

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modren. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk mahasiswa, apalagi mahasiswa yang bermukim dipondok pesantren, mereka mempunyai 2 tanggung jawab sekaligus, tanggung jawab mengikuti berbagai macam kegiatan pondok pesantren, dan tanggung jawab mengenai tututan dari kampus, Kondisi ini bisa jadi menjadi stressor bagi mahasiswa yang bermukim di pondok pesantren, dan dibutuhkan sebuah penyelesaian dari stress tersebut, yaitu dengan menggunakan mekanisme coping.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Prevalensi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38% - 71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6% - 61,3% (WHO, 2020).

Data Riskesdas, menunjukkan bahwa gangguan mental emosional/stres pada usia > 15 tahun mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia tahun 2013. Pada tahun 2018 terdapat peningkatan gangguan mental emosional pada remaja umur > 15 tahun yaitu sekitar 9,8%

dari jumlah penduduk (Riskesdas, 2018). Data dari Dinkes Kabupaten Ponorogo 2022, menunjukkan jumlah penduduk ponorogo yang mengalami gangguan jiwa sebanyak 1.668 jiwa, 79,44% nya dialami oleh penduduk ponorogo pada usia 15-59 tahun.

Berdasarkan pangkalan Data Pondok Pesantren pada tahun 2019 di Indonesia terdapat 27087 Pesantren, 4 Propinsi dengan jumlah pesantren terbanyak diantaranya di Jawa Barat 8131 Pesantren, Jawa Timur terdapat 4561 Pesantren, Banten 4662 Pesantren, dan Jawa Tengah 3897 Pesantren (Kementerian Agama, 2019). Berdasarkan hasil penelitian “Tingkat stres dan stressor pelajar pondok pesantren di Banda Aceh” didapatkan stressor pelajar pondok pada kategori tinggi yaitu sebanyak 51,7% hal ini membuktikan pelajar pondok memiliki stressor yang cukup banyak di lingkungannya (Fuad, 2015).

Setiap orang pasti mengalami stres, stres dapat terjadi karena berbagai faktor dari luar maupun dari dalam diri sendiri. Seseorang yang mengalami stres biasanya karena terlalu berat beban yang dihadapi. Mahasiswa juga tidak bisa terhindar dari stres yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab seperti, tugas kuliah yang harus segera diselesaikan, dan tugas atau tanggung jawab diluar perkuliahan. Kendala kendala yang dialami mahasiswa bisa berakibat menyebabkan mahasiswa beresiko mengalami gejala stress, dampak dari stress sendiri yaitu dapat mengurangi kemampuan akademik dan indek prestasi, juga dapat mengganggu kesehatan. Apabila mahasiswa mengalami stress yang terlalu berat dapat mengakibatkan gangguan pada memori, kosentrasi, mengakibatkan menurunnya kemampuan mahasiswa dalam memecahkan masalah (Goff, 2021). Tidak hanya itu dampak dari stress juga bisa mempengaruhi perilaku

mahasiswa seperti, merokok, meminum alcohol, tawuran, dan penyalahgunaan NAPZA, yang hal ini adalah larangan keras bagi semua orang yang ada di lingkup pondok pesantren.

Ketika seorang individu menghadapi tuntutan yang menurutnya menantang, membebani, atau melebihi sumber daya yang dimiliki, maka individu tersebut akan melakukan sebuah penyesuaian. Upaya penyesuaian atau upaya untuk menghadapi, melawan, atau menguasai situasi yang menekan disebut sebagai coping. Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino:1997) secara umum membedakan bentuk dan fungsi coping dalam dua klasifikasi yaitu Coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan Coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*).

Pesantren adalah tempat yang berfungsi untuk membina akhlak supaya menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa serta berakhlik mulia. Tidak jarang santri yang tinggal di pondok pesantren dari kalangan biasa, melainkan juga berasal dari kalangan mahasiswa yang berkuliah dan juga mencari ilmu di pondok pesantren. Sebagai mahasiswa yang bermukim di pondok pesantren, kegiatan sehari-hari nya akan lebih banyak dari mahasiswa yang tidak bermukim di pondok pesantren, karena mahasiswa yang bermukim di pondok pesantren memiliki 2 tanggung jawab sekaligus, harus ikut serta dalam berbagai macam kegiatan pondok pesantren, yang pasti akan sangat mengurangi waktu istirahat dan mengurangi waktu untuk mengerjakan tugas–tugas kuliah. Kondisi ini bisa jadi menjadi stressor bagi mahasiswa yang bermukim di pondok pesantren.

Sebagaimana yang telah di ketahui, menjadi mahasiswa yang sekaligus tinggal di pondok pesantren bukanlah hal yang mudah, mulai dari banyaknya tugas perkuliahan yang diberikan, mahasiswa tidak hanya akan diminta untuk mengungkapkan pikiran mereka secara tertulis, tetapi juga harus dituntut memiliki kemampuan untuk mahir mengerjakan tugas yang menghabiskan berjam-jam sampai malam tiba. Keyakinan juga diperlukan untuk memenuhi semua persyaratan akademik, menjadi mahasiswa saja sudah cukup sibuk dengan perkuliahan apalagi yang tinggal di pondok pesantren, yang mana dibarengi dengan kegiatan yang ada di pondok pesantren, yaitu mengaji kitab, ro'an, piket harian, hafalan, setoran harian dan lain-lain.

Menurut Erikson (dalam Santrock, 2003), ada delapan tahap perkembangan yang digambarkan ketika individu menyusuri rentang kehidupannya. Setiap tahap terdiri atas tugas perkembangan yang mempertemukan individu dengan sebuah krisis. Usia 18-40 Tahun termasuk dalam tahapan *Intimacy vs Isolation* dalam Tahapan ini adalah ketika seseorang membangun hubungan jangka panjang dengan orang lain. Bila seseorang belum berhasil melengkapi tahapan sebelumnya dan belum memiliki *sense of identity* yang kuat, tidak akan bisa membangun hubungan intim dengan orang lain. Bagi Erikson, setiap krisis bukanlah suatu bencana, melainkan merupakan titik balik dari kerentanan yang semakin meningkat dan potensi yang semakin tinggi. Semakin berhasil individu menyelesaikan setiap krisis, semakin sehat individu tersebut secara psikologis.

Salah satu contohnya adalah ketika individu berada di lingkungan pondok, individu tersebut akan menghadapi berbagai tuntutan, baik secara akademik maupun sosial. Selain santri dituntut untuk menguasai materi yang diajarkan,

santri juga harus menaati ketatnya peraturan yang diterapkan di pondok, serta menghadapi berbagai masalah yang dialami dengan lingkungan sosialnya. Namun, setiap santri memiliki cara yang berbeda-beda untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah, serta mengembangkan diri dari berbagai permasalahan yang dihadapi.

Semua orang pasti pernah mengalami stress, dalam al Qur'an stres ialah cobaan atau ujian dari Allah SWT. "Allah akan menguji kaum muslimin dengan berbagai ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah buahan (bahan makanan)" (QS al Baqarah:155). Dengan ujian ini, kaum muslimin menjadi umat yang kuat mentalnya, kukuh keyakinannya, tabah jiwanya, dan tahan menghadapi ujian dan cobaan. Mereka akan mendapat predikat sabar, dan mereka lah orang yang mendapat kabar gembira dari Allah. Hal ini menunjukkan bahwa makin berat dan makin tinggi cita-cita yang dicapai, makin besar pula rintangan dan cobaan yang akan dialami. Untuk mencapai keridloaan Allah dan memperoleh surga, bukan hal yang mudah dan gampang tetapi harus melalui perjuangan yang gigih yang penuh rintangan dan cobaan. Allah juga berfirman dalam (QS Yusuf :87)

يَبْرِي ادْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْتِيَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِيَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

Yang Artinya: "Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari Rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir" Ulama tafsir, Ibnu Katsir menjelaskan, ayat di atas juga berisi tentang larangan untuk tidak berputus asa dari rahmat Allah SWT. Lafaz tahassus

digunakan untuk mencari berita kebaikan. Sedangkan tajassus untuk mencari berita keburukan.

Dengan demikian mekanisme coping untuk mengelola stress sangat dibutuhkan, 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 “janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamu lah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. Dengan padatnya kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa yang bermukim di pondok pesantren membuat mahasiswa memiliki resiko mengalami stres, jadi setiap mahasiswa harus bisa memiliki strategi coping untuk menghadapi stress yang dihadapi nya setiap hari.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan Stres Dan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah, Pasar Pon Ponorogo?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis Hubungan Stres Dan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah, Pasar Pon Ponorogo.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi Stres Mahasiswa Yang Bermukim Di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah, Pasar Pon Ponorogo
2. Mengidentifikasi Mekanisme Koping Yang Dilakukan Mahasiswa Yang Bermukim Di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah, Pasar Pon Ponorogo
3. Menganalisis Hubungan Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah, Pasar Pon Ponorogo.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

1. Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan khususnya, mengenai tingkat stres yang dialami mahasiswa yang bermukim di pondok pesantren, dan bagaimana mekanisme coping yang digunakan.

2. Manfaat Bagi Lahan Penelitian

Penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa yang bermukim di pondok pesantren mengenai stres dan mekanisme coping yang digunakan

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### 1. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan untuk para mahasiswa yang bermukim di pondok pesantren dalam mengetahui tentang stres dan mekanisme coping yang harus dilakukan.

##### 2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah IPTEK untuk masyarakat tentang tingkat stres dan mekanisme coping yang harus dilakukan.

##### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai acuan melahkukan penelitian selanjutnya dan sebagai ilmu pengetahuan baru yang dapat digunakan untuk informasi dalam penelitian.

#### 1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Izah, Dewi Khurun Aini, Baidi Bukhori.(2023) dengan judul “Stres dan Strategi Coping pada mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren”. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan stress dan strategi coping pada mahasiswa yang bertampat tinggal di pondok pesantren. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis melalui tahapan analisis Amadeo Giorgi, pengambilan subjek menggunakan Teknik *purposive sampling*, dengan karakteristik mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren, berjenis kelamin Wanita, dan yang berusia sekitar 18-15

tahun. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti stress dan mekanisme coping pada mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren. Sedangkan Perbedaannya adalah pada metode penelitian dimana peneliti akan menggunakan metode penelitian kuantitatif berdasarkan informasi statistika. Dengan teknik pengambilan sampel menggunakan cluster sampling. Dengan responden laki-laki dan Perempuan yang berusia sekitar 18-23 tahun. Dan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah meneliti tingkat stress dan pada penelitian sebelumnya hanya meneliti tentang stress saja.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Made Septyari, I Made Sudarma Adipura, Ni Luh Putu Devhy.(2022) dengan judul “Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi”. Tujuan penelitian ini adalah Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran tingkat stres dan mekanisme coping mahasiswa angkatan XI dalam penyusunan skripsi pada masa pandemi di STIKes Wira Medika Bali. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan kuisioner tingkat stres dan mekanisme coping. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik total sampling sebanyak 102 orang. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti stress dan mekanisme coping pada mahasiswa dan metode penelitiannya juga sama. Sedangkan perbedaannya pada penelitian ini responden adalah mahasiswa yang ada di lingkungan pondok pesantren baik yang masih semestre awal sampai yang sudah dalam penyusunan skripsi (mahasiswa akhir), dan dalam

penelitian sebelumnya responden adalah mahasiswa yang dalam tahap penyusunan skripsi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Dena Noor Apriliana. (2021) yang berjudul “Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19”. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan strategi coping terhadap mahasiswa psikologi universitas mulawarman yang melakukan kuliah daring selama masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 85 mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan teknik random sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala stres akademik dan strategi coping. Teknik Analisa data menggunakan Pearson’s Correlation Product Moment. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti mengenai stress dan mekanisme coping, dan metode pendekatan yang sama yaitu metode kuantitatif. Sedangkan perbedaan adalah pada jumlah responden dan Teknik pengambilan sampel.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Tyas Ardi Suminarsis, Agus Sudaryanto, S.Keo., Ns., M.Kes dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Praktek Belajar Lapangan Di Rumah Sakit”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan mekanisme coping pada mahasiswa keperawatan menghadapi praktek belajar lapangan di rumah sakit. Metode penelitian menggunakan pengambilan sampel proporsional random sampling atau sampel imbangan. Persamaan penelitian ini adalah

sama-sama meneliti stress dan mekanisme coping pada mahasiswa. Sedangkan Perbedaannya adalah jumlah responden dan Teknik pengambilan sampel.

