

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Santri merupakan sebutan bagi para siswa yang belajar mendalami agama di pesantren. Pondok pesantren merupakan sebuah lembaga pendidikan agama islam yang bertujuan untuk menguasai ilmu agama islam secara detail, serta mengamalkan sebagai pedoman hidup keseharian dengan menekankan pentingnya moral dalam kehidupan bermasyarakat. Dalam menjalani kehidupan di pesantren, pada umumnya mereka mengurus sendiri keperluan sehari-hari dan mereka mendapat fasilitas yang sama antara santri yang satu dengan lainnya. Para santri yang menempati pondok pesantren, tidak berarti terlepas dari permasalahan-permasalahan sosial. Masalah sosial yang dapat dilontarkan adalah apakah pondok juga mempunyai fungsi pembentukan watak yang sesuai dengan perkembangan santrinya. Dalam pondok pesantren santri diwajibkan menaati peraturan yang ditetapkan di dalam pesantren tersebut dan apabila ada pelanggaran akan dikenakan sanksi sesuai dengan pelanggaran yang dilakukan. Tidak sedikit santri yang menganggap hal tersebut sebagai suatu tekanan, sehingga hal tersebut dapat membuat para santri mengalami suatu keadaan *stress*.

*Stress* merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh adanya tuntutan internal maupun eksternal (*stimulus*) yang dapat membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu sehingga individu akan bereaksi

secara fisiologis maupun secara psikologis (respon) dan melakukan usaha-usaha penyesuaian diri terhadap situasi tersebut (proses).

Pada mulanya tekanan dalam *stress* itu mungkin tidak terasa, namun secara kompensasional individu bahkan mampu mengatasinya. Pada umumnya individu tidak mengalami hal ini dengan kesadaran. Kondisi *stress* pada santri di pondok pesantren ini bisa bersumber dari tekanan-tekanan<sup>1</sup> yang dirasakan dalam pondok pesantren yang ditempati oleh para santri. *Stress* dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif. *Stress* merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan, karena setiap individu pasti akan mengalami kondisi *stress* tersebut. Setiap individu yang mengalami suatu tekanan atau *stress*, dapat dipastikan akan mencari solusi atau jalan keluar atas keadaan tersebut.

Secara teoritis, usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi permasalahannya disebut dengan *coping*. *Coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis.<sup>2</sup> Menurut Lazarus, pada awalnya kata manajemen dalam arti *coping* memiliki pengertian yang sangat penting, dan mengindikasikan *coping* sebagai usaha untuk keluar serta berusaha mencoba mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada. *Coping* merupakan proses dinamik dari suatu pola perilaku atau pikiran-pikiran seseorang yang secara sadar digunakan untuk

---

<sup>1</sup> Tekanan seperti harus menghafal, jauh dari orang tua dan lain sebagainya

<sup>2</sup> Triantoro Safaria, & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, ( Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hal. 96

mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan atau menegangkan. Sedangkan *coping stress* merupakan suatu proses dinamis individu, mengubah secara konstan pikiran dan perilaku mereka, dalam merespon perubahan-perubahan dalam penilaian terhadap kondisi *stress* dan tuntutan-tuntutan dalam situasi tersebut.

Santri yang berada dalam pondok, selalu melakukan pendekatan spiritual atau berdoa terlebih dahulu sebelum mencari solusi atas masalahnya, doa yang dilakukan oleh para remaja, merupakan bentuk dari ibadah, berzikir kepada kekuatan Tuhan, dan berpendapat bahwa Tuhan akan menolong dengan limpahan rahmat-Nya.<sup>3</sup> Selain merupakan suatu bentuk ibadah, doa dapat dijadikan wahana untuk mencari kesembuhan atau obat bagi orang yang sedang menderita sakit baik fisik maupun mental. Dalam berdoa terkandung unsur dzikir, dan dzikir memiliki pengaruh terapi terhadap jiwa.<sup>4</sup>

Doa seringkali dianggap sebagai ungkapan pelengkap dalam kehidupan. Keberadaan doa dirasakan penting terutama ketika seseorang menghadapi masalah dalam hidupnya, kebanyakan doa diungkapkan ketika seseorang sedang mengalami ancama, musibah, dan sebagainya.<sup>5</sup> Doa merupakan permohonan kepada Tuhan, doa merupakan sebuah peristiwa yang sama sekali tidak terikat ruang dan waktu yaitu, doa tidak terbatas pada suatu tempat atau waktu tertentu. Karena doa dimulai dengan sebuah kegiatan mental, doa mengisaratkan bahwa ada segi tertentu dalam jiwa yang secara murni bersifat

---

<sup>3</sup> *Ibid*, hal. 98

<sup>4</sup> Dadang Ahmad Fajar, *Epistemologi Doa: Meluruskan Memahami Dan Mengamalkan*, (Bandung: Nuansa, 2011), hal. 64

<sup>5</sup> *Ibid*, hal. 11

tidak terikat tepat. Ada sesuatu dalam diri kita yang bersifat tidak terbatas dalam ruang dan waktu.

Secara kualitas doa disejajarkan dengan setengah ibadah wajib, tetapi dari segi substansinya doa merupakan inti dari setiap ibadah yang kita lakukan kepada sang pencipta. doa sangat berpengaruh terhadap sikap mental manusia yang merupakan unsur penting dalam meraih keberhasilan. Seseorang yang bermental pantang menyerah tentulah dalam setiap usaha akan selau berusaha keras. Ketika menghadapi setiap rintangan, dia hanya akan menganggapnya sebagai cobaan kecil dan merupakan anak tangga untuk meraih keberhasilan.

Menurut tinjauan psikologis, dijelaskan bahwa berdoa dengan penuh kekhusukan dan terus menerus akan membiasakan sanubari senantiasa dekat dengan dengan Allah Swt.. Selanjutnya, secara tidak disadari akan tumbuh kecintaan yang mendalam kepada Allah Swt dan semakin erat hubungan hamba dengan Tuhannya. Secara psikologis hal ini akan menumbuhkan penghayatan terhadap kehadiran Allah Swt. dalam setiap gerak hidupnya. Hasilnya ia tidak akan merasa hidup sendirian di dunia karena ada Dzat yang Maha Mendengar segala kesusahan.

Dinamika psikologis melalui kegiatan spiritual, seperti berdoa atau berdzikir akan membuat seseorang mengalami keadaan santai (relaksasi), tenang dan damai. Ketenangan yang diperoleh dari doa tersebut akan menghasilkan dampak relaksasi yang berguna bagi seseorang yang sedang mengalami kondisi *stress*. Doa yang sering dilakukan para santri adalah dengan mengadukan segala permasalahannya dengan mengharap pertolongan dari

Allah, serta melakukan dzikir, untuk mencari ketenangan dirinya. Dengan ketenangan yang diperoleh dari doa, maka akan memungkinkan mempengaruhi seseorang yang sedang mengalami stres untuk mencoba mengambil langkah sebagai upaya untuk mengatasi masalahnya (*coping stress*), masalah yang biasa dihadapi para santri yang berusia remaja antara lain disebabkan karena meningginya emosi, perubahan tubuh, berubahnya minat dan pola perilaku, serta bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan.

Terkait dengan kebiasaan santri yang bersifat rutinitas melakukan doa, menunjukkan kecenderungan santri lebih mampu dan berani dalam mengambil dan melaksanakan keputusan secara mandiri, misalnya dalam mengelola emosi, melakukan *sharing* kehidupan dengan teman-teman santri lainnya, dan lain sebagainya. Berdasarkan pada latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Doa Doa Terhadap *Coping Stress* Pada Santri Di Pondok Pesantren Sunan Pandanaran Ngunut” sebagai bahan kajiannya.

Alasan peneliti ingin meneliti pengaruh doa terhadap *coping stress* santri di pondok pesantren Sunan Pandanaran Ngunut tersebut adalah, bahwa para santri yang berada di pondok pesantren sunan pandanaran ngunut, memiliki suatu kebiasaan untuk melakukan doa ketika para santri tersebut sedang mengalami suatu tekanan yang bisa diakibatkan oleh kehidupan dalam pondok. Para santri tersebut tidak hanya mengikuti kegiatan pembelajaran pondok saja, tetapi para santri tersebut juga sedang menjalani proses belajar di sekolahan baik tingkat SMA maupun Perguruan Tinggi, sehingga sangat rentan bagi

mereka untuk mengalami suatu kondisi *stress*. Kebanyakan dari mereka (para santri) yang mengalami *stress* tersebut selalu melakukan kegiatan berdoa, kegiatan berdoa tersebut dilakukan oleh para santri sebagai salah satu usaha yang diharapkan mampu untuk membantunya mengambil keputusan sebagai jalan keluar pada masalah yang dihadapinya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan judul di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh doa terhadap *coping stress* pada santri di pondok pesantren sunan pandanaran ngunut ?
2. Seberapa besar pengaruh doa terhadap *coping stress* pada santri di pondok pesantren sunan pandanaran ngunut ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh doa terhadap *coping stress* pada santri di Pondok Pesantren Sunan Pandanaran Ngunut.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh doa terhadap *coping stress* pada santri di Pondok Pesantren Sunan Pandanaran Ngunut.

## **D. Hipotesis Penelitian**

Secara etimologis, hipotesis dibentuk dari dua kata, yaitu kata *hypo* dan *thesis*. *Hypo* berarti kurang dan *thesis* berarti pendapa. Kedua kata itu

digunakan secara bersama menjadi *hypotesis* dan penyebutan dalam dialek Indonesia menjadi hipotesa kemudian berubah menjadi hipotesis yang maksudnya adalah suatu kesimpulan yang masih kurang, atau kesimpulan yang masih belum sempurna. Pengertian hipotesis ini kemudian diperluas dengan maksud sebagai kesimpulan penelitian yang belum sempurna, sehingga perlu disempurnakan dengan membuktikan kebenaran hipotesis itu melalui penelitian. Pembuktian itu hanya dapat dilakukan dengan menguji hipotesis dimaksud dengan data di lapangan.<sup>6</sup>

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.<sup>7</sup>

Pada penelitian ini, hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) : ada pengaruh doa terhadap *coping stress* pada santri di pondok pesantren sunan pandanaran ngunut.
2. Hipotesis Nol ( $H_0$ ) : tidak ada pengaruh doa terhadap *coping stress* pada santri di pondok pesantren sunan pandanaran ngunut.

Artinya semakin sering berdoa semakin tinggi pengaruhnya terhadap *coping stress* dan semakin jarang berdoa semakin rendah pengaruhnya terhadap *coping stress*.

---

<sup>6</sup> Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian kuantitatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2008), hal. 75

<sup>7</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Cet:4 (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 64

## **E. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat teoritik dan manfaat praktis yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat teoritik
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat mampu memberikan sumbangan referensi pengetahuan dalam hasanah keilmuan.
  - b. Hasil penelitian ini juga diharapkan mampu menambah informasi untuk hasanah keilmuan Tasawuf Psikoterapi khususnya.
2. Manfaat praktis
  - a. Bagi peneliti, penelitian ini sebagai penerapan ilmu pengetahuan yang penulis peroleh serta untuk menambah pengalaman dan wawasan baik dalam bidang penelitian maupun penulisan karya ilmiah.
  - b. Bagi pembaca, bahwa hasil penelitian ini dimaksudkan bisa bermanfaat sebagai masukan, petunjuk, maupun acuan serta bahan pertimbangan yang cukup berarti bagi peneliti selanjutnya yang relevan atau sesuai dengan hasil penelitian ini.

## **F. Ruang Lingkup Dan Batasan Penelitian**

Untuk menghindari meluasnya masalah yang dikaji dalam penelitian ini, maka perlu adanya pembatasan masalah. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Pengaruh doa terhadap *coping stress*.
2. Penelitian dilakukan pada santri putri di pondok pesantren sunan pandanaran ngunut, yang berusia 17 sampai 20 tahun.

## G. Penegasan Istilah

### a. Secara Konseptual

Supaya persoalan yang dibicarakan dalam penelitian yang berjudul “pengaruh doa terhadap coping stres pada remaja di pondok pesantren Sunan Pandanaran Ngunut”, maka untuk memberikan penjelasan dan pemahaman, penulis memberi penegasan istilah sebagai berikut:

- Pengaruh adalah daya yang timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.<sup>8</sup>
- Doa adalah permohonan kepada Allah yang disertai kerendahan hati untuk mendapatkan suatu kebaikan dan kemaslahatan yang berada di sisi-Nya.
- *Coping Stress* adalah kemampuan mengubah kognitif secara perilaku atau konstan agar tuntutan-tuntutan eksternal maupun internal khususnya yang diperkirakan membebani dan melampaui kemampuan individu dapat melemah.<sup>9</sup>

### b. Secara Operasional

Secara operasional penelitian ini meneliti “Pengaruh Doa Terhadap *Coping Stress* Pada Santri Di Pondok Pesantren Sunan Pandanaran Ngunut”. Dalam penelitian ini, yang akan dibahas adalah bagaimana doa akan mempengaruhi *coping stress* pada santri yang sedang mengalami suatu

---

<sup>8</sup> Meity Taqdir Qodratillah all. *Kamus Bahasa Indonesia, Untuk Pelajar* (Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan :Jakarta, 2011), hal. 400

<sup>9</sup> Putriani .F.G, *kesuksesan peran ganda wanita karir ditinjau dari dukungan suami, optimisme, dan strategi coping*, jurnal indigenous vol.9. no 1, hal 3

tekanan, baik yang berasal dari dalam diri santri tersebut ataupun berasal dari lingkungan tempat tinggal santri, baik yang bersifat positif (membangun) maupun negatif (merusak), dalam proses *coping* yang terdiri dari dua jenis yaitu, pertama adalah *problem focused coping* atau usaha untuk mengurangi *stresor* dan kedua, *emotion focused coping* atau *coping* yang berfokus pada emosi.

Dengan demikian peneliti dapat mengkaji dan menganalisis tentang apakah ada pengaruh doa terhadap *coping stress* pada santri di pondok pesantren Sunan Pandanaran Ngunut, dan seberapa besar pengaruh doa terhadap *coping stress* pada santri di pondok pesantren Sunan Pandanaran Ngunut.

## **H. Sistematika Skripsi**

Untuk mempermudah pembaca dalam memahami maksud dan isi pembahasan, berikut ini peneliti kemukakan sistematika skripsi yang terdiri dari :

Bagian Awal, yang terdiri dari : halaman sampul depan, halaman judul, halaman persetujuan, halaman pengesahan, motto, persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar gambar, daftar lampiran, transliterasi dan abstrak.

Bagian utama (inti), terdiri dari :

Bab I Pendahuluan yang meliputi : (a) Latar belakang masalah, (b) Rumusan masalah, (c) Tujuan penelitian, (d) Hipotesis penelitian, (e) Kegunaan penelitian, (f) Ruang lingkup dan batasan penelitian, (g) Penegasan istilah (h) Sistematika skripsi.

Bab II Landasan Teori, terdiri dari : (a) Tinjauan tentang Doa, (b) Tinjauan tentang *coping stress*, (c) Tinjauan tentang santri, (d) Tinjauan tentang pondok pesantren, (e) Tinjauan tentang pengaruh doa terhadap *coping stress* pada santri di pondok pesantren, (f) Kajian penelitian terdahulu, (g) Kerangka berfikir.

Bab III Metode Penelitian, terdiri dari : (a) Rancangan penelitian (pendekatan dan jenis penelitian), (b) Populasi, sampling dan sampel penelitian, (c) Sumber data, variabel dan teknik pengukuran, (d) Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian, (e) Analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan, terdiri dari : Hasil penelitian (deskripsi data dan pengujian hipotesis)

Bab V Penutup, yang meliputi : (a) Kesimpulan dan (b) Saran.

Bagian Akhir, terdiri dari: (a) Daftar rujukan, (b) Lampiran-lampiran, (c) Surat pernyataan keaslian skripsi, (d) Daftar riwayat hidup.

Demikian sistematika pembahasan skripsi yang berjudul “Pengaruh Doa Terhadap *Coping Stress* Pada Santri di Pondok Pesantren Sunan Pandanaran Ngunut”.