

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pondok pesantren merupakan tempat di mana individu menimba ilmu agama lebih mendalam, bukan hanya mempelajari ilmu agama saja tetapi juga mempelajari pelajaran umum seperti sekolah lainnya. Ada beberapa pesantren yang penerapan belajarnya bukan hanya di sekolah tetapi juga ditambah dengan kegiatan menghafal Al Qur'an bahkan hafalan Al Qur'an sebagai persyaratan utama di pondok. Salah satunya adalah di pondok pesantren Al Amien Prenduan, program pendidikan di Ma'had Tahfidz Al Qur'an Al Amien Prenduan dilakukan secara terpadu dalam bentuk *core and integrated curriculum* (kurikulum terpadu) selama 24 jam non stop, dengan berbagai tuntutan terhadap santri. Ciri khas Ma'had Tahfidz Al Qur'an adalah menghafal Al Qur'an yang mana santri harus memenuhi target hafalan sesuai target hafalan yang dipilih oleh santri, adapun target hafalan yang ditentukan oleh pondok ada dua jenis yang pertama target hafalan biasa dan yang kedua target *kamilul Qur'an* (30 juz). Masa menghafal Al Qur'an antara 6 s/d 7 tahun bagi santri tamatan SD/MI dan 3 s/d 4 tahun bagi santri tamatan SMP/MTS. Bagi santri, penyelesaian target hafalan Al Qur'an yang telah ditetapkan oleh pondok menjadi salah satu syarat untuk pengambilan ijazah SMA ataupun MA tahfidz keagamaan (Al amien 2022).

Menurut Zulfa Alfiatuz (2022) target hafalan telah ditentukan oleh pondok sesuai dengan tingkat kelas santri adapun target hafalan untuk program biasa yaitu 2 juz/tahun selama 6 tahun pendidikan di pondok untuk lulusan SD/MI. Untuk persyaratan program *takhassus* santri kelas 1 SMP 4 juz, kelas 2 SMP 6 juz, 3 SMP 5 juz, untuk santri SMA persyaratan kelas 1 SMA 7 juz, santri kelas 2 SMA 5 juz dan setor hafalan 7 juz sekali duduk, kelas 3 SMA 3 juz juga ditambah setor hafalan minimal 15 juz sekali duduk untuk syarat kelulusan. Jika santri tidak dapat memenuhi persyaratan target hafalan yang ditentukan pondok maka santri tidak akan naik kelas walaupun nilai akademiknya bagus. Selain menghafal Al Qur'an dan belajar akademik di pondok juga mengadakan kegiatan lain, salah satunya adalah santri harus mengikuti kursus tiap minggu meliputi kursus qira'ah,

kursus sholat, jurnalistik, kaligrafi, dan lain sebagainya, serta muhadloroh 3 bahasa (berpidato bahasa arab, bahasa inggris, dan bahasa Indonesia). Sistem kedisiplinan di pondok sangat ketat, dimulai dari santri bangun tidur sampai tidur kembali santri harus mengikuti peraturan yang telah ditentukan oleh pondok, misalnya kedisiplinan di sekolah, berangkat ke masjid, peraturan berbahasa yaitu santri harus berbahasa inggris juga berbahasa arab, kedisiplinan dalam berpakaian, santri juga tidak diperbolehkan memegang alat elektronik meski sedang dikunjungi oleh orang tuanya. Selain aturan kedisiplinan dan syarat hafalan Al Qur'an adanya perilaku-perilaku yang mengandung unsur tindakan agresifitas yang sistematis, terencana dan bertujuan dari satu pihak dengan pihak lain melalui penggunaan kekuasaan secara wewenang juga terjadi secara berulang yang disebut dengan istilah *bullying* yang membuat santri tidak betah tertekan dan stres, sehingga santri memerlukan adanya dorongan dari diri sendiri maupun dukungan dari lingkungan sekitar atau orang terdekat, dengan demikian diharapkan santri mampu menjalankan tugas dan kewajiban sebagai santri (Zulfa Alfiatuz 2022).

Dengan berbagai tugas maupun kewajiban sebagai santri yang dapat menimbulkan stres bagi santri, serta adanya kendala atau hambatan disaat sedang melaksanakan kegiatan santri di pondok. Menurut Zulfa Alfiatuz (2022) berbagai upaya dilakukan untuk mengembangkan kemampuan menghafal Al Qur'an dan pendidikan di sekolah, supaya mendapatkan hasil yang optimal dan seimbang dengan nilai akademiknya. Namun, pada kenyataannya pelaksanaan pengembangan kemampuan diri terhadap santri tidak semua berjalan mudah dan lancar. Banyak kendala yang menghambat baik dari segi sumber daya manusia, masalah individu, sistem yang ada, sarana dan prasarana. Terdapat berbagai macam keluhan dari santri seperti keinginan santri untuk berhenti dari pondok, kabur (pulang tanpa izin pondok), pindah sekolah dikarenakan tuntutan dari pondok yang harus menyeimbangkan antara target hafalan Al Qur'an dan nilai akademiknya. Dalam hal ini, santri membutuhkan dukungan semangat atau motivasi dan optimisme dari dalam diri santri agar tidak mudah stress dengan tuntutan target hafalan dan peraturan yang telah ditetapkan oleh pondok.

Santri harus beradaptasi dengan berbagai banyak hal, diantaranya beradaptasi dengan lingkungan baru, santri harus tinggal jauh dari orang tuanya, adanya persyaratan hafalan di pondok, peraturan yang ketat dan melakukan banyak hal sendiri. Banyak persepsi santri yang tidak kuat dengan tekanan selama di pondok yang pada akhirnya memutuskan untuk berhenti mondok, meski demikian banyak juga santri yang dapat menahan tekanan ini hingga dapat menyelesaikan pendidikannya dengan hasil yang baik di pondok pesantren. Banyak yang beranggapan bahwa tekanan-tekanan yang menimpa individu selalu memiliki dampak buruk, baik secara psikis maupun fisik. O' Leary dan Ickovics (1995) mengidentifikasi empat situasi psikologis yang mungkin terjadi pada diri individu terkait dengan tingkat fungsi individu yaitu kalah terhadap kondisi terpuruk, mencoba untuk *survive* dan memperbaiki kondisi kembali pada taraf berfungsi seperti sebelumnya, mengalami peristiwa buruk atau resilien dan terjadinya *thriving* atau pertumbuhan. *Thriving* (pertumbuhan) merupakan situasi krisis dalam kehidupan, tidak selalu berdampak buruk terhadap kondisi psikologis individu, akan tetapi juga dapat menjadi sarana bagi individu untuk mencapai keberfungsian dan kualitas yang lebih baik lagi. Tadeschi dan Calhoun (2004) mengemukakan penderitaan dan kesulitan yang dialami individu dapat menjadi sumber perubahan positif. Park dan Fenstres (2004) menjelaskan bahwa perubahan positif yang dialami individu karena pengalaman hidup yang penuh tekanan disebut *stress-related growth*.

Stress-related growth adalah pertumbuhan positif yang dialami individu dan merupakan respons terhadap stres dari peristiwa sehari-hari, tetapi mengalami stres dapat menyebabkan pertumbuhan jika dikelola dengan baik. Park, Cohen dan Murch (1996) mengidentifikasi *stress related growth* adalah pertumbuhan pribadi yang terjadi sebagai suatu hasil perjuangan individu dalam mengatasi ketertekanan. Armeli, Gunthert, dan Cohen (2001) menjelaskan bahwa *stress-related growth* merupakan individu yang mengalami perubahan positif sebagai hasil dari mengatasi peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan. Penelitian yang dilakukan Schaifer dan Moos (1992) serta Pak, Cohen dan Murch (1996) menemukan bahwa *stress-related growth* memiliki beberapa aspek diantaranya

meningkatnya kekuatan pribadi, meningkatnya kekuatan sosial, kemampuan melakukan *coping* dan perubahan filosofi hidup

Banyak individu yang berpendapat bahwa stres dapat mengakibatkan dampak buruk mental dan fisik. Wade dan Travis, (2007) menjelaskan bahwa individu tidak mungkin memperoleh kehidupan yang bebas dari stres, individu yang mengalami stres adalah hal yang positif dan produktif. Pernyataan ini sesuai dengan pandangan psikologi positif. Menurut Park dan Fenster (2004) tekanan yang dialami seseorang memang dapat menyebabkan konsekuensi negatif, namun keterlibatan dalam proses mengatasinya dapat memicu perspektif yang luas, keterampilan *coping* yang baru, dan pengembangan sumber daya pribadi dan sosial. Kondisi kehidupan sebuah pondok pesantren memberikan para santri beberapa pengalaman stres yang dapat menimbulkan perubahan positif. Stres adalah respon fisik dan emosional yang disebabkan oleh perubahan lingkungan, ancaman, tekanan, atau situasi baru yang memerlukan adaptasi terhadap lingkungan. Karena stres yang disebutkan di atas, tidak hanya memiliki dampak negatif, tetapi juga dapat memiliki dampak positif.

Penelitian oleh Fiqih dan Suprihatin (2021) menemukan bahwa karakteristik pribadi seperti optimisme merupakan salah satu prediktor yang berperan penting dalam *stress-related growth*. Goleman (2002) menjelaskan bahwa optimisme merupakan harapan kuat terhadap segala sesuatu yang terdapat dalam kehidupan akan mampu teratasi dengan baik, walaupun ditimpa masalah dan frustrasi. McGinnis, (2005) menjelaskan bahwa tumbuhnya optimisme dipengaruhi oleh pengalaman bergaul dengan individu-individu di sekitarnya. Sama halnya seperti santri, pergaulan sangatlah berpengaruh dengan proses perkembangan santri di pondok. Jika santri salah dalam pergaulan, santri akan sulit untuk mengembangkan emosi dan sikapnya dalam menyelesaikan masalah, begitu juga sebaliknya jika santri berada dalam pergaulan yang baik, santri akan mudah mengembangkan emosi dan sikapnya dalam menyelesaikan masalah. Pertumbuhan individu tidak hanya bergantung terhadap kemampuan diri, namun juga pada jaringan relasi sosialnya, konteks sosial yang memfasilitasi sikap dan

kapasitas yang relevan (Lee, dkk, 2017). Terlebih dalam lingkungan pesantren, sebagian besar waktu yang santri miliki dihabiskan di lingkungan pesantren. Individu yang optimis akan berpikir positif dalam menghadapi suatu masalah atau tekanan. Vaughan (2005) menjelaskan optimisme merupakan suatu pola pikir positif yang selalu bisa melihat sisi positif dari segala hal yang menimpanya. Optimisme memiliki tempat penting dalam beberapa aspek kehidupan yaitu dapat melindungi dari depresi, meningkatkan tingkat keberhasilan, memperbaiki kesehatan fisik, yang pada intinya optimisme adalah keadaan yang menyenangkan. Optimisme merupakan langkah awal menuju pemahaman akan pikiran individu mengenai pengendalian diri dalam menentukan tujuan hidup, individu yang optimis akan berpikir positif dalam menghadapi masalah dan tekanan

Optimisme memunculkan aspek positif dalam situasi sulit, yang memungkinkan untuk mengarahkan pada strategi *problem focus coping* (Scheier, dkk, 1986). Pernyataan tersebut menjadi landasan bahwa optimisme pada diri santri dapat menjadi modal dalam menghadapi tekanan yang santri alami secara positif, sehingga santri akan tumbuh dengan baik dengan berbagai masalah atau kesulitan yang dihadapi di pondok pesantren. Optimisme harus menjadi bagian dari santri karena kehidupan di pondok juga memiliki hambatan dan tantangan dalam proses mencari ilmu sehingga sangat dibutuhkan santri yang optimis supaya dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik dan selalu berpikir positif. McGinnis (1995) menjelaskan pentingnya memiliki sikap optimisme bagi individu, ciri-ciri individu yang optimis diantaranya individu yang tidak mudah putus asa apabila mengalami kesulitan dan berani menghadapi kenyataan, kemudian mampu memecahkan berbagai macam permasalahan yang sedang dialami, sebesar apapun masalahnya dapat diselesaikan titik lebih lanjut permasalahan. Ciri individu yang optimis mampu mengendalikan masa depan karena merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghadapinya, memungkinkan untuk melakukan pembaruan secara teratur, dapat mengontrol pemikiran yang negatif dan menggantinya dengan yang lebih baik serta mengubah kekhawatiran

menjadi bayangan yang positif, meningkatkan kekuatan apresiasi dalam dirinya serta membina cinta dalam kehidupan dan menerima apa yang tidak bisa diubah. Seligman (2010) menjelaskan bahwa optimisme merupakan pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri sendiri. Selanjutnya Seligman (1991) menjelaskan bahwa individu yang memiliki sifat optimisme akan terlihat pada aspek-aspek tertentu yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Penelitian oleh (Musabiq, dkk, 2018) tentang stres, motivasi berprestasi, bersyukur dan *perceived social support* yang menganalisis optimisme pada mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi dan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara optimisme dan stres. Persamaan dalam penelitian ini adalah melakukan penelitian hubungan antara optimisme dengan stres dan perbedaan penelitian ini menggunakan 5 variabel yaitu optimisme dengan stres, rasa syukur, motivasi berprestasi dan persepsi dukungan sosial dengan menggunakan subjek mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi.

Pondok pesantren Al Amien preduan salah satu pondok terbesar di Madura, Santri pondok pesantren Al Amien preduan selain menghafal Al Qur'an dan belajar akademik, santri juga harus mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang meliputi kursus qiro'ah, kursus sholawat, jurnalistik, kaligrafi dan *muhadloroh* 3 bahasa (berpidato bahasa arab, bahasa inggris dan bahasa Indonesia). Santri harus beradaptasi dengan berbagai banyak hal, diantaranya beradaptasi dengan lingkungan baru, santri harus tinggal jauh dari orang tuanya, adanya persyaratan hafalan di pondok, peraturan pondok yang ketat seperti disiplin waktu berangkat ke masjid, sekolah, peraturan berbahasa, kedisiplinan dalam berpakaian, serta adanya *bullying* yang dialami santri hingga menimbulkan santri stres dan merasa tertekan sehingga membuat santri tidak fokus dengan hafalan Al Qur'an yang menjadi syarat utama di pondok. Hal tersebut dapat menimbulkan santri tidak kuat dengan tekanan serta tuntutan selama di pondok yang pada akhirnya banyak yang memutuskan untuk berhenti mondok, meski demikian banyak juga santri yang dapat menahan tekanan tersebut dengan berpikir positif dan selalu optimis sehingga stres yang dirasakan santri berubah menjadi hal yang positif atau bisa

disebut dengan *stress-related growth*. Dalam penelitian ini menggunakan subjek kelas 3 SMA karena kelas 3 SMA termasuk santri yang sudah melewati beberapa tahap dan beberapa program selama lebih dari 5 tahun pendidikan di pondok. Dari beberapa permasalahan yang tertera membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan optimisme dengan *stress-related growth*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan ketertarikan peneliti dan fenomena yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara optimisme dengan *stress-related growth* santri di pondok pesantren Al-Amien Prenduan?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian yang dilakukan yaitu untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan *stress related growth* santri di pondok pesantren Al-Amien Prenduan?

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pemikiran dunia psikologi khususnya psikologi positif terutama terkait optimisme dan stres yang tidak selalu berdampak negatif tetapi juga bisa berdampak positif.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran optimisme dan *stress related growth* santri di pondok pesantren sehingga diharapkan subjek mampu menghadapi kesulitan, masalah, hambatan dalam menjalankan tugasnya sebagai santri yang baik.

2. Bagi wali santri

Penelitian ini diharapkan wali santri dapat mempunyai gambaran mengenai kesulitan santri di pondok, selalu memberikan semangat dan dukungan supaya santri tidak merasa tertekan sendiri dan selalu optimis.

3. Bagi pondok pesantren Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pesantren supaya dapat membantu dalam mengurangi stres santri, menyediakan konseling bagi santri supaya mengurangi stres santri serta dapat mencapai tujuan visi dan misi pesantren.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian terkait optimisme dan *stress-related growth* pada santri sehingga dapat mengembangkan dengan variabel yang lain atau dengan variable yang berbeda.