

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu akan mengalami fase-fase perkembangan dalam hidupnya, diantaranya fase perkembangan remaja. Masa remaja merupakan masa peralihan atau transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa dengan rentang usia antara 10-18 tahun¹. Pada masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja melibatkan sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional². Hal tersebut menandakan jika masa remaja mengalami berbagai macam perubahan yang berbeda dari fase sebelumnya sehingga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya. Pada kenyataannya tidak semua perubahan dapat diterima secara positif, sehingga hal ini dapat memicu timbulnya konflik pada remaja. Tidak hanya itu, konflik-konflik yang terjadi pada usia remaja seperti pertentangan antara tuntutan, harapan dan aturan dari orang tua, sekolah serta lingkungan dapat menjadi sumber *stress* pada remaja.

Remaja rentan mengalami *stress*, hal ini pula diperkuat oleh survei yang dilakukan *American Psychological Association* (APA) menunjukkan remaja sekarang lebih mudah mengalami *stress* akibat pola hidup seperti orang

¹ Santrock, Remaja, (Jakarta: Erlangga, 2007), h.20

² Ibid.,h22

dewasa³. Menurut Anderson, banyak remaja yang mengaku kewalahan dan depresi serta tidak bahagia akibat *stress*⁴. Hal semacam ini dapat disebabkan oleh perubahan peran maupun kesenjangan antara tuntutan dari luar maupun dari diri sendiri dengan kebutuhan remaja itu sendiri. Jika terjadi secara berkepanjangan, maka dampak yang ditimbulkan akan merugikan terutama bagi perkembangan remaja. Misalnya saja aksi bunuh diri tahun 2014 yang dilakukan oleh seorang siswi SMP Negeri 1 Tabanan, Bali, Leony Alvionita, 14 tahun melakukan aksi bunuh diri karena depresi setelah mengikuti UN pada mata pelajaran matematika, pemicu dari kasus bunuh diri ini akibat dari kekhawatiran tidak lulus ujian karena soal yang dianggap sulit⁵. Usia remaja cenderung dikuasai oleh emosinya sehingga tidak memikirkan konsekuensi dari perbuatannya. Hal ini seharusnya tidak perlu terjadi apabila siswa sendiri memiliki pemahaman dalam mengatasi *stress*. Namun dalam hal ini orang tua, guru BK serta pihak sekolah terlebih dahulu harus memahami mengenai potensi *stress* yang mungkin terjadi pada anak serta upaya yang tepat untuk mengatasi *stress* sehingga hal tersebut dapat disosialisasikan kepada anak.

³ Kusmiyati, "Studi: Remaja sekarang lebih mudah stress", *Liputan6*. Diterbitkan pada tanggal 18 Februari 2014. Diakses pada tanggal 28 Februari 2015 melalui (<http://health.liputan6.com/read/829675/studi-remaja-sekarang-lebih-mudah-stres>)

⁴ *Ibid*

⁵ Tempo, Diduga Depresi Ujian Matematika, Siswi SMP Bunuh Diri. Diterbitkan pada tanggal 07 Mei 2014. Diakses pada tanggal 09 Mei 2015 melalui (<http://www.tempo.co/read/news/2014/05/07/079575968/Diduga-Depresi-Ujian-Matematika-Siswi-SMP-Bunuh-Diri>)

Menurut Syamsu Yusuf, *stress* merupakan perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan, baik fisik maupun psikis sebagian respon atau reaksi individu terhadap *stressor* (sumber stress)⁶. Artinya kondisi seperti ini dapat terjadi pada siapa saja tidak terkecuali remaja dengan respon terhadap *stress* yang berbeda-beda. Keadaan tidak nyaman mudah terjadi pada remaja apabila ada ketidaksesuaian antara keinginan dirinya dengan lingkungan sekitar, seperti dilarang keluar malam, tidak dibolehkan untuk pacaran, dimarahi karena nilai sekolah yang kurang baik akan memicu timbulnya *stress* dan pemberontakan sikap pada diri remaja. Hal ini diperkuat oleh pendapat Syamsu Yusuf, sumber *stress* utama pada remaja pada masa ini adalah konflik pertentangan antara dominasi, peraturan dan tuntutan orang tua dengan kebutuhan remaja untuk bebas⁷. Pada usia remaja pada umumnya menginginkan kebebasan untuk bergaul, melakukan aktivitas yang mereka sukai. Aturan yang datang dari orang tua maupun lingkungan yang memberikan batasan kepada para remaja dapat menjadi pemicu timbulnya *stress* atau *stressor*. *Stressor* atau sumber *stress* bagi satu individu belum tentu menjadi *stressor* bagi individu lainnya sehingga *stressor* pada individu dapat berasal dari faktor yang berbeda-beda. Berbagai macam penyebab *stress* yang mungkin dialami remaja baik dari dalam diri maupun dari luar

⁶ Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene*, (Bandung:Maestro, 2009),h.106

⁷ *Ibid*, h.108

memicu banyaknya kasus-kasus seperti bunuh diri, kenakalan remaja, dan lain sebagainya.

Hal tersebut di atas tidak terlepas dari hakikat remaja yang sedang berada pada masa pencarian identitas diri, remaja masih dikatakan labil baik secara emosi maupun tingkah laku, seperti dalam hal berpakaian, berbicara maupun perilaku mengikuti teman-teman kelompoknya⁸. Hal ini menandakan kelabilan remaja turut berpengaruh pada kegagalan dalam proses mengatasi *stress* sehingga berdampak pada perilaku yang merusak, oleh karena itu remaja masih membutuhkan bimbingan dari orang tua maupun guru untuk membantu dalam penanganan *stress* yang lebih adaptif. Kondisi usia remaja yang riskan menjadi perhatian bagi orang tua untuk mengarahkan dan mengontrol aktivitas remaja. Kedekatan dengan kedua orang tua dapat menjadi suatu hal yang positif bagi remaja agar terhindar dari pengaruh luar yang negatif. Permasalahan yang dapat menjadi pemicu *stress* pada remaja di atas tidak menutup kemungkinan terjadi pada anak-anak yang tinggal di Pondok Pesantren atau yang lebih lazim dikenal dengan sebutan Santri. Para santri yang tinggal di Pondok Pesantren harus tinggal di asrama Pesantren tanpa terkecuali. Artinya para santri harus tinggal terpisah dengan orang tua sejak dini di usianya yang riskan dan masih membutuhkan peran orang tua disampingnya. Disamping itu para santri harus menyesuaikan diri dengan

⁸ Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene*, (Bandung:Maestro, 2009),h.108

aturan dan budaya di lingkungan Pesantren yang berbeda dari kondisinya ketika tinggal bersama orang tua.

Santri di Pondok Pesantren termasuk dalam kategori remaja sehingga ciri-ciri santri tidak terlepas dari ciri-ciri remaja pada umumnya. Mengutip pendapat Hurlock bahwasannya remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan, mereka menginginkan dan menuntut kebebasan namun takut untuk bertanggung jawab⁹. Artinya remaja tidak ingin diatur maupun dikekang sehingga kondisi-kondisi yang bertentangan dengan kebutuhan remaja dapat menimbulkan *stress* pada remaja itu sendiri mengingat usia remaja memiliki kecenderungan dalam bertindak sesuai dengan kemauannya tanpa berpikir panjang dan rasional. Kondisi seperti ini rentan menimbulkan konflik pada diri santri yang tinggal di Pondok Pesantren karena lingkungan yang memiliki peraturan-peraturan ketat dan kegiatan-kegiatan yang mengikat para santri untuk mematuhi tanpa terkecuali sehingga santri merupakan individu yang potensial mengalami *stress*.

Pondok pesantren Al-Mu'minien merupakan salah satu Pondok Pesantren yang berada di daerah Indramayu. Pondok Pesantren ini termasuk Pondok Pesantren modern cabang Gontor. Sebagai lembaga pendidikan yang menganut sistem *Full Day Education*. Artinya seluruh program pendidikan di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Lohbener Indramayu dikemas dan

⁹ Elizabeth.B.Hurlock, *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*, (Jakarta:Erlangga,1980), h.207

dilaksanakan secara terpadu dan terprogram selama 24 jam. Peraturan-peraturan yang ditegakkan di Pondok Pesantren diantaranya, para santri diwajibkan untuk berpakaian sesuai dengan ketetapan Pesantren. Santri putri menggunakan rok atau sarung dan memakai jilbab tidak seperti dirumah memiliki kebebasan untuk berpakaian. Kemudian para santri juga tidak dapat bebas keluar dari lingkungan Pesantren. Para santri tidak diperkenankan menggunakan alat komunikasi seperti *handphone*, akses internet sangat terbatas atau bahkan tidak dapat sama sekali mengakses internet. Hal ini tentu sangat berbeda dengan anak-anak yang tinggal di rumah bersama dengan orang tuanya dan bersekolah di sekolah biasa pada umumnya yang masih memungkinkan mempergunakan alat komunikasi atau akses internet pada waktu renggang mereka.

Anak-anak yang tinggal di rumah bersama orang tuanya dapat mengatur waktunya sendiri dengan kegiatan-kegiatan yang mereka senangi, mendapatkan keamanan dan kenyamanan secara psikis karena segala kebutuhan dan permasalahan dapat langsung dikonsultasikan dengan orang tua, mendapatkan perhatian khusus dari orang tua, fasilitas yang memadai serta memiliki ruang untuk privasi. Di Pesantren para santri hanya memiliki para ustadz dan teman-teman untuk meminta bantuan ketika memiliki kebutuhan ataupun masalah, ustadz dan guru BK yang jumlahnya terbatas harus mengampu ratusan santri sehingga penanganannya kurang maksimal. Para santri juga terikat peraturan Pondok Pesantren selama masih menjadi

santri. Itu artinya mereka tidak dapat dengan bebas menggunakan waktunya karena ada kedisiplinan yang ditegakkan untuk setiap aturan dan kegiatan yang wajib diikuti oleh seluruh santri. Selain menerapkan ilmu agama, ilmu pengetahuan umum, juga menerapkan kemandirian bagi santrinya. Hal ini terlihat dari kehidupan Pondok Pesantren yang mewajibkan santrinya untuk mencuci baju, mencuci piring, menyapu, membersihkan kamar dan mengatur uang saku secara mandiri. Disamping itu secara sosial harus mampu beradaptasi dengan pengurus, ustadz serta teman-teman yang tinggal bersama di Pesantren. Anak yang terbiasa dengan kehidupan bersama orang tuanya seperti penjelasan di atas akan mengalami masa adaptasi dengan peraturan dan kebiasaan di Pondok Pesantren.

Berbagai kondisi yang telah disebutkan di atas, menunjukkan bahwa anak-anak yang tinggal di Pondok Pesantren memiliki lebih banyak tuntutan dan tantangan yang harus dihadapinya. Tuntutan dan harapan dari Pondok Pesantren untuk menguasai ilmu agama secara lebih mendalam dan mengikuti setiap peraturan yang berlaku serta harapan dari orang tua agar anaknya memiliki kepribadian yang lebih baik ketika di Pondok Pesantren memungkinkan menjadi suatu hal yang positif atau negatif bagi para santri. Para santri yang dapat menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan harapan dengan baik, mereka akan dapat melakukan berbagai tugas dengan baik pula. Namun tidak menutup kemungkinan apabila terdapat santri yang justru merasa terbebani oleh tuntutan-tuntutan yang ditujukan kepadanya. Ketidakmampuan

santri untuk memenuhi tuntutan dapat menyebabkan santri dalam kondisi *stress*, apabila kondisi *stress* direspon secara tidak tepat akan memungkinkan berdampak pada perilaku yang maladaptif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 25 orang santri di Pondok Pesantren Al-Mu'minien mengenai tangkalah laku santri bila menghadapi kondisi tidak nyaman atau mengalami *stress*, sebanyak 96%(santri pernah menerima hukuman berupa teguran, disidang, dibotak, memakai kerudung warna warni yang telah disediakan oleh pengurus, membersihkan dan menguras kamar mandi karena berbagai pelanggaran yang mereka lakukan. Pelanggaran tersebut antara lain; membolos, pacaran, kabur dari Pesantren, merokok, tidak mengikuti kegiatan pesantren, main *play station*. Para santri yang mengalami tekanan karena beberapa faktor ;seperti *home sick*, banyaknya tuntutan, peraturan yang ketat, tidak adanya hiburan, pertengkaran dengan teman/pengurus, kehilangan barang/uang, pelajaran yang banyak, ujian sekolah dan pesantren, kondisi kamar yang kotor/tidak kondusif serta hukuman menyebabkan adanya dua bentuk respon dari para santri yakni, adaptif dan maladaptif. Respon yang maladaptif seperti; bertingkah laku murung, menyendiri, sering meminta izin pulang ke rumah, ada pula yang mengalami sakit-sakitan, susah tidur, dan menangis. Beberapa anak ada juga yang mengatsinya dengan respon yang lebih adaptif, yakni mendekatkan diri pada Allah melalui shalat malam, pergi ke Masjid untuk mengaji, curhat pada teman, dan konsultasi dengan ustadz. Kemudian

ditambahkan oleh ustad Ahmad selaku salah satu guru di MTS, tahun ajaran 2014/1015 terdapat 2 santri kelas IX (laki-laki) dan 1 orang santri (laki-laki) kelas VIII yang di keluarkan (*drop out*) karena sering kabur dari Pesantren dan ditemukan sedang bermain *Play Station* di rumah warga. Sebanyak 5 santri baru (kelas VII, 4 perempuan dan 1 laki-laki) dan 3 orang santri kelas VIII (perempuan) mengundurkan diri dari Pesantren karena ketidakmampuan beradaptasi di Pesantren. Kemudian pada tahun ajaran 2015/2016 terdapat 1 orang santri (laki-laki kelas VIII yang drop out karena sering kali melakukan pelanggaran). Sementara santri baru, sebanyak 3 orang (perempuan) mengundurkan diri dari Pesantren. Menurut ustad Ahmad, tahun-tahun awal ajaran baru, jumlah santri belum stabil karena santri baru masih ada yang keluar masuk sebagai santri di Pesantren. Manifestasi tindakan maladaptif santri berdasarkan studi pendahuluan di atas memungkinkan adanya kegagalan dalam penanganan *stress* oleh santri sehingga dampak yang ditimbulkan dapat mengganggu perkembangannya.

Pada hakikatnya seseorang yang dihadapkan pada suatu masalah-masalah atau situasi menekan yang dapat menimbulkan *stress*, secara psikologis memiliki kemampuan untuk mengatasi keadaan atau situasi yang tidak menyenangkan, dalam hal ini disebut dengan *coping*. Menurut Folkman dan Moskowitz, keberhasilan dalam *coping* berkaitan dengan sejumlah karakteristik, termasuk penghayatan mengenai kendali pribadi, emosi positif

dan sumber daya personal¹⁰ oleh karena itu menimbulkan perbedaan *coping* yang dilakukan satu individu dengan individu lainnya, karena dalam hal ini individu juga harus mampu memahami diri sendiri dan mengendalikan emosi. Hal ini sekaligus akan membedakan efektif atau tidaknya *coping* tersebut dilakukan.

Para santri yang mengalami *stress* tentu tidak akan terlepas dari tuntutan untuk terampil dalam mengatasi *stress*. Mereka akan memiliki caranya masing-masing untuk mengurangi atau mengatasi *stress*. Hal semacam ini disebut dengan *coping*. Kegagalan seseorang dalam mengatasi *stress*, dipicu oleh beberapa faktor, diantaranya ketidakpahaman terhadap faktor-faktor penyebab *stress*, ketidakpahaman akan cara mengatasi *stress* dengan tepat dan tidak adanya dukungan dari lingkungan.

Terdapat tiga fungsi *coping* yang penggunaannya memungkinkan bergantung pada situasi pencetus *stress* yang dapat dikendalikan maupun yang tidak dapat dikendalikan, yakni *emotional focused coping* (*coping* yang berfokus pada emosi), *problem focused coping* (*coping* yang berfokus pada pemecahan masalah) dan *maladaptive coping* (*coping* yang maladaptif)¹¹. Setiap strategi *coping* tersebut akan memberikan dampak positif maupun negatif. Positif apabila *coping* tersebut efektif dalam mengatasi *stress* dan

¹⁰ Santrock, Remaja, (Jakarta: Erlangga, 2007), h.299

¹¹ Charles S.Carver & Michael F.Sheier, 1989, *Assesing coping strategies: A Theoretically Based Approach* "Journal of Personality and social psychology", Vol.56 (2), h.268-

memungkinkan untuk berkembangnya masalah apabila *coping* yang dilakukan tidak efektif. Berdasarkan pemaparan di atas, penulis tertarik untuk meneliti mengenai gambaran *coping* yang cenderung digunakan santri dalam mengatasi *stress* yang dialaminya di lingkungan Pondok Pesantren berdasarkan ketiga jenis *coping stress* yang telah dipaparkan di atas. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi guru BK khususnya dalam membuat program dengan harapan kondisi *distress* yang dialami santri dapat diubah menjadi *eustress*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah-masalah yang muncul dalam penelitian ini adalah:

1. Apa sajakah faktor penyebab yang menimbulkan *stress* pada santri di Pondok Pesantren Al-Mu'minien?
2. Bagaimana upaya santri dalam mengatasi kondisi *stress* di Pondok Pesantren Al-Mu'minien?
3. Mengapa para santri harus mengatasi *stress* di Pondok Pesantren Al-Mu'minien?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada upaya santri dalam mengatasi kondisi *stress* melalui gambaran *coping*

stress yang dilakukan oleh santri. Subjek dalam penelitian adalah santri Madrasah Tsanawiyah atau setingkat dengan Sekolah Menengah Pertama.

D. Rumusan Masalah

Merujuk pada batasan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah pada “Bagaimana gambaran *coping stress* pada santri jenjang Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu’minien Lohbener Indramayu?”

E. Manfaat Penulisan

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai faktor-faktor penyebab *stress* serta upaya-upaya yang dilakukan dalam mengatasi *stress*, sehingga penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan atau pembanding bagi peminat masalah yang berhubungan dengan *stress*.

2. Secara Praktis di Pondok Pesantren Al-Mu’minien, bagi :

a. Pengurus

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada mengenai penyebab-penyebab *stress* yang dialami oleh santri, sehingga pihak pesantren dapat memahami dan membuat kebijakan untuk menanggulangi permasalahan tersebut.

b. Guru BK

Penelitian ini diharapkan menambah informasi bagi guru BK untuk mengetahui dan memahami permasalahan-permasalahan penyebab *stress* sehingga guru BK dapat membantu santri untuk membuat program-program BK secara preventif maupun kuratif dalam kaitannya dengan *stress* pada santri.

c. Santri

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada santri sehingga santri dapat mengetahui permasalahan-permasalahan yang mengakibatkan *stress* pada dirinya. Santri dapat mengevaluasi *coping stress* yang dilakukan lebih mengarah pada hal yang positif seperti mendekati diri pada Allah, mendiskusikan permasalahan dengan ustadz atau cenderung pada hal negatif seperti merokok, membolos, menyendiri sehingga santri dapat segera memperbaiki apabila berdampak negatif bagi keberlangsungan hidupnya.

d. Orang tua santri

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada orang tua untuk memahami permasalahan-permasalahan yang dapat memicu *stress* pada anak dan dampaknya untuk kehidupan anak. Diharapkan orang tua dapat berperan serta untuk membantu anak mengatasi *stress* dengan memberikan pemahaman maupun tindakan dengan cara yang tepat terhadap anak, seperti menjenguk anaknya di Pondok Pesantren serta mendiskusikan permasalahan

yang sedang dialami anak, sehingga anak tetap merasakan perhatian dari orang tua.

e. Peneliti

Peneliti dapat memahami gambaran *coping* yang dominan dilakukan oleh para santri dalam mengatasi *stress* sehingga hal ini dapat bermanfaat untuk peneliti sebagai calon konselor untuk diaplikasikan di sekolah/lembaga lainnya apabila terdapat siswa/siswi yang mengalami *stress* dengan cara mengidentifikasi faktor penyebab dan menemukan strategi dalam mengatasi masalah yang tepat secara bersama.