

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan di dalam pondok pesantren memiliki banyak perbedaan dibandingkan tinggal di rumah. Mulai dari kesederhanaannya, rutinitas, aturan-aturan serta kewajiban lain yang harus dilakukan para santri, di mana hal tersebut mungkin tidak dilakukan di rumah. Efektivitas pesantren untuk menjadi *agent of change* sebenarnya terbentuk karena sejak awal keberadaannya pesantren juga menempatkan diri sebagai pusat belajar masyarakat, *community learning centre*. Hasil dari kegiatan tersebut bukan orang-orang yang berijazah, yang mengikuti pendidikan formal, tetapi sikap hidup bersama. Ajaran-ajaran yang dituturkan oleh kiai telah membentuk pandangan, nilai-nilai, dan sikap hidup bermasyarakat (Madjid, 1997).

Namun di sisi lain, salah satu konsekuensi tinggal di pondok pesantren adalah berpisah dari keluarga dalam waktu yang lama dan tidak semua santri siap dengan hal tersebut. Bagi santri yang belum siap akan menjadi hambatan untuk kegiatan sehari-hari. Persoalan lebih kompleks lagi yang dialami remaja santri yang tinggal di pesantren, yaitu masih mencari identitas diri secara bebas, mereka harus tunduk dan terikat dengan aturan yang ada. Tidak sedikit dari santri yang mengalami gejala psikis yang berimplikasi pada penyimpangan perilaku (Hotifah, 2015).

Kebahagiaan adalah istilah populer yang dapat merujuk pada suasana hati dan emosi yang menyenangkan yang dialami pada saat tertentu (pengaruh positif), untuk evaluasi umum kehidupan seperti kepuasan hidup, ini digunakan secara umum oleh psikolog tetapi tidak berguna untuk komunikasi yang lebih tepat (Diener & Ryan, 2009).

Kesejahteraan psikologis adalah evaluasi dari aspek kognitif dan afektif manusia dalam kehidupannya (Diener dkk., 2002). Dijelaskan lebih lanjut oleh Bartram & Boniwell (2007) bahwa kesejahteraan psikologis yang baik mampu membimbing remaja menjadi kreatif dan memahami apa yang sedang dilakukannya, sedangkan kesejahteraan psikologis yang buruk akan membuat remaja mudah menyerah dan tidak dapat mengembangkan potensi dirinya.

Kasus terkait dengan santri yang telah disampaikan sebelumnya tidak semua santri mampu menjalani dengan baik, seperti pemberitaan pada santri yang diberitakan dalam poskotanews.com, wartakota.tribunnews.com, dan pikiran-rakyat.com pada 7 April 2016, tentang Santri Hilang dari Pondok Pesantren. Berdasarkan berita tersebut, santri berinisial KMD yang kabur dari Pondok Pesantren, ternyata tidak kuat karena sering dibully oleh teman-teman sekamarnya. Hal itu diungkapkan KMD setelah dia ditemukan polisi dan dimintai penjelasannya. Dirinya mengaku selama 10 bulan menjadi santri, dia kerap mendapat tuduhan dari teman-teman sekamarnya. Seperti sering dituduh sebagai pencuri sandal dan sering dikerjain temannya dengan menyentuh tubuhnya menggunakan api.

Berdasarkan cerita di atas menunjukkan tidak semua santri mendapat kenyamanan tinggal di pesantren, santri mengalami stres terkait kondisi sosial yang menyebabkan tidak mampu bergaul dan mengikuti kegiatan pondok. Penulis juga melakukan wawancara dengan beberapa santri di salah satu Pondok Pesantren di Kota Kudus.

Hasil wawancara dengan subjek berinisial MW pada hari Sabtu, 12 Oktober 2019. MW mengatakan bahwa akhir-akhir ini dia mengalami masalah dengan merasa terkekang seperti kurang leluasa untuk bergaul dengan teman di luar pondok hingga tidak bisa melakukan hobinya, selain itu tuntutan mengikuti aturan-aturan Pondok Pesantren, tugas-tugas Pondok Pesantren, tuntutannya terlalu berat untuk menghafal (hafalan), teman-teman tidak mau membantu karena sibuk dengan urusannya masing-masing jadi saat diminta bantuan susah, baik untuk menyimak hafalan maupun piket, dengan kondisi tersebut hingga sekarang merasa belum bisa nyaman, tidak paham juga antara akan bermanfaat atau tidak. MW belum bisa maksimal di pondok pesantren, di sisi lain keluarganya tempat dia mengungkapkan keluh kesah justru tidak mendampinginya hingga dia merasa jengkel dan juga marah saat mengalami masalah. MW pun juga mengungkapkan sering terlambat ketika mengikuti kegiatan pondok.

Berdasarkan data yang didapat oleh subjek MW bahwa banyak sekali masalah yang dihadapi oleh santri seperti dirinya, di antaranya adalah sulit beradaptasi dengan lingkungan dan teman baru, banyaknya tanggungan baik tugas sekolah, tugas pondok, maupun hafalan pribadi, perbedaan sudut pandang antar teman sehingga terkadang menimbulkan perdebatan kecil antar santri, merasa

tidak betah karena terpisah dengan keluarga, sulit melepas ketergantungan pada *handphone*, sering merasa malas karena terlalu lelah dengan jadwal kegiatan yang padat sehingga beresiko terkena takziran disebabkan lalai saat melaksanakan kewajibannya, aturan yang ketat, merasa terkurung dan kurang berwawasan luas karena jarang keluar dari pondok dan bersosialisasi dengan orang lain, sering sakit karena merasa tertekan, dan lain-lain.

Dirinya masih belum mampu menerima kekurangan yang ada, sulit beradaptasi dan menjalin hubungan dengan orang baru, masih suka bergantung atau belum mandiri, tujuan hidupnya belum terarah, dan kurang maksimal dalam mengembangkan diri.

Uraian di atas menunjukkan bahwa MW masih sangat lemah dalam aspek kemandirian dan penguasaan lingkungan. Seperti merasa tidak bebas saat menentukan pilihan di pondok karena dibatasi oleh aturan-aturan dan masih butuh dorongan orang lain saat terpuruk. Selain itu, dia tidak bisa mengatur situasi sekitarnya sesuai dengan yang dia butuhkan, belum bisa memanfaatkan waktu yang ada secara efektif, dan belum bisa merencanakan aktivitasnya secara sistematis dan terstruktur.

Penulis telah melakukan wawancara kedua dengan subjek berinisial MI pada hari Rabu, 6 November 2019. MI pernah menyalahkan dirinya karena sesuatu di pondok yaitu saat MI tidak sengaja meluapkan emosinya dengan memarahi teman pondoknya saat menanyakan tentang keluarganya yang tidak pernah mengunjunginya. Kemudian saat ada kejadian di pondok yang tidak sesuai dengan harapan, dia terkadang merasakan penyesalan.



MI sering merasa kesal dengan solusi atau bantuan orang lain yang ditawarkan kepadanya. Karena dia merasa solusi tersebut kurang cocok bagi permasalahan yang dialaminya. Sehingga dia sendiri bingung harus bagaimana, karena dia masih membutuhkan masukan atau dorongan dari orang lain.

Dia juga merasa kurang bebas saat menentukan pilihannya di pondok, tidak sebebaskan saat di rumah. Karena ada beberapa aturan di pondok yang membatasi. Dia belum mampu sepenuhnya mengatur situasi sekitar sesuai dengan yang dia butuhkan dan juga masih merasa kurang adanya perhatian dari teman-teman di lingkungan sekitarnya. Seperti saat dia memerlukan kehadiran dan dukungan dari teman-temannya saat merasa kebingungan dan kewalahan dengan rutinitas pondok yang masih asing baginya, seperti mengaji kitab kuning, sholat malam setiap hari, dan sebagainya.

Selain itu, dia belum mampu bangkit sendiri dari keterpurukannya akan masa lalu keluarganya yang kurang harmonis dan juga masih perlu dorongan orang lain. Dia belum mampu sepenuhnya mengatur situasi sekitar sesuai dengan yang dia butuhkan. Selain itu, dia sering berusaha agar kehidupannya tidak dikuasai secara dominan oleh orang lain. Namun dia masih belum bisa memanfaatkan waktu yang ada secara maksimal dan belum mampu merencanakan aktivitasnya secara sistematis dan terstruktur.

Uraian di atas menunjukkan bahwa dirinya masih sangat lemah dalam aspek hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan pengembangan pribadi. Seperti belum bisa mengontrol hubungan baik dengan orang yang kurang disukai dan masih cuek saat orang tersebut mendapat musibah,

kurang bisa memperhatikan kesejahteraan orang lain dan tidak berupaya untuk meningkatkannya. Selain itu, dia belum bisa bertahan terhadap tekanan sosial yang ada di pondok seperti tuntutan melaksanakan sholat tahajud setiap hari, tidak bisa mengatur situasi sekitarnya sesuai dengan yang dia butuhkan, kurang berusaha agar kehidupannya tidak dikuasai secara dominan oleh orang lain, belum bisa menciptakan perkumpulan untuk sharing yang sesuai dengan kepribadiannya, dan belum bisa merencanakan aktivitasnya secara sistematis dan terstruktur. Kemudian dia juga kurang terbuka pada pengalaman baru dan merasa tidak ada perkembangan dalam hidup seperti masih merasa menjadi orang yang bodoh, yang seakan-akan sudah sekolah tinggi tapi ilmunya belum bertambah.

Penulis juga telah melakukan wawancara ketiga dengan subjek berinisial UH pada hari Rabu, 6 November 2019, terkadang masih suka menyalahkan dirinya karena sikapnya yang masih labil saat berada di pondok. Dan saat ada kejadian di pondok yang tidak sesuai harapannya, UH sering menyesalinya dan merasa cukup buruk, UH kurang mampu mengontrol emosi dan bersikap cuek, tidak peduli dengan orang yang kurang disukainya, bahkan saat orang itu terkena musibah, UH kurang bisa berempati dan merasa iba, UH juga merasa kurang bebas saat menentukan pilihan, karena di pondok ada aturannya, UH kadang masih kurang mampu bertahan terhadap tekanan sosial yang ada di pondok, seperti merasa kesepian meskipun berada di tempat yang ramai. UH juga kurang mampu memahami keadaan lingkungan dengan baik, terutama saat di pondok, masih berusaha mencoba peka terhadap lingkungan. Kemudian UH belum mampu mengatur situasi sekitar sesuai dengan yang dia butuhkan, karena dia yang harus

beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Selain itu, UH kadang masih kurang berusaha agar kehidupannya tidak dikuasai secara dominan oleh orang lain, seperti masih merasa jadi orang bodoh, yang seakan-akan sudah berpendidikan tinggi tapi ilmunya masih belum naik juga. Kemudian saat malas melanda, UH juga merasa hidupnya tidak ada peningkatan.

Uraian di atas menunjukkan bahwa dirinya masih sangat lemah dalam aspek penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Seperti belum bisa memahami keadaan lingkungannya dengan baik dan belum bisa mengatur situasi sekitarnya sesuai dengan yang dia butuhkan. Selain itu, dia belum benar-benar memiliki tujuan hidup dan memahami makna hidup yang sesungguhnya. Kemudian dia juga tidak terlalu memiliki pandangan maju dan merasa tidak ada perkembangan dalam hidup ketika malas melanda.

Hasil wawancara di atas menyiratkan jika kehidupan di Pondok Pesantren tidaklah sederhana, banyak hal yang harus dilakukan dan menuntut kemampuan dalam menerima kondisi baru yang harus dijalani di Pondok Pesantren, harus mampu cepat bersosialisasi, mengatur waktu, melakukan dengan mandiri karena lepas dari orang tua. Pada fase ini di satu sisi, remaja masih menunjukkan sifat kekanak-kanakan, namun di sisi lain dituntut untuk bersikap dewasa oleh lingkungannya. Sejalan dengan perkembangan sosialnya, mereka lebih konformitas pada kelompoknya dan mulai melepaskan diri dari ikatan dan kebergantungan kepada orang tuanya dan sering menunjukkan sikap menantang otoritas orang yang lebih dewasa (Santrock, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga santri tersebut, dapat diambil simpulan bahwa mereka masih belum mampu menerima kekurangan yang ada, masih menyalahkan diri sendiri karena suatu hal yang tidak sesuai harapan, sulit beradaptasi dan menjalin hubungan dengan orang baru, kurang mampu mengontrol emosi saat berinteraksi dengan orang yang tidak disukai, kurang bebas saat menentukan pilihan mereka di pondok Pesantren karena aturan-aturan yang membatasi, masih suka bergantung atau belum mandiri, belum mampu mengontrol lingkungan sesuai yang mereka butuhkan, masih belum bisa memanfaatkan waktu yang ada secara maksimal, masih kurang mampu bertahan terhadap tekanan sosial yang ada di pondok, kurang mampu memahami keadaan lingkungan dengan baik, masih kurang berusaha agar kehidupannya tidak dikuasai secara dominan oleh orang lain, belum mampu menciptakan suatu perkumpulan yang sesuai dengan kepribadiannya, belum mampu merencanakan aktivitas secara sistematis dan terstruktur, tujuan hidupnya masih belum terarah sepenuhnya, kurang maksimal dalam mengembangkan diri, tidak terlalu terbuka pada pengalaman baru, dan merasa tidak ada perkembangan dalam hidup.

Hal ini menunjukkan bahwa mereka masih belum cukup mendapatkan dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan, maupun kasih sayang, serta belum mampu memegang teguh keyakinan pada Tuhan. Selain itu, mereka masih memiliki pandangan negatif terhadap diri dan lingkungannya.

Adapun menurut Faturochman (2012), dukungan sosial memiliki peranan penting dalam kesejahteraan psikologis. Dijelaskan lebih lanjut oleh Taylor (2009) bahwa dukungan sosial adalah kehadiran orang lain yang dapat membuat



individu percaya bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan merupakan bagian dari kelompok sosial. Adapun hubungan interpersonal yang lebih positif adalah semakin besar kesehatan psikologis individu yang terlibat melalui internalisasi hubungan positif, dukungan sosial langsung, keintiman bersama, dan ekspresi kepedulian, kesehatan psikologis dan membangun kemampuan untuk mengatasi stres (Johnson & Johnson, 2002).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Mustikawaty (2017) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kondisi kesejahteraan psikologis pada remaja penghuni panti asuhan di Kota Bandung.

Selanjutnya menurut Ryff & Singer (1996), faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah religiusitas. Religiusitas juga berkorelasi positif dengan kepuasan hidup dan berkorelasi negatif dengan stres. Hal ini diperjelas oleh Argyle (2001) yang mengindikasikan bahwa religiusitas berperan penting terhadap kesejahteraan psikologis, terletak pada bukti dari penelitian yang dilakukan bahwa religiusitas membantu individu mempertahankan kesehatan psikologis individu di saat-saat sulit.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Kiswanto (2018) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti apabila semakin tinggi religiusitas seseorang, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah religiusitas seseorang, maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya.

Sudah jelas bahwa masalah-masalah para santri sangatlah kompleks, kondisi usia yang masih remaja, namun sudah dituntut untuk fokus pada kegiatan yang padat dan monoton, kondisi sosial yang kurang mendukung, aturan yang terlalu ketat, banyaknya tanggungan yang dipikul, minimnya hiburan yang menimbulkan kejenuhan, belum lagi kondisi keluarga mereka, dimana kurangnya dukungan sosial bagi santri dan status sosial ekonomi keluarga yang berbeda-beda (Ramadhan, 2012).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Religiusitas pada Santri.

### **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris kesejahteraan psikologis ditinjau dari dukungan sosial dan religiusitas pada santri.

### **C. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis kepada berbagai pihak, yaitu:

## 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan psikologis terutama dalam bidang psikologi sosial berkaitan dengan kesejahteraan psikologis ditinjau dari dukungan sosial dan religiusitas pada santri.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Santri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi mengenai kesejahteraan psikologis ditinjau dari dukungan sosial dan religiusitas pada santri, tentang bagaimana seharusnya meningkatkan dukungan sosial dan religiusitas di lingkungan Pondok Pesantren.

### b. Bagi Penulis Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penulis selanjutnya dalam mengkaji bidang yang sama guna menyempurnakan hasil penelitian ini.

