

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai latar belakang masalah, identifikasi masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan kerangka berpikir.

A. Latar Belakang Masalah

Pesantren merupakan lembaga yang bisa dikatakan merupakan wujud proses perkembangan sistem pendidikan nasional. Pesantren sendiri memiliki karakteristik yang unik dan sedikit berbeda dengan sekolah-sekolah formal pada umumnya, seperti pelajaran agama yang lebih banyak dan lebih ditekankan, disamping itu para siswa dan siswinya lebih dikenal dengan sebutan santri, para santri harus tinggal di lingkungan pesantren. (<http://www.depag.go.id>)

Kini perkembangan pesantren dengan sistem pendidikannya mampu menyejajarkan diri dengan pendidikan pada umumnya. Bahkan di pesantren dibuka sekolah umum (selain madrasah) sebagaimana layaknya pendidikan umum lainnya. Kedua model pendidikan (sekolah dan madrasah) sama-sama berkembang di pesantren. Kenyataan ini menjadi aset yang luar biasa baik bagi perkembangan pendidikan pesantren maupun pendidikan nasional pada masa yang akan datang. Dari sana diharapkan tumbuh kaum intelektual yang berwawasan luas dengan landasan spiritual yang kuat. (<http://www.depag.go.id>)

Sebagai sebuah lembaga pendidikan, pondok pesantren dapat menghasilkan lulusan yang berkualitas, baik secara intelektual maupun perilaku. Pola pendidikannya, yang mengharuskan para santrinya tinggal dalam asrama, selain bertujuan agar para santri lebih fokus dalam mempelajari ilmu-ilmu agama, juga bertujuan mengajarkan kemandirian. Namun pola kehidupan seperti ini memiliki pengaruh

Jauh dari orang tua dan saudara-saudara kandung mengharuskan para santri siap menjalani kehidupan secara mandiri. Jika mereka mendapatkan masalah, mereka hanya memiliki ustadz atau pembantu kiai, serta teman-teman sebaya untuk meminta bantuan. Bahkan teman-teman sebaya inilah yang memiliki peranan lebih besar dalam kehidupan seorang santri. Ini dikarenakan interaksi mereka lebih banyak dilakukan dengan teman sebaya tersebut, sejak bangun tidur hingga tidur kembali.

Interaksi dalam kehidupan pesantren dibatasi hanya boleh dilakukan dengan sesama jenis. Peraturan ini ditegakkan oleh para pengelola pesantren dengan berdasarkan pada ajaran agama Islam, serta sebagai usaha pencegahan agar tidak terjadi perilaku-perilaku asusila yang dapat mencemarkan lembaga pesantren sebagai tempat penanaman agama Islam, sebagai upaya memuliakan manusia. Hal ini berlaku hampir di seluruh pondok pesantren di Indonesia. (<http://pondokpesantren.net>)

Pendidikan formal di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah adalah pendidikan Tsanawiyah setara dengan Sekolah Menengah Pertama dan pendidikan Aliyah setara

dengan Sekolah Menengah Umum. Pendidikan non formal di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah adalah kursus dan training bahasa Inggris dan bahasa Arab, jami'atul tahfidz Al-Qur'an, kursus dan training manajemen dan metodologi pengajaran, pengajian kutubus salafiyah, training retorika dan praktek dakwah, lembaga Bathsul masail (tanya jawab masalah yang terjadi di masyarakat). Umumnya santri berusia remaja, rentang usia antara 11 sampai dengan 18 tahun. Para santri diwajibkan untuk menggunakan dua bahasa dalam berkomunikasi, yaitu bahasa Inggris dan bahasa Arab. Materi pelajaran di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah terdiri dari materi pelajaran umum dan agama.

Fasilitas yang ada di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah meliputi masjid, rumah Kiai (ketua yayasan), asrama santri, asrama guru, ruang belajar, laboratorium *science*, laboratorium komputer, laboratorium bahasa, perpustakaan, ruang audiovisual, *workshop* tata busana, *workshop* otomotif, aula, perkantoran, balai kesehatan, mini market, wartel, sarana olah raga, koperasi simpan pinjam syariah, dan koperasi pondok pesantren.

Para santri yang memilih pendidikan di pondok pesantren sangat dipengaruhi oleh orangtuanya. Dalam konteks pondok pesantren, kenyataan ini sangat penting kalau ingin tahu siapa yang memilih pendidikan pesantren daripada pendidikan sekolah umum. Misalnya, kalau seorang santri berasal dari keluarga yang kaya dan sudah terbiasa dengan kehidupan yang mewah dan nyaman, mungkin santri tersebut akan merasa keberatan kalau bersekolah di pondok pesantren yang mementingkan

kesederhanaan. Apabila orangtua santri adalah orang yang sangat aktif dalam urusan masyarakat, bidang keagamaan dan sangat rajin beragama, maka si santri tersebut mungkin akan lebih cepat menerima ajaran yang dia temukan di pondok karena sudah terbiasa (Mayra, 2002)

Para santri diwajibkan mukim di asrama, sebagai tempat tinggal para santri terdapat asrama yang terdiri dari beberapa lantai yang dibagi dalam beberapa ruangan yang berfungsi sebagai kamar. Dalam satu kamar terdiri dari 5 dipan (tempat tidur) tingkat dua untuk diisi 10 santri, dan seorang santri di sediakan 1 buah lemari kecil yang hanya dapat digunakan untuk menyimpan pakaian dan buku-buku seadanya. Asrama santri putri terdiri dari 4 lantai dan asrama santri putra terdiri dari 4 lantai.

Para santri yang tinggal di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah banyak berasal dari wilayah Jakarta dan sekitarnya. Ini berarti bahwa apabila sewaktu-waktu ada keperluan, orang tua santri bisa mengunjungi anaknya di pondok atau santri-santri bisa pulang. Biasanya kalau orang tua santri datang ke pondok mereka membawa banyak makanan untuk anaknya dan teman-temannya dan hanya berkunjung di pesantren selama beberapa jam saja. Jika santri pulang selama waktu semester sekolah masih berlanjut, biasanya alasannya adalah karena ada keperluan penting, misalnya kalau sakit atau karena ada acara keluarga seperti acara pernikahan dan lain-lain.

Santri-santri yang berasal dari daerah jauh seperti Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, Kalimantan, Sumatera dan Sulawesi tidak seberuntung santri lain yang berasal dari wilayah Jakarta dan sekitarnya. Mereka tidak mendapat kesempatan untuk pulang kecuali pada waktu libur Lebaran Idul Fitri, libur kenaikan kelas dan libur Lebaran Haji. Pada libur Lebaran Idul Fitri, yaitu selama satu bulan, dua minggu sebelum dan sesudah Lebaran. Pada libur kenaikan kelas, yaitu selama tiga minggu. Jika pada musim libur yang hanya beberapa hari, contohnya pada libur Lebaran Haji, mereka memilih untuk tetap tinggal di pondok atau berkunjung ke rumah teman yang berdomisili tak jauh dari pesantren.

Para pengajar ada yang bermukim di asrama, hal ini dimaksudkan agar terjalin interaksi yang baik antara pengajar dan para santri. Di asrama santri putri ada 1 kamar khusus untuk para pengajar santri putri (Ustadzah) tinggal. Ustadzah yang tinggal di asrama biasanya masih lajang, selain mengajar mereka menjadi wali asuh untuk mengawasi kegiatan para santrinya. Di lingkungan pesantren terdapat pula rumah-rumah petak yang dikhususkan untuk para pengajar yang sudah berumah tangga. Selain itu ada juga para pengajar yang berasal dari lingkungan luar Pesantren.

Pondok Pesantren Asshiddiqiyah mempunyai beberapa pola kegiatan belajar mengajar. Dalam segi waktu, dimana jam belajar formal dan non formal santri di Pesantren Asshiddiqiyah di mulai pukul 05.00-22.00 WIB. Dalam segi relasi, para santri diwajibkan tinggal di asrama, terpisah dari orang tua dan saudara kandung, tinggal beramai-ramai dalam satu kamar, menggunakan fasilitas pesantren bersama-

sama dan pemisahan kelas antara santri putra dan santri putri. Dalam segi aktifitas, para santri mempunyai kegiatan rutin yang diatur oleh pengelola Pondok Pesantren Asshiddiqiyah. (Berdasarkan pengalaman penulis)

Adapun beberapa peraturan yang harus dipatuhi oleh para santri, diantaranya tidak boleh keluar dari lingkungan pesantren, tidak boleh berinteraksi dengan lawan jenis, tidak boleh membawa alat-alat elektronik dan benda tajam, santri putri harus menggunakan rok (berpakaian muslimah), tidak boleh merokok dan menggunakan narkoba, dll. Jika peraturan-peraturan yang berlaku di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah di langgar, maka santri akan dikenakan hukuman tergantung jenis pelanggaran yang dilakukan. Contoh dari hukuman tersebut adalah menghafal beberapa surat Al-Quran, dijemur di lapangan, membersihkan beberapa fasilitas pesantren, diskors, sampai yang terberat adalah dikeluarkan dari pesantren. (Berdasarkan hasil wawancara penulis)

Kegiatan-kegiatan dasar yang memenuhi hari-hari para santri di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah pada umumnya bisa dikelompokkan ke dalam empat bagian, yaitu:

1. Kegiatan pribadi, misalnya mandi, mencuci pakaian, membersihkan kamar, makan, membaca, mengobrol dengan teman, dan istirahat;
2. Kegiatan belajar, termasuk waktu belajar di kelas, mengaji di musholla/masjid dan mengerjakan PR atau belajar sendiri;

3. Kegiatan sholat berjamaah di masjid; dan
4. Kegiatan ekstrakurikuler, misalnya olahraga yang dilakukan dua kali seminggu, pramuka, kesenian atau tugas-tugas sebagai bagian OSPA (Organisasi Santri Pesantren Asshiddiqiyah).

Adapun aktifitas harian (senin-sabtu) yang dilakukan santri pesantren Asshiddiqiyah, dimulai pukul 03.00-05.00 bangun pagi, sholat tahajud, tadarus Al-qur'an dan jamaah sholat subuh. Pukul 05.00-06.00 belajar bahasa, Pukul 06.00 makan pagi dan persiapan ke sekolah. Pukul 07.30-12.30 belajar formal di kelas. Pukul 12.30-15.30 jamaah sholat Dzuhur, makan siang, istirahat/ekskul. Pukul 15.30-17.00 jamaah Ashar, belajar kitab. Pukul 17.00-19.00 kegiatan ringan, persiapan sholat Magrib, pengajian Al-Quran/tafsir. Pukul 19.00-20.00 makan malam, jamaah sholat isya. Pukul 20.00 mengulang pelajaran, musyawarah, diskusi dll. Pukul 22.00 Istirahat, tidur. Aktifitas Mingguan: Selasa: Senam pagi, kegiatan ekstrakurikuler, olah raga. Kamis: Shalawat, al-barjanji, fashalatan. Jum'at: Pramuka. Sabtu: muhadarah (latihan pidato) 3 bahasa, kegiatan organisasi daerah. Minggu: senam, olah raga, ekstrakurikuler, kegiatan organisasi daerah, kegiatan individu. Kegiatan bulanan: majelis dzikir dan taklim, outbond, batsul masail.

Bukan hal yang mudah untuk dapat menyesuaikan diri dalam menghadapi situasi baru, terlebih lagi jika situasi yang baru sangat berbeda dengan keadaan sebelumnya, seperti yang dialami oleh santri kelas 1 Tsanawiyah yang masih terbiasa dengan pola kegiatan belajar-mengajar saat masih di SD. Kemampuan dari tiap santri

untuk melakukan penyesuaian diri akan menentukan sejauh mana santri dapat bertahan dalam lingkungan pesantrennya. Hal ini juga dapat diartikan bahwa santri akan bertahan dalam lingkungan pesantrennya adalah yang berhasil melakukan penyesuaian diri dan sebaliknya santri yang tidak dapat bertahan adalah yang tidak dapat melakukan penyesuaian diri.

Tuntutan dan harapan dari pihak pesantren dan orang tua yang menginginkan para santri dapat mematuhi semua peraturan-peraturan, menjalani semua aktifitas sesuai dengan jadwal, dapat mengikuti semua materi pelajaran dengan nilai baik, dan menjadi generasi penerus kaum intelektual yang mempunyai *basic* agama yang kuat dapat menjadi hal yang positif atau negatif bagi para santri.

Hal tersebut sesuai dengan pengamatan terhadap beberapa kasus yang mengungkapkan bahwa semakin besar tuntutan dari sekolah akan membuat siswa merasa ketakutan panik dan putus asa, sehingga siswa menjadi semakin tidak berani melakukan tugasnya karena takut mengalami kegagalan, keadaan tertekan seperti ini dapat menjadikan siswa dalam kondisi stres (Wulandari, 2003).

Para santri yang dapat menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan harapan dengan baik, mereka akan dapat melakukan berbagai tugas dengan baik pula. Namun tidak tertutup kemungkinan apabila terdapat santri yang justru merasa terganggu dan terbebani oleh tuntutan-tuntutan yang ditujukan kepadanya dan menuntut untuk dipenuhi keadaan ini akan sangat merugikan, karena ketidakmampuan santri untuk

memenuhi tuntutan dapat menyebabkan santri dalam kondisi yang tertekan dan tidak nyaman, kondisi seperti itu disebut dengan kondisi stres oleh Lazarus (1999). Stres merupakan keadaan yang tidak dapat dihindari dan dihilangkan. Siapapun dapat mengalaminya, tidak terkecuali para santri yang tinggal di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah.. Dari karakter yang menyertai perkembangan remaja, remaja dalam periode transisi, maka remaja menjadi sangat potensial untuk mengalami stres.

Dengan banyaknya jadwal kegiatan di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah, tak jarang pula muncul berbagai masalah yang dialami santri. Diantaranya, merasa tidak betah, kabur, sakit, pindah sekolah, kesurupan, melanggar peraturan dan berbagai masalah yang menyangkut kehidupan para santri. Seseorang dapat melakukan bermacam-macam cara penyesuaian diri untuk mengatasi berbagai macam stres. Tiap orang mempunyai cara-cara penyesuaian diri yang khusus, yang tergantung dari kemampuan-kemampuan yang dimiliki, pengaruh-pengaruh lingkungan, pendidikan dan bagaimana ia mengembangkan dirinya. (Wulandari, 2003).

Dalam menghadapi stres, seseorang dapat mengadakan penyesuaian diri secara efektif, yaitu mengarahkan tindakannya pada sasaran tertentu untuk mengatasi sebab –sebab stres. Sifat tindakan yang terarah pada sasaran ialah objektif, rasional dan efektif. Usaha yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi *stress*, disebut sebagai tingkah laku *coping* (Baron &Byrne, 2005). Dengan kemampuan para santri untuk memilih hal-hal apa saja yang dapat dilakukan untuk menghadapi stres, diharapkan hal tersebut dapat mengurangi kadar stres yang terjadi pada para santri.

B. Identifikasi Masalah

Remaja dapat mengalami stres mulai dari yang biasa sampai stress yang berat (Kostelecky, dalam Santrock, 1998). Pada tingkat biasa, stress yang dialami biasanya berasal dari peristiwa sehari-hari, seperti perselisihan antar saudara. Pada tingkat yang berat adalah stress yang terjadi karena terpisah dari orang tuanya.

Di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah para santri wajib untuk bermukim di lingkungan pesantren dan mematuhi semua peraturan-peraturan yang berlaku. Karena terpisah dengan orang tua, banyak hal-hal yang dilakukan secara mandiri hal tersebut memungkinkan santri menghadapi masalah-masalah yang berhubungan dengan individu ataupun lingkungan pesantren, yang dapat memicu terjadinya stress.

Berdasarkan pembahasan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai gambaran *stress* dan *coping stress* pada remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran stress dan coping stress pada remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah Kebon Jeruk Jakarta.

D. Manfaat Penelitian

Teoritis

Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dengan menambah khasanah kepustakaan dalam bentuk referensi terutama di bidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis.

Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan masukan bagi para pengajar, dan santri untuk mampu mengidentifikasi sumber, gejala dan akibat stres yang terjadi di lingkungan pesantren. Diharapkan pula bagi para santri untuk dapat mempraktekkan cara mengendalikan *stress* yang efektif bagi dirinya sendiri dan lingkungan pesantren.

E. Kerangka Berpikir

Stres merupakan keadaan yang tidak dapat dihindari dan dihilangkan. Siapapun dapat mengalaminya, tidak terkecuali remaja. Dari karakter yang menyertai perkembangan remaja, remaja dalam periode transisi, maka remaja menjadi sangat potensial untuk mengalami stres. Remaja dapat mengalami stress mulai dari yang biasa sampai stress yang berat (Kostelecky, dalam Santrock, 1998). Pada tingkat biasa, *stress* yang dialami biasanya berasal dari peristiwa sehari-hari, seperti perselisihan antar saudara. Pada tingkat yang berat adalah *stress* yang terjadi karena terpisah dari orang tuanya.

Di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah, para santri diwajibkan untuk tinggal di lingkungan pesantren. Di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah pola pendidikan yang diberikan terdiri dari pendidikan formal dan non formal, mata pelajaran yang diberikan terdiri dari pelajaran umum dan pelajaran agama. Para santri mempunyai kegiatan rutin yang diatur oleh pengelola Pondok Pesantren Asshiddiqiyah. Kegiatan rutin tersebut dimulai dari pukul 03.00 hingga pukul 22.00 setiap harinya. Pihak Pondok Pesantren Asshiddiqiyah juga memberlakukan berbagai peraturan yang wajib dilaksanakan oleh para santri, jika santri melanggar maka akan dikenakan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku. Dalam hal ini, jika para santri tidak dapat menyesuaikan diri dengan kondisi yang seperti itu, maka akan memicu terjadinya stres.

Lazarus, dalam Baron & Byrne, 2005, mendefinisikan stress sebagai peristiwa fisik atau psikologis apa pun yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap kesehatan fisik atau emosional.

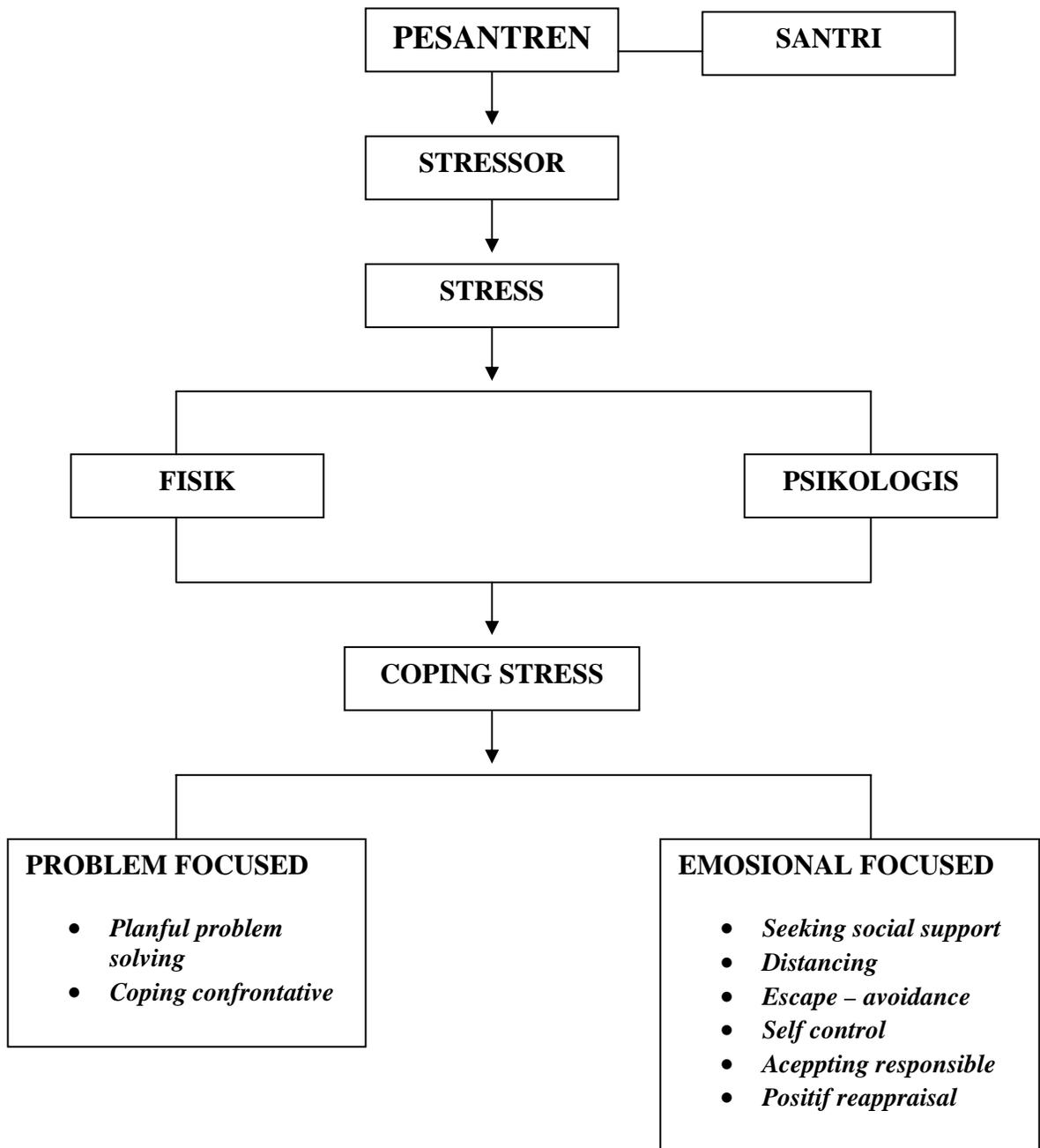
Faktor yang mempengaruhi *stress* disebut *stressor*, diperoleh beberapa *stressor* dari hasil wawancara, antara lain bermukim di pesantren, hukuman yang berat, terpisahnya putra dan putri, peraturan-peraturan yang ketat, pengajar yang galak, terpisah dengan keluarga, materi pelajaran yang banyak, uang saku habis, jadwal kegiatan yang padat, dan fasilitas pesantren yang kurang memadai.

Jauh dari orang tua dan saudara-saudara kandung mengharuskan para santri siap menjalani kehidupan secara mandiri. Jika mereka mendapatkan masalah mereka

hanya memiliki ustadz atau pembantu kiai, serta teman-teman sebaya untuk meminta bantuan. Bahkan teman-teman sebaya inilah yang memiliki peranan lebih besar dalam kehidupan seorang santri. Ini dikarenakan interaksi mereka lebih banyak dilakukan dengan teman sebaya tersebut, sejak bangun tidur hingga tidur kembali.

Ketika berhadapan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi stress, individu diharapkan dapat melakukan strategi untuk mengurangi stres tersebut yang disebut *coping stress*. Lazarus dan Folkman (Yudiarso, 2004:400), *coping* adalah proses untuk mengelola tuntutan (baik eksternal maupun internal) yang diterima individu. *coping* terdiri atas usaha, baik tindakan maupun intrapsikis untuk mengelola lingkungannya dan tuntutan internal dan konflik di antara mereka. Jenis *coping stress* menurut Lazarus & folkman (Sarafino, 2002) berupa *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Pada *problem focused coping* terdiri dari pemecahan masalah berencana (*planful problem solving*) dan *coping confrontative*. Pada *emotion focused coping* terdiri dari mencari dukungan sosial (*seeking social support*), menjaga jarak (*distancing*), menghindar (*escape-avoidance*), mengontrol diri (*self control*), menerima tanggung jawab (*accepting responsible*), dan pemaknaan kembali yang positif (*positif reappraisal*).

Dengan perkataan lain *coping stress* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.



Gambar 2. 1
Kerangka Berfikir