

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stress dalam buku Manajemen Stress menurut Lazarus dan Folkman (Ekawarna, 2018) adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dianggap sebagai suatu beban dan dapat membahayakan. Menurut Safarino (Hidayati, 2021) stress adalah situasi yang terjadi akibat dari interaksi antara individu dengan lingkungannya dan menyebabkan ketidakharmonisan antara situasi dan lingkungan sosialnya. Menurut Unicef Indonesia stress adalah suatu perasaan yang dapat dirasakan oleh semua individu ketika berada di bawah suatu tekanan atau ketika berada dalam situasi kesulitan. Stress adalah respon tubuh dari yang melebihi kapasitas dalam memenuhi tuntutan dari luar individu untuk menyelesaikan permasalahan. Secara umum stress adalah perasaan tertekan yang dialami individu akibat hubungan individu dengan lingkungannya yang dianggap sebagai suatu beban atau tuntutan yang melebihi kapasitas kemampuan diri sehingga menyebabkan ketidakharmonisan.

Pada umumnya remaja akan mengalami suatu perasaan tertekan mengenai suatu hal atau yang biasa disebut dengan stress. Stress adalah suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia. Hal ini diakibatkan karena setiap individu memiliki tuntutan-tuntutan yang harus diatasi dan ketika tuntutan tersebut tidak terpenuhi akan menimbulkan stress. Tuntutan tersebut berasal dari dalam diri individu atau dari lingkungan individu. Dengan artian bahwa stress adalah suatu permasalahan umum yang dapat terjadi kepada siapapun dan dimanapun pada individu baik dilingkungan keluarga, sekolah, pesantren dan lainnya

Secara umum Stressor (Hasanah, 2021) dibagi menjadi dua hal yakni stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal adalah stress yang berasal dari dalam diri individu contohnya seperti frustrasi dan kecemasan.

Sedangkan stressor eksternal adalah stresor berasal dari luar diri seseorang misalnya adanya perubahan lingkungan dan sosial yakni adanya tekanan dari luar yang disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya contohnya adalah kehilangan pekerjaan, adanya permasalahan ekonomi, perceraian dan lainnya. Kedua stressor tersebut dapat berdampak stress pada individu dalam jangka waktu yang berbeda-beda bergantung pengelolaan stress yang digunakan dalam menghadapi permasalahan.

Stres yang dialami oleh individu dapat diatasi dengan melakukan pengelolaan stres yang tepat. Pengelolaan stres dalam ilmu psikologi disebut dengan strategi *coping stress*. *Coping* tersebut adalah cara yang digunakan individu dalam menghadapi permasalahan. Respon individu dalam menangani permasalahan dan perubahan keadaan di hidupnya cenderung berbeda-beda. Sehingga memerlukan strategi *coping* yang tepat agar tidak menjadi berkepanjangan dan stress yang dihadapi dapat diselesaikan.

Menurut Lazarus (Ekasari, 2012) *coping* merupakan strategi untuk mengelola tingkah laku dalam pemecahan permasalahan yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari permasalahan dan sebagai bentuk usaha individu secara pemikiran dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan. *Coping stress* adalah kemampuan dalam mengatasi, mengelola, mengatur stress. *Coping* merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengatur suatu keadaan dimana individu merasa penuh tertekan untuk mengurangi stress. Lazarus dan Folkman (Maryam, 2017) menjelaskan bahwa strategi *coping* dapat dibedakan menjadi dua hal yakni *coping* yang berfokus pada permasalahan dan *coping* yang berfokus pada emosi. Kedua jenis *coping* ini memiliki perbedaan pada bagaimana cara individu menyelesaikan permasalahan. Strategi *coping* berfokus pada masalah adalah strategi dimana individu menyelesaikan permasalahan secara langsung dan mencoba menyelesaikannya. Sedangkan strategi *coping*

berfokus pada emosi adalah usaha individu dalam merespons aspek emosional dari stress dan tidak berfokus pada faktor penyebab stress

Dalam konteks santri yang bersekolah berbasis pondok pesantren terdapat beban akademik dan tuntutan kegiatan pondok pesantren sebagai salah satu bentuk tanggung jawab yang harus mereka penuhi. Dalam memenuhi tanggung jawab tersebut, tak jarang individu mengalami permasalahan-permasalahan yang menyebabkan timbulnya stres. Sehingga perlu dilakukan pengelolaan stres yang tepat untuk mengatasi permasalahan. Namun faktanya tidak hanya permasalahan akademik atau pondok yang menjadi stressor individu merasa stress. Namun dalam kehidupan pribadinya, mereka juga menemukan permasalahan-permasalahan lainnya yang memicu timbulnya stres seperti adanya permasalahan keluarga, permasalahan pertemanan, permasalahan akademik dan lainnya. Permasalahan tersebut bisa datang dari berbagai aspek sehingga santri perlu melakukan *coping stress* yang efektif. Fenomena seperti ini yang terjadi di SMK Aswaja yang terletak di Blitar yang akan menjadi tempat penelitian pada penelitian ini.

Pada sekolah SMK Aswaja yang terletak di Blitar menerapkan sistem pendidikan sekolah berbasis pondok pesantren. Dipondok pesantren para santri wajib mengikuti peraturan yang telah berlaku yang dan mengikuti tuntutan kegiatan yang telah di jadwalkan seperti sholat berjamaah, membaca Al-Quran, setor hafalan Al-Quran, ngaji kitab dan lainnya. Sedangkan di lingkungan akademik mereka harus berperan sebagai seorang siswa yang menjalankan perannya, misalnya mengerjakan tugas-tugas, ujian, dan lainnya. Kesibukan tersebut dapat menyebabkan stress pada santri.

Selain penjelasan diatas, faktor yang menyebabkan stress pada santri bukan hanya disekolah maupun dipondok saja. Seperti penjelasan sebelumnya bahwa stressor tidak hanya dari faktor internal saja namun bisa dari eksternal. Dalam penelitian ini, peneliti menemukan sumber stress yang dihadapi oleh santri muncul dari hal lainnya seperti dalam

pertemanan, keluarga, proses adaptasi dengan lingkungan dan adanya permasalahan akademik.

Dalam penjelasan diatas, stres yang dialami santri disebabkan oleh banyaknya permasalahan yang dihadapi dalam satu waktu. Dalam menghadapi permasalahannya, santri akan melakukan proses *coping* untuk mencegah terjadinya stres yang berkepanjangan. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk membahas stres yang dialami oleh santri. Banyaknya permasalahan yang menyebabkan santri merasa stress dan bagaimana strategi *coping stress* santri dalam menyelesaikan permasalahan adalah hal yang ingin peneliti bahas dalam penelitian ini. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Dari permasalahan tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian kualitatif menggunakan pendekatan studi kasus dengan judul “Strategi *coping stress* santri penghafal Al-Quran di SMK Aswaja”.

1.2 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis membatasi penelitian ini dengan membahas mengenai strategi *coping stress* santri dalam menghafal Al-Quran dan faktor penyebab stres yang dialami santri. Pembatasan permasalahan ini dilakukan untuk memudahkan penulis dalam melakukan penelitian dan pembahasan. Hal ini juga digunakan penulis untuk menghindari perluasan pembahasan yang tidak memiliki sangkut-paut dalam pembahasan yang penulis teliti.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti menulis beberapa pokok permasalahan dalam penelitian ini:

1. Apa saja faktor penyebab stres santri penghafal ALQuran di SMK Aswaja?

2. Bagaimana strategi *coping stress* santri penghafal Al-Quran di SMK Aswaja?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui faktor penyebab stres yang dialami santri penghafal Al-Quran di SMK Aswaja
2. Untuk mengetahui bagaimana strategi *coping stress* santri penghafal Al-Quran di SMK Aswaja

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini, peneliti diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan membuka wawasan untuk pembaca mengenai faktor penyebab stress dan strategi *coping stress* dari santri penghafal Al-Quran. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai rujukan bimbingan konseling mengenai *coping stress* pada santri.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi guru BK

Peneliti berharap, penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi mengenai faktor stress dan bagaimana strategi santri dalam menghadapi *coping stress*

- b. Bagi Peneliti

Bagi peneliti dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai strategi *coping stress* santri

c. Bagi pembaca

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi bagi peneliti maupun pembaca dan diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini, dapat dijadikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai faktor penyebab dan strategi *coping stress* pada santri