

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan di Indonesia yang berperan untuk menyiarkan dakwah dengan cara pembentukan perilaku Islami di Masyarakat, tidak hanya dengan pendidikan sekolah saja yang dapat berperan untuk individu tetapi juga dapat berproses dengan melalui pendidikan di dalam pondok pesantren, harapannya individu dengan lembaga keagamaan atau islamiyah dapat memberikan pendidikan pengajaran dengan pentingnya peran moral dan pengembangan perilaku dalam sehari-hari yang memiliki dampak positif untuk generasi muda (Dhofier, 2011). Dan saat ini telah banyak berkembang pondok pesantren, dimana pondok tersebut memiliki aturannya masing-masing yang diterapkan untuk para santrinya.

Didalam pondok pesantren semua anggota para santri memiliki tuntutan yang lebih selain untuk sekolah mereka semua juga dituntut untuk mampu dalam menghafal Al-Qur'an ataupun kitab sesuai dengan target yang ditetapkan oleh pondok pesantren, dan juga setiap pondok pesantren memiliki aturan masing-masing yang diterapkannya untuk para santrinya.

Berdasarkan hasil pengumpulan data awal yang dilakukan oleh peneliti, di ponpes X di Kabupaten Jepara ini juga menekankan hafalan target hafalan Al-Qur'an dan kitab dan santri diminta untuk menjalankan peraturan yang telah ditetapkan di pondok tersebut, mayoritas pondok memiliki jadwal

kegiatan yang padat dari bangun tidur hingga menjelang tidur kembali yang dimulai dari pukul 04.00 – 22.00 WIB. Batasan santri yang memasuki ponpes dari usia 12 - 18 tahun. Selain kegiatan sekolah, para santri juga harus mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh pondok. Disamping itu santri juga masih memiliki kegiatan hafalan yang biasanya dilakukan diluar jam sekolah dan santri juga dituntut dapat mengelola waktu dengan baik agar dapat memenuhi target yang diharapkan. Pada penelitian ini diambil pada pondok pesantren dengan santri remaja usia antara 12-18 tahun. (Wawancara dengan pemilik pondok pesantren).

Remaja adalah masa peralihan antara masa anak-anak menuju ke dewasa dari umur 11 - 21 tahun. Masa remaja adalah suatu periode peralihan yang akan mengalami perubahan perkembangan fisik maupun perkembangan psikisnya (Hidayati, 2016). Storm dan Stress (Hidayat, 2016) masa remaja merupakan masa dimana dianggap sebagai masa topan badai dan stress mereka telah memiliki keinginan bebas dalam menentukan nasibnya sendiri, apabila terarah dengan baik maka ia akan menjadi seorang individu yang memiliki rasa tanggung jawab, tetapi kalau tidak terbimbing maka bisa menjadi seorang yang tidak memiliki masa depan yang baik.

Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan. Baik secara fisik maupun psikis yang dialaminya. Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja saat ini tidak lepas diantaranya dari tempat tinggal yang dilakukan dalam sehari-harinya. Remaja memiliki identik dengan lingkungan sosial

dituntut untuk beradaptasi untuk melakukan aktivitas dengan menyesuaikan diri secara efektif dan memiliki hubungan yang baik dalam lingkungan yang positif. Salah satu faktor pengaruh perkembangan sosial emosional yang terjadi pada remaja awal adalah lingkungan dimana tempat tinggal sangat memiliki kelebihan dan kekurangan dalam pengaruh perkembangan remaja tersebut (Santrock, 2003).

Perubahan-perubahan yang terjadi kerap kali membuat remaja merasa bimbang dan tertekan. Friksi (friction) atau konflik-konflik dalam diri remaja dapat menimbulkan masalah, bahwa pada masa remaja merupakan masa dimana emosi seseorang tidak stabil, meluap-luap, dan bahkan tidak dapat untuk dikendalikan terutama jika berhadapan dengan konflik atau masalah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada masa remaja suatu permasalahan atau konflik dapat menjadi penyebab timbulnya stres (Sarwono, 2013).

Menurut Cross, dkk (Yulisa & Hertinjung, 2018) menjelaskan bahwa seorang remaja yang tinggal di sebuah pondok pesantren atau boarding school terkadang dapat memiliki beberapa perubahan yang ada dalam dirinya. Ketika seorang remaja yang tinggal didalam sebuah pondok harus menyesuaikan dirinya yang dimana mereka terpisah dengan orang tua dan keluarganya. Selain itu mereka juga memiliki tanggung jawab yang berat selain tuntutan untuk sekolah mereka juga diminta untuk menjalankan peraturan-peraturan yang ditetapkan dan harus ditaati oleh remaja yang tinggal dipondok pesantren. Hal itu yang tak jarang banyak

remaja yang tinggal dipondok pesantren merasa kesulitan dan dapat memicu timbulnya stres.

Penyebab stress salah satunya dikarenakan sifat yang tertekan dengan tuntutan-tuntutan yang ada sehingga dapat diminimalisir dengan cara individu dapat melakukan coping yang efektif. Coping stress diartikan sebagai salah satu jenis pemecahan masalah. Prosesnya melibatkan mengelola situasi yang menekan atau berlebihan, meningkatkan usaha untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan kehidupan, dan mencari cara untuk mengalahkan stres atau menguranginya (King, 2010). Menurut Lester, dkk (Santrock, 2007) Fleksibilitas coping stress yaitu kemampuan untuk memodifikasi strategi coping yang dapat dilakukan dengan cara individu menyesuaikan tuntutan dari situasi yang terjadi.

Menurut Leventhal (Bart Smet, 1993) coping stress yaitu cara untuk bertindak atau untuk mengatur kondisi stres dan proses penilaian, pengecekan dan perbaikan juga termasuk dengan proses representasi mengatur situasi stress. Menurut Sears, dkk (2009) coping stress adalah proses yang dinamis dimulai dengan penilaian terhadap situasi yang sebaiknya dapat diatasi oleh individu dan disertai dengan usaha untuk mengelola situasi yang menekan, dan dapat menghasilkan upaya coping yang individu lakukan dengan tampil percaya diri dan menghasilkan emosi yang positif, berbeda dengan yang menganggap kejadian stressor sebagai ancaman dapat menurunkan kepercayaan diri dalam melakukan coping stress sehingga memunculkan emosi negatif.

Pemberitaan yang diberitakan di Oke News edisi Rabu, 13 Februari 2019, memberitakan adanya kekerasan di Pondok Pesantren (Ponpes), Sumatera Barat. Korban adalah seorang santri disana hal ini mengakibatkan korban dikeroyok hingga koma karena dianiaya rekannya lantaran dituduh mencuri, peristiwa bermula saat salah satu santri mengaku kehilangan barang sehingga yang merasa kehilangan memunculkan emosi marah, kesal dan curiga kepada korban yang membuatnya melakukan pengkroyakan yang dilakukan sebanyak 16 orang santri sekelas yang dikenalnya.

Berita yang di muat di Merdeka.Com edisi Jumat, 28 Desember 2018 memberitakan adanya santri di Kediri tewas usai menceburkan diri disungai Brantas pada hari Kamis, 27 Desember 2018. Korban salah satu santri disebuah pesantren di Kediri. Sebelum kejadian itu berlangsung korban sebelumnya pernah melakukan aksi bunuh diri menggunakan cutter di kamar asrama pondok dan juga melakukan aksi bunuh diri kembali namun di gagalkan oleh kawan-kawannya hal ini lantaran tidak adanya kepedulian dan perhatian dengan korban tersebut. Dugaan bunuh diri itu terjadi akibat depresi yang dideritanya sehingga korban sulit untuk diajak komunikasi. Hal ini diungkapkan oleh kawan-kawannya yang ditemui pada saat dilokasi kejadian di sungai brantas , Kediri.

Bedasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan melibatkan 3 responden remaja pondok pesantren di Kab Jepara salah satunya responden A Ketika merasa lelah dengan situasi dipondok muncul

emosi negatif yang memberikan dampak tidak menyenangkan bagi dirinya seperti marah dan murung. Jika mengalami hal itu cara yang dilakukan A hanya diam dan tidur. Dalam keyakinan sosial keagamaan dipondok kurang berdampak baik dengan dirinya dalam mengikuti peraturan dan kegiatan keagamaan yang ada. A sering terlambat dalam sholat dan ngajinya dan dia sering mengabaikan peraturan yang ada dan tidak aktif dalam mengikuti kegiatan keagamaan yang ada. Kurang adanya kepedulian antar teman, saat ada masalah tidak membantu namun membiarkannya ini membuat A merasa tidak nyaman.

Adapun B merasa tertekan dengan aturan yang ketat dan diwajibkan untuk mentaatinya dari awal waktu memutuskan untuk mondok B merasakan kebimbangan dan B sempat tertekan serta merasa kebingungan untuk memutuskan mondok lagi atau tidak, sehingga B dalam menjalankan kegiatan keagamaan tidak bersemangat. B juga menuturkan jika ia menjadi cenderung malas untuk mengikuti kepadatan pondok. B malas untuk melaksanakan sholat berjamaah, sehingga selalu terlambat saat mengikutinya. Selain adanya peraturan tata tertib yang ketat di pondok, B juga merasa tidak nyaman dengan teman – teman di pondok, karena dia merasa teman yang disekitarnya mengabaikan dan kurang peduli. Jika mengalami hal tersebut yang dilakukan B hanya menangis dikamar dan hanya bisa diam tidak tahu harus berbuat apa. Sehingga dia merasa dirinya sendirian kurang mendapatkan dukungan dari teman-teman disekitarnya.

Responden C menyatakan merasa terkejut saat di pondok, hal tersebut disebabkan karena banyak paksaan kegiatan yang harus dilakukan, serta aturan yang ketat yang diberlakukan di pondok. C juga masih bersekolah sehingga untuk mengikuti kegiatan di pondok sering terlambat. Dalam mengikuti acara di pondok dia sering mengabaikan peraturannya, karena terlalu banyaknya peraturan dan sanksi yang diberikan. Saat dipondok dengan keseharian yang begitu padat membuat dia merasa tertekan, dengan hal tersebut efek yang ditimbulkan kecenderungan memunculkan emosi jengkel dan ingin memberontak. C sering mengabaikan peraturan keagamaan yang ada, selain itu untuk tugas hafalan juga tidak optimal karena sering emosi, sulit konsentrasi dan juga sering lupa. Dan C suka menyendiri dari teman-teman sekamarnya dan juga lingkungannya, karena C tidak merasakan kenyamanan ketika ada masalah dia tidak mendapat dukungan dari lingkungan disekitarnya.

Strategi coping stres di pengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah *Positive Beliefs* (kepercayaan positif) Lazarus dan Folkman (1984) kepercayaan positif yaitu melihat diri secara positif sebagai sumber daya psikologis yang sangat penting untuk mengatasinya. Sehingga individu memiliki kekuatan untuk menjalaninya. Kepercayaan positif ini meliputi dengan keyakinan terhadap Tuhan berharap dapat mendorong menjadi pribadi yang lebih baik dengan memiliki pemikiran yang positif dengan melibatkan Tuhan agar individu dapat menerima situasi ataupun kondisi sebagai kekuatan cara untuk menerima tuntutan dengan mengelolanya.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) juga menyatakan terdapat dua jenis strategi coping, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Keterkaitan coping dengan religiusitas bahwa dalam melakukan coping stress dapat menggunakan usaha untuk merespon stress yang dirasakan dan mencoba untuk mengelola reaksi-reaksi emosi yang ditimbulkan akibat stress. Strategi yang digunakan terkait dengan emotion-focused coping adalah emosi yang mengarah ke hal yang positif, seperti mendekati diri kepada Tuhan dengan melakukan ibadah seperti berdoa, hal ini akan menjadikan individu lebih kuat dan optimis menerima masalah yang dihadapi sehingga individu memiliki pola pikir yang positif dengan menggunakan keyakinannya dalam menghadapi masalah (Lichstein & Johson, 1993).

Menurut Bruce (Paloutzian, et al. 2005) bahwa religiusitas diartikan sebuah fitur pendekatan tradisional adalah pemahaman tentang fenomena keagamaan dari perspektif substantif dan fungsional. Pendekatan substantif mendefinisikan agama oleh substansi atau suci. Sehingga menyelidiki emosi, pikiran, perilaku, hubungan, dan seperti yang secara eksplisit berhubungan dengan transenden atau dekat kekuatan atau yang telah memperoleh kualitas sakral sendiri. Senada dengan menurut Silberman, dkk (King, 2010) Keyakinan keagamaan dan spiritualitas secara umum menjadi faktor terpenting dalam kesehatan yang positif karena menyediakan dampak baik dan juga dapat menjadi penyangga melawan situasi dari peristiwa hidup yang menimbulkan stress.

Menurut McAdams (Rosmarin dan Koenig, 1998) Tujuan dan kepercayaan serta praktik rohani atau keagamaan merupakan inti utama dari kehidupan banyak orang dan juga dapat memiliki pengaruh yang kuat pada kognisi, mempengaruhi motivasi, dan juga perilaku. Karena spiritualitas dan agama adalah aspek mendalam untuk kehidupan masyarakat. Menurut Silberman (Paloutzian, et al. 2005) Dalam kehidupan sehari-hari individu memiliki dasar keyakinan pribadi atau teori yang mereka miliki tentang diri mereka sendiri, orang lain dan dunia pada umumnya. Keyakinan ini memiliki tujuan-tujuan yang dapat menimbulkan sistem yang berarti dapat memungkinkan individu untuk mengatur dan memahami dunia di sekitar mereka disertai dengan adanya pengalaman mereka, untuk merencanakan dan mengarahkan perilaku yang positif.

Sama halnya dengan menurut King & Napa (Emmons et al, 2014) agama memainkan peran yang sangat penting dalam pencarian untuk kehidupan otentik karena agama mengajarkan kita dengan memberikan makna kepada penganutnya. Selain itu, banyak tujuan melalui keyakinan keagamaan yang dapat diikuti, makna dalam kehidupan dimediasi dengan adanya hubungan positif antara religiusitas dan kesehatan psikologis individu tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Purwati (2007) “Hubungan Antara Religiusitas Dengan Tingkah Laku Coping” menyatakan terdapat hubungan religiusitas dengan tingkah laku coping. Penelitian lain dilakukan oleh Frianty & Yudiani (2015) tentang “

Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Strategi Coping Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al- Lathifiyyah Palembang ” menunjukkan terdapat hubungan positif antara kematangan beragama dengan strategi coping.

Faktor lain yang mempengaruhi coping stres adalah dukungan sosial (Folkman & Lazarus, 1984) Dukungan sosial ini meliputi dukungan emosional yang diberikan orang lain sebagai tanda kepedulian, dukungan ini dapat tumbuh sebagai sumber daya untuk mengatasi ketika dihadapkan dengan masalah. Individu yang dapat mengelola coping dengan baik dan optimal akan berfungsi lebih baik, dan reaksi emosional yang ditunjukkan dengan sikap tenang ketika dihadapkan dengan masalah, dan mereka dapat menerimanya serta percaya bahwa mereka akan menerima dukungan sosial ketika membutuhkan.

Dukungan sosial yaitu suatu proses yang kita lakukan dengan mulai peduli terhadap hubungan sosial sebagai sumber stress serta menjadi sumber daya pribadi yang berharga dalam lingkungan sosial. Hal ini juga terkait dengan kemampuan atau keterampilan dengan cara individu mampu untuk mengelola tuntutan sosial dengan memanfaatkan sumber daya yang ada.

Menurut Sears, dkk (2009) dukungan sosial dapat diberikan dengan melalui berbagai cara yang dapat di ekspresikan seperti hubungan yang menyembuhkan, yang menenangkan, bahwa juga dapat mendorong, secara sosial dapat mengurangi efek yang ditimbulkan karena stress

dengan cara kita mendapatkan dukungan emosional tersebut. Menurut Cohen, dkk (Feldman, 2011) Dukungan sosial merupakan bagian dari jaringan-jaringan timbal balik bersama orang lain yang menyayangi dan peduli dengan kita hal tersebut membuat individu mengalami tingkat stress yang lebih rendah dan lebih dapat mengontrol dengan melakukan coping stress dengan baik.

Dukungan sosial telah berkontribusi terhadap perspektif ini dengan menunjukkan penyesuaian yang lebih baik bahwa peningkatan sosial dapat menjadi penyangga terhadap tekanan psikologis, dan efek dari dukungan sosial secara positif dapat memulihkan kondisi fisik dan psikis, dengan hasil kesehatan mental yang positif seperti tingkat yang lebih rendah gejala depresi, lebih ringan temperamen, menurunkan stres, penurunan kesepian, dan lebih memiliki citra diri positif mengingat bahwa dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental yang positif (Pierce, dkk, 1996).

Bedasarkan hasil penelitian oleh Jayusman (2018) dalam penelitian “ Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Coping Stress Pada Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta ” Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi signifikan. Penelitian lain oleh Yuliana, et al (2018) dalam penelitian “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Coping Dengan Makna Hidup Remaja Penyandang Kanker” menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan coping dengan makna hidup penderita kanker remaja.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam melalui penelitian dengan judul “ Hubungan Antara Religiusitas Dan Dukungan Sosial Dengan Coping Stres Pada Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan coping stress pada remaja yang tinggal di pondok pesantren.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis kepada berbagai pihak. Adapun manfaat ini sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan psikologis terutama dalam bidang psikologi perkembangan berkaitan dengan hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan coping stres

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi mengenai hubungan religiusitas dan dukungan sosial dengan coping stress, tentang bagaimana seharusnya dapat mengelola kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan yang ada dari internal maupun eksternal.

b. Bagi pondok pesantren

Diharapkan hasil penelitian ini menambah pemahaman tentang cara yang dapat dilakukan atau strategi yang tepat untuk para santri remaja dengan pengelolaan coping yang baik untuk menghasilkan perilaku yang positif .

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji bidang yang sama guna menyempurnakan hasil penelitian ini.

