

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang paling berpengaruh sampai sekarang.¹ Keadaan di pondok yang telah diatur sedemikian rupa dari mulai situasi asrama hingga jadwal kegiatan lainnya yang telah dibuat demi kepentingan santri/siswa ternyata membawa permasalahan tersendiri bagi para santri, khususnya santri yang baru keluar dari SMP menuju ke SMA. Pada masa transisi inilah santri dituntut agar dapat membagi waktu antara belajar materi di sekolah, diniyah, MMQA (*Madrasah Murrottilil Qur'an Al-Rifa'ie*) dan segala macam kegiatan yang telah ditetapkan oleh pihak pondok pesantren tersebut.

Keadaan tersebut membuat beberapa santri/siswa menjadi kurang termotivasi untuk belajar atau mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, bahkan salah satu santri/siswa mengaku terlalu lelah dengan aktivitas diluar sekolah. Beberapa santri/siswa mengaku karena banyaknya tugas maupun ujian-ujian membuat para santri/siswa merasa memiliki waktu yang sangat terbatas. Keadaan tersebut membutuhkan kemampuan menyesuaikan diri yang baik agar tidak timbul masalah-masalah saat menghadapi perkembangan di asrama (hasil observasi Oktober, 2013).

¹ Astuti Dwi Yulianti.2005. *Hubungan Harga Diri Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Santri Pondok Pesantren*. Yogyakarta: Naskah Publikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Rumiani², keadaan di asrama dengan peraturan dan kondisi yang berbeda dengan di rumah bisa menjadi sumber tekanan (stresor) sehingga dapat menyebabkan stres. Akibat buruk stres adalah kelelahan hingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi.

Penelitian Utomo³ pada mahasiswa menjelaskan kondisi kerangka akademis, status dan peran mereka seringkali memberikan konsekuensi psikologis yang memberatkan bagi seseorang. Banyak penelitian lain menyimpulkan bahwa ujian, praktikum dan tugas-tugas kuliah yang lain memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademis (*academic stress*), yang dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi akademik dapat mempengaruhi stres pada diri individu.

Stres menurut Terry Looker dan Olga Gregson⁴ sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Setiap orang pernah mengalami stres. Tingkatannya pun berbeda-beda antara individu yang satu dengan yang lain, dari yang ringan sampai yang berat. Sekecil apapun tingkatan stres biasanya tetap akan membawa dampak negatif dalam kehidupan, khususnya berkaitan dengan kesehatan.

² Rumiani. 2006. *Prokastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro. hal 2

³ Hubungan Antara Model-Model Coping Stres dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (Uin) Malang. Skripsi. hal

⁴ Looker, Terry & Gregson, Olga. 2005 *managing stress, Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca! hal 44

Berdasarkan tinjauan psikologi, stres diartikan sebagai suatu keadaan psikologis dimana seseorang merasa tertekan karena persoalan yang dihadapi. Persoalan yang berkepanjangan tanpa ada suatu penyelesaian yang jelas dapat menjadi tekanan psikologis dan tekanan ini dapat mengganggu fungsi psikologis seseorang secara umum.⁵

Efek stres pada manusia bisa beragam. Carlson⁶ menyatakan bahwa respon-respon fisiologis terhadap stres memiliki efek yang tidak membahayakan sepanjang respon tersebut berlangsung singkat. Tetapi kadang, situasi-situasi yang mengancam terus berlanjut dan menghasilkan respon stres yang berkepanjangan sehingga membahayakan kesehatan individu yang mengalaminya.

Masa transisi dari sekolah-sekolah yang berada di luar ke dalam pondok pesantren merupakan salah satu kondisi yang harus dihadapi oleh para santri/siswa yang akan masuk ke dalam pondok pesantren. Berbagai penyesuaian yang harus dihadapi oleh santri/siswa tersebut berhubungan dengan faktor personal seperti jauhnya para siswa/santri dari orang tua dan sanak saudara, kemudian pengelolaan keuangan, belum lagi problem interaksi dengan teman dan lingkungan baru, serta problem-problem personal lainnya (hasil observasi, Oktober 2013).

Saya bingung untuk mengatur waktu belajarnya mbak, di MMQA (Madrasah Murotilil Qur'an Al-Rifa'ie) ujian diadakan 3 bulan sekali, belum lagi ujian diniyah dan juga ujian sekolah. Hal itulah yang menyebabkan saya maupun temen-temen lainnya sering mengalami stres mbak (Hasil wawancara dengan santri AM, Oktober 2013).

⁵ Kawuryan Fajar. *Tinjauan Faktor-faktor Psikologis dan Sosial Dalam Mempengaruhi Stres*. program S2 Universitas Muria Kudus. hal 2

⁶ Carlson N.R.1994. *Psychology of Behavior*, USA: Allin & Bacon. hal 25

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada santri di pondok pesantren Al-rifaie, terlihat bahwa kegiatan yang dilakukan para santri sangatlah padat dan rutin. Kegiatan tersebut dimulai pada saat menjelang shalat shubuh yakni jam 03.30.

Santri dibangunkan untuk shalat tahajjud, kemudian dilanjutkan untuk shalat subuh, setelah itu kegiatan wajib belajar Diniyah/Halaqoh, sepualng halaqoh dilanjutkan makan pagi & persiapan sekolah formal sampai jam 11.15. Kemudian sepulang dari KBM formal dilanjut dengan shalat dhuhur dan makan siang. Habis shalat dhuhur dilanjutkan dengan kegiatan ekstrakurikuler dan pelajaran tambahan bagi santri/siswa tingkat akhir. Kemudian shalat ashar dan dilanjutkan KBM madrasah diniyah. Sepulang KBM madrasah diniyah makan malam, persiapan shalat maghrib, pembacaan Yasin, pengajian Ta'limul Muta'alim shalat isya dan pembacaan ijazah/amalan-amalan. Setelah kegiatan tersebut dilanjut dengan KBM madrasah murttilil Qur'an, dan kemudian wajib belajar formal hingga jam 21.00 (observasi, 01/10/2013 halaman masjid Al-rifa'ie).

Hal tersebut menunjukkan bahwa tugas-tugas yang diberikan dari sekolah formal dan juga tugas dari sekolah diniyah, dapat menimbulkan problem atau persoalan akademik lainnya yang bisa menyumbangkan potensi stres.

Persoalan yang berkepanjangan tanpa ada suatu penyelesaian yang jelas dapat menjadi tekanan psikologis dan tekanan ini dapat mengganggu

fungsi psikologis seseorang secara umum⁷. Berdasarkan hasil wawancara salah seorang santri/siswa mengeluh merasa stres sejak memasuki masa SMA, karena secara tidak langsung dia harus adaptasi lagi dengan teman-teman barunya dan juga dengan pelajaran-pelajaran baru yang tentunya tidak sama dengan pelajaran di SMP dahulu.

Rr. Atina Ayu Vanesa Qurotul Uyun⁸ menunjukkan hasil penelitian terkait syukur yakni ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan depresi pada mahasiswa, artinya semakin tinggi tingkat kebersyukuran pada mahasiswa maka tingkat depresi semakin rendah, sebaliknya semakin rendah tingkat kebersyukuran pada mahasiswa maka tingkat depresi semakin tinggi. Tingkat permasalahan dan perkembangan yang sama antara remaja SMA dan mahasiswa terkait dengan beragam tekanan pada diri santri/siswa yang dapat menyebabkan stres bisa dihadapi dengan menambah rasa syukur.

Menurut Emmons dan McCullough, menunjukkan bahwa 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/bereaksi terhadap sesuatu atau situasi.⁹

Beberapa tokoh psikologi Seligman dan Peterson mendefinisikan *Gratitude* atau kebersyukuran merupakan suatu perasaan terima kasih dan

⁷ *Op.Cit* hal.2

⁸Rr. Atina Ayu Vanesa Qurotul Uyun .2008. *Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Depresi Pada Mahasiswa*, Skripsi.

⁹ *Ibid*

menyenangkan atas respon penerimaan hadiah, dimana hadiah itu memberikan manfaat dari seorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian.¹⁰

Pandangan Seligman (2005) yang menyatakan bahwa agama merupakan harapan bagi orang yang mempercayainya. Individu yang mempunyai sikap religiusitas akan mempercayai apapun yang dialaminya karena sudah ada yang mengatur, sehingga musibah seberat apapun akan diterimanya dengan tulus, tanpa ada rasa putus asa, marah ataupun rasa pesimis. Terdapat pula kaitan antara kerohanian seseorang dengan sikap kebersyukuran. Kecenderungan kebersyukuran lebih banyak dilakukan mereka yang secara teratur menghadiri acara keagamaan dan terlibat dalam kegiatan keagamaan seperti berdoa atau sembahyang dengan membaca bacaan religius berkali-kali. Berdasarkan hasil relevansi menunjukkan fakta bahwa data survei secara konsisten menunjukkan bahwa orang-orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius.¹¹

Berdasarkan penjelasan diatas diketahui bahwa dampak dari perasaan bersyukur dapat berkembang menjadi reaksi atau tanggapan yang berwujud sebuah sikap. Oleh sebab itu syukur kemudian dapat mendorong atau memotivasi seseorang untuk memberi balasan atas pemberian atau kebaikan

¹⁰ *Op.Cit*

¹¹ Sulistyarini Ria Indah, *Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Proaktif Coping Pada Survivor Bencana Gunung Merapi*. Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Indonesia. 2010. hal 5

yang dilakukan orang lain (Smith; Weiner & Graham; McCullough & Tsang).

12

Untuk mengurangi tingkat stres tersebut seorang santri/siswa haruslah menerapkan rasa syukur kedalam dirinya. Kebersyukuran itu sendiri dapat dimulai dengan menerapkan perilaku qona'ah ataupun ikhlas dengan segala keadaan yang ada dalam diri seorang santri.

Dalam Al-Qur'an dan Hadits sendiri juga banyak dijelaskan bahwa di dalam setiap kesulitan selalu ada kesempatan. Allah SWT memberikan permasalahan-permasalahan pada manusia berdasarkan kadar kemampuannya. Seseorang tidak akan diberikan sebuah permasalahan di luar kemampuannya. Manusia harus selalu berusaha dapat menyelesaikan permasalahan yang ada, serta tidak mudah putus asa ketika menghadapi sebuah kesulitan. Umat Islam diperintahkan agar tidak mudah berputus asa terhadap berbagai kesulitan dan selalu yakin bahwa rahmat Allah SWT selalu ada. Seperti dalam firman Allah dalam Al-Qur'an:

وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ -٨٧-

“Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah, Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir”. (QS Yusuf: 87).

Untuk mencapai sukses dalam hidup, seseorang tidak cukup hanya berdiam diri dan merasakan putus asa saja akan tetapi untuk sukses dibutuhkan orang yang memiliki sikap kebersyukuran yang tinggi. Begitu juga sebaliknya, jika sebagai manusia kita mudah menyerah, ataupun pasrah

¹² Ibid

begitu saja, dan selalu berfikir negatif, maka dapat dikatakan bahwa kita sebagai individu yang tidak memiliki cukup rasa syukur, atau rasa syukur kita yang begitu rendah.

Berdasarkan ayat Al-Qur'an di atas, juga dapat diketahui bahwa dalam agama Islam sendiri juga memerintahkan kepada manusia agar mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk melakukan berbagai tindakan dalam menghadapi kesulitan maupun permasalahan hidup. Karena fitrah manusia sebagai makhluk yang sempurna, rahmat dan pertolongan Allah akan selalu ada selama manusia mau berusaha untuk kehidupan yang lebih baik.

Berangkat dari fenomena di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan pentingnya memiliki sikap kebersyukuran bagi diri individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Apalagi jika dihadapkan pada persoalan hidup yang terjadi dalam lingkup pondok. Oleh karena itu peneliti terdorong untuk melakukan sebuah penelitian di dalam pondok pesantren tersebut dengan judul "Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Stres Pada Santri Kelas X Ypm Al-Rifa'ie Gondanglegi".

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebersyukuran santri Yayasan Pondok Modern Al-rifa'ie dalam menghadapi stres?
2. Bagaimana tingkat stres yang dialami oleh santri Yayasan Pondok Modern Al-rifa'ie?

3. Apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan stres pada santri Yayasan Pondok Modern Al-rifa'ie?

C. Tujuan Masalah

1. Mengetahui tingkat kebersyukuran santri dalam menghadapi stres.
2. Mengetahui tingkat stres pada santri YPMA.
3. Mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan stres pada santri YPMA

D. Manfaat

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis antara lain:

1. **Manfaat Teoritis**

Sebagai keilmuan, hasil penelitian ini dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan psikologi terutama yang berkaitan tentang kebersyukuran dan stres.

2. **Manfaat Praktis**

- a. Bagi peneliti, mampu mengembangkan kualitas penulisan penelitian ilmiah di bidangnya serta dapat memahami kajian ilmu psikologi terkait dengan kebersyukuran dan stres.

- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan peneliti lain untuk meneliti lebih lanjut tentang kebersyukuran dan stres pada kasus lain untuk memperkuat atau membandingkan temuannya.