

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang

Tuntutan seorang mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren sebagai santri kemudian menjadi pengurus asrama bukan merupakan hal yang mudah. Ketiga status tersebut, memiliki kegiatan, kesibukan yang berbeda-beda. Tuntutan menjadi seorang mahasiswa terdapat tekanan-tekanan baik tugas dari dosen maupun tuntutan dari kampus itu sendiri, seperti lulus tepat waktu dengan IPK yang tinggi. Menjadi seorang santri yang tinggal di pondok pesantren akan memiliki rutinitas lebih banyak dari pada di kostan seperti bangun lebih subuh dan mengaji, mengikuti kegiatan di pondok yang beraneka ragam seperti (muhadlarah amm, mahadlarah khos, talaran kosa kata, hadroh, dan kegiatan eksternal pondok, piket harian dan kegiatan peringatan keagamaan dan yang lainnya). Selain itu mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren dan menjadi pengurus asrama diharuskan berpartisipasi sebagai panitia dalam acara-acara kepesantrenan yang lainnya sehingga jam istirahat semakin berkurang, waktu mengerjakan tugas kuliah akan semakin sedikit, kondisi tersebut dapat menjadi stressor bagi mahasiswa sekaligus santri yang mengikuti menjadi pengurus asrama.

Menjalani tugas sebagai mahasiswa dan sekaligus menjadi seorang santri yang memiliki tuntutan di dua tempat yang berbeda bukan suatu hal yang mudah, tidak sedikit dari mereka memilih untuk menjadi santri pasif dengan alasan agar dapat fokus ke tujuan utama mereka sukses dalam perkuliahan. Akan tetapi pada prosesnya menempuh itu tidak sedikit mahasiswa mengalami kendala dalam akademiknya. Kendala yang di hadapi dapat berasal dari dalam maupun luar diri individu. Setiap kendala yang dilalui menimbulkan tekanan pada setiap individu termasuk juga mahasiswa sehingga beresiko terkena gejala stres, seperti penelitian yang dikemukakan oleh Olejnik dan Holschuh (2007) dalam Zuama) menguraikan mengenai stres akademik, yaitu suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas

yang harus dikerjakan individu. Stres merupakan faktor umum yang dialami mahasiswa. Kehidupan setiap mahasiswa itu berbeda-beda jenisnya, seperti tekanan akademis dengan kewajiban keberhasilan, masa depan yang tidak pasti. Mahasiswa akan menghadapi masalah sosial, emosional, fisik dan keluarga. Studi yang menunjukkan penelitian di kota Bangalore di India, 100 mahasiswa yang mengalami stres dengan rentan usia 18 sampai 21 tahun. Mathew C.P, (2017).

Pemicu stres yang lain adalah tinggal di pondok pesantren yang memiliki rutinitas yang lebih banyak daripada dikostan. Salah satu pondok pesantren yang kerap ditinggali adalah Pondok Pesantren Al-Ihsan terletak di lokasi strategis, baik secara akademik, geografis maupun kultur masyarakat. Secara akademis, berada di antara lembaga-lembaga pendidikan menengah maupun perguruan tinggi terkemuka di wilayah Bandung Timur; seperti SMAN 1 Cileunyi, SMA Mekar Arum, SMK Karya Budhi, SMK Bandung Timur, MAN 2 Bandung, SMAN 26 Bandung, UIN sunan Gunung Djati Bandung, STIKES Bhakti Kencana, UPI Kampus Cibiru, IKOPIN, UNWIM, dan UNPAD Jatinangor serta universitas yang lain. Pondok pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir lahir sebagai pengkristalan dari cita-cita untuk berpartisipasi aktif dalam i'lai kalimatillah. Cita-cita dan tanggung jawab tersebut menjadi *concern* Al-Ihsan mengingat tantangan zaman terhadap kehidupan semakin besar.

Kurikulum yang disajikan di Pondok Pesantren adalah kajian islam (*aqidah, fiqh, dan akhlaq*) dengan literatur klasik dan kontemporer, yang memenuhi tantangan zaman dan kebutuhan kompetensi kampus masing-masing. Selain materi kajian, perangkat metodologi (*nahwu, Sharaf, manthiq, ma'aniy, bayan, badi dan ushul fiqh*) juga disajikan secara berjenjang. Hal yang sangat diperhatikan di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir adalah penyajian yang moderat, *tawazun*, dan *jauh* dari *t'ashub* madzhab. Perhatian ini ditunjukkan untuk melahirkan cendekiawan muslim yang mampu menjadi katalisator bagi umat islam

ketika mereka kembali ke masyarakat, pengokoh ukhuwwa, dan partisipan aktif dalam membangun peradaban islam yang mulia.

Di pondok pesantren Al-Ihsan ini pada setiap asrama ada santri yang dipilih sebagai pengurus untuk menjalankan program kerja yang ada serta memfasilitasi dalam mengurus sebuah asrama yang mereka tinggali. Namun, dalam setiap pemilihan seorang pengurus dilakukan dengan memilih santri yang dipercaya dapat menjalankan amanat yang diberikan terlepas pihak yang dipilih tersebut bersedia atau tidak. Bagi santri yang dipercayakan menjadi seorang pengurus terlebih dengan secara *voting* dan harus mengikuti keputusan yang telah ditetapkan, hal itu menjadi *stressor* bagi orang tersebut seperti tekanan batin karena tanggung jawab yang diemban cukup berat. Menjadi pengurus asrama dengan mengurus santri setiap hari, terdapat kurang lebih 50-150 orang santri tiap asrama, akan ada banyak kendala-kendala yang diterima saat menjabat menjadi seorang pengurus baik itu banyak santri yang susah diatur, sulit untuk diajak berpartisipasi dalam kegiatan pesantren, tidak sedikit santri yang melanggar tata aturan yang ada, sulit berpartisipasi dalam kebersihan pondok seperti sulit diajak piket harian dll.

Dari hasil observasi, peneliti mengamati mahasiswa yang menjadi pengurus di lingkungan pondok pesantren akan lebih aktif dalam kegiatan dan lebih mudah untuk diajak berdiskusi. Terdapat beberapa manfaat yang dapat diperoleh mahasiswa apabila menjadi pengurus, diantaranya adalah memiliki relasi yang baik, memiliki banyak teman, menambah wawasan, pengalaman, melatih kepemimpinan, dan melatih tanggung jawab. Pengurus juga memiliki agenda kegiatan seperti *planning* kerja/program kerja, rapat rutin.

Setelah peneliti melakukan penelitian awal yang dilakukan dengan menyebarkan angket ke 50 santri yang menjadi pengurus organisasi tiap asrama di pondok pesantren, 43 diantaranya menyatakan menjadi seorang pengurus bukan karena keinginan pribadi dan yang

membuat mereka berhasil dalam perkuliahan, menjadi pengurus asrama, menyelesaikan tugas tepat waktu serta memperoleh IPK >3 yaitu dengan adanya dukungan motivasi dari senior, teman-teman baik secara moral dan material, dan hanya 7 orang yang menyatakan bahwa merasa berat dengan amanat yang diemban mereka, namun berhasil menjadi seorang mahasiswa dengan menyelesaikan tugas tepat waktu, memperoleh IPK >3, akan tetapi dalam hal kepengurusan, mereka tidak peduli/acuh, sering tidak berada di lingkungan Pondok dan tidak menjalankan tugas, tidak pernah ikut andil dalam kegiatan apapun.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), Stres terjadi ketika ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan seseorang. Penelitian yang dilakukan Misra dan McKean (dalam Zuama) bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres berkaitan dengan perkuliahan, manajemen waktu, kesehatan.

Sarafino (2011), mendefinisikan stres adalah sebagai kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*).

Selain dalam menghadapi permasalahan perkuliahan, pengalaman dan kognisi juga mempengaruhi individu dalam menghadapi tekanan atau masalah individu dalam hidupnya. Stres dapat dicegah, di kelola, dan bahkan dihilangkan Lazarus dan Folkman (1984 h.1) Upaya menghadapi masalah ataupun tekanan itu dinamakan strategi *coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping* adalah usaha-usaha kognitif dan perilaku yang secara terus menerus berubah untuk mengelola tuntutan dari dalam kemampuan individu dan/atau dari luar individu yang dirasakan merugikan atau melebihi kemampuan individu itu. *Coping* menunjukkan usaha dan perilaku yang dilakukan oleh individu tersebut. Usaha untuk

mengatur tuntutan tersebut meliputi usaha untuk menurunkan, meminimalisasi dan juga menahan. Perilaku *coping* juga melibatkan kemampuan khas manusia seperti pikiran, perasaan, pemrosesan informasi, belajar dan mengingat. Implikasi proses *coping* tidak terjadi begitu saja, tetapi juga melibatkan pengalaman atau proses berpikir seseorang.

Disamping itu, cara pengambilan keputusan dalam menghadapi suatu masalah dapat juga dipengaruhi oleh kognisi pada usia mahasiswa tersebut. Menurut Hurlock (1980), mahasiswa rentan mengalami beban berada pada usia 18-25 tahun karena pada usia ini masa dewasa awal dan banyak yang kurang mampu dalam mencapai kematangan akibat banyaknya masalah yang dihadapi dan tidak mampu diatasi dengan baik. Tahap ini digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa pada usia tersebut adalah pematapan pendirian hidup. Pada masa remaja akhir, tidak hanya perubahan fisiknya saja, namun juga mengalami perubahan baik dari segi kognitifnya maupun sosialnya.

Strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) terbagi menjadi dua macam, *Problem Focused Coping (PFC)*, yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada masalah yang mana individu akan mengatasi masalahnya langsung ke sumber masalah, mempelajari cara-cara keterampilan yang baru. Kemudian yang kedua, *Emotional Focused Coping (EFC)*, yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada masalah yang mana individu akan mengatasi masalah yang berpusat pada dengan bentuk penanggulangan (*planful problem solving, confrontative coping*). *Emotional Focused Coping (EFC)* ini digunakan untuk mengatur respon emotional terhadap stres tanpa mengatasi sumber masalah dengan bentuk penanggulangan *Distancing, self control, seeking social support, Accepting Responsibility, Escape Avoidance, Positive Reappraisal*. Kedua macam strategi *coping* ini sama dengan hasil observasi peneliti bahwa setiap mahasiswa memiliki cara masing-masing

dalam menyelesaikan masalah sesuai masalah yang dihadapinya ada mahasiswa yang menyelesaikan masalahnya langsung ke sumber masalah namun ada pula yang menghindar.

Tuntutan/stressor yang tinggi itu membuat seseorang menjadi tidak semangat dan tidak fokus pada tujuannya. Namun tidak sedikit individu mampu mengikuti sebuah organisasi dengan bantuan dukungan dari orang sekitar. Sudah menjadi hal yang biasa apabila seseorang dengan stressor yang ringan dapat dengan mudahnya berhasil dalam mencapai tujuannya, dan mendapatkan hasil yang bagus, berbeda dengan seseorang yang memiliki stressor lebih tinggi namun tetap dapat berhasil dan mencapai tujuannya dengan baik itu tuntutan dari kampus maupun dari sebuah organisasi. Seperti penelitian sebelumnya telah menemukan bahwa tingkat stres kuliah sering dikaitkan dengan defisit kognitif (misalnya, perhatian dan kesulitan konsentrasi), penyakit, peningkatan tingkat depresi dan kecemasan, dan penurunan kepuasan hidup (Bailey dan Miller 1998; Chang 2001; Dyson dan Renk 2006; Edwards et al. 2001; Lumley dan Provenzano 2003; Pritchard et al. 2007).

Menurut hasil observasi hal yang membuat santri dapat menurunkan stres yang dilalui dialaminya dapat berbagi dengan teman, saling membantu dalam hal material dan moral, memberikan pengertian dengan saling bertukar pikiran, saling mengingatkan, mendengarkan keluhan satu sama lain, saling memberikan masukan yang positif, pemberian nasihat, saran atau umpan balik kepada sesama. Konsep-konsep tersebut, dalam psikologi disebut dengan dukungan sosial. Menurut Sarafino (2011 h.81) dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterima individu dari orang lain ataupun kelompok.

Berdasarkan hasil penelitian dari Aini Nur (2016) terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap *psychal well being* sebesar (0,9310) artinya semakin dukungan sosial yang diberikan maka *physycal well being* semakin tinggi. Pada penelitian yang dilakukan oleh

Meiriana Ani (2016) yang menunjukkan bahwa *coping* stres dan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada remaja yang orang tuanya bercerai terdapat hubungan yang signifikan sebesar (39,4%). Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan pada *psychal well being* dan motivasi.

Dukungan sosial adalah hal yang bermanfaat tatkala kita mengalami stres, dan sesuatu yang sangat efektif terlepas dari strategi mana yang digunakan untuk mengatasi stres.

Sebagian alasannya adalah karena berhubungan dengan orang lain adalah sumber dari rasa nyaman ketika kita merasa tertekan. Dukungan sosial terutama dari teman ini berupa kepercayaan, memberi masukan-masukan yang positif. Dari penelitian yang dilakukan oleh Ralf Schwarzer & Nina Knoll 2007 mengatakan bahwa dukungan sosial itu jelas dapat mengatasi dan menghasilkan *coping* namun tergantung pada situasinya.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor sumber daya, antara lain yang mempengaruhi penilaian kognitif. Semakin tersedia dukungan sosial maka *coping* semakin teratasi (Lazarus & Folkman, 1984). Dukungan sosial memiliki 2 aspek utama, yaitu dukungan sosial struktural dan dukungan sosial fungsional menurut (Neale, Davidson & Haaga, 1996 dalam Fitri Fausiah, Julianty Widuri 2007). Dukungan sosial pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan, akan kepedulian atau membantu seseorang untuk menerima kenyataan dari orang-orang atau kelompok lain (sarafino: 2011) dengan demikian interaksi antara dukungan sebenarnya yang dapat diraih didalam jaringan sosial dengan dukungan yang dirasakan menjadi sangat penting. Selain itu, berarti bahwa dukungan yang dirasakan dapat membantu seseorang yang berada dalam kondisi yang penuh tekanan.

Salah satu faktor yang menentukan seberapa parah seseorang individu dipengaruhi stres yang dirasakanya adalah bagaimana dia menghadapi peristiwa yang dialaminya.

Sejumlah penelitian menemukan 2 faktor utama yang membuat setiap individu berbeda

dalam menerima efek negatif dari stres : (a) bagaimana individu tersebut berusaha menghadapi (*coping*) terhadap situasi yang menekan. (b) keberadaan dan kualitas individu yang dapat memberikan dukungan sosial (dorongan/motivasi). Bagi mahasiswa yang mengikuti perkuliahan sudah merasa terbebani dengan tuntutan-tuntutan yang ada, terlebih dengan mengikuti kegiatan kepengurusan beresiko memiliki stressor yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang mahasiswa yang pasif. Karena dengan stressor yang tinggi, tidak semua individu mampu menjalankan apa yang menjadi tuntutan. dan banyak yang memprioritaskan salah satu nya agar dapat terfokuskan pada tujuan awal dan terdapat beberapa santri yang menerima amanat tersebut secara paksa namun ada beberapa yang mengacuhkan atau tidak menjalankan amanatnya. santri yang memiliki tuntutan lebih banyak merasa mereka mampu menjalankan aktivitasnya dengan bantuan dukungan dari lingkungan baik orangtua, serta rekan asrama. Dukungan yang didapatkan baik berupa *appraisal support*, *tangible support*, *self esteem support*, *belonging support*. Berdasarkan atas latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat “**Hubungan Dukungan Sosial dengan *Coping* Stres Mahasiswa Pengurus OSPAI Wilayah Pondok Pesantren Al-Ihsan**”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan dukungan sosial dengan *coping* stres mahasiswa pengurus OSPAI Wilayah Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung.

Tujuan Penelitian

Peneliti bertujuan untuk memberi jawaban dari hal yang menjadi fokus permasalahan sejak awal sebagaimana dipertanyakan dalam rumusan masalah, sehingga tujuan peneliti ini adalah untuk :

1. Mengetahui hubungan dukungan sosial dengan *coping* stres mahasiswa pengurus OSPAI Wilayah Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis. Secara teoritis, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian lebih lanjut bagi para peneliti lain maupun masyarakat secara umum serta diharapkan dapat memberikan manfaat guna menambah khasanah keilmuan berkaitan studi mengenai Psikologi Klinis.

Manfaat Praktis. Penelitian ini diharapkan mampu untuk memecahkan permasalahan yang berkaitan dengan *coping* stres dan dukungan sosial. Dan juga sebagai acuan atau rujukan dalam penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi pengembangan suatu kajian ilmu psikologi. Khususnya dalam bidang klinis dan sosial.

SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG