

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan aspek penting dalam tatanan kehidupan manusia. Terlebih bagi generasi muda sebagai bekal untuk menata masa depan yang mereka impikan. Seiring bertambahnya waktu, kualitas pendidikan di Indonesia sedikit demi sedikit mengalami kenaikan. Hal ini ditandai dengan semakin banyaknya orang yang melanjutkan sekolah sampai jenjang perguruan tinggi. Melansir dari data Direktorat Jenderal pendidikan Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) diketahui bahwa jumlah mahasiswa pada awal tahun 2023 mencapai 9.188.703 mahasiswa dari 38.896 program studi berbagai jurusan dan berasal dari 4.552 perguruan tinggi yang ada di seluruh Indonesia. Jumlah yang sangat besar ini menandakan bahwa masyarakat Indonesia, khususnya para generasi muda, semakin mengerti tentang pentingnya pendidikan.

Mahasiswa di Indonesia berasal dari berbagai kota yang tersebar diseluruh wilayah Indonesia. Mahasiswa merantau ke kota-kota besar untuk mendapatkan universitas terbaik yang diinginkan. Sumber dari Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta menyebutkan jumlah mahasiswa di kota Jakarta per tahun 2022 mencapai 101.058 mahasiswa pada perguruan tinggi negeri dan 597.210 mahasiswa pada perguruan tinggi swasta. Jumlah tersebut membuat provinsi DKI Jakarta menduduki urutan keempat dalam kategori jumlah mahasiswa terbanyak (Badan Pusat Statistik, 2022). Tak jarang dari mereka yang harus pergi merantau dari kota asalnya untuk menempuh pendidikan tinggi di Jakarta. Jarak rumah yang cukup jauh dengan tempatnya mencari ilmu membuat sebagian mahasiswa yang ada di kota Jakarta memilih kost sebagai alternatif tempat tinggal. Namun, tak jarang juga mahasiswa yang memilih pondok pesantren khusus mahasiswa atau biasa disebut dengan pondok pesantren mahasiswa (PPM) sebagai tempat tinggalnya selama berkuliah sehingga juga fokus pada ilmu agama.

Saat ini kegiatan di pondok pesantren mahasiswa (PPM) sudah meluas pada kegiatan keilmuan yang dilaksanakan di perguruan tinggi atau universitas, tidak lagi terbatas pada pendidikan keagamaan saja (Nauri, 2016). Hal ini tentu disesuaikan dengan pembagian waktu belajar santri. Santri dibebaskan untuk melakukan kegiatan perkuliahan sesuai dengan jadwal masing-masing santri yang berbeda (Fatmawati, 2015). Setelah menyelesaikan kegiatan akademik, kemudian santri melanjutkan kegiatan mengkaji ilmu-ilmu keislaman yang ada di pondok pesantren (Ainurrafiq dalam Nata, 2001).

Pondok pesantren mahasiswa (PPM) disediakan bagi mahasiswa yang telah lulus penyeleksian yang diadakan oleh pengurus PPM. Santri yang diterima berasal dari berbagai macam latar belakang daerah asal, kebiasaan, gaya hidup, pola dan cara berpikir, juga tata bahasanya sehingga kemampuan mengelola stress yang baik sangat berguna bagi individu. Seperti yang disampaikan oleh Agustina & Rahmawati (2022), bahwa mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan mengelola stress yang baik karena adanya kesibukan berkuliah dan kegiatan lain di luar urusan perkuliahan.

Pondok pesantren, sebagai lembaga pendidikan tradisional di Indonesia, memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan pengetahuan agama para santrinya. Di sisi lain, perkuliahan di perguruan tinggi juga menuntut komitmen waktu dan energi yang tidak sedikit. Kombinasi antara keduanya, di mana santri harus menyeimbangkan jadwal kegiatan di pondok pesantren dan tuntutan akademik di perkuliahan, menciptakan tantangan tersendiri.

Dari sudut pandang psikologis, Rasmun (2004) berpendapat bahwa kemampuan seseorang dalam mengatasi stress bergantung pada banyak faktor, antara lain konsep diri, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan. Salah satu faktor strategi mekanisme *coping stress* individu adalah konsep diri dalam mengelola stres. Menurut Maulana (2022), banyak mahasiswa yang memiliki konsep diri yang baik, dengan begitu semakin banyak pula mahasiswa yang merasa stresnya berkurang. Namun jika konsep

diri mereka buruk, maka akan lebih banyak pula mahasiswa yang mengalami stres, mulai dari stres ringan, sedang, bahkan berat.

Memperkuat pernyataan tentang keterkaitan konsep diri dan *coping stress*, Hardin (2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dengan tingkat stres individu. Sepakat dengan pernyataan tersebut, Rahayu (2018) juga menjelaskan bahwa ada pengaruh signifikan antara konsep diri terhadap stres akademik. Melalui pernyataan tersebut maka konsep diri yang baik diperlukan bagi individu sehingga individu akan memiliki kemampuan *coping stress* yang baik pula. Hal tersebut sangat diperlukan karena dua kegiatan dari dua tempat pendidikan yang berbeda akan cukup menguras tenaga baik dari segi fisik, emosi, juga pikiran.

Tentu tidak mudah menjalankan dua peran sekaligus dalam waktu yang bersamaan yaitu sebagai santri dan mahasiswa, walaupun keduanya dalam wadah yang sama yaitu sebagai pelajar. Mahasiswa yang menjadi santri memiliki peran dan tanggung jawab lebih besar daripada mahasiswa dengan peran tunggal karena mereka memiliki target di kedua tempat pendidikannya, yaitu di perguruan tinggi dan di pondok pesantren (Agustina & Rahmawati, 2022). Banyaknya target yang harus dicapai dari dua tempat pendidikan yang berbeda mengharuskan mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai santri lebih fokus, didukung dengan konsep diri yang baik agar tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal di luar kepentingan target atau tujuannya. Seperti yang diungkapkan oleh Rahmawati (2015), bahwa individu yang berperan sebagai mahasiswa dan santri perlu lebih fokus agar berhasil mencapai tujuannya. Konsep diri yang baik erat kaitannya dengan mengenal dan memahami diri sendiri. Seberapa baik individu mengenal dan memahami dirinya tergantung pada seberapa baik ia mengetahui dan memahami konsep dirinya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, mahasiswa yang berkuliah dan bertempat tinggal di PPM sebagai santri akan memiliki cukup banyak kesibukan dan tujuan yang harus dicapai. Bukan

hanya menginginkan lulus kuliah dengan tepat waktu melainkan juga berhasil menyelesaikan target tugas di PPM dengan baik. Peneliti melakukan wawancara dengan salah satu pengurus putri di PPM Sulthon Aulia untuk menanyakan lebih detil tentang kegiatan keseharian dan kebiasaan perilaku santri. SAA sebagai pengurus santri putri menjelaskan bahwa PPM Sulthon Aulia tidak menerima banyak santri di setiap tahun ajaran baru dikarenakan keterbatasan tempat, yakni hanya tersedia empat kamar untuk santri putri dan dua kamar untuk santri putra. Jumlah santri yang ada di PPM Sulthon Aulia saat ini adalah 31 santri dengan perincian 10 santri putra dan 21 santri putri. SAA menjelaskan bahwa kegiatan santri setiap hari dimulai dari dini hari sampai malam hari.

SAA lanjut menjelaskan karena adanya berbagai macam perbedaan yang dibawa oleh masing-masing santri membuat beberapa santrimerasa tidak nyaman dan tidak mampu beradaptasi dengan baik sehingga mereka memilih keluar dari pondok dan tinggal di kost. Juga karena banyaknya kegiatan yang mereka lakukan di kampus dan di pondok mengakibatkan santri harus bertemu dengan banyak orang dengan pengaruh yang berbeda-beda. Permasalahannya terdapat beberapa santri yang tidak cukup memiliki konsep diri yang baik sehingga mereka terpengaruh untuk fokus pada salah satunya saja, kuliah atau pondok. Sehingga tidak dapat menyelesaikan keduanya secara beriringan.

Sebagai mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren, aktivitas sehari-hari lebih banyak daripada mahasiswa yang bertempat tinggal di kos, dikarenakan mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren harus ikut serta dengan berbagai kegiatan di pesantren, yang mana akan mengurangi waktu istirahat dan mengurangi waktu untuk mengerjakan tugas kuliah. Terlebih lagi mahasiswa dituntut memenuhi persyaratan yang berbeda dalam kehidupan sehari-harinya, termasuk persyaratan akademik, seperti ujian atau kuis, tugas semester, tugas akhir, dan lain-lain.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari salah satu pengurus PPM Sulthon Aulia, santri yang tinggal di PPM dihadapkan pada jadwal yang padat, mulai dari dini hari pukul 3 pagi sampai pukul 11 malam. Kegiatan ini

diwajibkan bagi setiap santri sehingga jika tidak tertib melaksanakan jadwal akan dikenai sanksi oleh pengurus. Santri seringkali merasa kesulitan membagi waktu antara kegiatan di PPM dan tugas perkuliahan. Kegiatan di PPM seperti kajian kitab, ibadah rutin, dan kegiatan pengembangan diri memerlukan alokasi waktu yang cukup besar. Di sisi lain, perkuliahan menuntut kehadiran dalam kelas, penyelesaian tugas-tugas akademik, dan persiapan untuk ujian.

Kondisi ini dapat menyebabkan para santri lebih mudah merasa tertekan dan mengalami kesulitan dalam mengelola stres. Tekanan yang timbul dari padatnya jadwal dan tuntutan yang beragam mempengaruhi kesejahteraan psikologis para santri. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, performa akademik, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, padatnya kegiatan di pondok dan di kampus bisa menjadi stressor atau sumber stres bagi mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren, baik itu mula dari segi manajemen waktu, kesehatan, juga perkuliahan. Semua kendala yang harus dihadapi oleh mahasiswa bisa memberikan tekanan, akibatnya mereka beresiko mengalami gejala stres (Izah, et al., 2023)

Peneliti melihat bahwa permasalahan tersebut terjadi di pondok pesantren mahasiswa (PPM) Sulthon Aulia Jakarta Timur, dalam sepanjang lima angkatan yaitu angkatan masuk tahun 2019 sampai tahun 2023, sesuai data administrasi PPM Sulthon Aulia Jakarta Timur, terdapat 9 dari 40 santri yang memilih keluar dari pondok dan bertempat tinggal di kost. Berdasarkan informasi yang diperoleh penulis, 7 dari 9 santri tersebut menyatakan bahwa merasa tidak mampu membagi perannya sebagai mahasiswa dan santri dengan baik. Sementara 2 lainnya mengatakan bahwa alasan utama memilih keluar dari pondok karena tidak mampu beradaptasi dengan baik.

Peneliti melakukan wawancara kepada 9 santri yang memilih keluar untuk mendapatkan informasi lebih lanjut melalui panggilan suara. Hampir keseluruhan alasannya adalah karena tidak mampu menyesuaikan diri dengan dua peran yang ia bawa sebagai mahasiswa sekaligus santri. Mereka yang

berpindah atau memilih untuk keluar dari PPM juga menyatakan bahwa menjalani dua peran tersebut sangat berat bagi mereka sehingga memiliki banyak tuntutan dan menimbulkan beban pikiran hingga stres. Peneliti mendapat informasi bahwa mereka kesulitan mengelola beban pikiran atau stres yang mereka alami di tengah kesibukkan dari dua tempat pendidikan yang mereka duduki.

Pengurus pondok mungkin juga perlu membenahi sistem yang ada di pondok untuk lebih mengetahui kebutuhan setiap santrinya agar tidak terdapat lagi santri yang keluar karena kurangnya perhatian terhadap santri yang kesulitan membagi perannya sebagai santri dan mahasiswa. Pengurus pondok juga perlu memperhatikan kemampuan santri dalam mengelola stress sehingga pengurus mengetahui bantuan seperti apa yang dibutuhkan oleh santri. Apabila santri memiliki strategi *coping stress* yang baik maka akan berkurang pula perasaan tidak nyaman atau tidak dapat beradaptasi yang dirasakan santri. Pengurus pondok juga dapat memberikan program tentang *coping stress* agar kesehatan mental santri tetap terjaga dengan baik. Di sisi lain, dari segi diri santri masing-masing juga perlu memiliki konsep diri yang baik agar dapat menjalankan dua peran “pencari ilmu” dengan baik dan maksimal.

Permasalahan lain yang terdapat di PPM Sulthon Aulia adalah terdapat beberapa santri yang tidak mencapai target yang ditentukan pondok karena terlalu fokus dengan perkuliahannya, atau sebaliknya hanya fokus dengan target pondok. Hal ini berkaitan dengan konsep diri yang dimiliki oleh setiap santri. Konsep diri yang baik akan menuntun mereka melakukan banyak kegiatan dari kampus dan pondok secara beriringan dan seimbang.

Mengingat pentingnya peran konsep diri dalam menghadapi tekanan dan mengelola stress, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara konsep diri dengan *coping stress* pada santri PPM Sulthon Aulia. Konsep diri yang positif diharapkan dapat membantu santri dalam menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan, serta meningkatkan kemampuan santri dalam mengelola stress secara efektif.

Dari permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang "Hubungan Konsep Diri dengan *Coping stress* pada Santri Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Sulthon Aulia Jakarta Timur ". Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih efektif dalam membantu santri mengembangkan konsep diri yang sehat dan *coping stress* yang adaptif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program bimbingan dan konseling di pondok pesantren mahasiswa, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan performa akademik santri.



B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang sudah dikemukakan, maka masalah yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa santri yang keluar dari pondok karena tidak dapat mengelola stres dengan baik.
2. Kurangnya pemahaman santri tentang konsep diri membuat santri mudah terpengaruh hal-hal di luar tujuannya.
3. Pengurus pondok perlu membenahi sistem di pondok agar lebih mengetahui kebutuhan setiap santri.

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah, peneliti memberi batasan dalam penelitian ini yaitu hubungan antara konsep diri dengan *coping stress* pada mahasiswa santri yang tinggal di pondok pesantren mahasiswa (PPM) Sulthon Aulia Jakarta Timur.

D. Perumusan Masalah

Rumusan masalah yang dibentuk berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah adalah “Apakah terdapat hubungan antara konsep diri dengan *coping stress* pada santri yang tinggal di pondok pesantren mahasiswa (PPM) Sulthon Aulia Jakarta Timur?”

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mendapatkan hasil yang dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis, manfaat hasil penelitian ini antara lain:

1. Secara teoritis
 - a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah literasi teoritis dan mengembangkan pengetahuan di bidang ilmu bimbingan dan konseling.
 - b. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangan

bagi penelitian sehingga dapat memperkaya ilmu pengetahuan khususnya di bidang konsep diri dan kemampuan strategi *coping stress* seseorang. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan informasi, masukan, dan pemikiran bagi penelitian sejenis oleh peneliti selanjutnya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk menambah pengalaman, pengetahuan, dan wawasan yang berguna di waktu yang akan datang.

b. Bagi Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pondok pesantren dalam memberikan dukungan kepada santri-santrinya agar dapat meningkatkan kemampuan strategi *coping stress* yang baik serta lebih mengenal konsep diri bagi mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Sulthon Aulia Jakarta Timur.

c. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan koleksi berupa bahan pustaka dan bahan bacaan bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling pada khususnya dan bagi Universitas Negeri Jakarta pada umumnya.