

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pesantren adalah salah satu tempat pendidikan utama dimana anak dapat belajar mata pelajaran akademik dan non-akademik. Lembaga pendidikan Islam yang berbasis ilmu agama adalah pondok pesantren. Lembaga pendidikan Islam ini didirikan selain bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan agama, juga dapat meningkatkan pengetahuan umum. Berbagai macam aturan dan peraturan di pesantren hal ini dimaksudkan sebagai landasan dan pedoman segala kebaikan. Mengirim anak-anak mereka ke pesantren adalah cara bagi orang tua/wali untuk memastikan bahwa mereka tidak hanya mempelajari pelajaran umum seperti sains, matematika, dialek, dll. Namun, orang tua juga ingin anak-anak mereka memiliki pemahaman yang jelas tentang agama dan diajarkan bagaimana menjadi individu yang mandiri (Fachrudin, 2021).

Istilah "Pondok" merupakan serapan kata dari bahasa Arab yaitu "*Funduq*", yang berarti tempat bernaung atau tempat yang sederhana. Adapun kata "pesantren" sendiri berasal dari bahasa Tamil, yang menggabungkan sebuah kata dasar "santri" dengan awalan kata "pe" dan akhiran kata "tren", yang secara harfiah memiliki arti orang yang sedang belajar (Daud, 1995).

Santri kelas akhir adalah santri yang berada di sekolah menengah (SMA/SMK/MA), yang sebagian besar dalam masa remaja. Menurut Yusuf (dalam Marliani, 2016), masa remaja adalah bagian penting dari kehidupan dalam siklus perbaikan seseorang dan merupakan masa transisi menuju perkembangan kedewasaan yang sehat. Ekspektasi yang tinggi dapat menyebabkan remaja mengalami konflik dan merasakan tekanan batin yang biasa disebut dengan stres (Rahayu, 2021). Namun, terlepas dari masalah yang muncul, jumlah tekanan yang mereka rasakan, dan jumlah tugas yang diberikan, dapat menyebabkan siswa di kelas akhir mengalami stres, maka sangat penting bagi setiap santri kelas akhir untuk memiliki manajemen koping yang baik.

Salah satu fase hidup dalam setiap manusia yaitu masa remaja yang merupakan masa peralihan seorang anak menuju masa kedewasaannya, masa di mana banyak orang sering mengalami konflik batin dari dalam diri mereka sendiri maupun dari orang lain. Remaja yang mengalami masalah dapat ditimbulkan oleh faktor dalam dan faktor luar (Yani & Retnowuni, 2019). Menurut LaRue (dalam Utama, 2019) banyaknya tuntutan dan masalah yang berbeda dalam hubungan seseorang, baik dengan teman, keluarga, sosialnya, baik dari dalam maupun dari luar, membuat remaja sama sekali sangat rentan terhadap stres. Pada remaja yang berstatus santri, dalam situasi ini, mereka harus menghadapi pembelajaran pondok terkesan terlalu sibuk, banyaknya aktivitas, peraturan yang begitu berat, dan banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan sehingga menyebabkan tekanan batin pada seseorang (Livia, 2020).

Tekanan yang dirasakan oleh santri kelas akhir di pondok pesantren menjadi suatu kenyataan yang tidak dapat diabaikan dan sangat mengganggu. Hal ini muncul karena kecemasan yang muncul selama masa transisi remaja. Santri kelas akhir, yang sebagian besar berada di tingkat sekolah menengah atas, mengalami kesulitan kompleks selama fase perkembangan individu pada masa ini. Sesuai pandangan Yusuf (dalam Marliani, 2016) masa remaja diidentifikasi sebagai segmen hidup yang kritis selama siklus perkembangan manusia, dimana transisi ini dapat membawa dampak besar terhadap pembentukan masa dewasa yang sehat. Idealnya, santri kelas akhir di pondok pesantren seharusnya tidak mengalami tingkat tekanan tinggi pada masa remajanya. Meskipun masa remaja dipandang sebagai periode yang penuh potensi konflik dan tekanan, harapannya adalah bahwa mereka dapat mengelola stres dengan baik. Tantangan ini dipicu oleh harapan yang tinggi yang ditemui oleh remaja, sebagaimana dijelaskan oleh Fatimah (2020). Tingginya ekspektasi dari orang lain dapat menciptakan konflik internal dan menyebabkan tingkat stres yang tidak sehat. Terutama masalah ini lebih diperburuk oleh tekanan akademik, tugas yang berlebihan, dan kompleksitas konflik internal yang muncul. Penting bagi setiap santri kelas akhir untuk membangun dan mengimplementasikan manajemen koping yang efektif. Manajemen koping yang baik dapat menjadi solusi untuk mengatasi tekanan yang

ada, membantu menghadapi tantangan dengan lebih baik, dan mencapai tingkat kesejahteraan yang optimal selama masa transisi ini. Stres mempengaruhi setiap orang secara berbeda. Seseorang dapat secara efektif menghadapi keadaan yang bagi orang lain dapat menimbulkan masalah yang besar (Videbeck, 2020).

Stres juga dapat terjadi akibat tuntutan lingkungan, yang dapat memengaruhi siklus fisiologis, mental, dan perilaku seseorang. Misalnya, stres dapat menyebabkan perasaan cemas, meningkatkan kebiasaan merokok, mengurangi waktu istirahat, mengurangi aktivitas olahraga, dan mengonsumsi makanan berkualitas rendah (Cohen, 2007).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Livia (2020) 54 responden (60,7%) di Pondok Pesantren An-Nuqthah mengalami tingkat stres berat. Aktivitas yang terlalu padat di sekolah, peraturan yang ketat, peningkatan aktivitas, hafalan yang harus dikuasai, dan banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi semuanya dapat menyebabkan siswa mengalami stres sedang hingga berat. Banyak santri yang mengeluh dan merasa tidak nyaman dengan peraturan yang berlaku saat ini, sehingga menimbulkan tekanan. Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan Fathonah (dalam Yusfika, 2022) bahwa santri asrama Buna Siswa SMA Plus Cisarua Jawa Barat mengalami stres ringan hingga sedang sebanyak 28,9% kasus atau sebanyak 40 orang. Terlebih lagi, 6,5% atau setara dengan 9 orang mengalami tekanan serius hingga sangat ekstrim. Hal ini memiliki hasil yang sama dengan temuan penelitian Saputra pada tahun 2017, yang mengindikasikan bahwa 49,8% siswa asrama mengalami tekanan yang signifikan, yang menunjukkan bahwa ada banyak pemicu stres yang mengelilingi para siswa tersebut.

Stres dapat menyebabkan hal-hal negatif yang dapat mempengaruhi kehidupan dan aktivitas seseorang. Menurut Fatimah (dalam Siswanto, 2020) stres mempunyai lima dampak terhadap seseorang, yaitu: 1) Akibat subjektif, khususnya akibat yang dirasakan secara nyata meliputi kegelisahan, permusuhan, dormansi, kelelahan, kesedihan, kelemahan, ketidakpuasan, hilangnya toleransi, dan kepercayaan diri yang rendah; 2) Akibat perilaku, yaitu antara lain, konsekuensi yang mudah dikenali dari suatu perilaku tertentu antara

lain penggunaan obat-obatan terlarang, ledakan emosi yang besar, perilaku tergesa-gesa, dan gelisah; 3) Akibat mental, akibatnya berdampak pada sistem berpikir, terutama ketidakmampuan menentukan pilihan yang tepat kurang fokus, tidak mampu berpikir dalam jangka waktu lama, dan menghadapi hambatan mental; 4) Dampak fisiologis, seperti peningkatan kadar gula darah, peningkatan tekanan darah atau detak jantung, mulut kering, berkeringat, dan pupil melebar. Efek tersebut berkaitan dengan fungsi atau kerja organ tubuh; 5) Akibat keorganisasian, khususnya akibat yang muncul di lingkungan kerja antara lain ketidakhadiran, produktivitas yang rendah, jarak dengan rekan kerja, kekecewaan dalam menyelesaikan kewajiban, berkurangnya loyalitas dalam organisasi.

Menurut Everly (dalam Utama, 2019) menjelaskan beberapa tanda-tanda stres pada seseorang. Stres dapat mempengaruhi suasana hati, otot rangka, dan organ dalam tubuh, yang meliputi: 1) Tanda-tanda stres pada suasana hati, seperti kegembiraan yang berlebihan, kegelisahan, kesulitan tidur di malam hari, ketidaknyamanan dan kegugupan yang parah; 2) Tanda-tanda stres pada otot, seperti gemetar pada jari dan tangan, kesulitan untuk berdiri dengan tenang di satu tempat, melakukan gerakan yang secara tidak sengaja atau diluar kontrol, nyeri pada bagian kepala, otot terasa tegang atau kaku, dan gagap saat berbicara; 3) Tanda-tanda stres pada organ dalam, seperti sakit perut, jantung berdebar, keringat berlebih, pusing hingga pingsan, menggigil, muka memerah, mulut kering, dan telinga berdenging.

Menurut Cohen (1983), stres merupakan variabel yang dapat diukur berdasarkan respons terhadap harapan masa depan, dan peristiwa kehidupan tertentu. Dari beberapa sudut pandang, para ahli menyinggung pemahaman Cohen, (1983) yang menyatakan bahwa tekanan akan terjadi jika seseorang mempunyai harapan terhadap masa depan, kejadian-kejadian yang belum pernah terjadi sebelumnya dalam hidup dan reaksi terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi yang tidak mungkin dikendalikan.

Menurut Cohen (1983) mengkategorikan stres ke dalam tiga aspek. Yang pertama adalah sensasi ketidakpastian (*feeling of unpredictability*) yang tidak dapat diprediksi, yang menjadi sangat penting karena membuat individu tidak

dapat meramalkan kejadian-kejadian yang tidak terduga, yang mengarah pada perasaan tidak berdaya dan tertekan. Aspek kedua adalah perasaan tidak terkendali (*feeling of uncontrollability*), yang ditafsirkan sebagai respons terhadap ketidakmampuan untuk mengatur diri sendiri dalam menghadapi berbagai tekanan eksternal, termasuk faktor lingkungan, yang memengaruhi perilaku seseorang. Aspek ketiga adalah perasaan kewalahan (*feeling of overloaded*), yang mencakup kondisi seperti kecemasan, kepahitan, harga diri yang rendah, gejala psikosomatis, dan konsekuensi negatif lainnya.

Stres pada remaja dapat dipengaruhi oleh keputusan hidup, hubungan kekerabatan yang mereka bentuk, dan kemampuan beradaptasi (Priyoto, 2019). Menurut Walker (dalam Wilujeng, 2023) mengatakan bahwa banyak hal dapat memengaruhi stres remaja, yaitu biologis, karakter, mental, dan sosial. Lebih lanjut, stres remaja dapat dikategorikan menjadi stres biologis (faktor biologis), stres keluarga (faktor keluarga), stres sekolah (lingkungan yang berhubungan dengan sekolah), stres teman sebaya (tekanan dari teman sebaya), dan stres sosial (faktor sosial).

Krapic (dalam Wilujeng, 2023) menemukan adanya keterkaitan antara jenis kelamin seseorang dengan kategori stres pada masa remaja, perempuan sering mengalami stres sebagai kecemasan dan ketakutan, sedangkan laki-laki biasanya lebih tahan terhadap stres dan kompetisi, dengan perempuan lebih cenderung menderita stres ketika menghadapi tekanan dan konflik. Menurut Nasrani (dalam Zhaafira, 2023) mengungkapkan jika perempuan lebih mudah stres dibandingkan dengan laki-laki, hal ini juga didukung oleh Pardamean (2019) yang juga mengungkapkan jika siswi perempuan lebih tinggi tingkat stress.

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa remaja yang mengalami stres dapat mempengaruhi perkembangannya. Penelitian yang dilakukan oleh Pratami (dalam Kurniawan, 2023) bahwa remaja perempuan banyak yang menderita tingkat stres berat berbeda dengan laki-laki yang tidak mengalami stres berat. Penelitian yang dilakukan Syafitri (dalam Kurniawan, 2023) menunjukkan bahwa tingkat pencapaian tugas perkembangan remaja dalam bidang sosial secara keseluruhan berada pada tingkat sangat tinggi, yaitu 90,31%. Penelitian yang ada

belum melihat korelasi stres dan pencapaian perkembangan yang dialami remaja. Berdasarkan penelitian terdahulu terkait strategi coping menurut Lazarus dan Folkman (2013), merupakan upaya individu untuk berusaha menghadapi jarak antara tuntutan (tuntutan yang berasal dari internal individu dan eksternal individu) dengan aset yang digunakannya.

Adapun aspek-aspek coping stres menurut Lazarus dan Folkman (2013), melibatkan dua pendekatan utama: 1) Adaptasi coping yang berfokus pada masalah, *Problem-focused coping*, mencakup: a. Tindakan langsung (*instrumental*); b. Kehati-hatian (*Cautious*); c. Perundingan (*Negotiation*); 2) Adaptasi coping yang berpusat pada emosi (*Emotion-focused coping*), mencakup: a. Diri dari persoalan (*escapism*); b. Meringankan beban persoalan (*minimization*); c. Menyalahkan diri sendiri (*self-fault*); d. Mencari arti (*seeking meaning*).

Faktor psikologis dan sosial dapat mengubah dampak stres pada manusia. Menurut Keliat (dalam Sitepu, 2017) terdapat 6 Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan untuk coping stres, yaitu: 1) Kesehatan jasmani, kesehatan jasmani merupakan hal penting karena sifatnya yang mendalam, upaya untuk mengalahkan tekanan, individu diharapkan mengeluarkan energi yang lumayan besar; 2) Keyakinan atau pandangan positif merupakan salah satu faktor penting dalam psikologis seseorang. Sebagai contoh, keyakinan pada sebuah takdir, yang juga dikenal sebagai lokus kendali eksternal (*external locus of control*), membuat individu menilai rasa ketidakberdayaan mereka, yang mengurangi kapasitas mereka untuk mengembangkan strategi pemecahan masalah; 3) Keterampilan dalam berpikir kritis mencakup pencarian informasi, menelaah keadaan, membedakan masalah secara keseluruhan yang bertujuan mengembangkan tindakan alternatif, mempertimbangkan pilihan-pilihan tersebut sesuai dengan hasil yang ingin dicapai; 4) Keterampilan interaktif mencakup kapasitas untuk berinteraksi, berkomunikasi dan berperilaku positif dan tidak melanggar norma-norma sosial yang lazim dalam suatu komunitas; 5) Bantuan sosial, bantuan dalam artian berupa sokongan terhadap kepuasan batin dan perasaan pribadi yang diberikan kepada saudara, orang tua, sahabat, anggota keluarga dan masyarakat

sekitar; 6) Bahan Pendukung, yaitu berupa uang, pekerjaan dan barang yang biasa dapat dibeli.

Menurut Lazarus (1984) mengidentifikasi dua mekanisme koping utama: koping yang berorientasi pada masalah; yaitu, penyesuaian yang berfokus pada masalah tertentu dan mengatasinya pada emosi, yang merupakan adaptasi yang berpusat pada stres. *Problem-focused coping* melibatkan penanganan masalah dengan mengelola faktor lingkungan yang menyebabkan stres, sedangkan *emotion-focused coping* melibatkan penanganan stres dengan mengarahkan respon emosi untuk beradaptasi dengan dampak dari situasi yang penuh emosi dan stres. Menurut Hanifah, Millasari, dan Jannah (2021), mengemukakan bahwa manajemen stres yang efektif membutuhkan mekanisme koping yang kuat untuk memastikan bahwa stres tidak berlanjut. Stres dapat dikelola dengan pendekatan yang berorientasi pada masalah atau pendekatan yang berorientasi pada emosi.

Menurut hasil penelitian oleh Syarifah (2023) Strategi koping memengaruhi tingkat stress dimana santri sering kali menggunakan strategi coping karena dapat mengurangi stres yang dialaminya. Menurut hasil penelitian oleh Gustems (2019) membuktikan bahwa mahasiswa yang menggunakan pendekatan strategi coping yang baik, seperti mencari dukungan sosial, melakukan perubahan untuk memperbaiki keadaan stres mereka, dan beradaptasi, maka lebih baik dibandingkan mahasiswa yang menggunakan penghindaran. Menurut hasil penelitian oleh Sheroun (2020) dimana memberikan dukungan dan jaminan psikologis dapat membantu siswa mengatasi stres untuk berprestasi lebih baik dalam studi mereka.

Menurut Angel (2022) pada peneliti sebelumnya variabel independen dan dependen adalah tingkat stres dan strategi koping pada santri di pondok pesantren. Pada peneliti sebelumnya variabel independennya adalah hubungan sosial dan mekanisme koping, pada peneliti ini variabel independennya hanya berfokus pada mekanisme koping saja. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran strategi coping dalam mengelola tingkat stres di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah Menguji peran strategi koping terhadap tingkat stres pada santri kelas akhir di pondok pesantren. Menurut Martha (2013) menyelidiki hubungan antara mekanisme koping mahasiswa dan tingkat stres kepaniteran klinis, menemukan hubungan antara intensitas stres yang dialami dan teknik penanganan yang digunakan.

Implikasi pada penelitian ini terbagi menjadi dua aspek, yang pertama adalah implikasi teoritis dan praktis. Implikasi teoritis meliputi: 1) Kontribusi dalam memahami suatu hubungan antara taktik penanggulangan (coping) dan tingkat stres di kalangan santri tingkat akhir terlihat jelas dalam literatur ilmiah psikologi dan Pendidikan; 2) Pengayaan konstruk teori terkait strategi koping dan stres, khususnya dalam konteks pondok pesantren; 3) Menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut, seperti identifikasi strategi koping efektif dan beberapa faktor yang memengaruhi tingkat tekanan stres pada santri tingkat akhir. Sedangkan Implikasi praktis sendiri mencakup: 1) Bimbingan dan konseling yang lebih baik dengan menyusun program yang sesuai untuk membantu santri tingkat akhir mengelola stres dengan efektif; 2) Peningkatan mutu pendidikan di pondok pesantren dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres santri, sehingga prestasi akademik dan kesehatan santri dapat ditingkatkan; 3) Dukungan lebih efektif dari keluarga santri dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial yang dialami oleh siswa senior.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, tujuan penelitian ini adalah Menguji peran strategi koping dan jenis kelamin terhadap tingkat stres pada santri kelas akhir di pondok pesantren. Selain itu, penulis merumuskan hipotesis bahwa strategi coping berhubungan dengan tingkat stres pada santri kelas akhir di Pondok Pesantren, dan pengaruh jenis kelamin terhadap tingkat stres pada santri kelas akhir di Pondok Pesantren.