

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hampir seluruh masyarakat nusantara tidak asing mendengar kata santri. Kata santri sendiri diidentikkan bagi orang yang sedang belajar dan tinggal di pondok pesantren yang kesehariannya mengkaji kitab-kitab salafi atau kitab kuning, dengan mengenakan sarung, peci dan pakaian koko bagi laki-laki dan rok, baju terusan panjang, dan kerudung bagi perempuan yang menjadi pelengkap dan menambah ciri khas tersendiri bagi mereka.

Seiring dengan berkembangnya teknologi informasi dan tuntutan perkembangan zaman, banyak santri yang melanjutkan studi mereka ke perguruan tinggi ataupun universitas, yang mana kegiatan yang ada dalam lembaga perguruan tinggi ataupun universitas berbeda dengan kegiatan pondok pesantren. Di dalam perguruan tinggi maupun universitas, sistem belajarnya menuntut mahasiswa untuk lebih banyak mengkaji sendiri materi yang perlu dipelajari, sedang di pondok pesantren sistem belajar dengan dipandu oleh satu orang yang ahli dalam bidang ilmu tersebut.

Dengan menjadi mahasiswa, para santri sebenarnya dituntut untuk mengembangkan keilmuan yang telah diterima di pondok pesantren sekaligus mempraktekkannya. Misalkan pelajaran tentang tata cara mencari ilmu yang baik dan benar, santri diajarkan untuk menghormati guru dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya dengan sebaik-baiknya. Dalam

perkuliahan pun santri dituntut untuk mempraktekkan hal tersebut. Ketika ada hal yang berseberangan pendapat dengan guru atau dosen maka santri tersebut menyampaikan dengan tanpa mengurangi rasa hormatnya terhadap orang yang telah memberikan pengetahuan baru kepadanya.

Santri dilatih untuk senantiasa mempraktekkan ajaran agama mulai dari bangun tidur sampai tidur lagi dalam rangka membina ruh spiritual dalam diri santri. Kegiatan harian seperti shalat berjamaah, pengajian kitab kuning, mengaji Al Quran, kebahasaan, taushiyah, kegiatan mingguan seperti diskusi, membaca barzanji dan membersihkan pondok, hingga kegiatan tahunan seperti peringatan hari besar. Rangkaian kegiatan tersebut mereka ikuti tanpa mengabaikan kegiatan mereka sendiri sebagai mahasiswa.

Aktifitas sehari-hari santri ternyata memunculkan permasalahan-permasalahan. Permasalahan utama yang sering dialami santri adalah perasaan terkekang akibat peraturan-peraturan yang ketat yang dijalankan pondok, beban moral yang dialami santri kepada orang tua dan masyarakat sekitar tempat tinggalnya terkait status sebagai seorang santri, perbedaan status ekonomi dikalangan santri, yang mengakibatkan santri merasa rendah diri atau minder (Purnomo, 2005, hal.2). Hal tersebut dapat menyebabkan sebagian dari santri merasa stres walaupun sumbernya berasal dari kegiatan sehari-harinya.

Berkaitan tugas sebagai mahasiswa juga berkecenderungan memunculkan stres. Stressor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan

tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya, dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Heiman & Kariv, 2005, hal.1).

Sebagaimana Heiman & Kariv (2005), Alisyahbana dkk (1977) juga menyatakan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa dikarenakan beberapa sebab, antara lain yaitu studi akademis yang berbeda dengan studi yang selama ini didapatkan disekolahnya dulu, cara belajar yang menuntut lebih mandiri, perpindahan dan perbedaan lingkungan tempat tinggal, beban tugas akademik yang lebih berat, pilihan jurusan yang diambil tidak berdasarkan bakat minat, ketidak sanggupannya berkonsentrasi dan kesulitan pergaulan.

Mahasiswa dengan sejumlah tuntutan akademik telah dapat menyebabkan dirinya mengalami stres. Padatnya kegiatan dan peraturan didalam pondok juga dapat menyebabkan stres, sehingga mahasiswa yang juga menjadi santri mempunyai beban dan sumber stres yang cenderung lebih banyak dibanding mahasiswa yang lain.

Berkaitan dengan fase perkembangan, sebagian besar mahasiswa berada pada usia remaja yang seringkali dihubungkan dengan stres yang bermula dari berbagai sumber. Sumber-sumber stres tersebut antara lain adalah peristiwa hidup, kesibukan sehari-hari, dan faktor sosial budaya (Santrock,

2007, hal 295). Ketegangan dan kerumitan peristiwa sehari-hari dapat menciptakan stres hidup yang tinggi. Dan dalam beberapa kasus dapat menimbulkan gangguan psikologis atau sakit. Dalam sebuah studi yang dilakukan Tolan, Miller dan Thomas, 1988, orang-orang yang mengalami kerumitan sehari-hari adalah orang yang memiliki gambaran diri yang paling negatif.

Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah, dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebihan serta berisiko tinggi (Heiman & Kariv, 2005, hal.3).

Allah menciptakan manusia dengan segenap keunikan. Sejak manusia dilahirkan, sudah mulai belajar mengenal sifat-sifat lingkungannya, dan bagaimana cara menghadapinya. Proses ini terus berputar menerus dalam kehidupannya. Dalam proses itu, ada tuntutan terhadap masalah yang mewarnai kehidupan emosional seseorang. Bisa jadi emosi positif, cinta, bahagia, dan senang; atau emosi negatif, rasa takut, cemas, marah, tertekan, dan rasa bersalah. Situasi yang menekan tersebut menjadi pemicu timbulnya stres.

Stres adalah respon individu terhadap *stressor*, yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam mereka dan menuntut kemampuan coping mereka. Dalam penelitian Hans Selye (1974, 1983) disebutkan bahwa semua

stressor dapat mengakibatkan reaksi tubuh bahkan gejala-gejala yang serupa, seperti kehilangan nafsu makan, kelemahan otot, dan menurunnya minat terhadap dunia sekitar (Hawari,1996). Stressor yang akut dan kronis berkaitan dengan menurunnya fungsi sistem kekebalan tubuh (Kiecoll-Glaser & kawan-kawan, 2002). Stressor dianggap sebuah faktor penting bagi kesehatan mental dan tingginya tingkat stress berkaitan dengan depresi dan usaha bunuh diri (Nolen-Hoeksema, 2004) (dalam Santrock, 2007, hal.295).

Tubuh akan bereaksi dan menunjukkan gejala-gejala fisiologis stress, sebagaimana yang dijelaskan Dadang Hawari, bahwa anggota tubuh seperti rambut kepala, mata, mulut, kulit, jantung, lambung, usus, saluran air seni, libido, pernafasan, kadar gula darah dan daya pikir akan mengalami gangguan. Selain itu gangguan yang dirasakan tubuh ketika terkena stress ialah otot tubuh terasa keju, sehingga mengeluh pegal linu, badan lemah, selalu gelisah, tidak bisa santai, tidak pernah merasa fit. Dan di bidang emosional akan menjadi mudah marah atau sebaliknya menjadi pemurung (Hawari, 1996, hal.97).

Stressor dalam bahasa agama disebut sebagai musibah, dan kemampuan untuk mengatasi dan memecahkan masalah telah dijelaskan dalam kitab suci Al Quran dalam surat Ath-Thalaaq ayat 7 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَاءً آتَتْهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴿٧﴾

”Allah tidak memikulkan beban kepada seseorang melainkan sekedar apa yang Allah berikan kepadanya. Allah kelak akan memberikan kelapangan sesudah kesempitan.”

Kemampuan mengatasi stres disebut koping. Salah satu dari banyak keterangan para peneliti yang menjelaskan tentang koping adalah penjelasan dari Lazarus dan Folkman yaitu upaya secara kognitif dan perilaku yang ditujukan untuk mengelola tuntutan-tuntutan spesifik dari internal maupun eksternal, bahwa *well being* tidak ditentukan oleh cara individu mengatasi (*cope*) terhadap stres. Koping ini bisa dilakukan dengan cara memfokuskan diri untuk menyelesaikan masalah (*problem focuse coping*) atau dengan melampiaskan diri pada emosi yang disebabkan pada masalah (*emotional focus coping*). Selain dari dua pola koping di atas, terdapat cara koping yang didasarkan pada keyakinan dan pengetahuan terhadap agama sehingga dikenal sebagai religius koping.

Penelitian membuktikan bahwa religiusitas dan spiritualitas mempunyai peran dalam upaya menanggulangi stres yang dialami individu. Diantaranya dalam *Journal of Counseling and Values* (2001) berjudul "*Religion and Spirituality in Coping with Stress*" menerangkan bahwa agama dan spiritualitas berkorelasi positif dalam mengatasi stres.

Hill & Pargament (2003) menjelaskan dalam jurnal *Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality*, religiusitas dan spiritualitas merepresentasikan suatu hal yang berhubungan daripada konteks yang berdiri sendiri. Pargament (1997) melakukan banyak penelitian terkait religiusitas dan dalam penemuannya membuktikan bahwa religiusitas koping berpengaruh terhadap kesejahteraan seorang individu.

Religi dan spiritualitas bisa memiliki peran yang penting dalam mengatasi stres. Hal ini dibuktikan dengan semakin banyaknya penelitian yang menguji hubungan antara religiusitas dengan berbagai aspek kehidupan. Hasilnya yaitu ditemukannya hubungan positif antara religiusitas dengan kebahagiaan (Lewis, 2000), religiusitas dengan kesejahteraan (French & Joseph, 1999), bahkan Koenig & Larson telah mengkaji 850 penelitian dan menemukan adanya hubungan positif antara religiusitas dengan kesehatan mental (dalam Utami, 2012, hal.48).

Dan bagi orang muslim cara menemukan makna dan tujuan dalam hidup serta mempercayai dan mengandalkan pada kekuatan yang lebih tinggi itu melalui pendekatan diri pada Tuhan. Prakteknya meliputi pelaksanaan ibadah dan pemaknaan pengalaman hidup. Pargament (1997) memiliki pandangan bahwa religi dapat menjadi sentral dari bagian konstruksi koping. Agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres, agama dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi. Melalui keyakinan beragama, berdoa, dan ritual keagamaan, individu mengelola stres yang dialaminya, karena hal tersebut dapat memberikan pengharapan dan kenyamanan.

Mahasiswa santri adalah mahasiswa dari suatu perguruan tinggi atau universitas yang *nyantri* di pondok pesantren maupun santri dari pondok pesantren yang melanjutkan studinya di suatu perguruan tinggi atau universitas. Mahasiswa santri ini memiliki dua peran yang diampu sekaligus olehnya, yaitu peran sebagai mahasiswa di suatu perguruan atau universitas

dan peran sebagai santri di pondok pesantren. Dua peran ini adalah memiliki sisi yang berbeda, dimana mahasiswa adalah orang yang setidaknya memiliki tiga unsur dalam dirinya, yaitu kebebasan berpikir, kemerdekaan berpikir dan kebebasan berkehendak (Robbani, 2012, hal.1). Mahasiswa meyakini tidak ada kebenaran yang absolute, semua orang berhak atas pemikirannya sendiri dan menganggap bahwa dosen adalah orang yang menjadi perantara ilmu, bukan sebagai orang yang memberi ilmu. Selain sebagai mahasiswa, mahasiswa santri juga mempunyai peran sebagai santri, yaitu orang yang sedang menimba ilmu agama dan berusaha mempraktekkan ilmu ajaran agamanya dalam rangka mendekati diri kepada Sang Pencipta.

Kegiatan sehari-hari santri ditujukan dalam rangka meningkatkan religiusitas mereka, hal inilah yang peneliti asumsikan membedakan kemampuan koping religius mahasiswa santri dengan mahasiswa yang bukan santri. Hal ini dikarenakan mahasiswa santri memiliki peluang mengembangkan religiusitas yang lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa bukan santri, karena pendidikan yang diterima di pondok ditujukan pada peningkatan religiusitas santri melalui metode keteladanan, latihan dan pembiasaan, ibrah (makna dan pelajaran dari peristiwa), nasihat (mau'idzah hasanah), disiplin, mandiri, dan targhib wa tahzib (janji dan ancaman). Enam metode-metode pendidikan tersebut diberikan di pondok dan terintegrasikan dengan kegiatan-kegiatan yang menunjang pembinaan religiusitas santri, sehingga penulis asumsikan mahasiswa santri memiliki religius koping yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang bukan santri.

Berdasarkan sudut pandang teoritis dan realitas empirik yang dijelaskan di atas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “**Religius Koping Pada Mahasiswa Santri dan Mahasiswa Bukan Santri di Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.**”

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan gambaran diatas, dapat dirumuskan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat religius koping mahasiswa santri ?
2. Bagaimana tingkat religius koping mahasiswa bukan santri ?
3. Apakah ada perbedaan tingkat religius koping pada mahasiswa santri dan mahasiswa bukan santri ?

C. TUJUAN

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui tingkat religius koping mahasiswa santri
2. Mengetahui tingkat religius koping mahasiswa bukan santri
3. Mengetahui adanya perbedaan tingkat religius koping mahasiswa santri dan mahasiswa bukan santri

D. MANFAAT

Secara garis besar penelitian ini memiliki dua manfaat utama, yaitu

manfaat teoritis dan manfaat praktis :

- a. Manfaat teoritis : secara umum penelitian ini memberikan pengetahuan baru, melalui pengujian dan pengembangan konsep dan teori ilmu psikologi dan agama. Hal ini sejalan dengan visi dan misi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang memiliki semangat mengkaji integrasi ilmu pengetahuan umum dengan ilmu agama, sehingga diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangsih terhadap perkembangan keilmuan, khususnya Fakultas Psikologi
- b. Manfaat praktis : secara khusus penelitian ini memberikan kontribusi praktis, terutama dalam bidang pengembangan dan peningkatan kualitas mutu mahasiswa dan santri. Manfaat ini tertuju pada :
 1. Peneliti : peneliti dapat mengembangkan layanan dan penanganan konseling berorientasi pada kemampuan mengatasi beban stres mahasiswa baik baik yang berdomisili di pesantren maupun tidak.
 2. Pesantren : pesantren memperoleh informasi dan mengatur kegiatan-kegiatan di pesantren dalam rangka meningkatkan religiusitas santri.
 3. Fakultas Psikologi : berdasarkan hasil penelitian ini, lembaga mampu menyediakan tenaga ahli dan profesional untuk memberikan layanan bantuan dan mengembangkannya sesuai dengan kebutuhan lapangan.