

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Dalam dunia pendidikan, universitas merupakan jenjang paling akhir dalam meraih titel sarjana maupun pascasarjana yang harus dilalui oleh mahasiswa. Dimana universitas adalah suatu institusi pendidikan tinggi yang memberikan gelar akademik dalam berbagai bidang. Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon intelektual. Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang lebih besar berjuang bukan hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk orang lain (Dela, 2019).

Cahyono, (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa harus memiliki peran dan fungsi yaitu : (a) sebagai agen perubahan, mahasiswa dituntut bersikap kritis (b) sebagai kekuatan moral, masyarakat akan memandang tingkah laku, perkataan, cara berpakaian, cara bersikap, dan sebagainya berhubungan dengan moral sebagai acuan dasar mereka dalam berperilaku. Disinilah mahasiswa harus dituntut dalam kekuatan moralnya di masyarakat (c) mahasiswa berperan sebagai penjaga semua nilai-nilai yang berlaku di dalam masyarakat (d) sebagai kontrol sosial, artinya masyarakat adalah sekumpulan populasi yang beragam karakter, banyak sekali aspek sosial yang harus dipenuhi agar tidak terjadi ketimpangan yang rentan memicu konflik. Jika kondisinya berlawanan maka dapat dipastikan adanya konflik kecil yang bisa timbul di mahasiswa

maupun masyarakat (e) mahasiswa diharapkan menjadi manusia tangguh yang memiliki kemampuan dan akhlak mulia yang nantinya dapat meregenerasi. Intinya mahasiswa itu merupakan aset, cadangan, harapan bangsa untuk masa depan yang lebih baik.

Untuk mencapai tujuan diatas, maka mahasiswa perlu memiliki keilmuan yang cukup, baik ilmu sosial dan ilmu agama. Mahasiswa yang tinggal di sebuah pesantren diharapkan mampu memiliki ilmu yang seimbang antara ilmu dunia dan akhirat, sehingga mahasiswa yang tinggal di pesantren seharusnya memiliki karakteristik yang lebih unggul dari pada mahasiswa yang tidak tinggal di pesantren, menurut Rahmatullah dan Said, (2019) mahasiswa santri harus memiliki keunggulan yang lebih yaitu amaliah agama, prestasi ilmiah dan kesiapan hidup, berikut penjelasan dan uraian ketiganya :

Pertama, Amaliah Agama, yaitu kesadaran dalam memahami mengamalkan ajaran agama Islam dengan baik dan benar. kompetensi yang diharapkan adalah: 1. Mampu mengerti dan memahami eksistensi Tuhan sebagai Tuhan yang disembah dan Tuhan yang menciptakan makhluk 2. Mampu memahami dan melaksanakan aturan Allah dan rasulnya baik yang berkaitan antara hubungan manusia dengan Tuhan, manusia dengan manusia maupun manusia dengan sesama makhluk 3. Mampu merefleksikan menjalankan prinsip- prinsip tauhid dan syariah dalam tatacara perilaku yang baik.

Kedua, Prestasi Ilmiah. Memiliki prestasi akademik yang tinggi dalam program studi yang ditempuh di perguruan tinggi dan memiliki keterampilan berfikir ilmiah sebagai bekal dalam menjalani kehidupan sesuai dengan tuntutan lokal, nasional, maupun global dengan tetap berpegang teguh kepada nilai-nilai Islami. kompetensi diharapkan adalah: 1. Pengetahuan, keterampilan dan sikap dalam bidang keahlian tertentu sesuai dengan program studi (jurusan) yang ditempuh di perguruan tinggi. 2. Pengetahuan, keterampilan dan sikap dalam melakukan berbagai aktivitas pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni sesuai dengan program studi yang ditempuh di perguruan tinggi. 3. Pengetahuan, keterampilan dan sikap mengemukakannya secara lisan maupun tulisan hasil pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni sesuai dengan program studi yang ditempuh di perguruan tinggi.

Ketiga, Kesiapan Hidup, yaitu kecakapan yang diperlukan untuk menghadapi, memecahkan dan mengelola problem kehidupan agar dapat menjalani kehidupan dengan bahagia, sukses, bermartabat dan diridloi Allah sesuai dengan perannya sebagai *khalifah fil ardl*. kompetensi diharapkan adalah: 1. Memiliki etos untuk terus belajar dan mengembangkan diri 2. Mampu mengembangkan cara berfikir kompleks 3. Mampu berkomunikasi secara efektif 4. Mampu bekerjasama dan membangun team work 5. Mampu mendayagunakan potensi diri dan lingkungannya untuk peningkatan karir kerja 6. Memiliki tanggung jawab sebagai bagian dari masyarakatnya.

Alvin (dalam Rihartini, 2021) juga menjelaskan bahwa beban dan tanggung jawab mahasiswa santri di kampus maupun pesantren sangatlah banyak, yang dimana membuat mahasiswa santri tersebut tertekan. Tekanan yang dialami ini biasanya terjadi karena adanya persaingan maupun tuntutan akademik. Mahasiswa santri yang mengalami banyak tekanan menjadi tidak maksimal ketika melakukan berbagai kegiatan, karena tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki tidak seimbang, sehingga dapat menyebabkan tekanan pada psikologis yang akan berpengaruh terhadap prestasi belajar yang diraihinya.

Lebih jauh lagi, menurut penelitian yang sudah dilakukan oleh Baihaqi dan Istikomah, (2021) menunjukkan bahwa selama duapuluh empat jam santri hidup di pondok dengan segala rutinitas dan tugas di pondok maupun di luar pesantren. Setiap kegiatan santri, baik di asrama maupun di luar, diatur oleh tata tertib yang bertujuan membentuk kepribadian yang mandiri dan disiplin. Tata tertib yang diterapkan di pondok pesantren, meliputi peraturan terkait kegiatan akademik maupun peraturan yang mengatur kegiatan harian santri, seperti larangan membawa dan menggunakan barang elektronik, larangan membawa dan membaca majalah atau novel, kewajiban melaksanakan shalat berjama'ah di pondok, larangan keluar asrama tanpa izin, peraturan dalam berpakaian, dan lain sebagainya. Padatnya kegiatan dan ketatnya peraturan yang harus ditaati, membuat kondisi santri menjadi lebih tertekan, sehingga memungkinkan santri memiliki tingkat stres yang lebih tinggi.

Ridwan (dalam Muslimah, Hamdanah, Syakhrani, Arliansyah 2019) juga menjelaskan bahwa stres dipicu oleh beberapa faktor, antara lain intensitas belajar dan pembelajaran yang tinggi baik di sekolah maupun di pondok pesantren. Hal ini terjadi karena pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam formal yang memadukan antara kurikulum nasional dan kurikulum pesantren. Para santri pondok pesantren dapat menghabiskan hampir 24 jam belajar, yang memungkinkan santri mengalami stres dan depresi berat sehingga membutuhkan kegiatan-kegiatan yang bersifat lunak menjadi dasar untuk mengembangkan upaya belajar sebagai dukungan sosial dan mental bagi santri di pesantren dan pesantren.

Sejalan dengan beberapa penelitian diatas, data khusus juga diperoleh dari wawancara telah dilalukan peneliti sebagai gambaran umum peneliti terhadap dua subjek, yang mana menunjukkan hasil bahwa mahasiswa santri yang baru mengenal dunia perkuliahan merasa sangat tertekan dan belum terbiasa menjalani banyaknya aktivitas tersebut. Subjek AL menyampaikan dalam sesi wawancara tanggal 12 Oktober 2021:

“Iya kang, pasti yha beratlah kang, kadang pengen boyong saya kang, gak kuat rasanya, kayak semuanya harus di selesaikan lho kang, pusing kang soalnya di pondok juga ngajinya banyak, peraturanya ketat, di kampus juga tugasnya banyak, terus juga HP saya kan dikumpulin setiap malem, jadi yha susah dapat informasinya, wong saya juga baru pertama kali mondok sambil kuliah kok kang”

Serta mahasiswa santri yang sudah lama tinggal di dalam pesantrenpun juga harus beradaptasi kembali dengan aktivitas sehari-hari di kampus dan di pesantren. Santri juga masih memiliki kegiatan belajar materi pengajian di asrama, menghafal Al-

quran, dan menghafal pelajaran pesantren yang biasanya dilakukan diluar jam kuliah yang selain disediakan waktu tersendiri, santri juga harus dapat mengelola waktu dengan baik agar dapat memenuhi target hafalan Al-quran dan materi pengajian di kelas tingkatan masing-masing santri. Padatnya kegiatan dan tuntutan yang diterima oleh santri tak jarang dapat menimbulkan berbagai permasalahan bagi santri. Wawancara dengan subjek kedua yaitu SY pada tanggal 17 Oktober 2021 menyatakan:

“yha pertama kagetlah kang, stres juga sudah pasti, yang biasanya pagi enak-enak tidur, nanti bangun siang nyiapin hafalan qur’an, tiba-tiba sekarang pagi harus kuliah, nanti paling sampe sore kuliahnya, belum lagi nanti bikin hafalan kang, yha pokoknya harus menyesuaikan diri lagi kang”

Dari keterangan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa *stresor* mahasiswa santri dapat bersumber dari aktivitas akademik dan aktivitas yang ada di dalam pesantren, terutama dari tuntutan eksternal dan internal. Tuntutan eksternal yang dialami mahasiswa seperti tugas individu dan tugas kelompok dengan deadline yang singkat, praktikum, mempersiapkan materi presentasi perkuliahan, keikutsertaan dalam keorganisasian, baik itu organisasi internal maupun eksternal kampus, ujian-ujian, hingga tugas terbesar yaitu tugas akhir atau skripsi, tuntutan orang tua agar berhasil di perkuliahan dan di pondok, adaptasi lingkungan serta kegiatan-kegiatan di pesantren.

Tuntutan internal bersumber dari kemampuan mahasiswa santri serta idealisme diri. Individu yang tidak mampu mengatasi dan mengendalikan stresnya akan berakumulasi dan memicu terjadinya depresi dalam kehidupan individu karena tanpa solusi yang tepat. Hal ini apabila terus menekan santri tersebut dapat memunculkan keadaan stres. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulaeman (dalam Juniati,

2017) sebanyak 36 orang siswa remaja mengalami stres, mereka tidak sanggup menanggung beban tuntutan pondok pesantren, Sebanyak 14 orang siswa merasa terbebani dengan banyaknya mata pelajaran yang harus mereka kuasai, mereka juga mengeluhkan terlalu banyaknya hafalan Al-Qur'an yang harus mereka hafalkan setiap hari (Sulaeman & Joefiani, 2014). Melihat stres yang dialami oleh santri remaja di pondok pesantren, santri diharapkan mampu membangun strategi koping yang tepat sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan tersebut.

Melihat pada penelitian yang dilakukan Lukito dan Nur'aeni, (2018) menunjukkan bahwa pemilihan *coping stress* yang dipakai individu untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan tergantung dari dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Yang termasuk dalam faktor eksternal adalah pengalaman dari berbagai kondisi serta dukungan sosial dan seluruh tekanan dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupan. Dan yang termasuk dalam faktor internal adalah gaya *coping stress* yang biasa digunakan seseorang dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari serta kepribadian seseorang tersebut. Setelah keputusan dibuat untuk menentukan *coping* yang dipakai, dengan mempertimbangkan dari faktor eksternal dan internal, individu akan melakukan pemilihan *coping* yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk penyelesaian masalah.

Jadi dapat disimpulkan pula, bahwa individu itu sendiri yang dapat menentukan dan membantu dirinya untuk menggunakan strategi *coping* mana yang lebih efektif

untuk dirinya sendiri dalam mengurangi berbagai macam *stressor* yang dihadapinya, misalnya ingin menggunakan strategi coping dalam *problem-focused coping* atau ingin menggunakan *emotion focused coping* yang membantu agar mahasiswa santri dapat mengurangi stres yang dihadapinya, dan mampu bertahan menjadi mahasiswa santri. Menurut Sarafino (dalam Maryam, 2017), coping adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi. Dalam pandangan Haber dan Runyon (dalam Maryam, 2017), coping adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres.

Data umum ditemukan pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Saihu dan Abdushomad, (2021) yang menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami stres pada saat menulis skripsi berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) dan terfokus pada masalah (*problem focused coping*). Sedangkan hasil lain juga diperoleh dalam penelitian yang dilakukan oleh Baihaqi dan Istikomah, (2021) yang menunjukkan hasil bahwa strategi coping dan tingkat stress berhubungan signifikan terhadap santri sesuai dengan analisis hasil uji korelasi ganda r yang didapat sebesar 0,963. Sedangkan hasil uji determinan F change $< 0,05$ sebesar $0,968 < 0,005$ yang artinya variabel dependen (strategi coping dan tingkat stress) berhubungan terhadap variabel independent (santri). Dari analisis tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara strategi coping dan tingkat stress terhadap santri di

Pondok Pesantren Darussalam, Blokagung, Desa Karangdoro, Kecamatan Tegalsari, Kabupaten Banyuwangi studi kasus asrama Syafa'atul Qur'an.

Mahasiswa santri sendiri tanpa disadari maupun disadari sudah melakukan *coping* sesuai dengan kepribadian mereka, *coping* dalam kamus psikologi yaitu tingkah laku atau tindakan penanggulangan; sembarang perbuatan; dalam diri individu yang mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan masalah. Dirasa belum banyak yang membahas *coping* stres mahasiswa yang tinggal di pesantren. Sehingga memberikan wawasan dan gambaran baru akan pentingnya pemilihan strategi *coping* yang efektif pada masing-masing individu terkhusus bagi para mahasiswa yang memilih untuk tinggal di pesantren.

Dari beberapa hasil penelitian yang sudah dituturkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang tinggal di pesantren dan mengalami stres diharapkan perlu mengetahui cara yang tepat untuk mengatasi sumber stres dan juga pentingnya melakukan strategi *coping* yang efektif sebagai bahan acuan dan pengetahuan untuk membantu menghadapi dan mengatasi sumber stres (*stressor*) yang dialaminya. Berdasarkan latar belakang permasalahan yang sudah dijelaskan di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran strategi *coping stress* mahasiswa yang tinggal di pesantren?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran strategi *coping stress* dan pemilihan *coping stress* pada mahasiswa yang tinggal di pesantren (mahasiswa santri).

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan yang berarti bagi perkembangan ilmu psikologi, serta membuka wawasan dan pengetahuan penulis maupun untuk para pembaca dan peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan strategi *coping stress* pada mahasiswa yang tinggal di pesantren.

b. Manfaat praktis.

Dapat dijadikan sebagai bahan acuan pengambilan keputusan bagi mahasiswa santri untuk menghadapi stres dengan menggunakan strategi *coping* yang efektif, dan sebagai bahan rujukan bagi penelitian lain.