

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Stres bukanlah istilah yang asing dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang pasti pernah mengalami stres. Tekanan dan tuntutan selalu mengiringi manusia dalam mengarungi kehidupannya. Individu yang tidak mampu mengatasi berbagai tekanan tersebut akan mendapat konsekuensi negatif. Tekanan-tekanan tersebut dapat menyebabkan stres berkepanjangan, depresi, atau bahkan bunuh diri. Menurut data *World Health Organization* (WHO) (Depkes.go.id, 2016), terdapat 60 juta terkena bipolar, 35 juta orang terkena depresi, 47,5 juta terkena demensia dan 21 juta terkena skizofrenia. Fenomena gangguan jiwa terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Penelitian Cohen di *Carnegie Mellon University* menunjukkan bahwa sejak tahun 1983 hingga 2009, tingkat stres mengalami peningkatan sebesar 24% pada pria dan 18% pada wanita (Health.detik.com, 2012).

Stres tidak hanya dialami oleh kaum dewasa, namun juga remaja. Banyak remaja yang bermasalah dengan kesehatan jiwanya. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental dengan gejala depresi mencapai 14 juta orang pada usia 15 tahun ke atas dan sekitar 15-20 persen merupakan remaja (Tempo.co, 2018). Masa remaja merupakan masa individu mencari jati diri. Masa tersebut adalah masa mencari jawaban dari sebuah pertanyaan “Siapa saya?”. Remaja mengalami berbagai fluktuasi perubahan emosi dan pengaruh sosial, sehingga banyak tekanan yang harus hadapi.

Berbagai tekanan sosial dan akademik sebagai pelajar akan terus mengiringi kehidupan remaja sehari-hari dan dapat membuat stres. Terlebih bagi pelajar yang sedang menuntut ilmu di pondok pesantren. Pelajar di pondok pesantren memiliki tuntutan yang lebih dibanding para pelajar di sekolah umum. Sistem pendidikan pesantren mewajibkan siswa atau santri untuk tinggal di asrama selama 24 jam (Pritaningrum & Hendriani, 2013). Santri harus membagi waktu untuk menjalani

kegiatan di sekolah dan di pondok. Sistem pendidikan pondok pesantren di Indonesia diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 55 tahun 2017 tentang pendidikan agama dan keagamaan. Disebutkan bahwa pondok pesantren merupakan suatu bentuk pendidikan yang dapat diselenggarakan melalui jalur nonformal, informal, dan formal (pasal 14 ayat 3). Penyelenggaraan pendidikan formal meliputi pendidikan ilmu-ilmu yang bersumber dari ajaran agama islam mulai dari jenjang pendidikan usia dini hingga pendidikan tinggi (pasal 15), sedangkan pendidikan diniyah nonformal menyelenggarakan pendidikan dalam bentuk majelis ta'lim, pengajian kitab pendidikan Al-Qur'an dan bentuk sejenisnya (pasal 21 ayat 1). Periode sekarang, pondok pesantren nonformal telah dilengkapi dengan pendidikan formal yang disebut madrasah (Dhofier, 2011). Tujuan pendidikan pondok pesantren tidak hanya untuk memperkaya wawasan santri, namun untuk menghargai nilai spiritual dan kemanusiaan, meningkatkan moral, melatih dan meningkatkan semangat, mangajarkan sikap dan perilaku yang bermoral agar santri mampu menanamkan etika agama di atas etika yang lain serta menanamkan kepada santri bahwa belajar semata-mata merupakan kewajiban dan pengabdian kepada Tuhan (Dhofier, 2011).

Kewajiban para santri untuk tinggal di pondok pesantren membuat santri harus menjalani pola hidup yang berbeda dengan pola hidup saat di rumah. Santri memiliki beban yang tidak ringan. Kegiatan di persantren yang padat telah disesuaikan dengan peraturan yang telah ada mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali. Kehidupan yang berbeda inilah yang membuat para santri harus mampu beradaptasi dengan kondisi lingkungan yang ada di pondok pesantren. Santri harus beradaptasi dengan berbagai hal, tidak hanya terkait kondisi lingkungan sekitar, namun juga beradaptasi dengan kegiatan akademik yang dijalani. Santri dipacu untuk mampu menjalani secara seimbang kegiatan pendidikan formal dan informal, sehingga santri yang tidak mampu beradaptasi dengan pola kehidupan pesantren akan merasa tertekan. Tekanan-tekanan yang dialami para santri akan menimbulkan stres, sebagaimana diungkapkan para santri. Berikut kutipan

wawancara peneliti dengan beberapa santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang:

*“iya awal mondok rasanya tertekan soale banyak kegiatan, belum terbiasa”* (FA/ 2 April 2019)

*“penah, kalo pas ada masalah dengan temen kalo nggak masalah dengan pelajaran”* (DI/ 2 April 2019)

*“stres kalo dapat masalah sama temen, terus kadang bingung bagi waktu harus belajar, buat ini buat itu, kadang drop juga, kalo ngedrop kadang sampai sakit”* (LA/ 2 April 2019)

*“sering, biasanya di kelas, kan saya ketua kelas, sebagai ketua kelas sulit ngendalikan kelas, terutama karna kelasnya itu kan belum ada sekatnya gitu, jadi sering rame, jadi kalo mau ngondisikan tu hehe sulit gitu”* (RI/ 2 April 2019)

Hurrelman dan Losel (Smet, 1994) mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan tegang secara biopsikososial yang disebabkan oleh banyaknya tugas perkembangan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam keluarga, sekolah, kelompok sebaya, serta pekerjaan. Orang-orang yang tinggal di area padat cenderung lebih mudah stres dibanding orang-orang yang tinggal di area yang tidak padat, karena orang yang tinggal di area padat diharuskan untuk membagi ruang geraknya dengan orang lain (Siswanto, 2007). Fenomena tersebut dapat menjadi sebuah analogi bagi kehidupan santri di pondok pesantren. Pondok pesantren merupakan sebuah miniatur tatanan kehidupan masyarakat. Santri di pondok pesantren harus melakukan berbagai aktivitas secara bersama-sama dengan orang lain, dengan begitu padatnya kondisi tata ruang yang ada di dalam pondok pesantren. Santri harus menyesuaikan diri dengan berbagai kultur yang beragam. Terlebih bagi individu yang berada pada usia remaja, tentunya akan mengalami banyak problematika dalam kehidupannya di pondok pesantren yang akan membuatnya stres. Erikson (Slavin, 2011) menjelaskan bahwa selama masa remaja terjadi perubahan yang begitu pesat baik secara fisiologis dan emosional, ditambah dengan tekanan untuk mengambil keputusan mengenai pendidikan dan karier masa depan.

Banyak yang beranggapan bahwa tekanan-tekanan yang menimpa seseorang selalu memiliki dampak buruk, baik secara psikis maupun fisik. Stres menjadi faktor yang mengakibatkan lebih mudah diserang penyakit (Siswanto, 2007). Respon psikis ataupun fisik setiap orang berbeda-beda, diantaranya yaitu pusing, nyeri perut, cemas, sulit tidur dan berbagai masalah lainnya. Stres yang berkepanjangan juga merupakan faktor yang menyebabkan terjadinya kanker (Siswanto, 2007). Oleh karena itu, stres sering dikaitkan dengan hal negatif. Di sisi lain, Selye (Wade dan Travis, 2007) menyatakan bahwa orang tidak mungkin mencapai kehidupan yang bebas dari stres, bahkan menurutnya mengalami stres adalah hal positif dan produktif. Pernyataan tersebut sejalan dengan sudut pandang psikologi positif.

Psikologi positif memfokuskan kajian pada potensi dan sisi positif manusia. Pandangan psikologi positif meyakini bahwa manusia merupakan makhluk yang mampu menentukan cara dalam memandang kehidupan dan memaknai kehidupannya tersebut (Mayasari, 2014). Penderitaan dan kesulitan yang dialami manusia dapat menjadi sumber perubahan positif (Tedeschi dan Calhoun, 2004). Kehidupan yang dialami santri di pondok pesantren menggambarkan bahwa perubahan positif dapat muncul melalui berbagai tekanan. Santri mengalami berbagai kejadian yang menekan, seperti harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Santri harus terpisah dengan orang tua dan melakukan banyak hal secara mandiri, yang sebelumnya tidak dilakukan. Santri juga harus bergaul dengan orang-orang yang memiliki keanekaragaman latar belakang. Santri memiliki tuntutan akademik dan non akademik yang tidak ringan. Berbagai peraturan yang ada di pesantren harus dipatuhi, seperti tidak boleh membawa *handphone*, dilarang bertemu lawan jenis, keluar area pesantren hanya pada saat-saat tertentu, bangun pagi, sholat berjama'ah dan macam-macam aturan lainnya. Santri memiliki beban akademik yang lebih banyak dibandingkan dengan siswa yang belajar di sekolah umum. Santri harus mempelajari pelajaran umum di madrasah dan harus mempelajari ilmu-ilmu agama yang lebih mendalam di pondok. Selain itu, santri juga disibukkan dengan berbagai kegiatan pesantren lain yang padat. Tekanan-tekanan yang dialami santri tidak lantas berefek negatif.

Pembentukan karakter di pesantren dimulai dengan pembiasaan positif seperti pola hidup sederhana, menumbuhkan rasa persaudaraan antar santri sehingga meminimalisir terjadinya konflik (Dhofier, 2011). Banyak santri yang mampu melewati berbagai tekanan tersebut hingga mampu menyelesaikan pendidikannya dengan hasil yang baik di pondok pesantren. Banyak lulusan pondok pesantren yang mampu menunjukkan prestasi yang luar biasa, bahkan menjadi tokoh besar di Indonesia. Salah satunya adalah Presiden Republik Indonesia ke-4, yakni K.H. Abdurrahman Wahid, yang memiliki latar belakang pendidikan di pesantren. Selain itu, baru-baru ini empat santri Pondok Pesantren Haf-sa Zainul Hasan BPPT Probolinggo menorehkan juara lomba sains pada ajang Kuala Lumpur *Engineering Science Fair* (KLESF) 2018 (Detik.com, 2018). Beberapa fakta tersebut memberikan bukti bahwa menjalani kehidupan di bawah naungan pondok pesantren yang memiliki banyak tekanan justru membuat para santri berkembang dan tumbuh secara positif. Perubahan positif yang dialami seseorang karena pengalaman hidup yang penuh tekanan disebut *stress-related growth* (SRG) (Park, dkk dalam Park & Fenster, 2004). Perubahan positif yang berkaitan dengan stress terungkap dari wawancara dengan beberapa santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi.

*“iya sekarang jadi gak malas-malasan lagi, terus lebih bisa mengatur waktu. Di sini lingkungannya baik, kalo dapat masalah sering sharing sama temen, jadi dapat motivasi dari temen, kalo lagi capek juga sering guyon sama temen”* (FA/ 2 April 2019)

*“kadang menjadi lebih termotivasi, tapi kadang juga drop, kalo pas temotivasi jadi lebih rajin”* (DI/ 2 April 2019)

*“jadi lebih bisa belajar ngatur waktu, terus bisa tau karakter teman, terus bisa tau cara mengatasi kalo dapat masalah lagi. Biasanya kalo dapat masalah sering dapat motivasi dari guru terus kalo pas orang tua datang sering di kasih motivasi juga, kalo di pondok minta bantuan ke temen, cerita ke temen kadang juga minta solus. Pingin di sini sampai lulus, setelah lulus dari sini saya yakin bisa bersaing sama teman-teman dari sekolah lain, bisa jadi orang yang lebih baik dan punya akhlaq yang baiki”* (LA/ 2 April 2019)

*“lebih bisa tau cara nagatasi ketika harus ngendalikan kelas, tau jalan keluarnya biar itu untuk mengodisikan kelas”* (RI/ 2 April 2019)

*“iya kalo pas punya target, jadi semangat, terus saya kan ikut program tahfidz kalo pas merasa yakin itu biasanya bisa hafal sesuai target tapi kalo pas males terus rasane ragu-ragu gitu sulit hafalane, pinginya lulus dari sini bisa hafalin qur'an dan bisa baca kitab” (AZ/ 2 April 2019)*

Berdasarkan wawancara di atas dapat diketahui bahwa ada santri yang mengalami perubahan positif ketika mendapat tekanan, namun tidak semua santri yang berada dalam keadaan yang penuh tekanan mampu mencapai perubahan positif. Ada beberapa santri yang menjadi terpuruk karena mengalami tekanan. Perubahan positif tersebut dapat diperoleh melalui proses. Beberapa faktor yang terungkap dalam mempengaruhi perubahan positif tersebut diantaranya adalah dukungan dari lingkungan sekitar dan keyakinan yang ada dalam diri individu. Individu yang mengalami perubahan positif akan belajar cara mengatasi masalah yang dihadapi, termotivasi untuk menyelesaikan masalahnya dan menjadi pribadi yang lebih baik. Kondisi tersebutlah yang mendisikripsikan *stress-related growth*.

*Stress-related growth* disematkan pada orang-orang yang mengalami perubahan positif sebagai hasil dari mengatasi peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan (Armeli, dkk, 2001). Perubahan positif yang terjadi tidak berarti meniadakan dampak buruk dan penderitaan setelah peristiwa-peristiwa negatif, namun merupakan aspek lain dari keseluruhan bagaimana mengatasi dan menyesuaikan diri dengan peristiwa-peristiwa yang membuat stres tersebut (Park dan Fenster, 2004). Tekanan yang dialami seseorang memang dapat menyebabkan konsekuensi negatif, namun keterlibatan dalam proses mengatasinya dapat memicu perspektif yang luas, keterampilan *coping* yang baru, dan pengembangan sumber daya pribadi dan sosial (Park dan Fenster, 2004). Penelitian Park, dkk (1996) mengungkapkan ada beberapa prediktor *stress-related growth*, yaitu religiusitas intrinsik, kepuasan dukungan sosial, keterampilan *coping* dan peristiwa positif dalam kehidupan. Selain itu, penelitian tersebut mengungkap bahwa optimisme, perasaan positif, jumlah dukungan sosial juga memiliki korelasi yang positif terhadap *stress-related growth* (Park, dkk, 1996).

Berdasarkan paparan tersebut, dukungan sosial memiliki peran penting pada *stress-related growth*. Dukungan sosial adalah bantuan yang didapat dari

kelompok atau individu lain, dapat berupa bantuan materil maupun non materil, yang mampu memberi rasa tenang baik secara fisik maupun psikis terhadap individu tersebut (Amelia, dkk, 2010). Peran sebagai makhluk sosial tentu membuat setiap individu memerlukan dukungan sosial, baik guna memenuhi kebutuhannya maupun terkait dalam penyelesaian sebuah masalah yang sedang dihadapi. Rook (Smet, 1994) menganggap dukungan sosial sebagai suatu fungsi ikatan sosial yang mencakup dukungan emosional, yang mendorong pengungkapan perasaan, pemberian nasehat dan bantuan materil. Terlebih dalam lingkungan pesanten, sebagian besar waktu yang santri miliki dihabiskan di lingkungan pesantren. Tidak dapat dielakkan bahwa sehari-hari santri selalu berinteraksi dengan orang lain, baik dengan teman-teman, guru-guru, para pengurus pesantren dan kyai. Interaksi-interaksi yang melibatkan santri sangat memungkinkan terjadinya dukungan sosial terhadap para santri dalam menghadapi kejadian-kejadian yang membuat tertekan. Hasil penelitian Dewi (2015) juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *stress-related growth*.

Pertumbuhan seseorang tidak hanya bergantung terhadap kemampuan individu, namun juga pada jaringan relasi sosialnya, konteks sosial yang memfasilitasi sikap dan kapasitas yang relevan (Lee, dkk, 2017). Dukungan sosial mampu mempengaruhi individu dalam memandang situasi *stressfull* menjadi lebih mudah untuk dilalui. Penelitian Zavatkay (2015) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat membantu para mahasiswa dalam mengatasi tekanan-tekanan akademik yang dihadapi. Selain itu, penelitian Friedlander, dkk (2007) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman-teman yang lebih tinggi menjadi prediktor dari penyesuaian diri yang baik. Santri yang mendapat dukungan sosial yang cukup akan membatunya untuk belajar mengenai hikmah dari suatu peristiwa. Situasi tersebutlah yang akan membuat santri semakin tumbuh dan berkembang menjadi lebih baik. Santri akan semakin dewasa ketika dihadapkan pada suatu masalah.

Selain dipengaruhi oleh dukungan sosial, *stress-related growth* juga dipengaruhi faktor lain yaitu optimisme. Penelitian yang dilakukan Aqilah (2015),

mengungkapkan bahwa optimisme dan *stress-related growth* memiliki hubungan positif yang signifikan. Individu yang bersikap optimis akan berpikir positif dalam menghadapi suatu masalah atau tekanan. Karakter seperti inilah yang harus melekat pada santri, agar mampu mengarungi padatnya kehidupan di pesantren. Optimisme merupakan suatu harapan atau pandangan bahwa suatu kejadian akan berjalan dengan baik, walaupun ada rintangan yang menghadang (Wade dan Travis, 2007). Individu yang optimis cenderung lebih aktif dalam memecahkan masalah dan akan memandang suatu masalah sebagai kesulitan yang dapat diatasi. Individu yang optimis akan mengambil hikmah dari pengalaman negatif yang dihadapi dan akan menginterpretasikan secara positif situasi tersebut.

Sebuah penelitian dilakukan oleh Kholida dan Alsa (2012) untuk mengetahui pengaruh berfikir positif dalam menurunkan stress, hasilnya tingkat stress subjek yang mendapat perlakuan berfikir positif menurun. Optimisme memunculkan aspek positif dalam situasi sulit, yang memungkinkan untuk mengarahkan pada strategi *problem focus coping* (Scheier, dkk, 1986). Pernyataan tersebut menjadi landasan bahwa optimisme pada diri santri dapat menjadi modal dalam menghadapi tekanan yang dialami secara positif, sehingga santri akan tumbuh dengan baik dengan berbagai masalah atau kesulitan yang santri hadapi di pondok pesantren.

Penelitian mengenai *stress-related growth* dengan tema yang sama pernah dilakukan beberapa peneliti. Penelitian Aqilah (2015) memiliki tema dan subjek yang sama dengan penelitian ini, yaitu mengenai hubungan antara optimisme dengan *stress-related growth* pada santri. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2015) juga memiliki tema yang sama, yaitu mengenai hubungan antara dukungan dengan *stress-related growth* pada santri. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Aqilah, 2015; Dewi, 2015) yaitu terletak pada pelibatan variabel bebas. Penelitian ini melibatkan dua variabel bebas yaitu dukungan sosial dan optimisme dalam satu penelitian. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Aqilah, 2015; Dewi, 2015) hanya melibatkan santri yang sekolah formal di madrasah aliyah, sedangkan dalam penelitian ini melibatkan santri yang sekolah formal di sekolah menengah kejuruan dan



madrasah aliyah. Penelitian yang sama juga pernah dilakukan oleh (Arhamika, 2018), yaitu mengenai pengaruh optimisme dan dukungan sosial terhadap *stress-related growth* pada mahasiswa kedokteran. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Arhamika (2018) terletak pada alat ukur yang digunakan, karena penelitian ini dilakukan pada santri di pondok pesantren.

Berdasarkan paparan di atas peneliti ingin mengetahui mengenai peran dukungan sosial dan optimisme sebagai prediktor *stress-related growth* pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, rumusan penelitian yang diajukan sebagai berikut:

Apakah ada peran dukungan sosial dan optimisme terhadap *stress-related growth* pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk:

1. Mengetahui peran dukungan sosial terhadap *stress-related growth* pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang.
2. Mengetahui peran optimisme terhadap *stress-related growth* pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang.
3. Mengetahui peran dukungan sosial dan optimisme terhadap *stress-related growth* pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat pada penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menambah khasanah keilmuan psikologi khususnya pada bidang psikologi positif dan kesehatan mental terutama terkait *stress-related growth*, dukungan sosial dan optimisme.

## 2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi masukan kepada pihak terkait baik guru, orang tua, maupun pemangku kepentingan terkait, khususnya yang berada di bawah naungan pondok pesantren untuk menjadi bahan pertimbangan dalam peningkatan kesehatan psikologis santri sehingga santri lebih mampu dan siap untuk menghadapi padatnya kegiatan di pondok pesantren.