

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang mana para santrinya tinggal bersama dan belajar bersama di bawah pengawasan seorang guru atau ustadz di sebuah asrama. Lingkungan dan tata tertib pesantren sangat berbeda dengan lingkungan rumah, karena sifat pesantren menuntut siswa untuk beradaptasi. Adaptasi (*adaptation*) merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku seseorang agar terjadi adanya kesesuaian (Hestyaningsih et al., 2024)

Sebagai syarat untuk tinggal di asrama, semua santri harus mengikuti segala kegiatan, adat istiadat, dan peraturan yang ada di lingkungan asrama. Artinya santri harus mampu beradaptasi untuk bertahan hidup dan menyelesaikan studinya di lingkungan asrama. Situasi di asrama dapat menimbulkan stres karena peraturan dan regulasi yang ada berbeda dibandingkan di rumah (Masrurroh, 2020).

Angka kejadian stres tergolong cukup tinggi menurut World Health Organization (WHO), yaitu lebih dari 350 juta orang di dunia terkena penyakit ini, dan berada di peringkat keempat di dunia. Di seluruh dunia, diperkirakan 1 dari 7 anak (14%) berusia antara 10-19 tahun menderita kesehatan mental. Diperkirakan 3,6% anak usia 10-14 tahun dan 4,6% anak usia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan. dan diperkirakan terjadi pada 1,1% anak usia 10-14 tahun dan 2,8% anak usia 15-19 tahun mengalami depresi (WHO, 2021).

Survei mengenai kesehatan mental pada remaja di Indonesia tahun 2022, mendapatkan hasil 5,5% remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental. Sebanyak 1% remaja mengalami depresi, 3,7% cemas, post traumatic syndrome disorder (SPTSD) 0,9%, dan attention-deficit/ hyperactivity disorder (ADHD) sebanyak 0,5%. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa 6,2% penduduk berusia 15-24 tahun mengalami depresi.

Berdasarkan survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), sekitar 34,9% remaja Indonesia berusia 10-17 tahun mengalami kesehatan mental, termasuk stres. Artinya, dari 100 remaja usia 13 tahun disumatera barat, sekitar 35 orang diantaranya mengalami stres atau kesehatan mental lainnya. Prevalensi penderita gangguan mental emosional umur > 15 tahun di Sumatera Barat yaitu 13.0 % dan prevalensi penderita depresi umur >15 tahun yaitu 8,2 % (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Polri, ada 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023. Angka itu sudah melampaui kasus bunuh diri sepanjang 2022 yang jumlahnya 900 kasus. Dari data tersebut, Sumatera Barat tercatat nomor urut 8 dengan jumlah kasus sebanyak 26 kasus bunuh diri dari 10 provinsi dengan kasus bunuh diri tertinggi periode Januari-Oktober 2023 (Pusiknas, 2023). Sementara di Kota Padang, prevalensi gangguan mental emosional pada umur $\geq$ 15 tahun sebesar 2,9%, sedangkan prevalensi gangguan jiwa berat sebesar 1,1 (0,11%) per mil (Handayani et al., 2013). Data ini menunjukkan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis remaja.

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, mental dan sosial yang cepat. Menurut Sarwono Ada 3 tahap perkembangan remaja, yaitu remaja awal memiliki rentang usia 12-14 tahun, remaja tengah memiliki rentang usia 15-17 tahun, dan remaja akhir memiliki rentang usia 18-21 tahun (Sarwono, 2017).

Banyaknya tuntutan dan aktivitas yang harus dilakukan oleh remaja santri, sehingga dapat menyebabkan beberapa permasalahan yang sering dialami oleh santri, seperti memiliki tekanan dalam dirinya yang bisa menyebabkan gangguan kesehatan seperti stres. Menurut Hans selye, Stres adalah respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban di atasnya (Mustayah, 2022).

Berkaitan dengan tingkat stres pada pria dan wanita, bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Karena laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Wanita lebih mudah merasakan perasaan bersalah, cemas, peningkatan bahkan penurunan nafsu makan, gangguan tidur, serta gangguan makan. Dalam penelitian Sudjiato menggambarkan lebih banyak perempuan yang mengalami stress dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini karena wanita lebih menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu masalah. Berbeda dengan laki-laki yang dituntut untuk lebih kuat daripada wanita, sehingga laki-laki lebih menggunakan akalanya daripada perasaannya. (Sudjiato, dkk 2015)

Wanita lebih rentan mengalami stres dikarenakan adanya perubahan hormonal, seperti selama menstruasi yang dapat mempengaruhi suasana hati sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres. Maka dari itu, untuk menghadapi stres diperlukan beberapa cara menurut Mustayah (2022) seperti olahraga, diet dan nutrisi, adanya *support system*, humor, teknik relaksasi, spiritualitas dan coping. Menurut Lazarus & Folkman Ulfritri (2019) mekanisme coping adalah upaya manusia untuk terus menerus mengendalikan kognisi dan perilaku mengatasi kebutuhan atau fokus pada situasi internal dan eksternal (Bunga & Komara, 2021).

Menurut Lazarus & Folkman dalam Ulfritri (2019) mekanisme coping adalah usaha-usaha kognitif dan perilaku yang secara terus menerus berubah untuk mengelola tuntutan dari dalam dan luar diri individu yang dirasa merugikan atau melebihi kemampuan individu itu sendiri (Rahman Dkk, 2024). Mekanisme coping mempunyai 2 karakteristik, yaitu mekanisme coping adaptif dan maladaptif. Mekanisme coping adaptif memiliki karakteristik seperti dapat menceritakan secara verbal tentang perasaan, mengembangkan tujuan, menerima dukungan serta mengidentifikasi alternatif strategi. Sedangkan mekanisme coping maladaptif memiliki karakteristik seperti menyatakan tidak mampu dalam menyelesaikan masalah, perasaan lemas, takut, tegang, dan tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar (Andriati dkk, 2022).

Hasil penelitian oleh Amelia (2022) tentang hubungan mekanisme coping dengan tingkat stres mahasiswa semester akhir dalam menyusun skripsi, menemukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki mekanisme

coping maladaptif sejumlah 35 orang (53,0%), yang artinya mahasiswa tersebut tidak mampu menyelesaikan masalahnya dengan efektif sehingga timbul stres yang mana tingkat stres yang dialami pada 34 mahasiswa (51,5%) mahasiswa tersebut mengalami stres sedang.

Bukan hanya coping, untuk mengatasi stres atau penuh tekanan, seseorang juga membutuhkan dukungan sosial. Dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, keluarga, tetangga, rekan kerja dan orang lain (Pragawita, 2021). Ada empat bentuk dukungan sosial, yaitu: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif. House mengatakan, Dukungan sosial dapat membuat seseorang merasa dimiliki dan dicintai ketika ia mengalami stres, percaya diri dan merasa bernilai, terbantu dalam menyelesaikan tugas, mendapat saran untuk mengatasi masalah yang membuatnya stres serta diterima oleh kelompok sosialnya (Saputro & Sugiarti, 2021)

Teman adalah sumber dukungan sosial terpenting bagi kaum remaja. Pada masa remaja, pengaruh kelompok teman sebaya sangat kuat karena remaja cenderung berpisah dari orang tuanya dan tinggal bersama teman-temannya. Masa remaja merupakan tahap terendah dalam hubungan orang tua dan anak, namun penerimaan teman sebaya sangat penting bagi remaja untuk berusaha diterima dalam kelompok sosialnya (Pragawita, 2021).

Salah satu hal yang dapat mempengaruhi stres adalah dukungan teman sebaya. Teman sebaya sangat berpengaruh bagi siswa muda untuk menghidupi dirinya sendiri secara sosial. Remaja yang menerima dukungan

teman sebaya tingkat tinggi merasa dirinya dicintai dan diperhatikan serta memiliki harga diri yang meningkat. Seseorang dengan harga diri yang tinggi dapat memiliki motivasi diri, percaya diri dan mampu menangani suatu keadaan serta menghasilkan hasil yang positif. Keadaan ini membantu siswa untuk mengatasi tekanan yang mereka hadapi (Happinasari dkk, 2017).

Adanya hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada santri dapat diketahui dari salah satu hasil penelitian yang dilakukan oleh Masruroh (2020), bahwa sebagian besar responden (53,7%) memiliki dukungan sosial teman sebaya positif, artinya sebagian besar santri remaja pondok pesantren mendapat dukungan sosial yang tinggi dan positif dari teman sebaya nya. Terutama dalam bentuk dukungan instrumental dan dukungan informatif, selalu memberikan bantuan langsung dan sedang menghadapi masalah. Sehingga dapat membantu santri dalam mengatasi stres yang dialami ketika menghadapi masalah.

Hasil survey awal yang peneliti lakukan di 2 pondok pesantren Kota Padang pada bulan Agustus tahun 2024, yakni pondok pesantren Al Falah dan Perguruan Islam Ar Risalah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Perguruan Islam Ar Risalah. Pondok pesantren tersebut peneliti pilih dikarenakan banyaknya selisih jumlah santri yang masuk dengan yang bertahan (lulus) dari 3 tahun belakangan.

Berdasarkan hasil laporan data santri Perguruan Islam Ar Risalah yang tertulis mulai dari tahun 2021-2024, di dapatkan jumlah santri yang tiap bulannya mengalami pengurangan. Seperti pada tahun 2021 jumlah santri yang masuk sebanyak 190 santri dan yang bertahan (Lulus) sebanyak 180

santri. Pada tahun 2022 jumlah santri yang masuk sebanyak 192 santri dan yang bertahan sebanyak 166 santri. Lalu, pada tahun 2023 jumlah santri yang masuk sebanyak 192 santri dan yang bertahan sebanyak 172 santri dan pada tahun 2024, santri yang masuk jumlahnya 192 santri dan yang bertahan dihitung dua bulan dari bulan juli dan agustus sebanyak 189 santri (Perguruan islam Ar Risalah, 2024). Jika dibandingkan dengan data yang peneliti dapat dari pondok pesantren Al Falah, hasilnya sangat minim terlihat pengurangan santri yang berada di pondok pesantren tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh salah satu ustadzah di Perguruan Islam Ar Risalah, salah satu penyebab santri yang tidak betah berada di lingkungan pesantren dikarenakan rata-rata santri disini berasal dari kalangan menengah ke atas, seperti anak manja yang tidak terbiasa hidup jauh dari orang tua dan keluarga sekitar. Bukan hanya itu, ada beberapa santri yang memang tidak sanggup menjalani tuntutan belajar di pondok, sehingga santri tersebut meminta untuk di jemput dan di bawa pulang oleh orang tuanya. Maka dari itu, setiap bulannya selalu ada pengurangan santri maksimal 4 santri dan minimal 1 santri yang ditemukan per bulannya.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan di Perguruan Islam Ar Risalah pada bulan Agustus tahun 2024 terhadap 10 santri, yang mana di dapat 7 dari 10 santri yang mengalami stres sedang dengan jawaban “sering” pada pernyataan “saya merasa bibir saya kering”. Ada 6 dari 10 santri yang mengalami mekanisme coping Maladaptif yang mana santri menjawab dengan jawaban “sering” pada “saya selalu menangis dan mengasingkan diri atas masalah saya”, dan terdapat 7 dari 10 santri yang memiliki dukungan sosial

teman sebaya yang rendah dengan jawaban “sering” pada pernyataan ”teman saya selalu merasa ragu bahwa saya sanggup mengerjakan sesuatu seorang diri” Maka dari itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan mekanisme coping dan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada remaja putri SMP Perguruan Islam Ar Risalah Kota Padang Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara mekanisme coping dan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada remaja putri SMP Perguruan Islam Ar Risalah Kota Padang Tahun 2025?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan mekanisme coping dan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada remaja putri SMP Perguruan Islam Ar Risalah Kota Padang Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi tingkat stres pada remaja putri SMP Perguruan Islam Ar Risalah Kota Padang tahun 2025
- b. Diketahui distribusi frekuensi mekanisme coping remaja putri SMP Perguruan Islam Ar Risalah Kota Padang tahun 2025.
- c. Diketahui distribusi frekuensi dukungan sosial teman sebaya remaja putri SMP Perguruan Islam Ar Risalah Kota Padang tahun 2025.

- d. Diketahui hubungan mekanisme coping dengan tingkat stres remaja putri SMP Perguruan Islam Ar Risalah Kota Padang tahun 2025
- e. Diketahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada remaja putri SMP Perguruan Islam Ar Risalah Kota Padang tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi mahasiswa

Berguna untuk menambah pengalaman dan untuk penelitian serta bahan untuk penerapan ilmu yang telah di dapat selama kuliah khususnya mata kuliah metode penelitian, serta untuk menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang hubungan antara mekanisme coping dan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada remaja putri SMP Perguruan Islam Ar Risalah Kota Padang Tahun 2025.

2. Bagi Pesantren

Sebagai informasi, masukan dan pertimbangan kepada pihak sekolah untuk dapat melakukan upaya preventif dan promotif mengenai tingkat stres pada santri dan agar dapat meminimalisir munculnya masalah kesehatan mental dan gangguan mental pada remaja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan tingkat stres pada remaja di pondok pesantren dengan variabel yang berbeda.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini mengkaji tentang hubungan mekanisme coping dan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada remaja putri di Pondok Pesantren Ar Risalah Kota Padang. Pada penelitian ini, variabel independen mekanisme coping dan dukungan sosial teman sebaya, sedangkan variabel dependen yaitu tingkat stres remaja. Jenis penelitian Kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Perguruan Islam Ar Risalah Kota Padang pada bulan Agustus-Januari 2025. Populasi yaitu santri SMP Ar Risalah kelas VII yang berjumlah 189 orang. Sampel di ambil dengan menggunakan teknik *Probability Sampling* jenis *simple Random Sampling* yang berjumlah 65 santri. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, kemudian data diolah dengan komputerisasi, untuk analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji statistik *chi-square* $p\text{ value} = 0,05$.