihan berpikir positif, guru

ABSTRACT

This study aims to determine empirically the effect of positive thinking training on coping strategies in children of primary school teachers learning disabilities in Semarang. The subjects included 13 people. Profession as a teacher for children with special needs and learning disabilities are particularly vulnerable to stress. High job demands, expectations of parents are not realistic about the results of teachers' work often lead to stress. Good coping strategy is needed to address this.

In this research method used is an experimental method, the research design of pre-test post-test without control group where the study subjects were treated in the form of training of positive thinking to see its influence on coping strategies to cope with stress and measured the time before treatment and after treatment. Results of the study were analyzed with SPSS version 20 indicates that there are positive thinking training contribution of 23% towards coping strategies, which means there are other factors that affect stress coping strategies in elementary school teacher for children learning disabilities.

Keywords: stress coping strategies, positive thinking training, teacher

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat proses belajar mengajar yang terdapat tenaga pengajar yang disebut dengan guru, guru merupakan seorang yang berperan penting dalam perkembangan generasi muda suatu bangsa dalam bidang pendidikan.

Dalam sebuah proses pembelajaran, guru memberikan materi kepada anak siswa berkebutuhan khusus tidaklah mudah, banyak sekali kendala yang dialami guru saat memberikan materi untuk siswa berkebutuhan khusus. Salah satu kendala dalam proses pembelajaran adalah anak didik sulit untuk memahami apa yang di berikan, maka dari itu seorang guru harus lebih banyak memperagakan apa yang diajarkan, hal ini berbeda dengan mengajar pada anak normal. Kendala lain yang dihadapi guru yaitu keterbatasan yang di miliki ABK menjadi kesulitan tersendiri untuk menyerap dan mengingat pelajaran yang di sampaikan, seperti contohnya pada anak tunagrahita sering kali lupa dengan pelajaran yang telah diajarkan di hari sebelumnya. Hal ini dapat menimbulkan stres bila guru tidak memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang siswa berkebutuhan khusus.

Stres menurut Bartsch dan Evelyn (2005) adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup. Dalam pengertian tersebut jelas perlu adanya strategi dalam menghadapi stres agar seseorang mampu melanjutkan hidupnya dengan sehat. Ketika individu mengalami stres seringkali tidak memiliki kemampuan mengatasi atau melakukan strategi dengan tepat, sehingga permasalahan yang dihadapi tidak mampu diselesaikannya

Pengelolaan stres biasanya berhubungan dengan strategi koping. Koping membantu individu menghilangkan, mengurangi, mengatur atau mengelola stres yang dialaminya.

Koping dipandang sebagai faktor penyeimbang usaha individu untuk mempertahankan penyesuaian dirinya selama menghadapi situasi yang dapat menimbulkan stres (Billing & Moos, 1984).

Pikiran-pikiran negatif yang seringkali muncul juga dapat menyebabkan stres, cemas maupun depresi obsesif. Sumber permasalahan berupa pola pikir yang negatif terhadap diri, lingkungan dan masalah yang dihadapi pada hakekatnya merupakan suatu ancaman bagi keberlangsungan hidup sehingga individu perlu mengantisipasinya (Stallard, 2005).

Menurut Greenberger (2004) pemikiran atau interpretasi yang berbeda bisa menyebabkan adanya suasana hati yang berbeda dalam situasi yang sama. Begitu seseorang mengalami suasana hati tertentu suasana hati tersebut disertai pemikiran-pemikiran lain yang mendukung dan memperkuat suasana hati itu. Ketika seseorang berpikir negatif, otak akan terfokus pada informasi-informasi negatif saja atau pada informasi yang mendukung karena dalam satu waktu akal manusia tidak bisa berkonsentrasi pada banyak informasi. Pada waktu yang bersamaan otak akan menggagalkan seluruh informasi positif yang lain. Aktivitas tersebut akan mempengaruhi perasaan, sikap dan perilaku. Perasaan cemas, takut, sedih, gelisah dan frustrasi berasal dari pikiran negatif (Elfiky, 2011)

Wicaksana (2005) menambahkan bahwa kondisi stres dapat berlanjut menjadi gangguan mental dan perilaku, namun dapat pula tidak karena tergantung pada kuat lemahnya status mental atau kepribadian seseorang. Banyak kasus stres terjadi karena kurang mampunya individu menghadapi sumber stres.

Pengelolaan dengan pendekatan restrukturisasi kognitif disebut terapi kognitif yang diusulkan oleh Beck, yang bertujuan untuk mengubah pola pikir yang maladaptif. Pendekatan lain dikembangkan oleh Meichenbaum yang disebut *stress-*

inoculation training. Pelatihan tersebut dirancang dengan melatih keterampilan untuk mengurangi stres dalam mencapai tujuan pribadi (Sarafino, 1998). Macleod dan Moore (2000) menyatakan bahwa terapi kognitif adalah mengenai berpikir secara realistis yang kemudian disebut sebagai berpikir positif atau dapat dikatakan bahwa berpikir positif adalah berpikir realistis dimana berpikir realistis merupakan bentuk dari terapi kognitif. Pada penelitian yang dilakukan Lestari (1998) ditemukan bahwa pelatihan berpikir positif efektif untuk mengubah sikap pesimis menjadi optimis serta efektif untuk menurunkan simptom depresi. Sinclair (Lestari 1998) menyatakan bahwa orang-orang yang mempunyai pikiran positif cenderung melihat hal yang positif secara lebih baik. Dengan menggunakan pikiran positif maka akan timbul keyakinan bahwa setiap masalah akan ada jalan pemecahannya.

Pelatihan merupakan salah satu usaha untuk mengajarkan pengetahuan, keterampilan dan sikap untuk melaksanakan suatu pekerjaan yang berhubungan dengan tugas tertentu (Troelove, 1995). Berpikir positif merupakan suatu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan. Pada prinsipnya melalui pelatihan berpikir positif diharapkan subjek mengalami proses pembelajaran keterampilan kognitif dalam memandang peristiwa yang dialami. Limbert (2004) dari penelitiannya menyimpulkan bahwa berpikir positif mempunyai peran dapat membuat individu menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif.

Dari uraian latar belakang tersebut perumusan masalah yang diajukan adalah apakah pelatihan berpikir positif efektif untuk meningkatkan strategi coping stress pada guru sekolah dasar untuk anak berkesulitan belajar?

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris efektivitas pelatihan berpikir positif terhadap strategi

coping stress pada guru Sekolah Dasar untuk anak berkesulitan belajar.

Adapun hipotesis penelitian ini yaitu pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan strategi coping stress pada guru sekolah dasar anak berkesulitan belajar.

METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel penelitian perlu dilakukan sebelum pengumpulan data dan analisis data. Dalam penelitian ini variabel yang digunakan ada dua, yaitu:

- a. Variabel Tergantung :
Strategi *Coping Stress*
- b. Variabel Bebas :
Pelatihan Berpikir Positif

Subyek Penelitian

Populasi dalam penelitian Guru sekolah dasar untuk anak berkesulitan belajar yaitu Guru SD Bina Harapan Semarang. teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh.

Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen. Menurut Arikunto (2010) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Pendekatan dalam penelitian eksperimen menggunakan pendekatan positivisme-kuantitatif. Positivisme merupakan data dalam penelitian ini menggunakan data kuantitatif untuk menguji hipotesis hubungan antara variabel yang nantinya diteliti.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini disajikan dari hasil analisis data dengan rumus matematis. Tujuan dari penelitian eksperimen untuk menemukan pengaruh dari pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan kemampuan strategi *coping stress*.

Penelitian ini menggunakan desain one-group pre test post test design yaitu

eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan dengan alasan bahwa pre-test memberikan landasan untuk membuat komparasi perubahan yang dialami oleh subyek yang sama sebelum dan sesudah diberikan treatment (Arikunto, 2010). Dalam One-group pre-test post-test design observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang diberikan sebelum eksperimen atau sebelum pemberian treatment disebut Pre-test (O1). Treatment merupakan perlakuan yang diberikan, dalam penelitian ini adalah Pelatihan Berpikir Positif. Sedangkan observasi yang dilakukan sesudah eksperimen disebut post-test (O2).

Skema model one group pre-test post-test design sebagai berikut :

O1 X O2

Keterangan :

O1 : Pre-test dilakukan dengan menggunakan instrumen Strategi Coping Stress

X : Treatment dilakukan dengan menggunakan program Pelatihan Berpikir Positif

O2 : Post-test dilakukan dengan menggunakan instrumen Strategi Coping Stress

Metode Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan alat pengumpulan data berupa skala. Adapun skala yang digunakan pada penelitian ini adalah Skala Strategi *Coping Stress*.

2. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

a. Validitas

Validitas konkuren alat ukur dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson yang merupakan cara pengujian validitas yang banyak digunakan. Rumus koefisien *product moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor aitem dengan skor total

$\sum XY$ = Jumlah perkalian antara skor aitem dengan skor total

$\sum X$ = Jumlah skor masing-masing aitem

$\sum Y$ = Jumlah skor total

N = Jumlah subyek

Hasil perhitungan yang diperoleh dengan teknik korelasi *Product Moment* tersebut masih perlu dikoreksi lagi untuk menghindari terjadinya *over estimate* terhadap koefisien validitas yang sebenarnya. Hasil korelasi perlu dikoreksi dengan *Part Whole*. Rumus *Part Whole* yang digunakan sebagai berikut:

$$r_{pq} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{(SD_y^2 + SD_x^2) - 2(r_{xy})(SD_x)(SD_y)}}$$

Keterangan:

r_{pq} = koefisien korelasi aitem dan total setelah dikoreksi

r_{xy} = angka koefisien korelasi

SD_y = standar deviasi skor total

SD_x = standar deviasi skor aitem

b. Reliabilitas

Hasil pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subyek memang belum berubah (Azwar, 2003: 4). Pada penelitian ini koefisien reliabilitas dihitung dengan menggunakan teknik keandalan *Alpha Cronbach* dengan rumus sebagai berikut:

$$\alpha = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum s_j^2}{s_x^2} \right]$$

Keterangan :

- k = banyaknya belahan tes
 s_j^2 = varians belahan j; j = 1,2 ...k
 s_x^2 = varians skor tes

Metode Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan menguji efektivitas pelatihan berorientasi positif. Pengujian ini dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post test dengan menggunakan rumus uji komparatif (uji t berpasangan). Tujuan dilakukan pengujian ini adalah untuk membandingkan dua nilai (pre-test dan post-test) dengan mengajukan pertanyaan apakah ada perbedaan antara kedua nilai tersebut secara signifikan. Menurut Arikunto (2009) langkah-langkah analisis data eksperimen model pre-test post-test design adalah sebagai berikut:

- a. Menguji hipotesis dengan mencari rerata nilai pre-test dan rerata nilai post-test strategi coping stress guru kelompok eksperimen. Hipotesis yang diuji adalah:

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$

$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$

Keterangan :

H_0 : rerata nilai pre-test sama dengan nilai post test

H_1 : rerata nilai pre-test tidak sama dengan nilai post test

- b. Uji normalitas distribusi skor pre-test dan post test. Pengujian normalitas menggunakan program bantuan software SPSS 21. Kriteria pengujian normalitas adalah dengan membandingkan signifikansi, jika nilai sig > 0,05 maka data tersebut dikatakan normal dan sebaliknya (Fathonah, 2010)
- c. Menghitung perbedaan rerata dengan menggunakan rumus uji-t berpasangan

untuk menguji efektivitas pelatihan berpikir positif dengan rumus sebagai berikut :

$$t = S \frac{Y_1 - Y_2}{gab \sqrt{1 + 1}} \frac{1}{n_1} \frac{1}{n_2}$$

Keterangan :

- t : t hitung
 Y_1 : nilai rata-rata sampel 1
 Y_2 : nilai rata-rata sampel 2
 n_1 : banyaknya sampel 1
 n_2 : banyaknya sampel 2

Perhitungan uji-t berpasangan dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 21. Kriteria pengujian adalah : H_0 diterima jika nilai Sig > α (0.05) artinya hubungan tidak signifikan, dan H_1 diterima jika nilai Sig < α (0.05) artinya hubungan signifikan (Fathonah, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Uji normalitas sebaran

Hasil perhitungan uji normalitas sebaran data pre-test skala berpikir positif diperoleh K-S Z sebesar 0,156 ($p > 0,05$) berarti data *pre-test* skala berpikir positif berdistribusi normal. Analisis pada distribusi data post-test skala berpikir positif diperoleh K-S Z sebesar 0,954 dengan ($p > 0,05$) berarti data *post-test* skala berpikir positif berdistribusi normal.

2. Uji homogenitas varians

Berdasarkan uji homogenitas varians diperoleh F hitung yang signifikan ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara varians data antar *pre-test* dan *post-test* yang bermakna bahwa variansnya tidak homogen.

3. Analisis uji perbedaan

Berdasarkan data yang telah diperoleh, maka dilakukan analisis uji hipotesis dengan menggunakan program *SPSS for windows release 20.0*.

Metode perhitungan yang dilakukan di dalam rumus Wilcoxon Signed rank Test, nilai-nilai yang di dapat adalah: nilai mean rank dan sum of ranks dari kelompok negatif ranks, positive ranks dan ties. Negatif ranks artinya sampel dengan nilai kelompok kedua (*post-test*) lebih rendah dari nilai kelompok pertama (*pre-test*). Positive ranks adalah sampel dengan nilai kelompok kedua (*post-test*) lebih tinggi dari nilai kelompok pertama (*pre-test*). Sedangkan *ties* adalah nilai kelompok kedua (*posttest*) sama besarnya dengan nilai kelompok pertama (*pretest*). Simbol N menunjukkan jumlahnya, *Mean Rank* adalah peringkat rata-ratanya dan *sum of ranks* adalah jumlah dari peringkatnya.

Tabel *descriptive statistics* menunjukkan nilai mean, standart deviasi, minimum dan maksimum dari masing-masing kelompok data (*pre-test* dan *post-test*). Tampak bahwa Mean atau rata-rata nilai *posttest* 63,00 di mana lebih besar dari pada nilai *pretest* yaitu 53,15. Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, maka nilai Z yang didapat sebesar -3,181 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,001 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1 atau yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok *pre-test* dan *post-test*.

Hasil menunjukkan terdapat sumbangan pelatihan berpikir positif terhadap strategi koping stres sebesar $R^2 = 0.480^2$ atau sebesar 0.230 (23 %). Hal ini bermakna bahwa peningkatan strategi koping stress pada guru sekolah dasar anak berkesulitan belajar sebesar 23 % dipengaruhi oleh pelatihan berpikir positif. Sementara 77 % disebabkan oleh faktor lain.

Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif dapat memberikan sumbangan terhadap strategi koping stres pada guru sekolah dasar berkesulitan belajar. Faktor lain yang diperkirakan berpengaruh terhadap

peningkatan strategi koping stres antara lain : kepribadian, jenis kelamin, tingkat pendidikan, konteks lingkungan dan sumber individual, status sosial ekonomi dan dukungan sosial. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini adalah pelatihan yang hanya diberikan sekali sehingga tidak menimbulkan daya ubah yang cukup kuat pada strategi koping stres yang dilakukan, media pelatihan berpikir positif yang hanya menggunakan ceramah, diskusi dan permainan.

Pembahasan

Hasil pada penelitian ini menunjukkan pelatihan berpikir positif memiliki pengaruh terhadap strategi koping stres pada guru sekolah dasar berkesulitan belajar sebesar 23%, yang bermakna 77% strategi koping stres dipengaruhi faktor-faktor lain selain pelatihan berpikir positif yang diberikan. Pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap strategi koping stres tidak terlalu besar diduga karena media yang diberikan pada sesi pelatihan berpikir positif hanya melalui media ceramah melalui *power point* diskusi dan permainan yang hanya memberikan informasi pada ranah kognitif, sehingga perubahan perilaku belum terjadi.

Beberapa faktor yang diduga berpengaruh terhadap strategi koping stres adalah kepribadian, jenis kelamin, tingkat pendidikan, konteks lingkungan dan sumber individual, status sosial ekonomi dan dukungan sosial.

Dinyatakan bahwa kepribadian berpengaruh terhadap kualitas strategi koping stres yang dilakukan individu. Carver, dkk (1989) mengkarakteristikan kepribadian berdasarkan tipenya. Tipe A dengan ciri-ciri dengan ciri-ciri ambisius, kritis terhadap diri sendiri, tidak sabaran, melakukan pekerjaan yang berbeda dalam waktu yang sama, mudah marah dan agresif, akan cenderung menggunakan strategi coping yang berorientasi emosi (*EFC-Emotional Focus Coping*). Sebaliknya seseorang dalam kepribadian tipe B, dengan ciri-ciri suka rileks, tidak

terburu-buru, tidak mudah terpancing untuk marah, berbicara dan bersikap dengan tenang, serta lebih suka untuk memperluas pengalaman hidup, cenderung menggunakan strategi koping yang berorientasi pada masalah (*PFC-Problem Focus Coping*). Selain kepribadian jenis kelamin berpengaruh terhadap kualitas strategi koping. Menurut penelitian yang dilakukan Folkman dan Lazarus (1985) ditemukan bahwa laki-laki dan perempuan sama-sama menggunakan kedua bentuk coping yaitu EFC (*Emotional Focus Coping*) dan PFC (*Problem Focus Coping*). Namun menurut pendapat Billings dan Moos (1984) wanita lebih cenderung berorientasi pada emosi sedangkan pria lebih berorientasi pada tugas dalam mengatasi masalah, sehingga wanita diprediksi lebih sering menggunakan EFC (*Emotional Focus Coping*). Pada penelitian ini tidak dibedakan antara subyek laki-laki dan wanita. Jumlah subyek penelitian laki-laki sejumlah empat orang sementara subyek penelitian wanita sejumlah sembilan orang. Karakteristik turut berpengaruh dalam strategi koping. Pada individu yang pesimis, strategi koping yang dilakukan dianggap tidak ada lagi yang dapat dilakukan dalam menghadapi tekanan dari luar, cenderung menyalahkan diri sendiri. Sementara individu dengan karakter optimis lebih percaya bahwa waktu akan menyelesaikan masalah dan keadaan akan membaik kembali. Locus kendali juga berpengaruh terhadap strategi koping, individu dengan locus kendali internal percaya bahwa harus bertindak sendiri dalam mengatasi masalah yang dihadapinya, sementara individu dengan locus kendali eksternal cenderung mengharap orang lain akan membantu menyelesaikan masalahnya

Dukungan sosial dinyatakan berpengaruh terhadap strategi koping. Dukungan sosial merupakan salah satu pengubah stres. Menurut Pramadi dan Lasmono (2003) dukungan sosial terdiri atas informasi atau nasihat verbal atau

nonverbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi individu. Dukungan sosial yang tinggi akan menimbulkan strategi coping sedangkan tidak ada atau rendahnya dukungan sosial yang diterima tidak akan menimbulkan strategi coping.

Kemampuan negosiasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi strategi koping stres. Sebagaimana dinyatakan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Rustiana, 2003) perlu suatu kemauan dan kemampuan untuk negosiasi seseorang kepada orang lain yang merupakan penyebab masalah untuk ikut menyelesaikan masalah. Kemampuan negosiasi tidak dikontrol dalam penelitian ini. Faktor-faktor inilah yang berpengaruh terhadap strategi koping stres yang tidak dikendalikan dalam penelitian ini.

Pelatihan berpikir positif sendiri bertujuan untuk meningkatkan pencapaian pengetahuan, menambah wawasan guru sekolah dasar berkesulitan belajar untuk meningkatkan strategi koping dalam mengatasi stres. Dinyatakan bahwa pikiran-pikiran negatif akan dapat mengakibatkan p stres, cemas maupun depresi obsesif. Sumber permasalahan berupa pola pikir yang negatif terhadap diri, lingkungan dan masalah yang dihadapi pada hakekatnya merupakan suatu ancaman bagi keberlangsungan hidup sehingga individu perlu mengantisipasinya (Stallard, 2005). Wicaksana (2005) menambahkan bahwa kondisi stres dapat berlanjut menjadi gangguan mental dan perilaku, namun dapat pula tidak, karena tergantung pada kuat lemahnya status mental atau kepribadian seseorang. Banyak kasus stres terjadi karena kurang mampunya individu menghadapi sumber stres ini.

Stres menurut Bartsch dan Evelyn (2005) adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang

menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup. Dalam pengertian tersebut jelas perlu adanya strategi dalam menghadapi stres agar seseorang mampu melanjutkan hidupnya dengan sehat. Ketika individu mengalami stres seringkali tidak memiliki kemampuan mengatasi atau melakukan strategi dengan tepat, sehingga permasalahan yang dihadapi tidak mampu diselesaikannya. Pengelolaan stres biasanya berhubungan dengan strategi koping. Koping membantu individu menghilangkan, mengurangi, mengatur atau mengelola stres yang dialaminya. Koping dipandang sebagai faktor penyeimbang usaha individu untuk mempertahankan penyesuaian dirinya selama menghadapi situasi yang dapat menimbulkan stres (Billing & Moos, 1984). Pengelolaan dengan pendekatan restrukturisasi kognitif disebut terapi kognitif yang diusulkan oleh Beck, yang bertujuan untuk mengubah pola pikir yang maladaptif. Pendekatan lain dikembangkan oleh Meichenbaum yang disebut *stress-inoculation training*. Pelatihan tersebut dirancang dengan melatih keterampilan untuk mengurangi stres dalam mencapai tujuan pribadi (Sarafino, 1998). Peale (1996) mengemukakan bahwa, perjuangan utama dalam mencapai kedamaian mental adalah usaha untuk mengubah sikap pikiran. Menurutnya, berpikir positif adalah aplikasi langsung yang praktis dari teknik spiritual untuk mengatasi kekalahan dan memenangkan kepercayaan serta menciptakan suasana yang menguntungkan bagi perkembangan hasil yang positif.

Pelatihan merupakan salah satu usaha untuk mengajarkan pengetahuan, keterampilan dan sikap untuk melaksanakan suatu pekerjaan yang berhubungan dengan tugas tertentu (Troelove, 1995). Berpikir positif merupakan suatu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan. Pada prinsipnya melalui pelatihan berpikir positif ini diharapkan subjek mengalami proses pembelajaran keterampilan kognitif

dalam memandang peristiwa yang dialami. Limbert (2004) dari penelitiannya menyimpulkan bahwa berpikir positif mempunyai peran dapat membuat individu menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian.

PENUTUP

Simpulan

1. Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan strategi koping stres. Berpikir positif adalah salah satu mekanisme untuk dapat menangkal stres, pola berpikir positif akan mendorong individu melihat jalan keluar saat mengalami permasalahan.
2. Berpikir positif sendiri merupakan ketrampilan yang bisa diajarkan, sehingga pemberian pelatihan dapat meningkatkan ketrampilan berpikir positif yang langsung terkait dengan strategi koping stres. Hasil penelitian menunjukkan peran pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan strategi koping.
3. Kelemahan pada penelitian ini adalah tidak dikendalikannya faktor-faktor yang mempengaruhi strategi koping seperti kepribadian, tingkat pendidikan, jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi dan dukungan sosial sebagai faktor lain yang diduga mempengaruhi strategi koping.

Saran

1. Bagi pihak sekolah : pelatihan berpikir positif telah terbukti berpengaruh terhadap peningkatan strategi koping pada guru. Dengan demikian perlu secara berkala guru-guru mendapat pelatihan serupa agar dapat kembali meningkatkan strategi koping stres

2. Bagi peneliti lain : peneliti perlu mengembangkan metode pelatihan yang lebih baik dan bervariasi. Untuk hasil yang lebih teliti peneliti lain perlu untuk mengendalikan beberapa faktor yang

ditengarai berpengaruh terhadap strategi koping stres.

- Sariati, A. (2008). Tinjauan tentang Stress. Jatinangor: Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran.
- Subana. (2000). *Statistik Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia
- Tanzeh, A. (2009). *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: Teras.
- Taylor, S.E. (1999). *Health Psychology (4th ed)*. Boston: Mc Graw-Hill
- Quick, J.C. & Quick, J.D. (1984). *Organizational Stress and Preventive Management*. New York, NY: McGraw-Hill.

Daftar Pustaka

- Aldwin C.M. & Revenson, T.A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337 – 348
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arora, A. (2008). 5 langkah mencegah dan mengatasi stress. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer
- Fausiah, F. & Widury, J. (2007). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: UI-Press.
- Feldman, R.S (1989). *Adjustment: Applying psychology in complex world*. New York: Mc Graw-Hill
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal & Coping*. New York, NY: Springer Publication Co.
- Lazarus, R.S. & Launier, R. (1978). *Stress-related transactions between person and enviroment*. NewYork : Plenum.
- Mu'tadin, Z. (2002). *Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A. & Greene, B. (2002). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santoso, G. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Prestasi Pustaka.