

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Pada masa remaja merupakan masa yang sulit dan sering disebut masa *stress and storm* karena pada masa ini remaja dihadapkan pada perubahan-perubahan dimana pada masa tersebut remaja sedang mencari jati dirinya, mereka sedang berada pada masa perkembangan menuju dewasa. Tidak hanya perubahan fisik yang berkembang pesat, tetapi juga perubahan lingkungan yang memaksa remaja untuk menjadi dewasa seperti yang diharapkan lingkungan padahal remaja sendiri mungkin belum mengetahui apa yang seharusnya ia lakukan. Lingkungan mengharap remaja bisa bertanggung jawab seperti halnya orang dewasa (Hurlock, 2009).

Usia menuju remaja diikuti dengan individu yang memiliki harapan-harapan yang tinggi seperti, mampu dalam segala bidang, fisik yang sehat baik secara rohani maupun jasmani, dan juga termasuk dalam bidang akademik. Menurut Santrock (2007) saat masa remaja individu mulai menyadari bahwa kesuksesan dan kegagalan yang dialami di masa remaja akan menjadi gambaran untuk keberhasilan remaja tersebut di masa depan, sehingga remaja akan mulai memikirkan hal-hal yang berhubungan dengan kehidupannya di masa yang akan datang.

Pada era ini banyak permasalahan yang sering dihadapi oleh remaja yang sangat kompleks dan beraneka ragam. Pada masa remaja juga sering terjadi munculnya permasalahan yang sering disebut dengan krisis identitas, yaitu ia harus mengenal siapa dirinya, apa yang harus dijalani oleh dirinya. Akibatnya remaja sangat peka terhadap stress karena remaja sedang mengalami pertumbuhan untuk mencari jati dirinya dan memenuhi tuntutan lingkungan karena lingkungan menganggap mereka sudah bukan anak-anak lagi.

Penyesuaian dalam lingkungan sosial juga menjadi salah satu pengaruh penting bagi kesehatan mental individu, karena ciri individu sehat mental yaitu individu sendiri bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Stress Akademik sering terjadi dikalangan remaja yang sedang menuntut ilmu, termasuk juga pada ruang lingkup santri yang sedang menuntut ilmu di pondok pesantren. Pondok pesantren adalah salah satu tempat yang digunakan para santri untuk menuntut ilmu, namun berbeda dengan sekolah formal biasanya. Menurut Mawaddah dan Titiani (2016) Pesantren memiliki sistem pembelajaran yang sedikit berbeda dengan Lembaga Pendidikan

formal atau sekolah umum, kegiatan belajar mengajar dilaksanakan dari pagi hingga malam hari. Pada setiap tahunnya hampir 5-15% dari santri di pondok pesantren mengalami masalah dalam penyesuaian diri, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran yang sulit di asrama, jauh dari kedua orang tua dan lainnya.

Pondok pesantren lebih bersifat memperdalam ilmu agama islam, dalam kegiatan di pondok pesantren jauh berbeda dengan sekolah formal biasanya, banyak tuntutan dan kegiatan-kegiatan yang lebih padat dan wajib diikuti oleh para santri contohnya seperti menghafal Qur'an yang sudah ditargetkan, mempelajari Bahasa Arab, dan kegiatan-kegiatan yang biasanya dilakukan dari pagi hingga malam hari. Mengikuti pembelajaran di pondok pesantren sangat jauh berbeda dengan yang ada di sekolah umum. Sekolah umum hanya mengatur siswanya pada saat kegiatan belajar mengajar dilakukan dan juga pada saat berada di dalam lingkungan sekolah, sedangkan di pondok pesantren semua santri tidak hanya dibatasi oleh peraturan sekolah melainkan juga ada batasan yang dibuat oleh asrama dengan kebijakan pengasuh atau pimpinan asrama. Santri juga dituntut untuk dapat melakukan aktivitas secara mandiri yang sudah ditetapkan secara keseluruhan dalam waktu 24 jam.

Kegiatan-kegiatan yang ditetapkan pada pesantren terutama di Yayasan Kharisma Darussalam biasanya dilakukan dari dini hari hingga malam hari. Seperti pada jam 03.00 santriwan/santriwati sudah mempersiapkan dirinya untuk bergegas mandi, berbeda dengan dirumah, di asrama para santri harus antri dan itu biasanya menjadi ciri khas para santri di asrama maupun pondok pesantren. Lalu setelah itu santri melakukan sholat subuh berjamaah, setelah sholat subuh santripun tidak langsung bergegas kembali ke kamar melainkan mengikuti kegiatan yaitu baca Qur'an atau murojaah qur'an. Setelah selesai kegiatan tersebut barulah santri kembali ke kamar mempersiapkan diri untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar dari pagi hari hingga siang hari lalu dilanjutkan dengan kegiatan sholat berjamaah dan makan siang, setelah itu santri mempunyai waktu luang yang biasanya digunakan untuk mencuci pakaian karena tidak disediakan *laundry*, mengerjakan tugas, beristirahat atau kegiatan ekstrakurikuler tergantung dengan jadwal yang sudah diberikan. Setelah itu jika sudah masuk waktu ashar santri diminta untuk mengikuti sholat berjamaah, dan dilanjutkan dengan mengaji atau murojaah di area mejid pesantren, lalu dilanjutkan dengan kegiatan piket atau bersih-bersih area pesantren. Setelah masuk waktu magrib santri mengikuti makan malam bersama dan dilanjutkan dengan sholat isya berjamaah, setelah itu biasanya dipergunakan untuk kegiatan belajar mandiri yang tetap dipantau oleh pengasuh asrama. Jika ada kegiatan akbar seperti milad Yayasan, khutbatul arsy, atau kegiatan peringatan hari besar islam biasanya santri lebih disibukkan karena mereka

ikut serta dalam kegiatan tersebut dari mulai persiapan hingga penutupan. Setiap seminggu sekali diadakan kegiatan pidato menggunakan Bahasa arab atau inggris yang ditampilkan oleh santri dan diadakannya malam hari setelah waktu sholat isya berjamaah.

Kegiatan tersebut juga harus santri jalani dengan menggunakan Bahasa arab atau Bahasa inggris yang sudah di tetapkan jadwalnya, biasanya santri yang tidak menggunakan bahasa-bahasa tersebut mempunyai hukuman tertentu dan diberikan batasannya, jika para santri tidak mengikuti peraturan yang ada terutama dalam bidang bahasa santriwati diminta untuk menggunakan jilbab dari Yayasan yang menandakan bahwa santri tersebut sedang menjalani hukuman. Namun jika hanya 1-6x biasanya diberi hukuman tertentu seperti menulis surah yang ada di Al-Qur'an dan lain sebagainya. Kegiatan-kegiatan tersebut wajib diikuti oleh para santri di Yayasan Kharisma Darussalam Kab. Karawang.

Penyesuaian diri juga harus dihadapi oleh para santri dengan adanya kegiatan-kegiatan yang mungkin belum pernah dialami oleh para santri sebelumnya. Kepadatan kegiatan di pesantren membuat santri harus menyesuaikan diri dan mengatur waktu untuk bisa melaksanakan semuanya dengan semestinya, seperti bangun tidur yang lebih pagi, menyuci pakaian sendiri, kegiatan belajar mengajar yang lebih lama dari sekolah formal biasanya, kegiatan rutin pondok pesantren yang harus dilaksanakan, dan lain sebagainya. Selain itu para santri juga disibukkan dengan menghafal Qur'an, menghafal kosa kata Bahasa Arab dan Bahasa Inggris, oleh karena itu santri harus bisa menyesuaikan diri untuk dapat mencapai atau melaksanakan tugas dan kewajiban yang sudah ditetapkan oleh pondok pesantren tersebut.

Tuntutan yang diberikan oleh pondok pesantren berbeda dengan keadaan sekolah pada umumnya, di sekolah umum siswa hanya melaksanakan tugas sekolah dan kegiatan belajar mengajar yang biasanya dilaksanakan dari pagi hingga siang hari, berbeda dengan dipondok pesantren yang mengharuskan santrinya mengikuti kegiatan-kegiatan yang biasanya dilaksanakan dari dini hari hingga malam hari tiba. Pada sekolah umum biasanya siswa pun tidak ada kegiatan seperti penjadwalan sholat sunah, berbicara menggunakan Bahasa Arab atau Inggris, menghafal surah-surah Al-Qur'an, namun di pondok pesantren kegiatan itu adalah kegiatan yang wajib dilakukan oleh para santrinya, sehingga para santri harus bisa menyesuaikan diri dan juga membagi waktu antara mengerjakan tugas sekolah dan mengikuti kegiatan yang ada di pondok pesantren.

Perbedaan tuntutan akademik pun dirasakan oleh para santri dipondok pesantren, berbeda dengan sekolah umum, biasanya siswa hanya mengikuti kegiatan belajar dari pagi hari

hingga siang atau sore hari, namun kegiatan yang di pesantren dilakukan dari dini hari hingga malam hari. Selain itu ada juga mata pelajaran tambahan yang tidak ada di sekolah umum, seperti mempelajari kitab-kitab, ilmu tafsir dan lainnya.

Menurut Bandura (1997) didefinisikan yaitu *self efficacy* adalah keyakinan individu bahwa ia harus yakin dapat menguasai situasi dan dapat memperoleh hasil yang positif. *Self efficacy* dapat dikatakan memiliki peranan yang besar dalam hal bagaimana seseorang bisa melakukan pendekatan berupa tantangan dan tugas. *Self efficacy* berguna untuk melatih *control stressor*, seseorang percaya bahwa mereka dapat mengontrol ancaman dan tidak mengalami kebangkitan dalam rasa cemas yang tinggi, tetapi sebaliknya mereka juga percaya bahwa jika mereka tidak dapat mengatur ancaman, maka mereka akan mengalami kebangkitan rasa cemas yang tinggi (Bandura, 1997). Tidak selamanya individu berhasil dalam penyesuaian diri hal itu disebabkan adanya beberapa masalah atau rintangan, hal itu menyebabkan individu tidak mampu optimal dalam penyesuaian diri. Rintangan-rintangan atau masalah itu disebabkan oleh dirinya sendiri atau oleh lingkungannya (Lathifa, 2015). Individu yang dapat menyesuaikan dirinya dengan baik di Pondok Pesantren biasanya anak-anak yang sudah bertekad yakin untuk memasuki asrama yang akan jauh dari orang tua, belajar agama, dan tuntutan lainnya. Hal itu menunjukkan bahwa individu tersebut mempunyai *self efficacy* yang tinggi.

Menurut Olejnick dan Holschuh (2007) stres akademik adalah respon yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Menurut Yussof (2010), lebih dari sepertiga (35,5 %) dari remaja mengalami stres karena kecemasan atau stres sekolah yang dialami remaja dan mempunyai dampak pada fisiologis, psikologis, psikososial dan juga penyesuaian akademis. Santri kelas VII atau yang biasa disebut santri baru ini sangat rentan mengalami stres dikarenakan sistem pendidikan dari pondok pesantren yang hampir berlangsung selama 24 jam dan santri sering tertekan karena adanya peraturan yang ketat di pondok pesantren (Salama, 2015).

Menurut Rahmat (2013) pada tahun 2011 Komisi Nasional Perlindungan Anak Indonesia atau KPAI menerima rata-rata 200 data laporan terjadinya stress yang meningkat 98% dari tahun sebelumnya. Laporan ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan gangguan stress di Indonesia terutama pada kalangan pelajar atau peserta didik.

Berdasarkan penelitian Fuad (2015) tingkat stress di Pondok Pesantren Banda Aceh, memiliki stressor dengan kategori tinggi yaitu 51,7% hal itu menunjukkan bahwa pelajar pondok memiliki tingkat stressor yang cukup tinggi dalam lingkungannya. Penelitian Khamidah (2019)

juga menyatakan bahwa banyak santri di pondok pesantren Al-Furqon Driyerjo Gresik yang pada saat menghafal Qur'an merasakan cemas, gelisah, pusing dan sulit konsentrasi pada saat ujian hafalan Qur'an. Tetapi banyak juga santri yang hanya pasrah, banyak berdo'a, bercerita dengan orang lain agar mendapatkan solusi hingga hafalan Qur'annya berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan.

Survey studi awal terhadap 30 remaja yang sedang menuntut ilmu di pesantren atau asrama menyatakan bahwa 73% sulit membagi waktu antara tugas sekolah dan tugas pesantren lalu ditambah dengan kegiatan-kegiatan yang ada disana. Demikian subjek juga dapat mengumpulkan tugasnya dengan tepat waktu walaupun kegiatan dan tugas lainnya selalu datang dengan bersamaan ditambah dengan adanya hukuman-hukuman. Mereka juga memiliki tekad yang kuat untuk belajar atau menuntut ilmu di pesantren, terbukti bahwa 98% subjek dapat menyelesaikan tugasnya hingga mereka mendapatkan apa yang mereka inginkan. Namun ternyata banyak yang menyatakan bahwa mereka merasa pusing atau stress dikarenakan sulitnya membagi waktu antara tugas dan kegiatan, dan padatnya kegiatan yang bisa sampai larut malam membuat subjek merasakan lelah.

Hasil wawancara dengan pengasuh pesantren pun mengatakan bahwa santri baru pada masa sekarang atau masa covid-19 berbeda dengan santri baru pada masa sebelum masa pandemic, baik secara mentalnya maupun cara mereka menyesuaikan diri. Santri sebelum masa pandemic biasanya lebih cepat dalam menyesuaikan diri, dilihat dari segi prestasi dan tingkah laku. Santri baru pada masa sekarang lebih lama dalam menyesuaikan diri, seperti seringnya mengeluh kepada pengasuh asrama, jatuh sakit karena banyaknya beban pikiran, mungkin dikarenakan pada masa pandemic siswa lebih banyak belajar dirumah dengan kegiatan yang lebih bebas dibandingkan dengan di asrama. Oleh karena itu peneliti memutuskan untuk mengangkat judul “ Pengaruh Penyesuaian diri dan *self efficacy* dengan Stress Akademik terhadap remaja di pesantren “.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat pengaruh Penyesuaian diri dan *Self Efficacy* dengan Stress Akademik terhadap Remaja di Pesantren.

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui terdapat Pengaruh Penyesuaian diri dan *Self Efficacy* dengan Stress Akademik terhadap Remaja di Pesantren.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoriris

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada bidang ilmu Psikologi terutama Psikologi Positif, Klinis dan Pendidikan dengan menambah dan memperdalam pengetahuan tentang Stress akademik, *self efficacy*, dan penyesuaian diri santri.

2. Manfaat praktis

a. Bagi penulis

Dapat mengetahui wawasan dan pengalaman secara langsung mengenai dampak dari stres akademik yang mempengaruhi penyesuaian diri santri dan *self efficacy* dalam kehidupan di pesantren.

b. Bagi Yayasan

Pada penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi kepala Yayasan beserta staf dan diharapkan dapat memberikan informasi, saran, dan dukungan kepada seluruh akademika pesantren untuk mengetahui pentingnya menjaga perilaku stres dan *self efficacy* santri untuk beradaptasi dengan lingkungan.

