

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Maju tidaknya suatu bangsa bisa dilihat dari perkembangan pendidikan yang sudah berjalan mewarnai lebih dari setengah abad kemerdekaan Indonesia. Pendidikan selalu menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kualitas dari bangsa itu sendiri (Takdir, 2014). Indonesia secara umum mengenal dua model sistem pendidikan, yaitu model pendidikan nasional dan model pendidikan lokal. Model pendidikan nasional artinya sistem pendidikan yang kurikulum, penilaian, pengawasan dan untuk mengukur taraf pendidikan bangsa dikelola, diawasi oleh Negara. Sedangkan pendidikan lokal merupakan pendidikan yang dikembangkan oleh individu-individu masyarakat, baik kurikulum, sistem penilaian dan biasa dikelola oleh pesantren (Suryadi, 2014).

Dalam mendidik dan memberikan pendidikan terhadap anaknya, orangtua memiliki peran secara aktif untuk menjadikan anaknya sebagai penerus bangsa yang nanti menjadi sumber daya manusia yang mampu memajukan bangsa. Salah satu alternatif pendidikan yang mampu menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas adalah sekolah berasrama yang berada di lingkungan pondok pesantren yang kental dengan nuansa Islami (Abdillah, 2014).

Marzuki (2012) berpendapat bahwa pendidikan Islam di Indonesia merupakan lembaga pendidikan formal maupun nonformal yang dikelola Kementerian Agama maupun Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan yang paling berpengaruh sampai

sekarang. Menurut Haedari (2004) pesantren merupakan salah satu bentuk lembaga pendidikan dengan sistem asrama, dimana kiai sebagai pengasuh dan santri sebagai murid yang menuntut ilmu. Selain sebuah lembaga pendidikan agama dan keagamaan santri juga diajarkan kedisiplinan baik dalam menuntut ilmu atau pun mematuhi peraturan yang ada. Kadarusman (2006) menjelaskan bahwa orang yang mendalami kajian agama Islam dan berguru ke tempat yang jauh seperti pondok pesantren dan lainnya disebut dengan santri. Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa pesantren adalah lembaga pendidikan yang dinaungi Kementerian Agama maupun Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan yang berbasis Islam dengan sistem asrama dan diasuh oleh kiai serta memiliki anak didik yang disebut santri.

Menurut Rachman (dalam Pritaningrum dan Handriani, 2013) bahwa secara umum usia santri berada pada rentang usia 12-13 sampai dengan 18-19 tahun. Menurut Monks (dalam Hurlock, 1999) pada tahap ini, remaja berada dalam kondisi kebingungan karena masih ragu harus memilih yang mana, peka atau peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, dan sebagainya. Masa remaja juga merupakan usia bermasalah. Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri.

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh remaja akan terus berkembang seiring dengan kemajuan zaman. Permasalahan tersebut diantaranya tuntutan yang tinggi dan keadaan yang tidak selalu diharapkan, sehingga menimbulkan suatu tekanan yang tinggi, konflik, perdebatan, saling menyerang dan membela diri, menjadi hal yang selalu dijalani sehari-hari. Sama halnya

dengan remaja bahwa santri pondok pesantren juga memiliki berbagai macam permasalahan yang perlu diwaspadai mengenai dampak-dampak negatifnya yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari (Abdillah, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada santri pondok pesantren AN pada tanggal 12 Maret 2018, santri pondok pesantren kelas X,XI, dan XII yang berada disana rata-rata telah tinggal selama kurang lebih 3-5 tahun, selain itu santri pondok pesantren juga memiliki aktivitas yang padat, tuntutan peraturan yang harus dilaksanakan selama 24 jam setiap hari, tugas akademik maupun non akademik yang banyak, berpisah dari keluarga, dan lingkungan yang berbeda dari tempat tinggal dan masyarakat yang membuat mereka selalu dituntut untuk mampu menjalankan aturan dan prosedur yang sudah diatur dan ditetapkan oleh pihak pondok pesantren. Itulah keadaan yang selalu dialami dan diterima oleh para santri setiap hari. Keadaan dimana seorang santri harus selalu dapat menyesuaikan dan menjalankan kegiatan yang sudah diatur dalam pondok pesantren.

Kondisi inilah yang membuat santri pondok pesantren mudah mengalami stres. Stres yang dialami para santri ini terjadi pada lingkungan akademiknya yaitu pondok pesantren yang menjadi tempat para santri menimba ilmu. Ketidakmampuan santri pondok pesantren untuk mengelola tekanan dan tuntutan yang terjadi di lingkungan akademiknya sehingga membuat fisik dan pikiran santri pondok pesantren mudah sekali berubah (Abdillah, 2014). Ketidaksesuaian antara tuntutan dari lingkungan akademik yang berat dengan sumber daya aktual

yang dimiliki individu inilah yang membuat seseorang mudah mengalami stres yang biasa disebut sebagai stres akademik (Liao, 2011).

Desmita (2009) mengungkapkan bahwa stres akademik adalah ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik. Lebih lanjut Govarest dan Gregoire (2004) menjelaskan bahwa stres akademik erat kaitannya dengan kehidupan akademik yang dialami pelajar tergantung situasi dan keadaan dimana individu mencari ilmu.

Aspek-aspek stres akademik menurut Robotham (2008) ada empat, yaitu : a). Kognitif yang meliputi kondisi stres disebabkan kesulitan memusatkan perhatian dalam proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dari lingkungan sekitarnya; b). Afeksi yang meliputi perasaan yang negatif dan percaya diri yang rendah akibat stres; c). Fisiologis yang meliputi respon fisiologis akibat stres yang biasanya terjadi adalah merasa sakit pada tubuh dan kebugaran fisik menurun; d). Perilaku yang meliputi berperilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang disekitarnya (antisosial).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2015) pada mahasiswa yang merantau, didapatkan hasil bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa yang merantau berada pada kategori tinggi sebesar 58%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarina (2012) dengan subjek mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami subjek tersebut berada

pada kategori tinggi sebesar 51,64%. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa pesentasi tersebut masih berada pada kategori tinggi. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan Wicaksana (2017) pada mahasiswa yang hasilnya menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 43,65%.

Fenomena yang terjadi akibat stres akademik ini sering terdengar seiring dengan munculnya berbagai pemberitaan tentang kasus-kasus akibat dari stres akademik diberbagai media massa. Pada 1 Juni 2016 seorang mahasiswa melakukan aksi bunuh diri dikarenakan nilainya turun dan skripsi yang ia ajukan ditolak (Naifular, 2016). Kasus lain juga ditemukan di Medan, dimana seorang mahasiswa membunuh dosennya sendiri dikarenakan dosen tersebut memahari dan memberikan nilai yang jelek terhadap mahasiswa tersebut (Barometer, 2016).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada 7 santri pondok pesantren AN pada hari Senin 12 Maret 2018 sekitar pukul 16.00 WIB, serta 3 alumni santri pondok pesantren pada hari Jumat 16 Maret sekitar pukul 19.00 WIB, didapatkan hasil bahwa 9 partisipan mengalami penurunan semangat belajar, tidak konsentrasi dalam belajar, mudah lupa mengindikasikan pada aspek fungsi kognitif dari stres akademik. Kemudian 8 pastisipan mengalami kecemasan, mudah menangis, gelisah, dan merasa ragu-ragu, yang mengindikasikan aspek fungsi afeksi dari stres akademik. Selanjutya 9 partisipan juga merasakan mudah lelah, sakit kepala, gangguan tidur, dan sering buang air kecil, hal ini juga mengindikasikan aspek fungsi fisiologis dari stres akademik. Terakhir 10 partisipan juga sering melakukan penundaan tugas, melanggar aturan

yang ada dan juga membolos pada waktu jam pelajaran, hal ini mengindikasikan aspek fungsi perilaku dari stres akademik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di atas terdapat indikasi stres akademik yang dialami santri pondok pesantren, yang terlihat dari terpenuhinya 5 aspek yang ada pada stress akademik yaitu aspek kognitif, aspek emosi, aspek fisiologis, dan aspek perilaku. Ketidakmampuan menghadapi tekanan yang terjadi didalam pondok pesantren seperti sulit menyesuaikan diri, banyaknya tugas akademik maupun non akademik yang diberikan, serta tuntutan menjalankan peraturan yang telah ditetapkan oleh pihak pondok pesantren membuat para santri pondok pesantren mengalami stress akademik. Jika masalah ini tidak ditanggulangi maka akan menyebabkan beberapa dampak yang terjadi akibat stress yang dialami seperti ketidakmampuan seseorang berinteraksi secara positive dengan lingkungan, artinya seseorang yang bersangkutan akan menghadapi berbagai gejala negatif yang akan mengganggu aktivitas mereka dan berpengaruh pada prestasi (Arista, 2013).

Terdapat faktor-faktor yang mampu mereduksi stress. Menurut Al-Munajjid (2012); Leguminosa, Nashori dan Rachmawati (2017); Brissette dkk. (dalam Dwitanyanov,2010); dan Asdie (dalam Innayati, 2005) faktor-faktor yang dapat mereduksi stres yaitu: a) Ridha dengan ketentuan Allah karena setiap masalah atau tuntutan dan tekanan (stres) adalah ujian dari Allah agar hamba-Nya menjadi lebih tabah dan matang dalam kehidupan, dan akan ada hikmah disetiap ujian yang datang, b) bersyukur, c) berpikir positif, dan d) dzikir.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dipaparkan salah satu faktor yang mereduksi stres adalah bersyukur. Menurut Salim (2015) syukur merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Schwarz (dalam Rohmah, 2013) menyebutkan bahwa tidak bersyukur itu dapat memunculkan kedengkian, banyak mengeluh, dan memunculkan banyak ketimpangan pada dirinya bahkan dapat menyebabkan stres. Hasil penelitian yang dilakukan Abdillah (2014) menyatakan bahwa bersyukur memiliki pengaruh dalam mereduksi stres.

Rasa syukur adalah sebagai suatu bentuk perasaan berterimakasih dan apresiasi individu yang bersifat menyenangkan atas respon penerimaan diri terhadap apa yang diperoleh, serta memberikan manfaat positif dari seseorang atau suatu peristiwa yang memberikan kedamaian (Peterson dan Seligman, 2004). Seligman (2010) mendefinisikan gratitude atau kebersyukuran sebagai suatu perasaan berterimakasih dan menyenangkan atas respon penerimaan hadiah atau nikmat, dimana hadiah atau nikmat tersebut memberikan manfaat dari seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian.

Adapun aspek-aspek rasa syukur Menurut Watkins dkk (2003) yaitu; a). *Lack of sense of deprivation* yang mengungkapkan rasa syukur yang melimpah dan tak kekurangan dalam kehidupan; b). *Appreciation for other* yang mengungkapkan rasa senang terhadap orang lain. Individu yang bersyukur akan menghargai kontribusi orang lain untuk kesejahteraan mereka; c). *Simple appreciation* yang

mengungkapkan rasa senang atas hal-hal yang sederhana; d). *Experiencing and expresing* yang mengungkapkan bahwa orang bersyukur seharusnya menyadari, mengakui mengekspresikan rasa terimakasih.

Menurut Emmons & McCullough (2003) kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Sarafino dan Folkman (Anastasia, 2012), mengemukakan bahwa Positive reappraisal dapat membantu individu agar tidak mudah menyerah pada stressor yang ada. Dalam hal ini kebersyukuran mampu mendorong kognitif seseorang untuk menginterpretasikan kejadian-kejadian yang dialami secara lebih positif dan hal tersebut akan meminimalisir munculnya stres (Wood dkk. 2007). Jika seseorang melihat dan merasakan penderitaan sebagai sesuatu yang positif, maka ia akan bisa meningkatkan kemampuan coping barunya baik secara sadar maupun tidak, sehingga dapat memicu timbulnya pemaknaan terhadap diri yang akan membawa hidupnya ke arah yang lebih positif dan mampu menurunkan tingkat stres yang dialami (Mc Millen dalam Krause, 2006).

Menurut Nasir dan Muhith (2010) kadar stres yang dialami individu dalam suatu peristiwa bergantung pada bagaimana individu tersebut bereaksi terhadap stres. Hal ini juga dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap stressor yang muncul. Wood, dkk. (2009) beranggapan bahwa kebersyukuran adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif. Selain itu Emmons dan Stern (2013) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa

orang yang bersyukur lebih efektif dalam mengatasi stres sehari-hari, memiliki resiliensi yang tinggi dalam menghadapi stres, lebih cepat sembuh dari penyakit, serta lebih menikmati kesehatan fisik. Emmons & McCullough (2003) juga menambahkan bahwa bersyukur itu membahagiakan, membuat perasaan nyaman, dan bahkan dapat menurunkan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Emmons dan Crumpler (dalam Fitch-Martin, 2015) menyatakan bahwa, individu yang memiliki rasa bersyukur tinggi cenderung mampu mengatasi stres dengan lebih baik dan memperlihatkan fungsi fisik dan psikologis yang lebih positif. Individu yang mampu menyadari, mengakui dan mengekspresikan rasa senang atas hal-hal sederhana yang dirasakan akan dapat menurunkan stres yang dialami, hal ini dikarenakan ketika individu tersebut mengalami stres, akan mengeluarkan hormon adrenalin yang mempengaruhi tekanan darah dan mengakibatkan jantung berdebar keras. Pada saat tubuh maupun pikiran merasakan hal yang menyenangkan, tubuh akan melepaskan hormon adrenalin dan secara otomatis tercipta efek antiadrenalin dan menghambat kerja hormon adrenalin dalam aliran darah, sehingga ketegangan mereda dan tekanan darah menurun (Simanungkalit & Pasaribu, 2007).

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah dijelaskan di atas peneliti bertujuan untuk mengkaji lebih dalam lagi dalam hubungan antara rasa bersyukur dengan stress akademik pada santri pondok pesantren. Adapun rumusan masalah yang diajukan peneliti adalah; apakah ada hubungan antara rasa bersyukur dengan stress akademik pada santri pondok pesantren ?

## **B. Tujuan Penelitian dan Manfaat penelitian**

### 1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dengan stress akademik pada santri pondok pesantren.

### 2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis maupun praktis. Adapun manfaat tersebut adalah :

#### a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya dalam ilmu psikologi sosial-klinis yang berhubungan dengan stres akademik pada mahasiswa pondok pesantren.

#### b. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman bagi pihak santri yang ada di pondok pesantren agar dapat mengelola dan mengurangi stres akademik dengan bersyukur.