BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pondok pesantren merupakan salah satu jalur pendidikan yang memiliki kekhususan dalam menjalankan pola pendidikan. Salah satu bentuk pengelolaan pendidikan di pondok pesantren yaitu dengan mengabungkan unsur pendidikan Islam tradisional yang identik dengan kitab-kitab kuno dengan pendidikan Islam yang menggunakan sistem dan metode modern. Perpaduan tersebut membentuk sistem pendidikan yang komprehensif yang tidak hanya menekankan penguasaaan terhadap khazanah keilmuan Islam klasik tetapi juga mempunyai integritas keilmuan (Maknin,2011). Memasuki lingkungan pesantren dapat menjadi beban bagi santri terutama pada santri yang berusia remaja atau usia sekolah(Hidayat, 2012). Oleh karena itu santri perlu strategi koping dalam menyelesaikan masalah. Strategi koping diartikan sebagai proses atau cara untuk mengelola dan mengolah tekanan psikis (baik secara internal maupun eksternal) yang terdiri atas usaha baik tindakan nyata maupun tindakan dalam bentuk intrapsikis seerti peredaman emosi, pengolahan input dalam kognitif(Hasan & Rufaidah, 2013).

Selama 24 jam dalam sepekan santri hidup di pondok dengan segala rutinitas dan tugas dipondok maupun disekolah. Setiap kegiatan santri baik disekolah maupun di luar sekolah diatur oleh tata tertib yang bertujuan untuk membentuk kepribadian yang mandiri dan disiplin pada santri, tata tertib yang diterapkan di pondok pesantren meliputi peraturan terkait kegiatan akademik

maupun peraturan yang mengatur kegiatan harian santri, seperti larangan membawa dan menggunakan barang elektronik, larangan membawa dan membaca majalah atau novel, kewajiban melaksanakan sholat berjamaah di pondok, larangan keluar asrama tanpa perijinan, peraturan dalam berpakaian, dan lain sebagainya. Padatnya kegiatan dan ketatnya peraturan yang harus ditaati membuat kondisi santri menjadi lebih tertekan, sehingga hal ini akan memicu terjadinya stres pada santri(Munawaroh, 2018)

Data WHO, 1 dari 5 remaja berusia 18 tahun memiliki masalah kesehatan jiwa akibat stres, dan 3-4% dari kelompok usia tersebut memiliki gangguan jiwa serius yang memerlukan penanganan memadai dan professional. Penduduk berusia dibawah 18 tahun di Indonesia saat ini tidak kurang dari 90 juta jiwa, 18 juta diantaranya rentan terhadap masalah kejiwaan, sekitar 700 ribu diantaranya adalah remaja dengan gangguan kejiwaan yang cukup serius termasuk stres yang perlu penanganan profesional (Dian, 2010). Pada tahun 2011, Komisi Nasional Perlindungan Anak menerima rata-rata 200 laporan kasus terjadinya stres, yang meningkat 98% dari tahun sebelumnya. Laporan ini turut mengindikasi adanya peningkatan gangguan stres di Indonesia (KPAI, 2012). Kepala Pusat Pengembangan Penelitian dan Pendidikan Pelatihan Kementerian Republik indonesia pada tahun 2017 mengatakan, jumlah santri pondok pesantren di33 provinsi di seluruh Indonesia mencapai 3,65 juta yang tersebar di 25.000 pondok pesantren (Kemenag, 2017). Di pondok pesantren dengan adanya berbagai macam pendidikan dan pembelajaran, santri sering mengalami stres. Setiap tahunnya 5-10% dari santri di pondok pesantren mengalami masalah dalam melakukan proses

penyesuaian diri, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal diasrama karena tidak bisa hidup terpisah dengan orang tua, melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok Yuniar et al (Mawaddah& Titiani, 2016).

Hasil dari studi pendahuluan pada tanggal 01 Desember 2018 di pondok pesantren eLKISI Pungging Kabupaten Mojokerto. Berdasarkan hasil dibagikan kuesioner DASS dengan 10 santri. Ditemukan 6 santri dengan kriteria stres ringan, 4 santri dengan kriteria stres sedang. Mereka mengatakanpadatnya jadwal kegiatan belajar mengajar yang ada di pondok pesantren mulai dari bangun samai tidur kembali, dimulai bangun jam 03.00 pagi untuk sholat malam atau tahajud kemudian dilanjut mengaji dan menunggu sholat subuh berjama'ah, setelah sholat selesai mereka kembali ke asrama untuk siap-siap berangkat ke sekolah. Setelah itu melakukan kegiatan belajar di sekolah mereka dituntut harus menguasai banyaknya mata pelajaran yang didapat di sekolah dan mereka juga mengatakan wajib hafal dua bahasa asing yaitu bahasa inggris dan bahasa arab. Setelah mereka pulang dari sekolah mereka diharuskan sholat dzuhur berjama'ah dan ngaji bersama, setelah itu mereka kembali melanjutkan kegiatan disekolah. Menjelang ashar mereka beranjak kembali menuju masjid, setelah sholat mereka kembali ke asrama untuk istirahat. Setelah sholat maghrib kegiatan mereka yaitu mengaji sampai pukul 09.00 malam lalu mereka kembali ke asrama untuk belajar mandiri. Mereka juga mengeluhkan terlalu banyaknya hafalan Al-Qur'an yang harus di hafalkan setiap harinya. Seolah-olah mereka tidak mempunyai waktu untuk istirahat.

Kematangan santri tentang pesantren dan pembelajaran agama akan menjadi sebuah ukuran dan pertimbangan yang dilakukan untuk memilih cara yang paling tepat saat menghadapi suatu tekanan atau perubahan yang terjadi. Beberapa orang segera menyusun rencana untuk memecahkan masalah, menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi hingga permasalahan tersebut dapat terselesaikan. Sedangkan beberapa yang lain berpura-pura baik-baik saja dan bersikap seolah tidak ada permasalahan yang sedang terjadi, berharap masalah tersebut akan selesai dengan sendiri (Zalfa, 2009). Tanggapan koping sering terjadi secara spontan,di mana individu melakukan apa saja secara alami diri mereka sendiri dan apa yang mereka lakukan sebelumnya. Tapi seringkali upaya ini tidak cukup. Kompresor mungkin kronis, atau lebih eksklusif, menyebabkan usaha individu itu sendiri tidak berhasil dalam mengurangi stres (Segarahayu dalam Lilik, 2018).

Perilaku yang berbeda-beda dalam mengatasi tekanan mencerminkan bahwa strategi koping masing-masing individu belum tentu sama. Terdapat dua strategi koping, yaitu koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan koping yang berfokus pada emosi(*emotion focused coping*). Perbedaan strategi koping inilah yang mengelompokkan perilaku orang-orang dalam mengatasi tekanan ataupun masalah. Orang yang tidak lari dari permasalahan dan menghadapi suatu tekanan termasuk orang yang meng gunakan koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*), sedangkan orang yang menghindar dan mengingkari permasalahan yang sedang di hadapi termasuk orang menggunakan koping yang berfokus pada emosi

(*emotional focused coping*) (Yudiany & Frianty, 2015). Sehingga dampaknya santri melanggar peraturan, sering tidak mengikuti sholat berjama'ah, membawa handphone dipondok untuk berkomunikasi dengan lawan jenis. Hal tersebut dilakukan oleh santri disebabkan oleh rasa penat yang dirasakan santri dan ingin melakukan segala hal yang mereka ingin lakukan, karena bagi remaja diluar pondok mungkin hal tersebut tergolong wajar. Namun, bagi santri yang hidup di pondok pesantren, tentunya harus menaati aturan yang telah ditetapkan dipondok tersebut. Pelangaran yang biasa dilakukan santri tersebut seharusnya dapat lebih terkontrol, apabila santri memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap masalah yang dihadapi.

Koping merupakan suatu proses yang di pengaruhi oleh pemikiran atau pemahaman individu masing-masing tentang hubungannya dengan lingkungan. Cara tiap-tiap individu untuk mengatasi masalahnya berbeda, tergantung pada penilaian mereka terhadap hubungan individu dengan lingkungan dan juga sangat tergantung pada sumber daya yang tersedia untuk mereka serta kendala yang menghambat penggunaan sumber daya tersebut. Perilaku koping yang sesuai akan dipilih individu untuk mengelola, mengubah, atau menguasai situasi, mengatur respon emosional, atau kombinasi dari perilaku-perilaku tersebut. Individu akan melakukan koping untuk mencoba mengatasi stresor yang mereka hadapi dan memilih strategi koping yang paling baik (Lazarus RS, 2010).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut "Adakah hubungan tingkat stres dengan strategi koping pada santri remaja di pondok pesantren eLKISI Pungging Kabupaten Mojokerto?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan tingkat stres dengan strategi koping dipondok pesantren eLKISI Pungging Kabupaten Mojokerto

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres santri remaja dipondok pesantren eLKISI Pungging Kabupaten Mojokerto
2. Mengidentifikasi strategi koping santri remaja dipondok pesantren eLKISI Pungging Kabupaten Mojokerto
3. Menganalisis Hubungan tingkat stres dengan strategi koping dipondok pesantren eLKISI Pungging Kabupaten Mojokerto

1.4 Manfaat penelitian

1. Bagi Santri

Sebagai tambahan informasi bagi santri tentang cara melakukan atau menangani stres yang mereka alami dengan menggunakan strategi koping yang tepat sehingga responden dapat melakukan tindakan tersebut sesuai dengan keadaaan yang dialami

2. Bagi Pengasuh Pondok

Sebagai tamnbahan informasi bagi pengasuh pondok pesantren dalam menentukan tindakan dalam menangani stres yang dialami para santri serta cara memberikan pembelajaran tentang strategi koping yang dapat dilakukan para santri dalam menjalani kegiatan di pondok pesantren.

3. Bagi Instansi Kesehatan

Sebagai tambahan pedoman bagi instansi kesehatan dalam menentukan kebijakan serta penentuan tindakan atau asuhan yang diberikan pada pasien dengan permasalahan stres dalam pondok pesantren sehingga dapat memotivasi santri untuk melakukan atau menangani stres dengan mengunakan koping yang tepat.