

BAB II

KAJIAN DAN KERANGKA TEORI

A. Stress

1. Pengertian Stress

Pengertian stress sangat bervariasi. Walaupun pada dasarnya antara satu definisi dengan definisi stress yang lain terdapat inti persamaannya. Dalam kamus psikologi stress merupakan suatu keadaan tertekan baik tertekan secara fisik maupun tertekan secara psikologis.¹

Menurut Kamus Oxford, stress memiliki paling tidak enam pengertian, sesuai dengan penggunaan di bidang yang berbeda-beda. Stress di terjemahkan sebagai berikut:

1. Tekanan atau kecemasan yang disebabkan oleh masalah-masalah dalam kehidupan seseorang.
2. Tekanan yang diberikan karena sesuatu benda yang dapat merusak benda atau bahkan dapat menghilangkan bentuknya.
3. Kepentingan khusus yang diarahkan pada sesuatu.
4. Suatu kekuatan ekstra yang diarahkan ketika seseorang mengucapkan suatu kata khusus.
5. Suatu kekuatan ekstra yang digunakan untuk membuat suara khusus dalam bermusik.

¹ J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, (Jakarta, PT RAJA Grafindo Persada, 2006), Hal. 44

6. Penyakit yang disebabkan oleh kondisi fisik yang terganggu.²

Istilah stress berasal dari kata “*stringere*” yang mempunyai arti tegangan, dan tekanan. Stress merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang.³

Muhammad Surya berpendapat bahwa stress merupakan keadaan seseorang yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi yang mempengaruhi dirinya.⁴

Stress merupakan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus.⁵

Sedangkan Lazarus mendefinisikan stress yang mencakup berbagai faktor, yang terdiri dari stimulus, tanggapan, penilaian kognitif terhadap ancaman, gaya pertahanan, perlindungan psikologis, dan situasi sosial. Lazarus juga menambahkan stress terjadi pada

² A S Hornby, *Oxford Advanced Learner's Dictionary*, (New York, Oxford University Press, 1995), Hal. 1286

³ Teguh Wangsa, *Menghadapi Stress dan Depresi: Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2009), Hal. 15

⁴ Surya, *Bina Keluarga*, (Semarang, Aneka Ilmu, 2001), Hal. 180

⁵ Triantoro Tafaria dan Nofran Eka S, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara: 2009) hal. 27

seseorang karena adanya tuntutan yang melampaui kemampuan yang dimiliki seseorang untuk penyesuaian diri.⁶

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan stress merupakan suatu kondisi dalam ketegangan atau tekanan internal maupun eksternal yang membuat seseorang merasa tidak berdaya, karena adanya tuntutan melebihi batas kemampuan yang dimiliki, sehingga menimbulkan dampak negatif seperti pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus.

2. Sumber-Sumber Stress

Menurut Rice dalam triantoro dan Nofran, Stress biasanya muncul pada situasi-situasi yang kompleks, menuntut sesuatu diluar kemampuan individu, dan munculnya situasi yang tidak jelas. Dalam konteks pekerjaan biasanya stress dapat timbul dari beban tugas tinggi, kerumitan tugas, tidak tersedianya fasilitas untuk mengerjakan tugas, kebijakan perusahaan, atasan yang otoriter, kondisi fisik lingkungan kerja yang panas, bising, dan berbau. Stress pun bisa muncul dari hubungan yang tidak harmonis antara atasan dan bawahan, adanya konflik antara rekan kerja, keaburan peran dan tanggung jawab dalam pekerjaan, adanya persaingan yang tidak sehat antar sesama rekan kerja.

⁶ Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta, Grasindo, 2008), Hal. 77

Greg Wilkison menerangkan bahwa sumber stress terletak pada peristiwa kehidupan seseorang. Jika penyebab stress telah jelas maka seseorang perlu bersikap tegas dan mencari penyesuaian diri yang tepat. Dengan demikian akan lebih mudah untuk meminta bantuan.⁷

Sumber stress dapat bersumber dari dalam tubuh maupun di luar tubuh. Sumber stress dapat berupa biologik atau fisiologik, kimia, psikologik, sosial, bahkan spiritual yang mana terjadinya stress karena stressor tersebut di persepsikan oleh seseorang sebagai ancaman sehingga, memunculkan kecemasan yang menjadikan tanda awal dari gangguan kesehatan fisik maupun psikologis contohnya:

1. Stressor biologik berupa: mikroba, bakteri, virus, hewan, tumbuhan, bahkan manusia yang dapat mempengaruhi kesehatan misalnya: tumbuh jerawat, demam serta di gigit hewan.
2. Stressor fisik dapat berupa: perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, yang meliputi letak tempat tinggal, anggota keluarga dan imigrasi.
3. Stressor kimia: dari dalam tubuh dapat berupa serum darah dan glukosa sedangkan dari luar tubuh dapat berupa obat, pemakaian alkohol, polusi udara dan bahan-bahan pengawet.
4. Stressor sosial psikologik, yaitu berupa prasangka buruk, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, percaya diri yang rendah, serta kehamilan.

⁷ Greg Wilkinson, *Seri Kesehatan bimbingan dokter pada stress*, (Jakarta, Dian Rakyat, 2002), Hal. 12-14

5. Stressor spiritual: dimana adanya persepsi terhadap nilai-nilai ke Tuhanan.⁸

3. Jenis-Jenis Stress

Selye dalam Rice mengelompokkan stress menjadi dua kelompok. Pengelompokan ini didasarkan atas persepsi individu terhadap stress yang dialaminya:

a. Distress (stress negatif)

Merupakan stress yang merusak atau merugikan. Stress ini dirasakan ketika individu mengalami keadaan seperti rasa cemas, ketakutan, atau gelisah sehingga seseorang tersebut mengalami psikologi yang negatif dan berkeinginan untuk menghindarinya.

b. Eustress (stress positif)

Stress yang bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Stress positif juga dapat meningkatkan motivasi seseorang untuk menciptakan sesuatu seperti karya seni.⁹

⁸ Rasmun, *Stress, Koping, dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*, (Jakarta, Sagung Seto, 2004), Hal. 10-11

⁹ Rice, *Adolensece: Development, Relationship, and Culture*, (USA, Ally & Bacon, 1993)

4. Tanda-Tanda Stress

Davis dan Nelson yang dikutip dari Achdiat Agus mengelompokkan indikasi seseorang yang terkena stress dari berbagai sisi sebagai berikut:

- a. Perasaan (feeling), hal ini meliputi:
 - a) Merasa khawatir, cemas, atau gelisah.
 - b) Merasa ketakutan atau ciut hati.
 - c) Merasa mudah marah.
 - d) Merasa suka murung.
 - e) Merasa tidak mampu menggulangi masalah.
- b. Pikiran, hal ini meliputi:
 - a) Penghargaan atas diri sendiri rendah.
 - b) Mudah lupa.
 - c) Emosi tidak stabil.
 - d) Tidak mampu berkonsentrasi.
 - e) Susah atau cemas akan masa depannya.
- c. Perilaku, hal ini meliputi:
 - a) Tidak mampu rileks.
 - b) Sukar berbicara.
 - c) Menangis tanpa alasan yang jelas.
 - d) Mudah terkejut atau kaget.
- d. Tubuh, meliputi :
 - a) Denyut jantung meningkat.

- b) Menggigil atau gemetaran.
- c) Mudah letih.
- d) Mempunyai persoalan tentang tidur.
- e) Sakit kepala.¹⁰

5. Dampak Negatif Stress

Stress dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut bisa merupakan gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Rice mengemukakan bahwa reaksi dari stress bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala, yaitu sebagai berikut:

1. Gejala fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.
2. Gejala emosional, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.
3. Gejala kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.

¹⁰ Achdiat Agus dkk, *Teori dan Manajemen stress: Kontemporer dan Islam*, (Malang, Toda, 2003), hal. 40-42

4. Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain.
 5. Gejala organisasional, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja atau kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan berprestasi.
- Kelima dampak ini akan dialami oleh individu ketika ia mengalami stress.

6. Faktor-faktor Penyebab Stress

Penyebab stress menurut Gadzela dan Baloglu dalam Farida Aryani bersumber dari faktor internal dan faktor eksternal. Stress yang bersumber dari faktor internal meliputi:

1. Frustrasi

Frustrasi terjadi ketika individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustrasi dapat bersumber dari dalam individu seperti kecacatan pada fisik dan keyakinan serta frustrasi dapat bersumber dari luar individu seperti bencana alam, kecelakaan, maupun kematian orang yang disayangi.

2. Konflik

Konflik terjadi ketika individu mengalami sebuah tekanan untuk merespon terhadap dua pilihan yang berlawanan seperti, individu

yang sedang terjat dua pilihan yang sama-sama di inginkan akan tetapi tidak dapat dipilih dua-duanya.

3. Tekanan (*pressures*)

Tekanan terjadi ketika individu mengalami tuntutan-tuntutan yang individu tidak dapat mengatasinya.

4. Memaksakan (*Self-Imposed*)

Memaksakan terjadi ketika individu berusaha keras untuk mencapai keinginanya dengan membebankan dirinya sendiri.

Sedangkan stress yang bersumber dari faktor eksternal meliputi:

1. Keluarga

Kondisi di dalam keluarga sangat mempengaruhi kehidupan setiap individu. Orang tua yang sering bertengkar, orang tua yang sudah berpisah atau jarang bertemu dengan anaknya akan menimbulkan beberapa masalah pada anak di kemudian hari. individu akan mengalami banyak tekanan dimana individu harus mampu menjalani kondisi keluarga yang bermasalah.

2. Sekolah

Stress yang berkaitan dengan sekolah terbagi menjadi dua, yaitu:

a. Tekanan akademik

Dimana tekanan-tekanan itu muncul berupa cara mengajar guru, tugas-tugas yang memberatkan, dan tidak dapat mengelola waktu dengan baik.

b. Tekanan sebaya

Dimana tekanan-tekanan itu muncul berupa konflik, persaingan maupun hubungan lawan jenis yang melibatkan pertengkaran antar teman sebaya.

3. Lingkungan fisik

Hal ini sangat berkaitan erat dengan kondisi nyaman tidaknya individu tinggal disekitarnya seperti, berada di lingkungan yang padat sehingga tidak nyaman maupun tinggal di kawasan yang membahayakan dirinya.¹¹

7. Proses Terjadinya Stress

Stress merupakan gejala yang muncul secara lambat, dan baru disadari apabila individu sudah mencapai tahapan gejala yang sudah lanjut sehingga mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Menurut Amberg dalam Farida Aryani mengemukakan terdapat tahapan-tahapan stress terjadi yaitu:

1. Tahap I : tahapan stress ringan dimana biasanya stress ini di sertai perasaan-perasaan semangat berlebihan (memaksakan) namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.
2. Tahapan II : pada tahap ini dampak stress yang semula menyenangkan mulai menghilang dan menimbulkan keluhan-keluhan karena kurangnya istirahat seperti tidur. Individu akan

¹¹ Farida Aryani, *Stress Belajar*, (Makasar,Edukasi Mitra Grafika,2016), Hal. 41-47

merasa mudah lelah dan sering mengeluh perut tidak nyaman, detakan jantung meningkat serta otot-otot tubuh tegang.

3. Tahapan III : tahap ini merupakan dimana individu tetap memaksakan dirinya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan yang semakin nyata sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari.
4. Tahap IV : gejala pada tahap ini akan muncul ketika individu tetap bertahan melakukan aktivitasnya sehingga yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan akan menjadi hal yang membosankan dan terasa sulit.
5. Tahap V : bila keadaan stress tetap berlanjut, hal yang menandai dalam tahap ini yaitu kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam, ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas sehari-hari.
6. Tahap VI : merupakan tahapan yang tertinggi dimana individu akan mengalami serangan panik (*panik attack*). Individu yang mengalami stress tahap ini akan berusaha terus ke dokter meskipun pada hasil akhirnya tidak ada kelainan dalam fisik organ. Gambaran stress pada tahap ini berupa debar jantung meningkat, susah bernafas, sekujur badan terasa gemetar hingga jatuh pingsan.¹²

¹² Ibid, Hal. 50-53

8. Irrasional Belief

Beberapa dari kita mungkin sering di mengalami kepercayaan-kepercayaan yang sebenarnya tidak masuk akal tetapi kita mempercayainya. Menurut Albert Ellis mempercayai hal-hal yang tidak masuk akal dan kita tetap menjalaninya disebut dengan Irrasional belief.¹³ Irrasional belief merupakan pikiran, ide, gagasan, persepsi negatif yang individu memandang, menilai, merespon suatu peristiwa atau kejadian yang dialami. Irrasional belief juga merupakan pandangan yang tidak logis, tidak di dukung oleh realita, tidak dapat di uji kebenarannya, cenderung merusak hingga menghasilkan emosi yang tidak wajar.

Menurut Dryden dan Ellis membagi irrasional belief ke dalam tiga kategori yaitu, tuntutan pada diri sendiri, tuntutan pada orang lain, dan tuntutan pada dunia. Jadi, irrasional belief memang mempengaruhi seseorang dalam banyak hal, sehingga keyakinan-keyakinan yang irrasional tersebut dapat mengganggu kerja pikiran yang jernih dan menimbulkan rasa selalu banyak menuntut serta merasa kurang dalam segala hal.

¹³ "Irrasional Belief : A Self- Harming", di akses dari <http://Scientificfird.Blogspot.com> pada tanggal 18 Oktober 2019 pukul 14.30

B. Santri Penghafal Nadhom Alfiyah

1. Pengertian Santri Penghafal Nadhom Alfiyah

Pada umumnya santri adalah sebutan bagi seseorang yang sedang mendalami ilmu Agama. Mengenai asal usul kata “Santri” terdapat dua pendapat yang dapat dijadikan sebagai acuan.

1. Pendapat yang menyatakan bahwa kata “Santri” berasal dari perkataan *Sastri* dari bahasa Sansekerta, yang artinya *Melek Huruf*, atau seseorang yang berpengetahuan tentang agama melalui kitab-kitab bertuliskan arab.
2. Pendapat yang mengatakan bahwa kata “santri” berasal dari bahasa Jawa berupa kata *Cantrik*, yang artinya seseorang yang selalu mengikuti ajaran guru atau kyainya.¹⁴

Menurut tradisi pesantren dalam bukunya Zamakhsyari mengemukakan Santri ini dapat di golongankan menjadi dua kelompok:

- a. Santri Mukim, yaitu santri yang berdatangan dari tempat-tempat yang jauh, yang tidak memungkinkan dia untuk pulang kerumahnya, maka santri akan mondok (tinggal) di pesantren. Sebagai santri wajib mukim mereka memiliki kewajiban-kewajiban tertentu.
- b. Santri kalong, yaitu siswa-siswa yang berasal dari daerah sekitar yang memungkinkan mereka pulang ketempat tinggal masing-

¹⁴ Chabib Ludfiansyah, Skripsi: “Hubungan Sosial Santri di Pondok Pesantren Modern” (Yogyakarta:UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,2015), Hal. 18-19

masing. Santri kalong ini mengikuti pelajaran dengan cara pulang pergi antara rumahnya dengan pesantren.¹⁵

Seorang santri pergi dan menetap di dalam pondok pesantren karena memiliki beberapa alasan:

1. Santri ingin mempelajari kitab-kitab lain yang membahas Islam secara lebih dalam dibawah bimbingan kyai yang memimpin pesantren.
2. Santri ingin memperoleh pengalaman kehidupan pesantren, baik berupa bidang pengajaran, keorganisasian, maupun hubungan dengan pesantren-pesantren terkenal.
3. Santri ingin memusatkan studinya di pesantren tanpa disibukkan dengan kegiatan di rumah maupun dengan keluarganya. Disamping itu dengan tinggal di dalam pesantren maka santri akan sulit untuk kembali ke rumahnya.¹⁶

Kitab Nahwu Shorof Alfiah Ibnu Malik adalah kitab Mandzumah atau kitab bait nadhom yang berjumlah seribu bait. Berirama bahar rojaz, membahas tentang kaidah-kaidah ilmu nahwu dan ilmu shorof. Pengarang kitab Alfiah ini, adalah seorang pakar bahasa Arab, Imam yang Alim yang sangat luas ilmunya. Adapun kitab Alfiah ini adalah kitab ringkasan berbentuk nadhom, namun mencakup semua pembahasan masalah ilmu nahwu dengan detail.

¹⁵ Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren*, (Jakarta, LP3ES,2011), Hal. 89

¹⁶ Ibid, 90

Metode kitab Alfiyah ini sebenarnya cukup memberikan kemudahan bagi santri untuk menguasainya.¹⁷

Dalam literatur pesantren di Indonesia, kitab Alfiyah sudah tak asing lagi di telinga para santri. Pondok pesantren menjadikan kitab Alfiyah sebagai pelajaran kitab wajib dan tolak ukur sejauh mana kepandaian seorang santri dalam ilmu arab.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa santri penghafal nadhom Alfiyah adalah seseorang yang sedang berusaha mempelajari kitab-kitan islam dalam bahasa arab berupa menghafal nadhom Alfiyah yang mana dengan bimbingan seorang guru atau kyai baik menetap di dalam pondok pesantren maupun pulang pergi dari rumah ke pondok pesantren.

2. Metode-metode Menghafal Nadhom Alfiyah

Setiap pondok pesantren memiliki metode-metode menghafal nadhom Alfiyah yang berbed-beda. Diantaranya metode pondok pesantren Fathul ‘Ulum Kwagean Pare:

- a. Memanfaatkan waktu pagi sebelum shubuh untuk menghafal nadhom.
- b. Setiap hari minimal dapat menghafal 10 bait.
- c. Santai di dalam menghafal namun tetap rutin dan tidak merasa terbebani.¹⁸

¹⁷ Fmajid, “Alfiyah Ibnu Malik”, di akses dari <http://Fmajid.blogspot.Nahwu-Shorof.com> pada tanggal 08 desember 2018 pukul 10.39

3. Manfaat Menghafal Nadhom Alfiyah

Manfaat menghafal nadhom Alfiyah sangat beragam. Salah satunya menurut kyai Kholil menyatakan bahwa manfaat menghafal nadhom Alfiyah tidak hanya dari sisi ilmu nahwu saja sebagai ilmu inti yang dikembangkan akan tetapi, juga dapat memperdalam ilmu-ilmu lain yang terkandung secara tersirat dalam kitab Alfiyah. Hampir setiap syair bait mengandung kebijakan-kebijakan yang dapat diperdalam makna dan kandungan hikmahnya untuk kemudian dapat diterapkan dalam menyelesaikan persoalan-persoalan kehidupan manusia.¹⁹

C. Pondok Pesantren Al Falah Putri Mojo-Kediri

Komponen pertama pesantren adalah pondok. Kata pondok diambil dari bahasa Arab *Funduq* yang berarti ruang tidur, wisma, atau hotel sederhana. Dalam pengertian ini pondok merupakan asrama bagi santri yang menjadi ciri khas tradisi pesantren, yang mana perbedaannya dengan sistem pendidikan islam tradisional lainnya seperti masjid, surau, atau langgar.²⁰

Pada dasarnya pesantren atau asrama adalah sebuah lembaga pendidikan islam tradisional dimana terdapat siswa atau santri yang

¹⁸ Admin, *Cara Menghafal Alfiyah Agar Tidak mudah Lupa*, di akses dari <http://www.Kwagean.net>, pada tanggal 06 Januari 2019 pukul 20.14 WIB

¹⁹ Rozi, *Menyelami Samudra Alfiyah Ibnu Malik*, di akses dari <http://www.Voila.id>, pada tanggal 06 Januari 2019 pukul 19.22 WIB

²⁰ Abdullah Aly, *Pendidikan Islam Multikultural di Pesantren*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2011), hal.159-160

tinggal dan belajar bersama dengan bimbingan seorang guru atau kyai.²¹ Pesantren juga mengandung makna bahwa titik pusat perkembangan keilmuan di lembaga pendidikan islam ini adalah ilmu-ilmu agama. Oleh karena itu, ilmu agama tidak akan berkembang dengan baik tanpa ditunjang oleh ilmu-ilmu lain, maka oleh sebagian pesantren ilmu-ilmu tersebut juga merupakan bagian dari ilmu-ilmu yang diajarkan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pondok pesantren merupakan ruang tidur atau asrama tempat santri-santri tinggal dan belajar bersama guru atau kyainya.

Pondok Pesantren Al Falah Putri bertempat di desa Ploso, kecamatan Mojo, kabupaten Kediri didirikan oleh KH. Nurul Huda Djazuli yang mana beliau meneruskan perjuangan ayahnya sejak 1 Januari 1925 sebagai pendiri pondok pesantren Al Falah. Awal didirikannya hingga saat ini tetap menggunakan model salafiyah. Sistem pendidikan di pondok pesantren Al Falah Putri terdiri dari Madrasah Ibtidaiyah, Madrasah Tsanawiyah, dan Majelis Musyawarah Riyadlotut Tholabah. Pada tingkat Ibtidaiyah yang banyak ditekankan adalah masalah aqidah dan akhlaq, sedangkan untuk tingkat Tsanawiyah ditekankan pada materi ilmu Nahwu shorof di tambah ilmu fiqh, faroidl, balaghoh dan Majelis Musyawarah ditekankan untuk kajian kitab-kitab fiqh. Pondok Al Falah memiliki kecenderungan penguasaan ilmu, pemahaman, pemikiran dan tradisi ulama-ulama salaf. Pondok Al Falah memprioritaskan kebutuhan akhirat

²¹ Zamakhasyari Dhofier , *Tradisi Pesantren*, (Jakarta,LP3ES,2011), Hal. 79

dalam orientasi pendidikannya maka para santri di gembeleng di tingkat Tsanawiyah untuk menghafal nadhom Alfiyah. Hal inilah yang memicu konflik para santri yang mana ia harus mengerjakan semua tuntutan belajar yang ada di dalam pondok pesantren.

D. Fenomena Stress di kalangan Santri Penghafal Nadhom Alfiyah di Pondok Pesantren Al Falah Putri.

Santri merupakan seseorang yang sedang belajar ilmu agama dengan bimbingan seorang guru atau kyai. Tidak hanya ilmu agama, santri juga mempelajari ilmu-ilmu umum seperti pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial maupun Ilmu Pengetahuan Alam. Santri yang menetap di dalam pondok pesantren memiliki kewajiban untuk menaati semua peraturan yang telah di tentukan oleh pesantren. Seperti memahami serta mendalami ilmu formal maupun non formal, mengikuti kegiatan yang telah ditentukan pesantren, juga menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

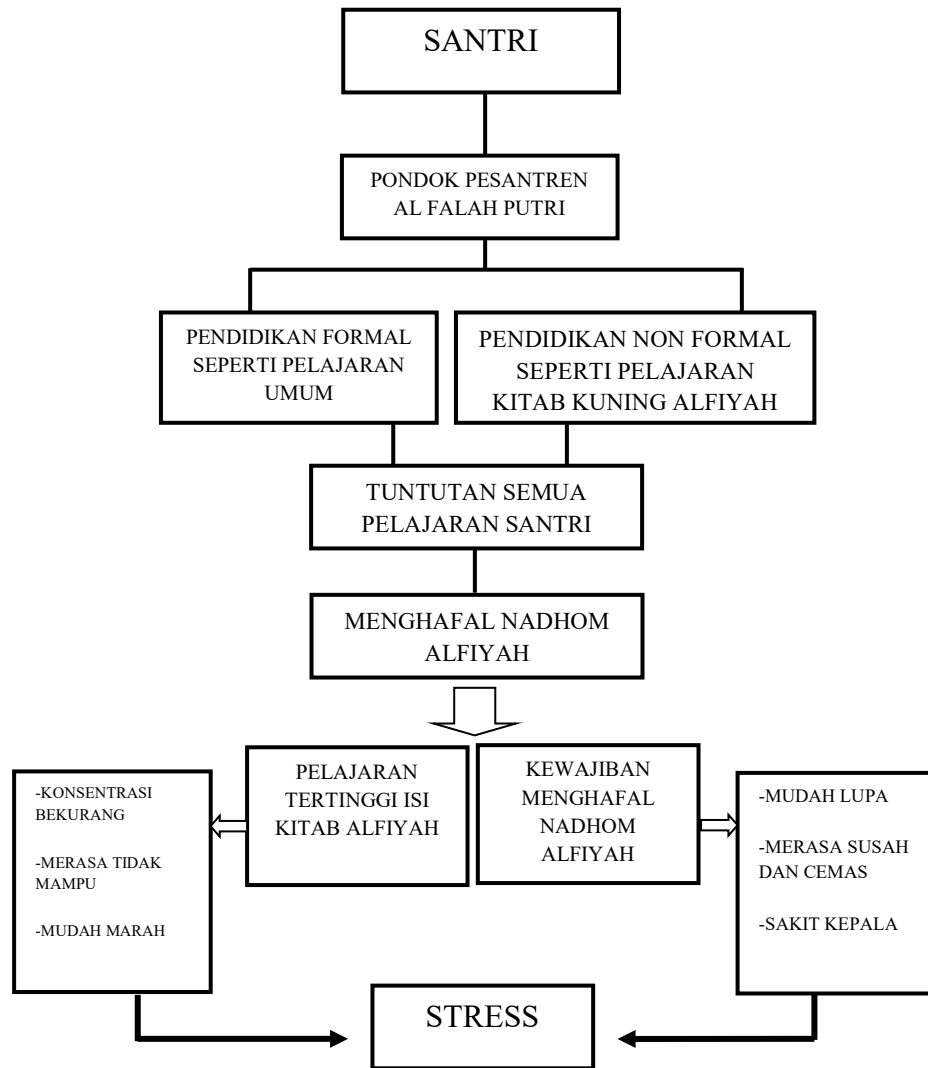
Salah satu kewajiban para santri khususnya kelas tertinggi atau Tsanawiyah ialah menghafal nadhom-nadhom Alfiyah sebagai syarat naiknya tingkat dalam kelas. Sehingga mampu tidaknya santri dapat dilihat dari seberapa banyaknya santri menghafal. Karena banyaknya tuntutan yang telah diberikan pesantren khususnya tuntutan belajar sering kali menimbulkan tanda-tanda perubahan perilaku para santri seperti berkurangnya konsentrasi, merasa tidak mampu dalam belajar, mudah marah, mudah lupa, merasa susah dan cemas serta sakit kepala, bahkan

terdapat santri yang berusaha keluar dari pondok pesantren tanpa izin atau kabur.

Stress itu sendiri muncul karena banyaknya tekanan-tekanan yang dialami para santri, baik stress internal seperti berkurangnya konsentrasi maupun stress eksternal seperti bertengkar dengan temannya.

E. Kerangka Teori

Gambar 2.1



Keterangan :

1.  : Diteliti
2.  : Berhubungan
3.  : Sebab
4.  : Akibat