
**COPING STRESS DITINJAU DARI PROBLEM SOLVING SISWA
SMK MUHAMMADIYAH KARTASURA**

Putut Affan Afriando¹, Sri Ernawati², Dhian Riskiana Putri³

[¹pututaffan32@gmail.com](mailto:pututaffan32@gmail.com), [²bundaaditkoe@gmail.com](mailto:bundaaditkoe@gmail.com), [³dhianrp@gmail.com](mailto:dhianrp@gmail.com)

Universitas Sahid Surakarta

Abstract

This research is intended to discover the role of problem solving skill as a method to cope with stress in Muhammadiyah Kartasura vocational high school students. This study uses Qualitative approach and descriptive method. Informants in this study are 5 students and a guidance and conseling teacher of Muhammadiyah Kartasura Vocational High school. The result of this study shows that problem solving skill of the student whom joins school organization have an important meaning in solving problems that arise and the usage of problem solving skill help student to feel not pressured or stress in their daily activity. Emotional focused coping is often found in this study which focused on the subject's emotional self and seeking support from the surrounding. This is related to the method where subject tells stories with peers or with family as a form of seeking support and comfort when subject needs to decide for themself. Based on the result of this study, problem solving and support from environment are important to be owned by almost every person, both of this can be an important factor for us to solve every problem that we faced in our life.

Keywords: *Coping stress, Vocational Highschool Student, Problem Solving.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang Coping stress yang ditinjau dari problem solving siswa SMK Muhammadiyah Kartasura yang mengikuti organisasi di sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Informan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang yang merupakan siswa SMK Muhammadiyah Kartasura dan 1 orang guru BP SMK Muhammadiyah Kartasura. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa problem solving siswa yang berorganisasi sangat berperan penting dalam menyelesaikan permasalahan yang timbul dan penggunaan problem solving untuk menghadapi permasalahan dapat membuat siswa tidak merasa tertekan atau stress dalam kegiatan keseharian. Bentuk Coping yang sering ditemui dalam penelitian ini adalah Emotional Coping stress yang berfokus pada emotional diri subjek dan pencarian dukungan dari lingkungan. Hal ini berkaitan dengan cara subjek untuk bercerita dengan teman sebaya atau kepada lingkungan seperti keluarga sebagai bentuk pencarian dukungan dan rasa nyaman ketika harus memutuskan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa problem solving merupakan hal yang penting untuk dimiliki oleh tiap individu dan dukungan dari lingkungan menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

Kata Kunci: Coping Stress, Siswa SMK, Problem Solving.

Kata Kunci: Attachment Style, Dark Triad Personality, Dewasa Awal, Intimate Partner Violence.

PENDAHULUAN

Siswa memiliki tugas utama yaitu belajar dengan tujuan menuntut ilmu sebanyak-banyaknya. Menuntut ilmu tidak hanya mendengarkan materi pelajaran yang disampaikan oleh guru tetapi juga mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan. Tugas dan mata pelajaran yang perlu untuk siswa kuasai pun beragam, seperti matematika, fisika, bahasa, biologi, olahraga dan macam mata pelajaran lainnya. Hal ini dapat membuat siswa harus mencerna dan memahami banyak materi pelajaran dengan cepat dalam waktu yang singkat. Selain mengikuti pembelajaran di kelas, siswa juga mengikuti organisasi di sekolah untuk bisa mengembangkan bakat dan minat serta mengetahui potensi diri. Organisasi dapat menjadi sumber pelajaran bagi siswa dalam memahami bagaimana cara untuk menjadi pemimpin, melatih kerja sama dan memegang tanggung jawab akan jabatan dan pekerjaan yang dilakukan.

Permasalahan dapat timbul kapan saja dan jika siswa merasa bahwa dirinya tidak dapat menyeimbangkan antara waktu sekolah dan waktu untuk mengikuti organisasi. Hal ini dapat menyebabkan siswa dalam tekanan atau yang dikenal dengan stress. Apabila tidak segera diselesaikan atau diurai dengan baik maka dapat berdampak pada prestasi dan perkembangan potensi diri siswa.

Stress merupakan sebuah perasaan yang ada pada seseorang karena adanya tekanan baik secara internal maupun eksternal yang dianggap mengancam dan dirasa membuat seseorang merasa tidak nyaman. Santrock (2007) berpendapat bahwa stress adalah respon individu terhadap situasi yang memicu stres (Stressor), yang dirasa mengancam dan mengganggu individu tersebut. Stress pada siswa yang tidak bisa mengikuti, mencerna dan menyelesaikan materi ataupun tugas yang telah diberikan dapat menghambat siswa untuk mengembangkan diri kedepannya. Stres yang dirasakan seseorang berbeda-beda sesuai dengan ketahanan dirinya dalam menghadapi suatu masalah. Stress yang terakumulasi dalam jumlah yang besar dan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan penurunan performa individu bahkan menyebabkan kondisi fisik individu menurun hingga sakit.

Stress yang terakumulasi akan menjadi beban berat pada diri siswa apabila tidak segera diolah ataupun diatur agar stress tidak semakin bertambah. Usaha individu dalam menanggulangi stress dinamakan dengan Coping stress. Sarafino (2015), berpendapat bahwa coping stress adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dipersepsikan karena adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stress. Pengentasan stress atau coping stress pada tiap individu berbeda bergantung pada masalah yang dihadapi. Pemilihan coping stress yang tepat dalam penyelesaian stress juga dapat bergantung dari beberapa faktor, menurut Andriyani (2014), Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi coping stress pada individu itu yaitu, Kesehatan Fisik, Keterampilan menyelesaikan masalah, keterampilan sosial, dan dukungan sosial.

Memiliki keterampilan dalam menyelesaikan masalah menjadi salah satu hal paling penting yang harus dimiliki siswa ketika menghadapi permasalahan di sekolah. Kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah dan mencari jalan keluar tidak begitu saja dimiliki individu sejak lahir. Pemikiran yang kreatif, inovatif dan kritis dapat menjadi dasar agar kemampuan pemecahan masalah dimiliki oleh individu tersebut. Menurut Cumhur (2022), Problem solving harus memahami bagaimana memandang solusi untuk masalah yang dihadapi. Problem solving memiliki 3 aspek penting didalamnya yaitu 1) Aspek kognitif yang penting meliputi pemahaman kalimat yang dinyatakan masalah, mengumpulkan fakta yang dapat dipercaya untuk pemecahan masalah, saling mencari jawaban yang tepat, dan mengidentifikasi titik masalah. 2) Aspek Metakognisi yaitu aspek dimana individu mampu untuk mengingat dan menerapkan keterampilan penyelesaian masalah pada kondisi yang berbeda. 3) Aspek Motivasi, motivasi merujuk pada kemauan individu untuk mengusahakan agar masalah yang ada pada dirinya segera terselesaikan.

Keterampilan siswa dalam menggunakan kemampuan problem solving dapat ditinjau salah satunya ketika siswa mengikuti kegiatan organisasi. Kegiatan organisasi tidak hanya melatih kemampuan problem solving siswa tetapi juga dapat melatih berbagai macam kemampuan pada diri siswa tersebut seperti kepemimpinan, kerja sama antar individu, kedisiplinan, kejujuran dan berbagai kemampuan lainnya. Apabila siswa mampu meningkatkan dan menguasai kemampuan tersebut maka potensi siswa dapat lebih tergali dan siswa dapat meningkatkan nilai dirinya untuk menghadapi tingkat kehidupan selanjutnya. Partisipasi siswa dalam organisasi pasti tidak lepas dari berbagai permasalahan yang akan hadir di dalamnya. Permasalahan bisa hadir kapanpun dan darimanapun, siswa harus selalu bersiap dan tidak boleh untuk lengah dalam menghadapi permasalahan yang hadir. Berdasar situasi ini maka peneliti tertarik untuk mengetahui tentang problem solving pada siswa SMK yang mengikuti organisasi di sekolah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran problem solving sebagai salah satu strategi coping stress siswa SMK Muhammadiyah Kartasura yang mengikuti organisasi sekolah. Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam pengembangan dan peningkatan ilmu tentang pentingnya memiliki dan selalu meningkatkan kualitas problem solving tidak hanya pada siswa SMK tetapi juga pada masyarakat luas. Berdasarkan uraian dan latar belakang tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Coping Stress ditinjau dari Problem Solving Siswa SMK Muhammadiyah Kartasura”..

METODE

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini dipilih guna memperoleh gambaran mendalam tentang peran problem solving dalam pemilihan strategi coping pada siswa SMK Muhammadiyah Kartasura yang tergabung di dalam Organisasi. Penelitian ini dilakukan di SMK Muhammadiyah Kartasura yang berlokasi di Jalan Pandawa, Dusun IV, Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 orang yang terdiri atas 5 orang sebagai informan utama yaitu siswa kelas XI SMK Muhammadiyah Kartasura yang menjadi anggota organisasi sekolah dan 1 orang guru BP SMK Muhammadiyah Kartasura yang menjadi informan pendukung di dalam penelitian ini. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dimana peneliti memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara mendalam kepada informan utama maupun informan pendukung. Instrumen penelitian yang digunakan adalah pedoman wawancara semi terstruktur, alat perekam dengan izin informan dan catatan lapangan.

HASIL PENELITIAN

Hasil

Dari Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan 6 orang subjek sebagai Subjek diantaranya siswa kelas XI SMK Muhammadiyah Kartasura dan Guru BP SMK Muhammadiyah Kartasura. Fokus utama pada penelitian ini adalah untuk mengetahui peran problem solving dalam pemilihan strategi coping pada siswa SMK Muhammadiyah Kartasura. Berikut merupakan hasil dari wawancara yang telah dilakukan dengan subjek :

Subjek BS(Bitita Safira)

Subjek Bs berusia 17 tahun, bersekolah di SMK Muhammadiyah Kartasura di kelas XI jurusan Tata Busana. BS adalah pengurus dari organisasi Hizbul Wathan. Berdasarkan hasil wawancara pada aspek motivasi, subjek memiliki motivasi yang baik. Hal ini ditunjukkan dengan subjek sudah memiliki pandangan dan rencana yang jelas tentang masa depan yang ingin

dijalani. Subjek menyatakan bahwa dirinya ingin bekerja sesuai lulus sekolah meskipun belum memiliki pandangan untuk bekerja sebagai apa dan dimana. Orang tua yang sudah semakin tua menjadi salah satu sumber motivasi eksternal dari subjek BS untuk segera bekerja, yang mana orang tua subjek sudah akan mendekati umur 60 tahun dan subjek merasa bahwa dirinya tidak ingin merepotkan orang tuanya terus menerus. Subjek BS memiliki penyelesaian masalah yang cukup baik dikarenakan subjek sering membantu menggerakkan anggota dari organisasi HW ketika terdapat kegiatan. Kurangnya peran ketua organisasi membuat BS cukup sering untuk melakukan koordinasi dengan pengurus dan anggota organisasi agar organisasi ini tetap aktif. Berdasarkan aspek kognitif, subjek BS memiliki kemampuan yang baik. Subjek dapat menempatkan diri dengan baik dan membantu menyelesaikan permasalahan yang terjadi dari perspektif yang tidak biasa. Subjek BS memiliki cara coping stress yang mengarah ke Emotion Coping stress. Ketika subjek merasa cemas atau sedang dalam kondisi stress maka dirinya akan keluar rumah untuk berkeliling menggunakan sepeda motor dan terkadang bermain ke rumah temannya. Cara ini dilakukan karena menurut subjek BS, dirinya ketika stress lebih suka untuk mencari udara sembari memikirkan cara untuk mengatasi permasalahan tersebut. Subjek sering mengunjungi beberapa tempat wisata yang dekat dengan rumah subjek sebagai salah satu bentuk untuk melepaskan stress yang dimiliki.

Subjek QT(Qanita)

Subjek QT berusia 17 tahun, bersekolah di SMK muhammadiyah Kartasura di kelas XI jurusan Tata Busana. QT adalah pengurus dari organisasi Hizbul Wathan. Hasil wawancara yang didapatkan untuk aspek kognitif pada Subjek QT yaitu, subjek QT memiliki pemahaman akan permasalahan yang baik, pemahaman resiko dan konsekuensi yang matang serta memiliki ide yang solutif ketika menghadapi permasalahan. Meskipun begitu subjek kurang suka untuk menghadapi permasalahan secara langsung dikarenakan menurut subjek hal tersebut dapat sangat membuat dirinya tertekan. Subjek memiliki hubungan dan komunikasi yang baik dengan keluarga sehingga dapat menceritakan masalah yang dihadapi dan mendapatkan timbal balik dari orang tua. Sikap yang terbuka terhadap orang tuanya membuat subjek merasa nyaman untuk menceritakan permasalahan yang dialami baik di sekolah maupun di dalam organisasi. Selain bercerita dengan orang tua, subjek QT sering juga untuk diam di kamar untuk mendengarkan musik sebagai bentuk coping stress. Menurut Subjek mendengarkan musik dapat menaikkan moodnya dan membuat subjek bersemangat untuk melakukan aktivitas kembali. Hal ini dapat dikategorikan sebagai emotional focused coping yang mana menaikkan mood dan berdamai dengan diri pribadi sebagai salah satu cara untuk menangani stress yang ada. Pada Aspek Motivasi, subjek QT dapat dikatakan memiliki motivasi baik. Hal ini didasarkan pada terencananya hal yang akan dilakukan sekarang maupun nanti ketika sudah menyelesaikan sekolah. Subjek memiliki cita-cita melanjutkan ke jenjang perkuliahan akan tetapi dirinya juga ingin mengambil kerja part time disela waktu kuliah tersebut. Menurut subjek, dirinya akan merasa lebih senang apabila tidak merepotkan orang tua dalam pembayaran kuliah yang dijalaninya.

Subjek EK(Erika)

Subjek EK berusia 17 tahun, bersekolah di SMK muhammadiyah Kartasura di kelas XI jurusan Tata Busana. EK adalah pengurus dari organisasi Pecinta Alam. Ditinjau dari aspek kognitif problem solving yang dimiliki oleh EK masih dalam tahap pertengahan belum terlalu

matang. EK masih belum dapat menganalisa permasalahan yang timbul dan menemukan alternatif penyelesaian. Subjek EK terkesan terburu buru dalam menyelesaikan masalah meskipun dirinya menginginkan agar masalah tersebut cepat untuk selesai. Hal ini juga didukung karena subjek terkadang merasa buntu dalam mencari solusi alternatif ketika menghadapi permasalahan. EK mencoba untuk mendekatkan diri dengan teman sekolah agar dirinya dapat bercerita tentang masalah yang dihadapi dan mendapat masukan agar permasalahan tersebut dapat segera terselesaikan. Berdasarkan hasil wawancara, EK memiliki motivasi internal dan eksternal yang baik untuk mendukung dirinya pada saat ini dan di masa depan. EK sudah mulai memikirkan apa yang akan dilakukan setelah lulus sekolah seperti ingin segera bekerja dikarenakan dirinya merasa bahwa dia memiliki kemampuan dan masih berusia muda. Motivasi eksternal yang dimiliki EK yaitu EK ingin menggantikan orang tuanya bekerja dikarenakan usia orang tua EK yang mulai menua. EK memiliki rencana yang baik untuk masa depannya, subjek sudah merencanakan apa yang ingin dilakukan sejak sekarang. Salah satu bentuk coping strategi yang dilakukan oleh subjek EK adalah emotional focused coping yaitu dengan cara mencari dukungan dari lingkungan sekitar. EK merasa apabila dirinya bercerita maka dirinya dapat mendapatkan masukan dan merasa percaya diri dalam menghadapi permasalahan yang ada.

Subjek ZR(Zahra)

Subjek ZR berusia 17 tahun, bersekolah di SMK muhammadiyah Kartasura di kelas XI jurusan Tata Busana. ZR tergabung dalam kepengurusan organisasi Pecinta Alam. Hasil wawancara dengan subjek ZR dalam aspek kognitif dapat diperoleh bahwa subjek terkadang bingung ketika menghadapi masalah. Subjek sebenarnya memiliki konsep penyelesaian yang cukup baik namun terkadang tidak memikirkan konsekuensi dari hal yang disampaikannya. Subjek juga menjelaskan bahwa dirinya lebih memilih untuk menghindari permasalahan tetapi tetap akan memikirkan cara penyelesaian masalah tersebut. Subjek menyatakan bahwa dirinya kurang dapat berpikir dengan baik apabila dihadapkan dengan suatu permasalahan secara langsung. Berdasarkan aspek motivasi yang dimiliki oleh subjek ZR, sudah dalam taraf yang baik, dimana subjek sudah memiliki perencanaan jauh tentang hal yang akan dilakukan setelah menyelesaikan sekolah. Subjek menceritakan bahwa dirinya ingin menjadi petani strawberry di korea ataupun jepang dikarenakan menurutnya penghasilan di luar negeri lebih besar dan dirinya dapat membantu perekonomian orang tuanya. Subjek ZR memiliki cara sendiri dalam mengurai stress yang dimiliki, yaitu dengan cara menulis buku dairy. Buku dairy ini nanti akan ditulis setiap kali subjek merasa menghadapi permasalahan dalam kesehariannya. Subjek dapat menghabiskan waktu yang cukup lama untuk menuliskan buku dairynya itu. Terkadang dirinya merasa bahwa lebih nyaman untuk menceritakan apa yang dialaminya menggunakan dairy dibanding harus menceritakan kepada temannya.

Subjek BQ(Bilqis)

Subjek BQ berusia 17 tahun, bersekolah di SMK muhammadiyah Kartasura di kelas XI jurusan Tata Busana. BQ adalah pengurus dari organisasi Ikatan Pelajar Muhammadiyah. Hasil wawancara pada aspek kognitif didapatkan bahwa BQ memiliki penyelesaian masalah yang cukup baik dimana dirinya memiliki cara tersendiri dalam menagih uang kas kepada anggota IPM apabila ada anggota yang belum membayar uang kas. Subjek BQ dapat menganalisa dengan cukup baik tentang pembagian waktu antara belajar di sekolah dan waktu untuk

organisasi. Dalam aspek motivasi, subjek BQ memiliki motivasi yang sangat baik baik internal maupun eksternal dikarenakan dirinya ingin bisa mencapai potensi dirinya secara maksimal. Subjek menceritakan bahwa dirinya tertarik untuk melanjutkan studi di luar negeri diantaranya china, korea ataupun jepang. Hal yang membuat subjek tertarik adalah potensi diterima yang cukup tinggi bagi orang indonesia apabila ingin studi di tiga negara tersebut. Subjek mendapatkan informasi tersebut dari keluarga dan beberapa saudaranya yang mana informasi ini menjadi motivasi pendorong agar subjek juga bisa melanjutkan studi di luar negeri. Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan, subjek cenderung untuk melakukan emotional coping stress dengan cara menaikkan mood diri subjek dengan memakan makanan manis seperti permen atau coklat ketika mengalami kondisi yang membuat subjek BQ stress. Menurut subjek cara ini sudah dilakukan sudah lama dan subjek merasa bahwa apabila dirinya bisa menaikkan moodnya maka dirinya dapat merasa tenang untuk memikirkan strategi atau rencana yang tepat dalam menghadapi stress.

Subjek MI(Muhammad Ibrahim)

Subjek MI berusia 26 tahun, bekerja sebagai Guru BP di SMK Muhammadiyah Kartasura. MI merupakan lulusan program Studi Bimbingan Konseling dari Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sebelum bekerja di SMK muhammadiyah kartasura MI pernah memiliki pengalaman bekerja sebagai Cook di beberapa resto di kota surakarta. Pada tahun 2023, MI melamar pekerjaan di SMK Muhammadiyah Kartasura dan diterima. MI yang bekerja sebagai guru bp menjelaskan bahwa kebanyakan siswa yang bersekolah di SMK muhammadiyah Kartasura memilih untuk tidak menghadapi langsung ketika dihadapkan dengan permasalahan. Siswa merasa takut apabila keputusan yang mereka ambil tidak tepat nantinya. Hal ini menjadi perhatian bagi MI dalam memberikan konseling dan masukan terhadap siswa yang masuk ke dalam organisasi. Menurut MI kurang mampunya siswa dalam membuat keputusan tidak terlepas dari peran kemampuan problem solving yang terkadang tidak dimiliki oleh beberapa siswa, sehingga terkadang tidak ada ide ataupun saran ketika menghadapi permasalahan di dalam organisasi. MI menjelaskan bahwa peran guru BP sebenarnya penting apabila siswa sedang menghadapi permasalahan baik di sekolah maupun di luar sekolah akan tetapi siswa sering merasa takut untuk bercerita kepada guru BP dikarenakan mereka berpikir bahwa nanti hal tersebut akan disebar luaskan ke teman-teman kelasnya. MI mengharapkan bahwa siswa di SMK muhammadiyah Kartasura terutama yang mengikuti organisasi dapat belajar tentang pengambilan keputusan yang baik, berani mengambil resiko, bertanggung jawab akan tugas yang diberikan, kerja sama, kemampuan mengidentifikasi masalah dan menyelesaikannya dikarenakan dengan memiliki beberapa keterampilan ini, siswa dapat bersaing apabila nanti mereka sudah lulus dari smk mencari pekerjaan atau masuk di perguruan tinggi dan akhirnya bermasyarakat, mereka dapat membantu dalam memberikan solusi atau setidaknya mereka dapat menyelesaikan permasalahan mereka sendiri. Sekolah hanya memfasilitasi siswa untuk bisa mengembangkan diri dengan sebaik-baiknya dan MI sebagai guru BP ingin agar siswa dapat memaksimalkan hal tersebut dengan baik dan benar. MI juga menyatakan bahwa dirinya siap apabila siswa datang ke ruang BP dan meminta bantuan akan masalah yang sedang dihadapi oleh siswa di SMK Muhammadiyah Kartasura, hal ini dapat meningkatkan kepercayaan antara sekolah dan siswa untuk menjadi sekolah yang lebih baik lagi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari wawancara yang telah dilakukan, terdapat beberapa kegunaan problem solving sebagai coping stress pada siswa yang mengikuti organisasi di sekolah, yaitu : Pertama, Problem Solving dapat membantu anggota organisasi untuk menyelesaikan permasalahan yang timbul ketika berorganisasi dan mengurangi stress. Kemampuan problem solving pada aspek kognitif dapat membantu individu yang berpartisipasi dalam sebuah organisasi untuk menyelesaikan masalah yang timbul baik masalah internal maupun eksternal. Apabila permasalahan tidak segera diselesaikan dapat membuat stress atau tekanan bagi anggota organisasi tersebut. Kemampuan problem solving akan sangat membantu ketika akan melakukan identifikasi masalah, diskusi dan saling bertukar solusi sementara, menetapkan solusi dan rencana realisasi penyelesaian masalah dan evaluasi baik masalah ataupun solusi. Kemampuan ini tidaklah harus selalu dimiliki oleh seorang pemimpin tetapi juga akan lebih baik semua anggota organisasi dikarenakan perbedaan latar belakang budaya dan perspektif dalam melihat permasalahan dapat memberikan pendekatan yang berbeda antar individu dalam menyelesaikan permasalahan. Subjek BS, BQ dan ZR membuktikan hal tersebut dengan mereka memiliki kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan yang baik ketika terjadi permasalahan di dalam organisasi yang mereka ikuti. Ketiga subjek memiliki pemahaman dan pendekatan tersendiri ketika di organisasi mereka peran ketua cukup kurang ada, sehingga ketiga subjek menjadi salah satu penggerak di dalam organisasi baik dalam kegiatan maupun diskusi ketika permasalahan timbul. Hal ini sesuai dengan pernyataan Khodijah (2013), yang menyatakan bahwa siswa harus dan dapat untuk menguasai permasalahan sesulit apapun, memiliki cara berfikir yang positif terhadap dirinya dan orang lain dan sikap pantang menyerah untuk mampu mengatasi tantangan dan hambatan yang terjadi. Pernyataan tersebut juga didukung dari hasil wawancara dengan guru BP yaitu subjek MI yang menjelaskan bahwa anggota dari beberapa organisasi sering untuk menjadi pengganti dari posisi ketua organisasi dikarenakan ketidak hadirannya ketua organisasi baik dalam rapat internal maupun ketika ada kegiatan di sekolah.

Kedua, Motivasi yang baik dapat menjadi lecutan semangat untuk subjek dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Motivasi adalah rasa dorongan yang ada pada tiap individu untuk menggapai atau mencapai sesuatu hal dan dapat muncul dari dalam diri individu ataupun dari luar diri individu seperti lingkungan, teman dan keluarga. Motivasi diri yang baik dapat menjadi penyemangat bagi anggota organisasi dalam menyelesaikan permasalahan yang timbul. Apabila masalah telah bisa diidentifikasi dan dicari solusinya maka ketika masalah terpecahkan hal ini akan menjadi pengalaman yang berharga bagi anggota organisasi dalam menjalani kegiatan keorganisasian kedepannya. Motivasi yang tinggi seperti ditunjukkan oleh subjek QT, EK, ZR, dan BQ membuat mereka bersemangat dalam menjalani kegiatan organisasi dengan nyaman dan senang hati. Hal ini sependapat dengan pernyataan Ulya (2016), yang menyatakan bahwa siswa yang memiliki motivasi yang tinggi dapat membantu dalam memecahkan masalah.

Ketiga, Dukungan dari lingkungan sekitar sangatlah penting dalam pengambilan keputusan penyelesaian masalah. Ketika mengalami permasalahan pasti individu mencoba mencari dukungan dari lingkungan sekitarnya, bisa dari teman, keluarga maupun sekolah.

Dukungan yang diberikan dapat membantu individu dalam mengambil keputusan yang tepat. Subjek BS, QT, EK, ZR dan BQ memiliki cara tersendiri dalam mencari dukungan dari lingkungan. Subjek BS, EK dan ZR memilih untuk bercerita dengan teman di organisasi dan teman sekelas. Ketiga subjek mencoba untuk mencari masukan dan saran dari teman yang mereka kenal dengan tujuan agar nantinya ketika mereka harus dihadapkan dengan permasalahan mereka sudah siap dan berani dalam menghadapi masalah tersebut. Subjek QT dan BQ memilih untuk cerita dengan orang tua tentang permasalahan yang sedang dialami baik di sekolah ataupun di organisasi yang mereka ikuti. Orang tua kedua subjek sangat membantu dalam memberikan masukan yang bersifat konstruktif dan saran agar kedua subjek melaksanakan kegiatan berorganisasi dengan hati senang tanpa merasa terbebani sedikitpun. Pernyataan ini sependapat dengan hasil penelitian oleh Lee dan Kim (2019), yang menyatakan bahwa aspek dukungan emosional dari keluarga sangat berpengaruh bagi siswa dalam menentukan keputusan dikarenakan siswa merasa nyaman, dihargai dan dicintai oleh keluarga.

Keempat, Bentuk Coping stress pada penelitian adalah Emotional Focused Coping. Emotional Focused Coping adalah bentuk coping stress dimana individu akan memfokuskan diri pada sisi emosional diri dibandingkan dengan langsung menghadapi permasalahan dan menyelesaikannya. Hal ini dilakukan oleh beberapa subjek pada penelitian ini seperti Subjek BQ, BS dan QT yang tidak langsung menghadapi permasalahan tetapi memilih untuk menaikkan mood dirinya ketika merasa dalam kondisi stress. Sedangkan subjek ZR memilih untuk mencari cara lain yaitu dengan menuliskan buku harian atau dairy. Emotional focused coping cenderung membuat individu tidak langsung menghadapi permasalahan tetapi mengarahkan agar individu berdamai dengan diri sendiri sebelum benar benar menghadapi permasalahan yang dimiliki. Hal ini diperkuat oleh pernyataan subjek MI sebagai guru BP di SMK Muhammadiyah kartasura, bahwa kebanyakan murid di SMK muhammadiyah tidak langsung menghadapi permasalahan yang ada bahkan terkadang cenderung untuk lari dari masalah tersebut dan membuat permasalahan tersebut menjadi menumpuk dan tidak terselesaikan. Tetapi pada siswa yang tergabung pada organisasi, MI menjelaskan kebanyakan siswa yang mengikuti organisasi dapat mengatur kapan mereka harus berdamai dengan diri emosi mereka, kapan saatnya untuk menghadapi masalah dan menyelesaikan permasalahan yang ada. Organisasi menjadi salah satu tempat yang menempa siswa agar berani dalam menghadapi permasalahan dan menyelesaikannya. Hal ini sependapat dengan penelitian dari Syaiful indra dkk(dengan judul “Emotion Focused Coping dalam mereduksi kecemasan pada masa pandemi Covid-19” yaitu bahwa Emotion Focused Coping mampu mengurangi respon negatif pada diri individu dengan mengurangi stressor dan berfokus dalam menurunkan tingkat emosi akibat dari permasalahan yang timbul.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengkaji tentang Coping stress yang ditinjau dari problem solving siswa SMK Muhammadiyah Kartasura. Berdasarkan hasil dari wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa keterampilan problem solving dalam menyelesaikan permasalahan dalam organisasi menjadi hal yang penting. Problem solving menjadi hal yang penting dikarenakan permasalahan akan terus timbul apabila tidak segera diselesaikan dengan tepat. Problem solving memiliki tahapan yang perlu untuk dilaksanakan seperti pengidentifikasi masalah, diskusi tentang penyelesaian masalah, perencanaan eksekusi solusi dan evaluasi tentang masalah yang

telah diselesaikan. Apabila tahapan tersebut dilewatkan maka permasalahan tidak akan selesai dengan sempurna dan dapat kembali lagi di masa mendatang.

Aspek dari problem solving terdiri dari tiga aspek yaitu kognitif, metakognisi, dan motivasi menjadi hal yang harus dimiliki agar individu memiliki problem solving yang baik. Aspek kognitif dapat dikaitkan pada bagaimana individu memandang permasalahan yang dialami, lalu merencanakan solusi dan menyelesaikan. Aspek metakognisi berkaitan dengan cara individu dalam mengingat dan mengaplikasikan pengalaman yang dimiliki pada permasalahan yang ada. Selanjutnya, aspek motivasi adalah kemauan dari diri individu dalam mengusahakan dan mencari dukungan dalam penyelesaian permasalahan. Aspek aspek yang dimiliki oleh individu tidak lah sama tetapi dapat diasah dengan cara bertanya pada teman, orang tua, lingkungan atau dengan mengikuti kegiatan seperti organisasi di sekolah.

Problem solving dapat membantu individu dalam mengurai permasalahan yang dihadapi. Masalah pada individu tidaklah selalu sama namun cara penyelesaiannya dapat dipelajari sebagai bahan referensi ketika menghadapi permasalahan yang ada di masa depan. Dampak dari kurang baiknya problem solving pada individu adalah mudah emosi ketika mengalami permasalahan, merasa bahwa permasalahan yang dialami sangatlah berat dan tidak bisa diselesaikan, menutup diri bahkan lari dari permasalahan. Apabila individu tidak memiliki kemampuan problem solving yang baik pada dirinya, ini memungkinkan kedepannya dirinya kurang bisa bersaing dan mengembangkan potensi dirinya. Penelitian ini dapat menunjukkan bahwa problem solving menjadi keterampilan yang penting untuk dimiliki oleh tiap individu dalam kehidupan keseharian yang dijalani, selain itu dukungan dari lingkungan sekitar dapat menjadi tambahan motivasi eksternal bagi individu ketika dirinya sedang dihadapkan dengan pilihan yang sulit.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. 2014. Strategi Coping Stress Ada Wanita Karier Yang Berkeluarga. *Jurnal Al-Bayan*, 21(30).
- Cumhur, F. 2022. Pre-Service Teachers' Approaches To Guiding Students in Problem Solving Process. *Problems of Education in the 21st Century*, 80(1).
- Indriani, E. 2006. Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi Coping. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* Vol.3 No. 2.
- Khodijah. 2013. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress appraisal and coping*. New York : Springer Publishing Company.Inc
- Lee, S. M., & Kim. H. J. 2019. The Role of family social support in the relationship between stress and mental health. *Asian Journal of Social Psychology*, 12(3).
- Prayascitta, P. 2010. Hubungan Antara Coping stress Dan Dukungan Sosial dengan Motivasi Belajar Remaja Yang Orangtuanya Bercerai. Surakarta : Universitas Sebelas Maret
- Santrock, J.W. 2007. *Adolescent- Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. 2017. *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions Ninth Edition*.
- Syaiful I., Dian A., Rizky A. P. 2020. Emotion Focused Coping dalam Mereduksi Kecemasan pada Masa pandemi Covid-19. *JUANG, Jurnal Wahana Konseling*, Vol 3, No. 2.
- Ulya I.F., Irawati R., & Maulana. 2016. Peningkatan Kemampuan Koneksi Matematis Dan Motivasi Belajar Siswa Menggunakan Pendekatan Kontekstual. *Jurnal Pena Ilmiah*, Vol. 1, No 1.