

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Pondok Pesantren

2.1.1 Pengertian Pesantren

Pesantren berasal dari kata santri, dengan awal *pe* dan akhiran *an*, berarti tempat tinggal para santri. Khumaidi (2020, h. 59-66) Dalam Kamus Bahasa Indonesia, pesantren diartikan sebagai asrama atau tempat murid-murid belajar mengaji, sedangkan Soegarda Poebakawatja menjelaskan bahwa pesantren berasal dari kata santri, yaitu seseorang yang belajar agama Islam, dengan demikian pesantren mempunyai arti tempat orang-orang berkumpul untuk belajar agama Islam.

Daulay (2001) menjelaskan Pesantren berarti tempat tinggal santri. Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam, mengandung makna bahwa titik pusat perkembangan keilmuan dilembaga ini adalah ilmu-ilmu agama. Oleh karena ilmu agama itu 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.

Berdasarkan pengertian pesantren di atas, dapat dijelaskan bahwa pesantren adalah lembaga pendidikan yang unik, bukan hanya karena keberadaannya yang sangat lama, tetapi juga karena budaya, metode dan jaringan yang diterapkan oleh institusi.

2.1.2 Ciri-ciri Pendidikan Pesantren

Tuntutan pokok yang harus dikuasai oleh santri adalah ilmu-ilmu agama Islam. Para santri harus memahami ilmu-ilmu tersebut dari sumber aslinya, yaitu al-Qur'ān dan Al-Hadīṡ yang telah dijabarkan oleh ulama-ulama terdahulu kitab-kitab klasik berbahasa Arab. Sedangkan untuk mengajarkan kitab-kitab tersebut, seorang kyai menempuh pembelajaran: wetonan, sorogan dan hafalan.

2.1.2.1 Jenis-jenis pesantren

Pesantren yang tergolong pesantren Khalafi (kekinan/modern), metode Sorogan dan Wetonan bukanlah satu-satunya metode pengajaran. Mereka menggunakan metode yang ada di sekolah-sekolah umum.

Adapun unsur-unsur pesantren minimal terdiri dari 3 unsur, yaitu:

- a. Kiai/ Syeikh/Ustad yang mendidik serta mengajar;
- b. Santri beserta asramanya.
- c. Masjid

Sedangkan untuk kitab kitab Islam klasik yang diajarkan di Pesantren digolongkan kedalam 10 kelompok, yaitu: Nahwu, Shorof, Fiqh, Ushulfiqh, Hadits, Balaghah, Tafsir, Tauhid, Tasawuf, Tarikh. Kitab-kitab tersebut meliputi teks yang sangat pendek sampai teks yang terdiri dari jilid-jilid tebal (Fadliansyah, 2013).

2.1.3 Tujuan Pendidikan Pesantren

Menurut Nafi'dkk, (2007) secara spesifik, beberapa pesantren yang tergabung dalam forum Pesantren merumuskan beragam tujuan pendidikannya, yang dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kelompok :

2.1.3.1 Pembentukan Akhlak/Kepribadian

Berpijak pada hadits Nabi Muhammad SAW “*Innamâ bu'itstu liutammima makarimal akhlâq*” “Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak mulia” (HR Ahmad), maka para pengasuh pesantren, sebagai ulama pewaris para nabi, terpanggil untuk meneruskan perjuangan Nabi Muhammad SAW dalam membentuk kepribadian masyarakat melalui para santrinya. Para pengasuh pesantren mengharapkan santri-santrinya memiliki integritas kepribadian yang tinggi (*shâlih*).

2.1.3.2 Penguatan Kompetensi santri

Menurut Kompetensi dikuatkan melalui empat jenjang tujuan, yaitu :

a. *Wasâil* (tujuan awal)

Penguasaan skolastik atas mata pelajaran di pesantren ditempatkan sebagai wasâil, baik penguasaan itu berada dalam ranah kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Rumusan *wasâil* dapat dikenali dari rincian mata pelajaran yang masing-masing menguatkan kompetensi santri di berbagai bidang ilmu agama dan penunjangnya.

b. *Abdâf* (tujuan antara)

Mata pelajarannya banyak hafalan, karena segi-segi analisis belum sesuai dengan rata-rata umur mereka. Bimbingan santri menekankan pendekatan-pendekatan psikologis untuk penguatan cita-cita. Pengorganisasian santri diarahkan untuk memudahkan mereka mengurus kebutuhan pribadi agar kerasan tinggal didalam pondok sebagai santri mukim dengan keteraturan belajar.

c. *Maqâshid* (tujuan pokok)

Tujuan pokok yang ingin dihasilkan dari proses pendidikan di lembaga pesantren adalah lahirnya *mutafaqqih fiad-din*, yaitu orang yang ahli di bidang ilmu agama Islam.

d. *Ghâyah* (tujuan akhir)

Tujuan akhir adalah mencapai ridha Allah SWT.

2.1.3.3 Penyebaran Ilmu

Penyebaran ilmu atau *nasyru al-'ilmi* adalah menjadi pilar utama bagi menyebarnya ajaran agama Islam. Kalangan pesantren mengemas penyebaran ilmu ini dalam kegiatan dakwah yang memuat prinsip *al-amru bi al-ma'ruf wa al-nahyu'an al-munkar*. Kewajiban ini bahkan menjadi sebuah keyakinan bagi kalangan pesantren, sebagai pembeda antara orang mukmin dengan munafik. (Fadliansyah, 2013).

2.2 Santri

2.2.3 Pengertian santri

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Santri berarti: Orang yang mendalami agama Islam, orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh (orang

yang saleh), orang yang mendalami pengajiannya dalam agama Islam dengan berguru ketempat yang jauh seperti pesantren dan lainnya.

Kata “santri” berasal dari istilah sansekerta “sastri” yang berarti “melek huruf”, atau dari bahasa Jawa “cantrik” yang berarti orang yang mengikuti gurunya kemanapun pergi. Dari sini dapat dipahami bahwa pesantren setidaknya memiliki tiga unsur, yakni; Santri, Kyai dan Asrama (pondok). (Efendi, 2008)

Menurut C.C Berg 1932, berpendapat bahwa kata santri berasal dari bahasa India “shastri” yang berarti orang yang memiliki pengetahuan tentang buku buku suci (kitab suci). Robson berpendapat bahwa kata santri berasal dari bahasa Tamil “sattiri” yang berarti orang yang tinggal di sebuah rumah gubuk atau bangunan keagamaan secara umum. Salah satu unsur suatu lembaga pendidikan adalah adanya murid yang belajar. Sebenarnya sebutan santri diberikan kepada murid yang belajar ilmu agama di pesantren, sebutan santri juga disematkan pada murid yang belajar di pondok pesantren. Santri yang belajar di pondok pesantren Uswatun Hasanah terdiri dari remaja dan mayoritas santri SMP dan SMA. Santri atau disebut remaja yang baru masuk pada pondok pesantren juga harus melaksanakan kewajiban peraturan.

Masa remaja adalah masa peralihan dimana terjadinya perubahan fisik dan psikologis dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Hurlock, 2003). Perubahan fisik mencakup organ seksual yaitu alat-alat reproduksi sudah mencapai kematangan dan mulai berfungsi dengan baik sedangkan perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial (Sarwono, 2006).

Hall (dalam Gunarsa, 1989) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa mencari identitas diri, masa penuh gejolak emosi dan ketidakseimbangan atau biasa disebut dengan masa “*strom dan stress*”. Dengan demikian remaja mudah terkena pengaruh oleh lingkungannya. Erikson (dalam Gunarsa, 1989), menyatakan bahwa remaja merupakan masa pembentukan perasaan mengenai identitas. Identitas mencakup cara hidup pribadi yang dialami sendiri dan sulit dikenal orang lain, sebagai remaja tentunya adanya berbagai tahap perkembangan remaja.

Sesuai dengan pembagian usia remaja menurut Monks (dalam Nasution, 2008) maka terdapat tiga tahap proses perkembangan yang dilalui remaja dalam proses menuju kedewasaan, disertai dengan karakteristiknya, yaitu :

1. Remaja awal (12-15 tahun)

Pada tahap ini remaja masih merasa heran terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan tersebut. Mereka mulai mengambangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya pengendalian terhadap ego dan menyebabkan remaja sulit mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa.

2. Remaja madya (15-18 tahun)

Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman-teman. Ada kecenderungan narsistik yaitu mencintai dirinya sendiri, dengan cara lebih menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama

dengan dirinya. Pada tahap ini remaja berada dalam kondisi kebingungan karena masih ragu harus memilih yang mana peka atau peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, dan sebagainya.

3. Remaja akhir (18-21 tahun)

Tahap ini adalah masa mendekati kedewasaan yang ditandai dengan pencapaian:

- a. Minat yang semakin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan mendapatkan pengalaman-pengalaman baru.
- c. Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- e. Tumbuh dinding pemisah antara diri sendiri dengan masyarakat umum. Murti Ferlita Nanda (2020, h: 10-11).

Menurut (Daulay, 2001) santri ini dapat digolongkan menjadi dua kelompok :

- 1) Santri Mukim, yaitu santri yang berdatangan dari tempat-tempat yang jauh yang tidak memungkinkan dia untuk pulang ke rumahnya, maka dia mondok (tinggal) di pesantren. Sebagai santri wajib mukim mereka memiliki kewajiban-kewajiban tertentu.
- 2) Santri kalong, yaitu siswa-siswa yang berasal dari daerah sekitar yang memungkinkan mereka pulang ke tempat tinggal

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

Jadi santri baru yang dimaksud dari penjelasan diatas adalah anggota santri tingkat awal yaitu para santri yang terdaftar di pondok pesantren dan baru akan memulai untuk mengikuti segala kegiatan yang ada di pondok pesantren, baik dari segi kegiatan belajar maupun kegiatan di luar belajar. Santri yang belajar di pondok pesantren pada dasarnya tidak hanya berasal dari daerah dimana pondok pesantren tersebut berdiri, tetapi juga berasal dari luar kota bahkan ada yang berasal dari luar provinsi. Maka setiap santri yang berasal dari berbagai wilayah yang berbeda tersebut secara otomatis akan menempati tempat tinggal baru di dalam pondok pesantren yang tentunya akan berbeda dengan tempat tinggal sebelumnya serta bersama-sama dengan para santri lainnya yang berbeda latar belakang budaya dan tempat tinggal.

2.3 Stres

2.3.1 Pengertian Stres

Stres merupakan suatu fenomena yang sangat kompleks dan unik sehingga banyak pakar berbeda pendapat dalam memberikan definisi tentang stres, walaupun pada dasarnya antara satu definisi dengan definisi lainnya terdapat inti persamaannya.

Menurut Hawari (2001), yang di maksud dengan stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan atas beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang mana kala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila ia sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka di katakan yang bersangkutan tidak

mengalami stres, tetapi sebaliknya bila ia mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan pekerjaannya dengan baik, maka ia di sebut mengalami stres.

Menurut Hasibuan H. Melayu S.P (2003), stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang. Orang-orang yang mengalami stres menjadi *nervous* dan merasakan kekuatiran kronis. Mereka sering menjadi marah-marah, agresif, tidak dapat relaks, atau memperlihatkan sikap yang tidak kooperatif.

Menurut Carry Cooper (1995), stres adalah tekanan yang terlalu besar bagi kita. Stres itu sangat bersifat personal, setiap orang memiliki tingkatan toleransi tertentu pada tekanan setiap waktunya, yaitu kemampuan kita untuk mengatasi atau tidak mengatasinya.

National safety council (2004) stres adalah sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang di hadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.

Dari beberapa uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang yang terpaksa memberikan tanggapan melebihi kemampuan penyesuaian dirinya terhadap suatu tuntutan eksternal. Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Sebagai hasilnya, para diri santri berkembang berbagai macam gejala stres yang dapat mengganggu rutinitas mereka di Pesantren.

2.3.2 Proses Terjadinya Stres

Dalam peristiwa terjadinya stres, ada tiga hal yang saling terkait satu dengan yang lainnya (Nasution, 2000) yakni :

1. Hal, peristiwa, keadaan, orang yang menjadi sumber stres (*stressor*) jika di pandang secara umum, hal-hal yang menjadi sumber stres di pahami sebagai rangsangan (*stimulus*).
2. Orang yang mengalami stres (*the stressed*), kita dapat memusatkan perhatian pada tanggapan (*respon*) orang tersebut terhadap hal-hal yang di nilai mendatangkan stres. Tanggapan orang tersebut terhadap sumber stres dapat mempengaruhi pada psikologis dan fisiologis. Tanggapan ini di sebut *strain*, yaitu tekanan atau tanggapan yang dapat membuat pola pikir, emosi dan perilaku kacau, dapat membuat gugup dan gelisah.
3. Hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab (*transaction*). Hubungan itu merupakan proses, yaitu ada penyebab stres dan pengalaman individu yang terkena stres saling terkait. Tidak semua stres buruk. Kenyataannya, banyak orang yang setuju kalau kita memang membutuhkan stres sampai derajat tertentu agar tetap sehat. Namun bagaimana stres bisa menjadi sesuatu yang baik ? Apabila stres dianggap sebagai sebuah motivasi positif, stress dapat dianggap sebagai sesuatu yang menguntungkan. Tetapi apabila melebihi poin optimal yang menguntungkan, stres ternyata lebih membawa keburukan dari pada kebaikan.

Menurut *National Safety Council* (2004), stres dibagi dalam dua jenis yaitu:

1. Stres baik (*positif*).

Yaitu gejala situasi dan kondisi apapun yang menurut anda dapat memotivasi atau memberikan inspirasi. Promosi jabatan atau cuti yang di bayar adalah contoh-contoh dari stres yang baik.

2. Stres buruk (*disstres*)

Adalah stres yang membuat anda menjadi marah, tegang, bingung, cemas, merasa bersalah, atau kewalahan. Stres buruk (*disstres*) dibagi menjadi dua bentuk yaitu *stres akut dan stres kronis*.

Menurut Robert J. Van Amberg (1979), sebagaimana dikemukakan oleh Dadang Hawari (2001) bahwa tahapan stres sebagai berikut :

- a. Stres tahap pertama (paling ringan), yaitu stres yang disertai perasaan nafsu beraktifitas yang besar dan berlebihan, mampu menyelesaikan aktifitas tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki dan penglihatan menjadi tajam.
- b. Stres tahap kedua, yaitu stres yang disertai keluhan, seperti bangun pagi tidak segar atau letih, lekas capek pada saat menjelang sore, lekas lelah sesudah makan, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman, jantung berdebar dan otot kaku. Hal tersebut karena cadangan tenaga tidak memadai.
- c. Stres tahap ketiga, yaitu stres dengan keluhan seperti defekasi tidak teratur (kadang-kadang diare), otot kaku, emosional, insomnia, mudah terjaga

dan sulit tidur kembali bangun terlalu pagi dan sulit tidur kembali, koordinasi tubuh terganggu, dan mau jatuh pingsan.

- d. Stres tahap ke empat, yaitu tahapan stres dengan keluhan, seperti tidak mampu beraktifitas sepanjang hari (loyo), aktifitas terasa sulit dan menjenuhkan, respon tidak adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan.
- e. Stres tahapan kelima, yaitu tahapan stres yang ditandai dengan kelemahan fisik dan mental, ketidak mampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung dan panik.
- f. Stres tahap ke enam (paling berat), yaitu tahapan stres dengan tanda-tanda, seperti jantung berdebar keras, sesak nafas, badan bergetar, dingin dan banyak keluar keringat, loyo, pingsan, atau kolaps.

2.3.3 Gejala dan tanda-tanda stres

Menurut Terry Beehr dan Newman (1987), gejala dan tanda stres dibagi menjadi tiga gejala yakni : gejala fisik, gejala psikologis dan perilaku.

- a. Gejala fisik: meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, meningkatnya sekresi adrenalin dan non adrenalin, gangguan lambung, mudah terluka, mudah lelah secara fisik, gangguan pernafasan, sering berkeringat, gangguan kulit, kepala pusing, migrain, kanker, ketegangan otot dan kualitas tidur yang rendah.

- b. Gejala psikologi : kecemasan, ketegangan, bingung, marah, sensitif, memendam perasaan, komunikasi tidak efektif, menurunnya fungsi intelektual, mengurung diri, ketidakpuasan kerja, depresi, kebosanan, lelah mental, mengasingkan diri, kehilangan konsentrasi, kehilangan spontanitas dan kreativitas, kehilangan semangat hidup, menurunnya harga diri dan rasa percaya diri.
- c. Gejala perilaku : menunda atau menghindari aktifitas, penurunan prestasi dan produktifitas, minuman keras dan mabuk, perilaku sabotase, makan yang tidak normal, kehilangan nafsu makan, penurunan berat badan, ngebut di jalan, meningkatnya agresifitas, dan kriminalitas, penurunan hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman serta kecenderungan bunuh diri.

Stres mempengaruhi baik pada tubuh maupun mental dan keduanya akan mempengaruhi bagaimana kita berperilaku di bawah tekanan yang berat, dan mempengaruhi tingkatan dimana kita bisa melanjutkan peran kita, dirumah dan di tempat beraktifitas, secara efektif dan efisien (Towner Lesley, 2002).

Anoraga Pandji (2006), mengemukakan bahwa stres yang tidak teratasi menimbulkan gejala badaniah, jiwa dan gejala sosial. Dapat ringan, sedang, dan berat. Suatu “stres” tidak langsung memberi akibat saat itu juga, walaupun banyak diantaranya yang segera memperlihatkan manifestasinya. Dapat juga bermanifestasi beberapa hari, minggu, bulan, atau setahun kemudian.

Dalam hubungan dengan gangguan pada badan, dikatakan bahwa stres emosional mempengaruhi otak, yang kemudian melalui sistem *neurohormonal*

menyebabkan gejala-gejala badaniah yang dipengaruhi oleh hormon (adrenalin) dan sistem saraf otonom. Adrenalin yang meningkat menimbulkan kadar asam lemak bebas juga meningkat dan ini merupakan persediaan sumber energi ekstra. Bilamana peningkatan ini tidak di sertai kegiatan fisik, energi ekstra ini tidak dibakar habis dan akan diubah hati menjadi lemak kolesterol yang kemudian menimbun pada dinding pembuluh darah, termasuk pembuluh jantung koroner. Selanjutnya terjadi kenaikan tekanan darah, denyut jantung-jantung yang bertambah, dan keduanya mengakibatkan gangguan pada kerja jantung bahkan mudah menimbulkan kematian mendadak (serangan jantung).

Pada sistem saraf otonom, menimbulkan gejala seperti keluarnya keringat dingin (keringat pada telapak tangan), rasa panas dingin badan, asam lambung yang meningkat (sakit maag), kejang lambung dan usus, mudah kaget, gangguan seksual dan lain-lain. Gejala berat akibat stres bisa menyebabkan kematian, gila dan hilangnya kontak sama sekali dengan lingkungan sosial.

2.3.4 Faktor-faktor penyebab stres

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stressor. Stressor merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stressor menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. Stressor eksternal

berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya (Potter&Perry, 2005).

Penyebab stres dapat dikelompokkan kedalam dua kategori yaitu kategori pribadi dan kategori kelompok atau organisasi. Kedua kategori ini, baik secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh pada individu atau kelompok dan prestasi individu dan kelompok yang bersangkutan (Agoes, 2003).

Santrock (2003) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres terdiri atas :

- 1) Beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi Beban yang terlalu berat menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional.
- 2) Faktor kepribadian, Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang cenderung untuk mengalami stres, dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah dan sifat yang bemosuhan.
- 3) Faktor kognitif, Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif adalah istilah yang digunakan oleh Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif.

Pada umumnya stressor psikososial dapat digolongkan sebagai berikut:

- 1) Perkawinan berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang; misalnya pertengkaran, perpisahan, perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan, dan lain sebagainya.
- 2) Problem orangtua Permasalahan yang dihadapi orang tua; misalnya kenakalan anak, anak sakit, hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan dan lain sebagainya.
- 3) Hubungan interpersonal, Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat/orang-orang disekitar yang mengalami konflik.
- 4) Pekerjaan, Masalah pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah masalah perkawinan; misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan, dan lain sebagainya.
- 5) Lingkungan hidup, Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang. Rasa tercekam dan tidak merasa aman ini amat mengganggu ketenangan dan ketenteraman hidup, sehingga tidak jarang orang jatuh kedalam depresi dan kecemasan.
- 6) Keuangan, Masalah keuangan (kondisi sosial-ekonomi) yang tidak sehat misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat utang, kebangkrutan usaha, soal warisan dan lain sebagainya sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa seseorang.

- 7) Hukum/peraturan, Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum/peraturan yang ada dapat merupakan sumber stres pula.
- 8) Perkembangan, Yang dimaksud disini adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut, dan sebagainya.
- 9) Kondisi fisik atau cedera.
- 10) Faktor keluarga, Faktor keluarga yang dimaksud disini adalah faktor stres yang dialami oleh seseorang yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik yaitu sikap orang tua.

Nelson dalam Agoes (2003) menyebutkan bahwa penyebab stres umumnya adalah: pindah ke daerah baru, masuk perguruan tinggi, pindah sekolah, menikah, hamil, baru bekerja, gaya hidup baru, perceraian, kematian orang yang dicintai, dipecat dari pekerjaan, tekanan waktu, persaingan, kesulitan keuangan, suasana atau bunyi yang sangat ramai atau bising, tidak puas atau tidak nyaman. Terjadinya stres karena stressor tersebut dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga mengakibatkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik, psikologis, bahkan spiritual. Sedangkan dampak dari stressor tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu : Sifat stressor, jumlah stressor pada saat yang bersamaan, lama pemaparan terhadap stressor, pengalaman masa lalu, tingkat perkembangan (Kozier & Erb, 1983 dalam Keliat, 1998).

Stressor yang dikemukakan oleh Greenberge mengidentifikasi 3 jenis *stressor*, yakni sumber stres :

1. lingkungan, Bagi santri sendiri sumber stres yang berasal dari lingkungan yang mungkin dapat menjadi pemicu stres yakni kondisi kamar yang kotor, suhu didalam kamar yang terlalu panas/dingin, kekurangan kelas, kamar mandi yang terbatas.
2. Psikologis, secara psikologis adalah *home sick*
3. Sosiologis, secara sosiologis, tenaga pengajar tidak sesuai dengan yang diharapkan, pertengkaran dengan teman, *bullying* dan sebagainya.

2.3.5 *Copyng stres*

Menurut Hardjana dalam Faela Hanik Achroza, *copyng* berasal dari kata *to cope* yang berarti mengatasi kesukaran atau usaha meniadakan atau membebaskan diri dari rasa tidak enak karena stres. Santrock berpendapat *copyng* adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup dan berusaha mengatasi atau mengurangi stres. Sedangkan menurut Lazarus *copyng* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, serta berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata dan *copyng* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan.

Jadi *copyng stres* adalah strategi atau usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengelola situasi dan manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan membebaskan diri dari masalah yang nyata ataupun tidak nyata yang tidak mengenakan akibat stres.

Tuntutan-tuntutan dalam masalah bisa bersifat internal dan eksternal. Tuntutan internal seperti adanya konflik peran, misalnya seorang wanita harus memilih antara keluarganya dan kariernya. Tuntutan eksternal, misalnya berupa kemacetan, konflik interpersonal, stres pekerjaan, dan sebagainya. *Coping* menghasilkan dua tujuan, pertama individu mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak yang lebih baik. Kedua, individu biasanya berusaha untuk meredakan atau menghilangkan beban emosional yang dirasakannya. Selanjutnya ada tiga komponen umum dalam proses stres dan *coping*, yaitu penilaian, emosi, dan *coping*. Pada konteks memberikan reaksi terhadap situasi penuh tekanan, penilaian akan menghasilkan emosi dan segera memberikan reaksi-reaksi emosi dalam berbagai bentuk.

Dalam proses penilaian ke *coping*, individu akan menilai sebuah peristiwa tersebut apakah menekan dirinya atau tidak kemudian memutuskan tindakan atau *coping* sesuai dengan tujuannya yaitu untuk mengubah hubungan diri dengan lingkungan terasa lebih baik dan meredakan beban emosional dari tuntutan-tuntutan yang ada.

Lazarus dan Folkman membedakan dua tipe penilaian, yaitu penilaian primer dan penilaian sekunder. Penilaian primer tergantung oleh tujuan, nilai, dan kepercayaan yang berhubungan dengan evaluasi yang dimiliki oleh individu. Penilaian primer diasumsikan sebagai pertanyaan oleh individu dihadapi untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Penilaian sekunder mengidentifikasi tentang apa, serta semua yang berhubungan untuk merespon situasi yang dihadapi. Jadi, kejadian atau peristiwa dapat diartikan sebagai hal yang positif, netral, atau

negatif disesuaikan dengan tujuan, nilai, dan kepercayaan yang dimiliki individu tersebut kemudian individu akan mengidentifikasi kejadian atau peristiwa tersebut sehingga tercipta respon yang sesuai dengan penilaian primernya.

Selanjutnya Lazarus dan Folkman membedakan lima tipe penilaian primer, yaitu penilaian yang tidak relevan (*irrelevant*), penilaian yang positif (*benign/positif*), penilaian yang penuh kekalahan (*harm/loss*), penilaian yang penuh ancaman (*threat*), dan penilaian yang penuh kemenangan (*challenge*). Disaat individu memberikan penilaian yang tidak relevan (*irrelevant*) terhadap suatu situasi, biasanya penilaian ini tidak berhubungan dengan bentuk emosi yang khusus karena situasi tersebut harus disesuaikan dengan nilai, kepercayaan, dan tujuan oleh individu itu sendiri. Menilai situasi yang positif (*benign/positif*) akan membangun emosi positif, seperti rasa bahagia, rasa senang, atau yang lainnya dan hal tersebut akan membentuk berbagai respon *copyng*. Menilai situasi sebagai bahaya/kekalahan (*harm/loss*) biasanya akan berhubungan dengan emosi negatif, seperti rasa bosan, rasa marah, dan menilai situasi dengan penuh ancaman, biasanya pula akan berhubungan dengan emosi negatif seperti kecemasan. Penilaian yang penuh kemenangan sebagai hasil evaluasi terhadap suatu situasi, akan sangat berpotensi untuk menghasilkan berbagai bentuk emosi positif maupun emosi negatif, sebagai contohnya adalah rasa antusias maupun rasa cemas, takut, namun tergantung hasil penilaian yang diinginkan.

Ketika individu berhadapan dengan lingkungan yang baru atau perubahan lingkungan (situasi yang penuh tekanan), maka akan melakukan penilaian awal (*primary appraisal*) untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian

tersebut dapat diartikan sebagai hal yang positif, netral, atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap hal-hal yang mempunyai potensi untuk terjadinya tekanan, maka penilaian sekunder (*secondary appraisal*) akan muncul. Penilaian sekunder adalah pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada.

Penilaian sekunder mengandung makna pertanyaan, seperti apakah individu dapat menghadapi ancaman dan sanggup menghadapi tantangan terhadap kejadian. Setelah memberikan penilaian primer dan sekunder, individu akan melakukan penilaian ulang (*reappraisal*) yang akhirnya mengarah pada pemilihan strategi *copyng* untuk penyelesaian masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapinya.

Keputusan pemilihan strategi *copyng* dan respons yang dipakai individu untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan tergantung dari dua faktor. Pertama, faktor eksternal dan kedua, faktor internal. Menurut Triantoro dan Nofrans yang termasuk faktor eksternal adalah ingatan pengalaman dari berbagai situasi dan dukungan sosial, serta seluruh tekanan dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupan. Sedangkan yang termasuk faktor internal adalah gaya *copyng* yang bisa dipakai seseorang dalam sehari-hari dan kepribadian dari seseorang tersebut.

Jadi, pengalaman dan kebiasaan perilaku individu dalam menanggapi masalah akan mempengaruhi gaya *copyng stres* terhadap santri baru. Dukungan sosial baik teman, keluarga, dan lingkungan serta kepribadian individu akan menentukan cara pemecahan masalah karena individu akan belajar dari lingkungan dan menggunakan kemampuan yang ada dalam diri.

2.3.5.1 Jenis-jenis *Copyng Stres*

Setelah keputusan dibuat untuk menentukan strategi *copyng* yang dipakai, dengan mempertimbangkan dari faktor eksternal dan internal, individu akan melakukan pemilihan strategi *copyng* yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk penyelesaian masalah. Ada dua strategi *copyng* yang dapat dipakai, yaitu strategi *copyng* yang berfokus pada pada permasalahan dan strategi *copyng* untuk mengatur emosi. Kedua strategi *copyng* tersebut bertujuan untuk mereduksi ketegangan yang disebabkan oleh situasi tekanan dari lingkungan maupun dapat mengatur hal-hal negatif, sehingga hasil dari proses *copyng* tersebut dapat berfungsinya kembali aktivitas yang biasa dilakukan oleh individu.

Menurut Richard Lazarus, *copyng* memiliki 2 jenis umum, yaitu mengatasi masalah yang berfokus pada emosi (*Emotional focused copyng*) dan mengatasi stres yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Copyng*). Adapun jenis-jenis *copyng* sebagai berikut:

1. *Emotional focused copyng* adalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotional focused copyng* cenderung dilakukan apabila individu cenderung tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang stressful, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Sebagai contoh yang jelas ketika seseorang yang dicintai meninggal dunia, dalam situasi ini, orang biasanya mencari dukungan emosi dan mengalihkan diri atau menyibukkan diri dengan melakukan

pekerjaan-pekerjaan rumah atau kantor. Adapun aspek *emotional focused coping* yang dikemukakan Folkman dan Lazarus dalam Triantoro dan Nofrans sebagai berikut:

1) *Seeking social emotional support*. Mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.

2) *Accepting responsibility*. Menerima untuk melanjutkan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.

3) *Positive reappraisal*. Mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

2. *Problem Focused Coping*. Smet dalam Triantoro dan Nofrans berpendapat: *Problem Focused Coping* adalah usaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Individu akan mempelajari cara-cara yang cocok untuk mengatasi permasalahannya secara langsung. Adapun aspek-aspek *Problem Focused Coping* menurut Folkman dan Lazarus dalam Triantoro dan Nofrans adalah sebagai berikut:

- 1) *Seeking informasional support*. Mencoba untuk memperoleh informasi dari oranglain, seperti dokter, psikolog, atau guru.
- 2) *Confrontive copyng*. Melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
- 3) *Planful problem solving*. Menanalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi. Satria, Triantoro dkk, (2009).

2.4 Islam dan stres

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup muslim, menyampaikan pesan kepada kita agar dapat mengendalikan emosi sedih dan gembira. Tidak semestinya seseorang larut dalam kesedihan atau tekanan psikologis lantaran sesuatu: ketakutan, kelaparan, kekurangan harta kehilangan jiwa maupun kekurangan makanan (buah-buahan). Begitu pula larut dalam kesombongan, keangkuhan, riya atau membanggakan diri jika memperoleh kesuksesan: jabatan, keunggulan atau prestise, Sebab segala gangguan dan musibah yang menimpa itu merupakan ujian dari Allah SWT. Dalam surat Al-Baqarah ayat 214 dijelaskan yaitu:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۗ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ ،
 وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهُ ۗ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

Terjemahnya :“Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Merrka ditimpa kemelaratan, penderitaan, dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya

berkata, “*kapankah datang pertolongan Allah?*” *Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat*”.

Berdasarkan ayat di atas, secara umum Allah berpesan agar kita mampu menguasai, mengendalikan dan mengontrol emosi atas semua musibah dan cobaan yang terjadi. Ini berarti bahwa apapun yang terjadi pada diri kita hendaknya tidak membuat jiwa tertekan yang akhirnya dapat memicu timbulnya stress.

Stress adalah sesuatu yang harus kita kelola, bukan kita hindari. Karena sejatinya, sangat manusiawi apabila manusia mengalami stress. Didalam Al-Quran terdapat tiga hal utama dimana Al-Quran memberikan petunjuk dalam pengelolaan stress.

2.4.1.1 Sabar

Jika stress menghadapi masalah yang sukar diputuskan “salah atau benarnya sesuatu” maka Al-Quran memberi petunjuk “*فَ شَبِرُونَ جَمِيلٌ*” “(Maka bersabar itu lebih indah). Dan hanya kepada Allah tempat memohon pertolongan.

2.4.1.2 Dzikrullah

Mengingat Allah (*dzikrullah*) termasuk dapat mengatasi stres. Dengan mengingat dan mengembalikan segalanya dari dan untuk Allah, maka stres akan dapat diatasi, sesuai Al-Quran, “*تَتَمَّيْنُ الْقُلُوبُ*” (Mengingat Allah, hati akan tenang).

2.4.1.3 Qona'ah, Iffah dan Syukur

yang dimaksud dengan *Qona'ah* adalah merasa cukup dengan apa yang telah diterima dari Allah SWT, sebagaimana dalam firman Allah swt :

إِنَّ رَبَّكَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّهُ كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا

Terjemahnya: “*Sesungguhnya Rabb-mu melapangkan rezeki kepada siapa yang Dia kehendaki dan menyempitkannya. Sesungguhnya Dia Maha Mengetahui lagi Maha Melihat akan hamba-hamba-Nya*” (QS al-Israa : 30).

sementara 'iffah berarti suci, jauh dari sifat yang tidak baik, dan menahan diri dari meminta kepada sesama manusia. untuk menjaga kehormatan diri dalam hubungannya dengan masalah harta, Islam telah mengajarkan untuk tidak menengadahkan tangan (meminta-minta), terutama kepada orang-orang yang miskin. Al-Qur'an telah menganjurkan kepada orang-orang yang mempunyai untuk membantu orang-orang miskin yang tidak mau memohon bantuan karena sikap 'iffah mereka. Dalam Q.s. al-Baqarah [2]: 273, Allah berfirman sebagai berikut:

فُقَرَاءَ الَّذِينَ أَحْصَرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَطِيعُونَ ضَرْبًا فِي الْأَرْضِ يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ تَعْرِفُهُمْ بِسِيمَاهُمْ لَا يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِحْافًا وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Terjemahnya: “*(Berinfaklah) kepada orang-orang fakir yang terikat (oleh jihad) di jalan Allah; mereka tidak dapat (berusaha) di bumi; orang yang tidak tahu menyangka mereka orang Kaya karena memelihara diri dari minta-minta. Kamu kenal mereka dengan melihat sifat-sifatnya, mereka tidak meminta kepada orang secara mendesak. dan apa saja harta yang baik yang kamu nafkahkan (di jalan Allah), Maka Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui*” (Q.s. al-Baqarah [2]: 273).

Orang-orang fakir yang dimaksud dalam ayat di atas adalah orang-orang yang karena menyediakan diri untuk berjihad sampai tidak berusaha mencari nafkah. Orang-orang yang tidak mengerti keadaan mereka mengira bahwa mereka adalah orang-orang yang berkecukupan. Hal ini disebabkan karena mereka selalu menjaga kehormatan dirinya dari meminta-minta. Tetapi, orang yang melihat mereka dengan teliti akan melihat wajah mereka dalam keadaan pucat dan sangat menyedihkan. Jika ada yang terpaksa

meminta, maka ia meminta dengan jalan yang halus tanpa mendesak (Ahmad Muhammad al-Hufi, 1995: 157). Meminta-minta adalah perbuatan yang merendahkan kehormatan diri. Daripada meminta-minta, seseorang akan lebih baik mengerjakan apa saja untuk bisa mendapatkan penghasilan yang halal, sekalipun hanya mengumpulkan kayu api. Salah satu stressor adalah psikososial terdiri dari stress adaptasi, frustrasi, overload, dan deprivasi. Stress jenis ini muncul lantaran apa yang menjadi harapan tidak sesuai dengan realitas yang terjadi sehingga terjadi kegoncangan jiwa. Oleh karena itu, sifat *qana'ah* sangat diperlukan untuk menetralkan ketegangan akibat peristiwa yang menyimpannya. di antara teknis menanamkan jiwa *qana'ah* adalah "memandang kepada orang yang berada di bawahnya (lebih miskin darinya dalam urusan dunia), agar ia menyadari nikmat Allah kepadanya" Sebagaimana di sebutkan dalam hadits:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْظِرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ مَنَّقُوقًا

Artinya: Dari Abu Hurairah RA berkata: Rasulullah SAW berkata: "Perhatikanlah kepada orang yang di bawah kamu (dalam urusan dunia) dan janganlah kamu memperhatikan kepada orang yang di atasmu. Maka ia lebih pasti bahwa kamu tidak menghinakan nikmat Allah kepadamu." (HR. Al-Bukhari dan Muslim). (Yuwono susatyo, 2010).

Islam telah memberikan pedoman kepada seluruh umat manusia bahwa Al-Quran selain sebagai petunjuk hidayah bagi seseorang, Ia juga berfungsi sebagai obat yang mujarab untuk mengatasi segala permasalahan hidup di dunia ini. Al-Quran dengan segala isinya menjelaskan bahwa hidup ini hanyalah untuk beribadah. Al- Quran juga memerintahkan kepada

manusia untuk bekerja sesuai syariat agama. Hal ini dijelaskan dalam QS.

Jumu'ah ayat 10 sebagai berikut:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Terjemahnya: “*Apabila shalat telah dilaksanakan, Maka bertebaranlah kamu di muka bumi; carilah karunia Allah dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya supaya kamu beruntung*”.

Bekerja merupakan perintah langsung dari Allah kepada umat manusia agar mereka mencari penghidupan di dunia sebagai bekal di akhirat. Bekerja menurut Islam bukan hanya sebatas untuk mendapatkan uang untuk tetap bertahan hidup. Tapi lebih kepada bagaimana seorang Muslim mampu menempatkan diri di lingkungan yang berbeda untuk menjalin *habluminannas*, selain juga upaya mendekatkan diri kepada Allah. Tanpa bekerja, manusia hanya akan menjadi makhluk yang lemah dan tidak mempunyai daya apapun untuk menolong dirinya sendiri di dunia, apalagi menolong orang lain dalam hidup bermasyarakat.

Tuntutan pekerjaan saat ini, membuat sebagian orang merasa frustrasi dan stres karena beban dan tanggung jawab yang terlalu besar. Perasaan semacam ini seringkali menghinggapi pikiran kita bahwa betapa dunia ini kejam membuat kita harus selalu merasa lelah dan tidak berdaya menghadapi persaingan global yang terjadi saat ini. Pada akhirnya stres karena tuntutan pekerjaan yang terlalu berat menjadikan manusia berputus asa dari rahmat Allah Swt. Padahal Allah sudah memperingatkan dalam Qs. Yusuf ayat 87:

يَبْنَى اذْهَبُوا فَنَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَآخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ رُوحِ اللّهِ اِنَّهُ لَا يَأْيَسُ مِنْ

رُوحِ اللّهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُونَ

Terjemahnya: "Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah oarang-orang yang kafir".

Dari ayat tersebut dapat kita pahami yaitu untuk memperoleh pertolongan dan rahmat Allah, orang harus bergerak dan berusaha bukan dengan duduk berdiam diri di dalam rumah dan menunggu turunnya rahmat ilahi. Nabi Ya'qub berkata kepada putra-putranya, "Untuk menemukan Yusuf kalian harus bergerak dan jangan sekali-kali berputus asa dari rahmat dan pertolongan Allah. Allah selalu mendorong manusia untuk tetap berharap kepada rahmat dan pertolongan Allah. Akan tetapi mereka yang membuat orang lain berputus asa, demikian pula orang yang berputus asa itu sendiri, adalah orang yang jauh dari agama. Tentu hal ini bukan menjadi sesuatu yang kita inginkan. Sebagai orang yang beriman, kita tentu mengetahui bagaimana Allah memberikan kemudahan di setiap kesulitan yang kita hadapi. Hal tersebut dijelaskan dalam Qs. Al Insyirah ayat 5

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

Terjemahnya; "Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan".

Makna dari ayat tersebut yaitu kata "Al-Usri" (kesulitan) ditulis dalam bentuk "Isim Ma'rifat" (kata Khusus), sedangkan kata "Yusron" (kemudahan) ditulis dalam bentuk "Isim Nakiroh" (kata Umum). Sampai diulang 2 kali, Hal ini menjelaskan bahwa "Allah menciptakan Kemudahan

(solusi) lebih banyak dibanding Kesulitan (masalah). Disetiap 1 masalah minimal ada 2 "solusi". tapi terkadang kita kurang Yakin akan janji Allah dan mudah Putus Asa. Seorang Muslim yang beriman, harus mempunyai sifat religiusitas yang menjadikannya berbeda dengan umat di dunia ini, religiusitas diartikan Mujib (2102) sebagai manifestasi sejauhmana individu meyakini, mengetahaauai, memahami, menghayati, menyadari dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut, Mujib (2102) menjelaskan religiusitas, yang bersumber dari agama Islam, memberi dorongan bagi umatnya untuk beramal shaleh agar mendapat balasan yang terbaik dan menyerukan bekerja keras untuk melaksanakan amanah yang diterima. Hal itu mengandung arti bahwa religiusitas mendorong individu untuk memiliki motivasi berprestasi dalam bekerja.

Nabi Muhammad SAW. pernah mengajarkan doa kepada Abdullah bin Abbas, Beliau berkata: maukah engkau aku ajarkan doa yang kalau engkau ucapkan, Allah akan menghilangkan atau melenyapkan kesusahan dan melunaskan hutang-hutangmu?, doa tersebut adalah:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ
وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَتِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ.

Artinya: “Ya Allah ya Tuhan kami, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu daripada keluh kesah dan dukacita, aku berlindung kepada-Mu dari lemah kemauan dan malas, aku berlindung kepada-Mu daripada sifat pengecut dan kikir, aku berlindung kepada-Mu daripada tekanan hutang dan kezaliman manusia.” (HR Abu Dawud 4/353)”

Menilik akibat yang sangat besar pada stres, maka dibutuhkan kemampuan untuk mengelola stres. Stres tidak mungkin selamanya dihindari, karena ujian dan cobaan dari Allah SWT tidak dapat diatur oleh manusia. Langkah terbaik adalah menyiapkan sikap dan perilaku mengelola stres sehingga mampu menangkal akibat stres. Anjuran Allah SWT tentang menghindari dan mengelola stres sangat jelas, sebagaimana yang telah digariskan dalam surat Ali ‘Imron ayat 139 yaitu:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Terjemahnya: *“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan janganlah (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”*.

Secara rinci, beberapa cara mengelola stres yang telah diajarkan oleh Islam adalah sebagai berikut (Athar, 1991; Athar, 2008; Hawari, 1997; Heru, 2006):

1. Niat Ikhlas. Upaya yang dilakukan oleh individu senantiasa diliputi oleh bermacam motivasi. Motivasi inilah yang menentukan bagaimana upaya yang dilakukan dan bagaimana bila tujuan tidak tercapai. Islam sudah mengajarkan agar senantiasa berniat ikhlas dalam berusaha, dengan tujuan agar nilai usaha tinggi di mata Allah SWT dan dia mendapat ketenangan apabila usaha tidak berhasil sesuai harapan. Ketenangan ini bersumber dari motif hanya karena Allah, bukan karena yang lain, sehingga kegagalan juga akan selalu dikembalikan kepada Allah SWT. Sebagaimana dalam surat At Taubah ayat 91 berikut :

لَيْسَ عَلَى الضُّعْفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَى وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يُنْفِقُونَ
حَرْجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ وَرَسُولِهِ مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِنْ سَبِيلٍ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Terjemahnya : “Tidak ada dosa (karena tidak prgi berperang) atas orang yang lemah, oran yang sakit dan orang yang tidak memperoleh apa yang akan mereka infakkan, apabila mereka berlaku ikhlas kepada Allah dan Rasul-Nya. tidak ada alasan apapun untuk menyalahkan orang-orang yang berbuat baik. dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”

2. Sabar dan Shalat. Sabar dalam Islam adalah mampu berpegang teguh dan mengikuti ajaran agama untuk menghadapi atau menentang dorongan hawa nafsu. Orang yang sabar akan mampu mengambil keputusan dalam menghadapi stressor yang ada. Sebagaimana dalam ayat 155 surat Al Baqarah di depan yang menekankan kepada kesabaran akan mampu menghadapi cobaan yang diberikan. Di dalam ayat 153 surat yang sama Allah SWT juga menyatakan bahwa :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Terjemahnya: “Hai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah)dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Melalui shalat maka individu akan mampu merasakan betul kehadiran Allah SWT. Segala kepenatan fisik, masalah, beban pikiran, dan emosi yang tinggi kita tanggalkan ketika shalat secara khusyuk. Dengan demikian, shalat itu sendiri sudah menjadi obat bagi ketakutan yang muncul dari stressor yang dihadapi. Selain itu, shalat secara teratur dan khusyuk akan mendekatkan individu

kepada penciptanya. Hal ini akan menjembatani hubungan Allah SWT dengan individu sehingga Allah SWT tidak akan membiarkan individu tersebut sendirian. Segala permasalahan yang ada akan selalu dibantu oleh Allah SWT dalam menyelesaikannya. Keyakinan terhadap hal ini dapat menenangkan hati dan mengurangi kecemasan atau rasa terancam yang muncul.

3. Bersyukur dan Berserah diri (Tawakkal). Salah satu kunci dalam menghadapi stressor adalah dengan selalu bersyukur dan menerima segala pemberian Allah SWT. Allah SWT sudah mengajarkan di dalam Al Qur'an Surat Al Fatihah ayat 2 dan Al Baqoroh : 156 :

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Terjemahnya: (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun(sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-nyalah kami kembali)".

Kedua ucapan di atas sangat familier dilidah kita, dan apabila kita pahami maknanya setiap kali mengucapkannya saat menghadapi cobaan maka niscaya akan muncul kekuatan psikologis yang besar untuk mampu menghadapi musibah itu. "Segala puji bagi Allah Rabb semesta alam", dan "Kami ini kepunyaan Allah, dan kepadanya jua kami akan kembali". Cara berpikir negaatif yang menekankan kepada persepsi stressor sebagai sesuatu yang mengancam dan merugikan, perlu diubah menjadi berpikir positif yang menekankan kepada pengertian

stressor sebagai sesuatu yang tidak perlu dicemaskan. Bahkan individu perlu melihat adanya peluang-peluang untuk mengatasi stressor dan harapan-harapan positif lainnya. Saat stressor musibah datang menghampiri, biasanya akan mudah timbul rasa kehilangan sesuatu dari dalam diri. Hal ini membutuhkan rasa percaya (keimanan) bahwa diri kita ini bukan siapa-siapa, diri ini adalah milik Allah SWT, dan apa pun yang ada pada sekeliling kita adalah milik Allah SWT. Mensyukuri apa yang sudah diberikan dan selalu berserah diri akan menghindarkan kita dari perasaan serakah dan beban pikiran lainnya.

4. Doa dan Dzikir. Sebagai insan beriman, doa dan dzikir menjadi sumber kekuatan bagi kita dalam berusaha. Adanya harapan yang tinggi disandarkan kepada Allah SWT, demikianpun apabila ada kekhawatiran terhadap suatu ancaman, maka sandaran kepada Allah SWT senantiasa melalui doa dan dzikir. Melalui dzikir, perasaan menjadi lebih tenang dan khusyuk, yang pada akhirnya akan mampu meningkatkan konsentrasi, kemampuan berpikir secara jernih, dan emosi menjadi lebih terkendali. Hentakan kemarahan dan kesedihan, ataupun kegembiraan yang berlebihan senantiasa dapat dikendalikan dengan baik. Sebagaimana dalam surat Ar Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahnya: *”(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”*

Dari semua ayat Al-qur'an tersebut yang merupakan sumber stres yang banyak menimpa kehidupan manusia, selalu ada jalan dalam mengatasi berbagai permasalahan yang akan di alami setiap individu dalam menjalankan kehidupannya, tinggal bagaimana kita sebagai individu dapat menyikapi setiap permasalahan dengan baik agar dapat mengatasi setiap permasalahan yang ada.

2.5 Kajian Relevan

Penelitian relevan adalah salah satu upaya penulis untuk menunjukkan posisi karyanya tersebut terhadap karya-karya yang sudah ada sebelumnya, dengan tujuan mengetahui autentitas karya seseorang.

Sejauh penelusuran peneliti, penelitian terkait dinamika stres dan penyesuaian diri pada santri baru di pondok Pesantren Modern Al-Ikhlash L abunti Kabupaten Muna Kota Raha telah ada beberapa penelitian terdahulu terkait penelitian yang akan penulis lakukan. Adapun dari penelitian-penelitian terdahulu, peneliti mendapatkan beberapa informasi yang bisa dijadikan pijakan dan rekomendasi, berdasarkan tema yang diangkat, peneliti menemukan beberapa referensi baik berupa jurnal, skripsi yang dapat dijadikan perbandingan dan tambahan informasi, yaitu :

1. Riza Lutfian Hidayat 2018, Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru, berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan, dapat

ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan pada santri baru. Semakin tinggi tingkat penyesuaian diri dan dukungan sosial yang dimiliki santri, maka semakin rendah stres lingkungannya. Begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan.

2. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Aziz Fadliansyah 2013, dengan judul penelitian “ Faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya stres pada santriwati baru di pondok pesantren darul aitam Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat” yang mengatakan : Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji chi-square pada derajat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) antara beban belajar terhadap stres menunjukkan p value 0,039, dan antara kenyamanan menunjukkan p value 0,009 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara beban pelajaran dan kenyamanan santriwati baru terhadap stres di Pondok Pesantren Darul Aitam Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat Tahun 2013. Kemudian dari Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji chi-square pada derajat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) antara pindah daerah baru terhadap stres menunjukkan p value 0,149, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara pindah daerah baru terhadap stres di Pondok Pesantren Darul Aitam Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat Tahun 2013.
3. Muhammad Abdul Hafidz 2019, Hubungan antara Dukungan Orangtua, Ketenangan Hati dan Stres Akademik pada Santri Pondok Pesantren

Islamic Centre Bangka, yang mengatakan : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua, ketenangan hati dan stres akademik pada santri pondok pesantren Islamic Centre di Bangka. Namun, dalam penelitian ini peneliti menemukan adanya hubungan signifikan antara dukungan org tua dan ketenangan hati pada santri pondok pesantren di Bangka. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan orang tua yang diperoleh, maka semakin tinggi pula ketenangan hati yang dimiliki oleh santri pondok pesantren. Sebaliknya, semakin rendah dukungan orangtua yang diperoleh, maka semakin rendah pula rasa tenang di hati santri. Peneliti mengatakan dukungan orangtua berdasarkan keadaan orangtua santri. Didapatkan hasil uji beda bahwa santri yang memiliki orangtua lengkap mendapatkan tingkat rasa peduli dan kehangatan yang signifikan dibandingkan dengan santri yang orangtuanya bercerai dan meninggal.

4. Ayu Rizki Saputri 2017, Hubungan tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi dengan Tingkat Prestasi Akademik pada Santri Aliyah di Pondok Pesantren Darul Ihsan TGK. H. Hasan Krueng Kalee, Darussalam, Aceh Besar, Aceh. Yang mengatakan: penelitian ini menunjukkan hasil yang berbeda-beda karena masing-masing individu memiliki respon terhadap stres yang berbeda-beda dan stres di pesantren juga dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung misalnya sedikitnya waktu rekreasi, tuntutan orangtua akan prestasi akademik, frekuensi ujian, jauh dari orangtua, dan beban pelajaran yang berlebihan. Meskipun hal ini menunjukkan tidak

terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan prestasi akademik santri, dalam penelitian ini diketahui bahwa santri yang mengalami stres dengan prestasi kurang baik lebih banyak jumlahnya dibandingkan yang prestasi akademiknya baik. Sehingga dapat dibuat hipotesis bahwa stres dapat menyebabkan prestasi akademik santri kurang baik. Dalam hal ini, tidak terdapat yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik, tetapi dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang jauh antara jumlah santri yang cemas disertai prestasi buruk dibandingkan santri yang cemas dengan prestasi baik. Dalam tingkat depresi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat depresi dengan prestasi akademik belajar mahasiswa. Penyebab depresi di pesantren bukanlah semata-mata karena tuntutan pelajaran. Banyak faktor lain seperti jarang rekreasi, merasa selalu terkurung dalam pondok pesantren, jarang bertemu orangtua, harus mengikuti aturan bangun pagi pukul 4, jarang tidur, aturan keseharian yang sangat ketat, dan tidak mampu untuk melawan aturan yang berlaku.

Dari beberapa literatur yang telah dipaparkan, penulis dapat menyimpulkan bahwa penelitian tersebut berisi bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan pada santri baru, sehingga Semakin tinggi tingkat penyesuaian diri dan dukungan sosial yang dimiliki santri, maka semakin rendah stres lingkungannya. Begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan. Dalam hal ini santri baru mengalami stres

karena ada pengaruh antara beban pelajaran dan kenyamanan santri terhadap stres di pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti. Kemudian peneliti memaparkan bahwa *stress* dapat terjadi pada siapa saja termasuk santri. Stress dapat diakibatkan oleh beberapa faktor seperti tuntutan sehari-hari, peristiwa yang mengancam, peraturan, hukuman dan sebagainya. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan orang tua yang diperoleh, maka semakin tinggi pula ketenangan hati yang dimiliki oleh santri pondok pesantren. Sebaliknya, semakin rendah dukungan orangtua yang diperoleh, maka semakin rendah pula rasa tenang di hati santri. Peneliti mengatakan dukungan orangtua berdasarkan keadaan orangtua santri Untuk mengatasi *stress* tentu seorang individu akan melakukan berbagai macam usaha untuk mengatasi kondisi *stress* tersebut (*coping stress*). Hasil studi pendahuluan di pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti menunjukkan bahwa terdapat santri yang mengalami *stress* dengan respon terhadap *stress* yang berbeda-beda untuk itu, Strategi *coping* yang dilakukan oleh para santri dimanifestasikan dalam berbagai perilaku baik secara positif maupun negative, terlebih belum ada penanganan secara langsung dan intensif dari Guru BK maupun pihak Pesantren terhadap kondisi *stress* yang dialami santri. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya mengetahui *coping stress* yang dilakukan santri mengingat bahwa santri merupakan remaja yang potensial mengalami *stress*. Pada dasarnya, guru BK, pengurus dan para Ustadz memahami *copyng stress* yang dilakukan oleh santri cenderung efektif atau merugikan bagi santri itu sendiri. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk pihak Pesantren dalam memahami kondisi *stress* pada santri. Kemudian memberikan layanan preventif maupun

kuratif dalam kaitannya dengan *stress* untuk membantu santri bersama-sama menemukan strategi *coping* yang tepat.

2.6 Kerangka pikir



Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja juga disebut masa krisis atau masa pencarian jati diri yang ditandai dengan cenderung menginginkan kebebasan, perhatian dari orang-orang sekitar serta idealisme yang tinggi. Segala kondisi yang bertentangan dengan keinginan dan harapan remaja rentan menimbulkan *stress*. Sumber *stress* juga dapat berasal dari lingkungan, psikologis, sosiologis.

Kondisi *stress* seperti yang telah dipaparkan di atas rentan dialami oleh santri, mengingat santri termasuk dalam kategori remaja. Santri yang tinggal di Pondok Pesantren akan memiliki lebih banyak tuntutan dan tantangan yang harus dihadapinya. Salah satunya adalah keterpisahan dengan orang tua sedari kecil, pada saat usianya masih membutuhkan kedua orangtua. Selanjutnya kebebasan yang sangat terbatas, konflik dengan teman, pelajaran yang banyak, kondisi kamar yang padat, dan tuntutan-tuntutan lainnya yang dihadapi di Pondok Pesantren. Para santri yang mengalami *stress* akan melakukan berbagai upaya untuk mengatasi *stress* (*coping stress*) tanpa menilai baik buruknya *coping* yang dilakukan. Dampaknya apabila *coping* yang digunakan tidak efektif baik langsung maupun tidak langsung akan turut mempengaruhi perkembangan hidupnya.

Macam-macam *coping* yang ditetapkan oleh Lazarus & Folkman memiliki 2 dimensi yakni *emotion focused coping* atau *coping* yang berfokus pada emosi, biasanya digunakan ketika *stressor* sulit untuk dikendalikan. Kemudian *problem focused coping* atau *coping* yang berfokus pada masalah yang digunakan untuk mengubah *stressor* atau mengubah situasi yang tidak nyaman agar menjadi lebih kondusif. Strategi *coping* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman dikembangkan oleh Charles. S. Carver & Michael F. Scheier dengan menambahkan satu dimensi *coping* yakni *coping less useful/maladaptive coping*. Peneliti menggunakan *coping* ini karena sesuai dengan kondisi pesantren pada saat peneliti melakukan studi pendahuluan. Ketiga dimensi tersebut memiliki ciri atau indikator masing-masing.

Coping yang berfokus pada masalah atau *problem focused coping*. Santri yang melakukan *coping* ini artinya mereka mengatasi langsung *stressor*-nya dan berupaya atau bertindak secara langsung untuk memutus sumber *stress*. Salah satunya dengan meminta bantuan atau saran. *Coping* ini memiliki lima indikator yakni *active coping* (perilaku aktif mengatasi stres), *planning* (*perencanaan*), *suppression of competing activities* (penekanan kegiatan lain), *restraint coping* (penundaan perilaku mengatasi stres), *seeking social support for instrumental reasons* (mencari dukungan sosial sebagai alasan pendukung).

Coping yang berfokus pada emosi atau *emotion focused coping* merupakan pengendalian dalam bentuk emosi, misalnya mencari dukungan secara emosi kepada teman, ustadz atau orang tua. Upaya-upaya *coping* ini diklasifikasikan melalui lima indikator *seeking of emotional social support* (mencari dukungan

sosial untuk alasan emosional), *positive reinterpretation and growth* (interpretasi secara positif dan pengembangan diri), *acceptance* (penerimaan), *denial* (penolakan), *turning to religion* (kembali kepada agama).

Berdasarkan pemaparan di atas, para santri, guru dan pihak Pesantren penting untuk memahami kondisi santri serta cara mengatasi *stress* pada santri itu sendiri. Mengingat bahwa upaya *copyng* tidak selalu efektif. Pihak pesantren dan guru dapat membantu melalui berbagai upaya pencegahan maupun upaya mengatasi kondisi *stress* pada santri serta mengupayakan bersama-sama untuk mencari solusi strategi *copyng* yang tepat untuk digunakan. Kekuatan pembelajaran di Pondok pesantren yang lebih difokuskan pada agama diharapkan mampu meningkatkan kecerdasan spiritual santri, melalui kecerdasan spiritual santri diharapkan memiliki ketenangan psikis, ketentraman hati sehingga dapat mengelola emosi dengan baik. Oleh karena itu diharapkan kondisi *distress* dapat diubah menjadi *eustress* agar santri dapat melanjutkan kehidupannya dengan lebih baik.