

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Sekolah pondok pesantren merupakan salah satu jenis pondok pesantren modern yang menggabungkan pengajaran agama dengan pengetahuan umum dan menggunakan sistem pengajaran modern dengan jadwal yang teratur. Kewajiban untuk tinggal di pondok pesantren menuntut remaja santri untuk menyesuaikan diri terhadap segala aktivitas, budaya dan kebiasaan yang ada di lingkungan pesantren. Hal ini membuat remaja santri harus mampu menyesuaikan diri agar dapat bertahan dan dapat menyelesaikan pendidikannya di lingkungan Pondok Pesantren (Mawaddah & Titiani, 2016). Keadaan di pesantren dengan peraturan dan kondisi yang berbeda dengan di rumah dapat menjadi sumber tekanan (stressor) sehingga dapat menyebabkan stres (Mawaddah dan Titiani, 2016). Stres yang dialami oleh santri remaja di pondok pesantren berpengaruh terhadap strategi koping yang digunakan. Strategi koping yang digunakan individu berbeda-beda tergantung individu mengelola atau mengontrol stresnya.

Dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, seseorang membutuhkan dukungan sosial. Sumber dukungan sosial yang paling utama bagi remaja adalah teman sebaya. Peran teman sebaya bagi remaja santri sangat berpengaruh dalam memberikan dukungan sosial bagi sesamanya. Remaja yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang tinggi dari teman sebayanya akan merasa dirinya dicintai, diperhatikan sehingga meningkatkan rasa harga diri mereka. Seseorang dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki rasa kepercayaan diri,

keyakinan diri bahwa mereka mampu menguasai situasi dan memberikan hasil positif, dalam hal ini adalah keyakinan diri dalam menghadapi permasalahan. Keadaan ini membantu santri dalam mengatasi stres yang dialami. Sebaliknya, remaja yang dukungan sosialnya rendah dari teman sebayanya merasa bahwa dirinya terasing, kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari teman-teman sebayanya. Bahkan mereka merasa sebagai orang yang tertolak sehingga pengembangan harga dirinya rendah (Happinasari, Ossie; Suryandari, 2017). Individu yang memperoleh dukungan sosial kecil kemungkinan akan mengalami depresi, tetapi tidak diketahui bagaimana proses dukungan sosial itu melindungi dari kemungkinan stres.

Direktur Pendidikan Diniyah dan Pondok Pesantren (PD Pontren) Kemenag Ahmad Zayadi tahun 2018 mengatakan jumlah santri di Indonesia mencapai 4.048.720 orang yang tersebar di 27.218 pondok pesantren. Dipondok pesantren dengan adanya berbagai macam pendidikan dan pembelajaran, santri sering mengalami stres. Hasil studi Yuniar et al yang menunjukkan bahwa setiap tahunnya 5-10% dari santri di pondok pesantren mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal di asrama karena tidak bisa hidup terpisah dengan orang tua, melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok (Mawaddah & Titiani, 2016). Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ayu Saftri (2017) di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus menunjukan sebanyak 40,3% mengalami stres ringan, 52,8% mengalami stres sedang, dan sebesar 1,4% mengalami stres berat. Menurut penelitian Wibawa di SMP Darul Mustofa Burneh Bangkalan Kelas IX Denpasar

Bali bahwa siswa mengalami stres ringan 143 orang (45,1%), stres sedang 112 orang (35,3%), dan stres berat sebanyak 62 orang (19,6%). Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Pondok Pesantren KH Syamsuddin Durisawo Ponorogo dengan menggunakan kuesioner DASS 42 dari jumlah 125 orang didapatkan data sebanyak 36 santri mengalami stres ringan 8 orang, sedang 27 orang dan berat 1 orang.

Stres menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu atau organisme agar ia beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan (Niam, 2009). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres secara umum yaitu bersumber dari diri pribadi (internal) atau individu yang bersangkutan dan faktor eksternal (keluarga dan lingkungan sosial (Bayani & Sarwasih, 2013). Faktor stres santri bisa disebabkan karena latar belakang yang berbeda, baik daerah asal, ekonomi, bahasa, serta tingkatan umur terutama santri yang berusia remaja. Penelitian yang dilakukan Sulaeman (2014) di Pesantren X, menyatakan bahwa sebanyak 86% santri mengalami tekanan, yang disebabkan oleh tuntutan akademik, relasi sosial dan peraturan. Santri mengalami tekanan sebanyak 37% yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang berkaitan dengan standar kelulusan, berupa banyaknya mata pelajaran yang harus dikuasai, mulai dari pelajaran umum dan agama, serta tuntutan dalam menghafal Al-Quran. Tingkat stres sedang dan stres berat yang dialami oleh santri remaja bisa disebabkan oleh kegiatan pondok yang terlalu padat, peraturan yang ketat, aktivitas yang banyak, hafalan yang harus dikuasai, serta banyaknya beban tuntutan yang harus dicapai. Banyak santri yang mengeluh dan terbebani dengan kegiatan, peraturan serta tuntutan yang ada di pondok pesantren sehingga menyebabkan stres (Juniati, 2017). Remaja mempunyai

kecenderungan untuk merespon stres berdasarkan situasi dan kondisi pada saat itu juga.

Akibat dari stres dapat dikelompokkan ke dalam beberapa hal diantaranya akibat fisik seperti meningkatnya detak jantung, banyak mengeluarkan keringat, mulut terasa kering dan demam. Stres yang bersifat konstan dan terus menerus mempengaruhi kerja kelenjar adrenal dan tiroid dalam memproduksi hormon. Adrenalin, tiroksin, dan kortisol sebagai hormon utama stres akan naik jumlahnya dan berpengaruh secara signifikan pada sistem homeostasis. Adrenalin yang bekerja secara sinergis dengan sistem saraf simpatis berpengaruh terhadap kenaikan denyut jantung dan tekanan darah. Tiroksin selain meningkatkan Basal Metabolism Rate (BMR), juga menaikkan denyut jantung dan frekuensi nafas. Akibat psikologis yang dialami antara lain cemas, marah, murung, merasa harga diri rendah, kesepian dan mudah gugup. Akibat buruk stres secara umum adalah kelelahan hingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi (dini, putri rahma dan iswanto, 2019)

Berdasarkan stres yang dialami oleh santri remaja di pondok pesantren, santri diharapkan mampu membangun strategi koping yang tepat sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan tersebut. Masing-masing santri remaja akan melakukan mekanisme koping yang berbeda terhadap stres yang dialaminya. Cara individu dalam menanggulangi stres bergantung pada sumber koping yang tersedia misalnya, aset ekonomi, bakat dan kemampuan, teknik pertahanan, dukungan sosial dan motivasi. Mekanisme koping digolongkan menjadi dua, yaitu mekanisme koping adaptif dan maladaptif. Mekanisme koping adaptif merupakan mekanisme yang mendukung

fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Sedangkan mekanisme koping maladaptif adalah mekanisme yang menghambat integrasi, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan (Kumboyono, Prima Yusifa Mega Adnan Pragawati dan Utami, 2014)

Santri remaja dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stres atau tekanan, membutuhkan dukungan sosial yang didapatkan dari lingkungan sosialnya. Di masa remaja, kelompok teman sebaya memiliki pengaruh yang sangat kuat karena remaja cenderung memisahkan diri dari orang tua dan menuju ke arah teman sebayanya mengingat santri jauh dari orang tua. Dukungan dari teman sebaya bisa berupa bantuan baik secara verbal maupun non verbal juga dukungan emosional dan fungsional (Dini, Putri Rahma dan Iswanto, 2019). Dukungan teman sebaya yang muncul memiliki arti yang lebih mendalam, karena adanya dukungan sosial ini mereka percaya bahwa dicintai dan diperhatikan, berharga dan bernilai, menjadi jaringan sosial yang dibutuhkan oleh sekitarnya (Ekasari & Yuliyana, 2012). Berdasarkan uraian di atas stres remaja adalah salah satu masalah keperawatan sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan mekanisme koping stres pada remaja”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat disimpulkan rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana “hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan mekanisme koping stres pada remaja di pondok pesantren KH. Syamsuddin Durisawo?”

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan mekanisme coping stres pada remaja di Pondok Pesantren KH. Syamsuddin Durisawo?

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi dukungan sosial teman sebaya di Pondok Pesantren KH. Syamsuddin Durisawo.
2. Mengidentifikasi mekanisme coping stres pada remaja di Pondok Pesantren KH. Syamsuddin Durisawo.
3. Menganalisis tentang hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan mekanisme coping stres pada remaja di Pondok Pesantren KH. Syamsuddin Durisawo”.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan rujukan ilmiah khususnya bidang ilmu kesehatan untuk mengembangkan pengetahuan yang lebih luas, sehingga dapat membantu menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan mekanisme coping stres pada remaja.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi penulis

Hasil dari penelitian hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan mekanisme coping stres pada remaja di Pondok Pesantren KH. Syamsuddin Durisawo” diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi kepada penulis.

### b. Bagi pondok pesantren

Manfaat yang didapatkan oleh pondok pesantren adalah dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam usaha meningkatkan kesehatan psikologis santri sehingga dapat lebih adaptif dalam menghadapi kegiatan pesantren dan dapat meningkatkan motivasi belajar serta menunjang prestasi belajar.

### c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan mekanisme coping stres pada remaja di Pondok Pesantren KH. Syamsuddin Durisawo”

## 1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Mekanisme Coping Stres Pada Remaja Di Pondok Pesantren KH. Syamsuddin Durisawo” belum pernah diteliti.

Adapun beberapa penelitian sebelumnya adalah :

- 1) Putri Rahma Dini dkk 2019, dengan judul Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Stikes Ngudi Waluyo sebanyak 249 mahasiswa (data per Mei 2014 yang diperoleh dari bagian administrasi STIKES Ngudi Waluyo). Sampel penelitian ini berjumlah 72 dengan teknik accidental sampling. . Uji analisis data menggunakan analisis *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo dalam menyusun tugas akhir mendapat dukungan sosial dari teman sebaya sebanyak 52,8% dan yang mengalami stres ringan 43,1%. Ada hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo, p value 0,041 ( $\alpha = 0,05$ ). Perbedaan dari penelitian ini adalah pada variabel dependen yaitu tingkatan stres, responden serta tempat penelitian. Persamaan dari penelitian ini adalah variabel dukungan sosial teman sebaya.
- 2) Yoga P. D. Kountul dkk 2018 dengan judul Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Seluruh mahasiswa semester 3 sampai semester 7 yang terdaftar di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi merupakan populasi dari

penelitian ini sebanyak 257 mahasiswa digunakan sebagai sampel penelitian. Hasil penelitian 90 responden yang berjenis kelamin laki-laki, 22,9% mengalami stress ringan sedangkan sebanyak 12,1% stress berlebih. Sebanyak 167 mahasiswa perempuan, 35,0% mengalami stress berlebih sedangkan yang stress ringan 30,0%. Nilai signifikansi sebesar 0,004 menunjukkan ada hubungan antara jenis kelamin dengan stress mahasiswa. Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 71 responden yang memiliki pengaruh teman yang kurang baik, 17,1% mengalami stress berlebih sedangkan yang stress ringan 10,5%. Data juga menunjukkan bahwa dari 186 responden yang memiliki pengaruh teman yang baik, 42,4% mengalami stress ringan sedangkan sebanyak 30,0% stress berlebih. Berdasarkan dari nilai signifikansi sebesar 0,005 dengan demikian probabilitas (signifikansi) lebih kecil dari 0,05 ( $0,005 < 0,05$ ), maka ada hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan stress mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan stress mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Perbedaan dari penelitian ini yaitu variabel hubungan jenis kelamin, tingkat stres, lokasi serta respondennya. Persamaan dari penelitian ini adalah variabel teman sebaya.

- 3) Agustina Ekasari dkk 2012, dengan judul Kontrol Diri Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Coping Stress Pada Remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah observasional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 150 dengan rentang usia 15 sampai 16 tahun. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah 60 siswa-siswa. Hasil uji kolerasi

*product moment* antara variabel dukungan teman sebaya dan coping stres diperoleh koefisien korelasi  $r = 0,485$  dengan probabilitas  $(0,000) < \alpha (0,05)$ . Artinya hubungan antara dukungan teman sebaya dengan coping stres terdapat korelasi yang sedang atau cukup. Uji korelasi antara kontrol diri dan coping stress nilai  $r$  sebesar  $0,291$  dengan probabilitas  $(0,000) < \alpha (0,05)$  yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kontrol diri dengan kemampuan coping stres. Interpretasi data tersebut menunjukkan bahwa nilai  $r$  dukungan teman sebaya dengan kontrol diri sebesar  $0,417$  yang menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kontrol diri adalah positif dan memiliki korelasi yang sedang. Perbedaan dari penelitian ini adalah pada variabel dependen yaitu kontrol diri, responden serta tempat penelitian. Persamaan dari penelitian ini adalah variabel teman sebaya dan coping stres pada remaja.

