

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pondok pesantren merupakan sekolah Islam yang memberikan pendidikan utamanya adalah pendidikan agama Islam (Ni'matuzahroh, 2016). Pondok pesantren memiliki sistem tersendiri dimana siswa nya wajib untuk tinggal di dalam asrama selama 24 jam setiap harinya (Zulhimma, 2013). Siswa pondok pesantren memiliki kegiatan lain seperti melakukan kajian kitab kuning, pengembangan bahasa asing seperti bahasa arab atau bahasa inggris, dan juga kegiatan belajar lainnya diluar jam pelajaran formal sekolah (Ni'matuzahroh, 2016). Dalam proses belajar, siswa tidak jarang mengalami stres karena ketidakmampuan dalam beradaptasi dengan program disekolah, stres yang dialami oleh siswa dilingkungan sekolah disebut sebagai stres akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Stres tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan, stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki dampak yang negatif jika individu tidak mendapatkan solusi yang tepat (Augesti, Lisiswanti, Saputra, & Nisa, 2015).

Stres akademik dapat didefinisikan sebagai tekanan psikologis subjektif yang berasal dari beberapa aspek pembelajaran akademik (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011). Penyebab timbulnya stres akademik yaitu karena tugas-tugas sekolah, beban pelajaran, tuntutan yang berasal dari orangtua dan juga penyesuaian sosial di lingkungan sekolah (Augesti, Lisiswanti, Saputra, & Nisa, 2015). Tidak hanya itu, stres akademik juga dapat disebabkan karena tekanan untuk naik kelas, kecemasan menghadapi ujian, minimnya pengetahuan, pengalaman dan dukungan lingkungan, muatan kurikulum yang padat, tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri, konflik dengan teman, dan sebagainya. Penelitian yang dilakukan di Malaysia pada siswa yang berasrama hasilnya menunjukkan terdapat sebesar 44,9% siswa mengalami stres akademik. Stres akademik yang dialami siswa disebabkan oleh tuntutan akademik, proses belajar atau mengajar (Ni'matuzahroh, 2016).

Siswa yang tidak dapat mengendalikan stresnya dengan baik akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan juga tingkah laku siswa. Menurut Ni'matuzahroh (2016) stres akademik dapat ditandai dengan berbagai macam

reaksi seperti fisik yang menimbulkan sakit kepala atau sakit perut, reaksi emosi yang menimbulkan perasaan sedih, marah, atau menangis berlebihan, kemudian reaksi kognitif yang membuat siswa sulit untuk konsentrasi dan reaksi tingkah laku yang dapat membuat siswa melakukan tingkah laku yang tidak biasa seperti melempar benda. Ketika siswa mengalami stres, secara alamiah siswa akan berusaha mengatasinya dengan menggunakan perilaku tertentu baik positif ataupun negatif, hal tersebut dapat terjadi karena pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki siswa terkait stres masih sangat minim (Nurmaliyah, 2014). Tidak jarang siswa yang mengalami stres akademik selama masa sekolahnya dengan berbagai macam penyebab.

Penelitian yang dilakukan di India menunjukkan terdapat sebanyak 63,5% siswa sekolah mengalami stres akademik. Tuntutan orang tua kepada siswa untuk mendapat kualitas akademik yang baik merupakan salah satu penyebab timbulnya stres akademik pada siswa dan dinyatakan terdapat sebesar 66% tuntutan tersebut dapat menyebabkan timbulnya stres akademik (Ni'matuzahroh, 2016). Menurut Dewanti (2016) stres akademik yang terjadi pada siswa sudah lama diteliti dan sudah diidentifikasi penyebabnya yaitu karena tugas sekolah yang terlalu banyak, persaingan dengan siswa lain, kegagalan, kurang memiliki hubungan dengan siswa lain atau guru. Stres akademik dapat menekan tingkat ketahanan tubuh sehingga dampak terburuk dari stres akademik yaitu memunculkan tindakan untuk bunuh diri (Dewanti, 2016). Pikiran-pikiran negatif dalam diri siswa yang menguasai kognitif siswa yang pada akhirnya semakin mendukung tingkah laku negatif siswa (Nurmaliyah, 2014). Tidak hanya bunuh diri, melarikan diri juga menjadi tindakan terburuk dari stres akademik.

Di Indonesia banyak ditemukan fenomena yang terjadi pada siswa sekolah karena ketidakmampuan siswa tersebut untuk mengelola stresnya dengan benar. Fenomena-fenomena tersebut diantaranya yaitu seorang siswi di Bekasi melakukan bunuh diri dikarenakan malu dengan nilai raport yang didapatkannya rendah. Kemudian, fenomena lain yaitu dalam waktu lima bulan terdapat 12 kasus bunuh diri yang terjadi pada siswa di Kabupaten Banyumas (Taufik, Ifdil, dan Ardi, 2013). Seorang siswi di Tiongkok berusaha untuk bunuh diri karena diduga tidak mampu untuk menyelesaikan pekerjaan rumah yang diberikan dari sekolah dan

menyebabkan stres pada siswi tersebut (Liputan6.com). Banyaknya kasus bunuh diri ataupun melarikan diri yang terjadi pada siswa sekolah semakin meningkat pula tingkat stres yang terjadi pada siswa (Taufik, Ifdil, dan Ardi, 2013).

Terdapat penelitian yang dilakukan di Padang dengan subjek siswa menengah atas, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat sebesar 71,8% siswa mengalami stres akademik dalam kategori tingkat stres sedang. Hal ini disebabkan karena berbagai tuntutan akademik yang dialami oleh siswa sekolah tersebut. Tidak hanya akademik atau tuntutan-tuntutan lainnya yang membuat siswa mengalami stres, sulit untuk melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan lingkungan di pondok pesantren seperti kegiatan sehari-hari yang padat, jam tidur yang berubah, fasilitas yang terbatas dan lain-lain dapat menjadi salah satu penyebab timbulnya stres akademik pada siswa pondok pesantren (Ni'matuzahroh, 2016). Menurut Baker dan Siryk (1989) Penyesuaian diri merupakan proses psikososial pada diri siswa yang menjadi sumber stres dan memerlukan keterampilan, sehingga hasilnya adalah mampu atau tidak mampu menyesuaikan diri dalam bidang yang meliputi *personal-emosional*, *academic*, *institutional*, dan *social*. Penyesuaian diri merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk dilakukan oleh siswa tahun pertama dipondok pesantren, banyak siswa yang belum mampu untuk menyesuaikan dirinya terutama pada tahun pertama, sehingga terdapat siswa yang mengundurkan diri setiap tahunnya sebelum lulus atau masih ada yang tetap bertahan dengan kondisi yang terpaksa sehingga sering mengakibatkan siswa menunjukkan perilaku yang tidak terarah dan prestasi akademik yang buruk (Pritaningrum & Hendrayani, 2013). Menurut Pritaningrum dan Hendrayani (2013) beberapa pengurus pondok pesantren mengupayakan dengan berbagai cara untuk membantu siswa baru agar dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan pondok pesantren, seperti misalnya memberikan kesempatan bagi calon siswa baru untuk melihat kondisi dan suasana yang ada dipondok pesantren, pengurus berusaha untuk menciptakan asrama yang cukup nyaman dan program kegiatan yang bertahap. Namun, upaya yang dilakukan oleh pengurus pondok pesantren tidak merubah kondisi siswa, karena kewajiban untuk tinggal di pondok pesantren tetap menuntut siswa untuk dapat menyesuaikan diri terhadap segala aktivitas, budaya, peraturan, kegiatan dan

kebiasaan yang ada di lingkungan pondok pesantren dan wajib bagi siswa untuk mematuhi (Pritaningrum, & Hendriani, 2013).

Siswa pondok pesantren yang kurang mampu menyesuaikan diri biasanya hanya berdiam diri dikamar, jarang bergaul, lebih suka menyendiri, sering melamun dan terkadang menangis (Pritaningrum, & Hendriani, 2013). Banyak siswa pondok pesantren yang memiliki latar belakang berbeda, sikap dan kebiasaannya pun berbeda (Ghofiniyah & Setiowati, 2017). Oleh karena itu, bagi siswa yang baru memasuki lingkungan pondok pesantren diwajibkan untuk mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan dipondok pesantren agar dapat menjalani program dengan baik (Ghofiniyah & Setiowati, 2017). Hal ini bukan suatu permasalahan yang mudah bagi para siswa baru, perubahan dari lingkungan keluarga kemudian pindah ke lingkungan pondok pesantren akan sangat dirasakan oleh setiap siswa baru yang masuk ke pondok pesantren (Ghofiniyah & Setiowati, 2017). Tinggal di pondok pesantren selama beberapa tahun dan jauh dari orang tua tidak mudah bagi sebagian besar siswa, lingkungan pondok yang asing bagi siswa dengan teman dan orang-orang yang baru dikenal, berbagai aturan, dan berbagai pekerjaan yang harus diselesaikan sendiri dapat menjadi tekanan tersendiri bagi siswa (Wulandari & Rustika, 2016).

Tahun pertama tampaknya menjadi bagian yang penting bagi siswa baru untuk beradaptasi dengan sekolah barunya karena banyak kemungkinan untuk mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri (Clinciu, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Hernawati (2006) dengan sampel sebanyak 2.112 siswa baru yang bersekolah dan tinggal di asrama hasilnya menunjukkan 62,7% siswa baru mengalami stres tingkat tinggi yang disebabkan karena siswa belum pernah tinggal di rumah kost atau asrama, terlalu banyak teman di dalam satu kamar, sulit untuk beradaptasi, dan juga *homesick*. Kemudian, hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Yuniar (dalam Pritaningrum & Hendriani, 2013) menunjukkan bahwa setiap tahun terdapat 5-10% siswa baru pondok pesantren mengalami masalah dalam penyesuaian diri seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal di pondok pesantren karena merasa tidak bisa jauh dari orangtua dan melanggar aturan pondok pesantren. Keadaan di asrama dengan peraturan dan kondisi yang berbeda dengan dirumah dapat menjadi sumber tekanan atau stressor sehingga dapat

menyebabkan stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada sebanyak 62,7% siswa baru yang tinggal di asrama mengalami stres tingkat tinggi, 32,7% sedang, dan 4,7% ringan. Akibat buruk dari stres adalah kelelahan hingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi (Rumiani dalam Pritaningrum & Hendriani, 2013).

Selain beradaptasi dengan lingkungan, siswa juga harus dapat beradaptasi dengan proses belajar mengajar dan kegiatan lainnya yang cukup padat. Selain itu siswa juga harus beradaptasi dengan kebiasaan-kebiasaan yang dilakukannya sendiri. Siswa baru pondok pesantren akan diajarkan kebiasaan-kebiasaan yang akan membuat siswa menjadi mandiri dengan cara dibiasakan untuk mencuci baju sendiri, membersihkan kamar, dan mengatur waktunya untuk belajar, mengaji, sekolah dan beristirahat. Tidak hanya kemandirian, di dalam pondok pesantren siswa juga diajarkan nilai-nilai kesederhanaan, kerjasama, solidaritas dan juga keikhlasan (Muhakamurrohman, 2014).

Islam mengajarkan umat manusia untuk beradaptasi dengan cara mengenal satu sama lain, seperti firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ١٣

Artinya: *“Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal”*.(Q.S Al Hujurat : 13).

Ayat diatas menyatakan bahwa manusia dari berbagai macam suku bangsa baik laki-laki ataupun perempuan harus saling mengenal satu sama lain. Sama seperti siswa baru pondok pesantren yang tinggal di pondok pesantren dan bertemu dengan siswa-siswa lain yang berbeda suku bangsa dan kebiasaan. Untuk itu siswa pondok pesantren dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya dengan tujuan dapat mengenal satu sama lain dengan siswa lain dan lingkungan pondok pesantren.

Pada umumnya siswa yang tinggal diasrama memiliki rentan usia 11 sampai dengan 17 tahun. Remaja berasal dari kata latin *adolescens* yang berarti tumbuh atau tumbuh dewasa, istilah *adolescens* memiliki arti yang luas yang mencakup kematangan mental, emosional dan fisik (Piyeki, Bidjuni & Wowiling, 2014). Menurut Papalia, Feldman, dan Martorell (2015) remaja merupakan perubahan perkembangan antara masa anak dan masa dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Selain itu, Nasution (dalam Piyeki, Bidjuni & Wowiling, 2014) mengatakan bahwa masa remaja merupakan suatu fase tumbuh kembang dalam kehidupan individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan yang cepat seperti perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Menurut Papalia dan Olds (dalam Putro, 2017) pada umumnya masa remaja dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia awal 20 tahun.

Berdasarkan fenomena diatas mengenai stres akademik dan penyesuaian diri, peneliti ingin melihat apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa tahun pertama pondok pesantren. Penelitian ini penting dilakukan agar didapatkan informasi mengenai seberapa besar hubungan penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa baru pondok pesantren.

1.2 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa tahun pertama di pondok pesantren?
2. Bagaimana hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa tahun pertama di pondok pesantren serta tinjauannya dalam Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk melihat hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa tahun pertama pondok pesantren.
2. Untuk melihat hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa tahun pertama pondok pesantren serta tinjauannya dalam Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi ilmu psikologi pendidikan dengan cara mengungkap lebih jauh tentang hubungan penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa tahun pertama pondok pesantren.
- Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dan pengetahuan tentang penyesuaian diri dan stres akademik khususnya siswa tahun pertama di pondok pesantren.

1.4.2 Manfaat Praktis

- Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengurus atau pihak pondok pesantren sebagai informasi mengenai kondisi psikologis para siswa dalam penyesuaian diri dan stres akademik pada siswa pondok pesantren sehingga dapat membantu proses pembelajaran atau pembimbingan di pondok pesantren.
- Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi siswa ataupun orang tua terkait dengan penyesuaian diri dan stres akademik pada siswa pondok pesantren.

1.5 Kerangka Berfikir

Bagan 1. Kerangka Berfikir

