

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan menurut UU Republik Indonesia NO 20 Tahun 2003 Tentang sistem Pendidikan Nasional ialah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.<sup>1</sup> Dalam pendidikan sendiri ada yang dinamakan jalur pendidikan formal maupun nonformal, pendidikan formal ialah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Sedangkan pendidikan non formal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang.<sup>2</sup>

Satuan pendidikan ialah kelompok layanan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan pada jalur formal, nonformal pada setiap jenjang dan jenis pendidikan. Salah satu satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan baik melalui jalur formal maupun nonformal

---

<sup>1</sup> “Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional,” T.T., <https://Pusdiklat.Perpusnas.Go.Id>.

<sup>2</sup> “Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.”

ialah pesantren<sup>1</sup>. Dapat kita simpulkan bahwa pendidikan bukan hanya tentang ilmu pengetahuan tetapi lebih dari itu pendidikan ditunjukkan hingga menjangkau aspek yang lebih dalam seperti kepribadian maupun aspek kerohanian, pesantren dapat menjadi salah satu pilihan.

Ida dalam penelitian Niken Nirmala mendefinisikan pesantren merupakan lembaga pendidikan yang dikelola dengan tujuan mulia yakni upaya pengembangan dan mewariskan ajaran *ahlussunah waljama'ah* (golongan yang mengikti ajaran Nabi Muhammad dan para sahabat) biasanya mereka memakai metode pendidikan tradisional berupa *murojaah* maupun memorisasi atau hafalan khusus untuk dijadikan standar disana.<sup>2</sup> Noer dalam skripsi Niken Nirmala berpendapat bahwa pengajaran di pesantren biasanya hanya berupa pengalihan atau pewarisan ilmu yang bersifat searah (dari guru kepada murid) dan kebanyakan dilakukan tanpa diskusi yakni murid cenderung hanya menerima segala penjelasan dan pemahaman guru, metode pembelajaran sepihak seperti ini pada akhirnya menutup kesempatan murid untuk mengembangkan diri dan mempersempit cara berpikir mereka.<sup>3</sup>

Dewasa kini pesantren tidak hanya berbasis tradisional tetapi banyak yang telah beralih ke metode yang lebih modern, pesantren modern tidak hanya menawarkan ilmu-ilmu terkait keagamaan tetapi juga pengetahuan umum serta asrama yang nyaman dan fasilitas yang lebih lengkap bahkan diterapkan budaya

---

<sup>1</sup> “Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.”

<sup>2</sup> Niken Nirmala August, “Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Orang Tua Dalam Mengambil Keputusan Untuk Memasukkan Anaknya Belajar Di Pesantren Modern Di Tasikmalaya,” *Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 2004.

<sup>3</sup> Niken Nirmala August.

berbahasa yakni bahasa Inggris dan Arab. Abdul Thalib dalam skripsi Mar'atus Shalihah menjelaskan bahwa pesantren kini telah mengalami transformasi yang amat signifikan baik dalam hal sistem pendidikan maupun unsur kelembagaannya. Pesantren kini telah dikelola dengan manajemen serta administrasi yang sangat rapi juga sistem pengajaran dilaksanakan dengan seimbang antara pendidikan agama dan pengetahuan, serta budaya berbahasa Inggris dan Arab.<sup>4</sup> Abdullah menyatakan beberapa dampak positif dari adanya modernisasi pesantren antara lain tumbuhnya keadaran masyarakat akan pentingnya ilmu pengetahuan dalam kehidupan, serta kesiapan masyarakat dalam menghadapi perubahan dalam segala sektor, adanya keinginan masyarakat untuk terus mengikuti perkembangan situasi disekitar mereka juga tumbuhnya sikap hidup mandiri.<sup>5</sup>

Menurut Rasyid dkk Pesantren umumnya dibagi menjadi 2 jenis yakni *salafiyah* dan *khalafiyah*, pesantren *salafiyah* biasanya menggunakan metode pengajaran kitab kuning sedangkan *khalafiyah* biasanya selain memuat pelajaran kitab-kitab seperti pesantren salafiyah juga menyelenggarakan kegiatan pendidikan formal.<sup>6</sup> Pesantren tradisional atau *salafiyah* biasanya menyelenggarakan pendidikan tanpa jenjang dan kelas, tingkatan ditentukan dari kitab-kitab yang mereka selesai pelajari, jika telah menyelesaikan satu kitab

---

<sup>4</sup> Mar Atus Sholihah, "Modernisasi Dalam Sistem Pendidikan Pondok Pesantren," *Skripsi Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan IAIN Metro*, 2019, 31.

<sup>5</sup> Mar Atus Sholihah.

<sup>6</sup> Niken Nirmala August, "Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Orang Tua Dalam Mengambil Keputusan Untuk Memasukkan Anaknya Belajar Di Pesantren Modern Di Tasikmalaya," *Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 2007, 24–25.

tertentu maka santri tersebut otomatis naik ke tingkatan kitab berikutnya, tingkatan kitab dibagi menjadi beberapa tingkatan diantaranya *matan*, *syarah* dan *hasyah*. Sedangkan pesantren *khalafiyah* atau modern biasanya menyelenggarakan pendidikan formal dan agama serta memiliki jenjang atau tingkatan kelas, pesantren modern biasanya berfokus pada keterampilan berbahasa, keseimbangan antara pendidikan formal dan pelajaran agama, serta menyediakan wadah untuk mendorong santri mengasah potensi dan kreatifitasnya. Namun ada pula pesantren yang menggabungkan keduanya.

Pesantren dikenal sebagai wadah bagi pendidikan yang berfokus kepada berbagai ilmu keislaman, kehadirannya mampu mencetak ulama-ulama besar berkualitas dengan berbekal semangat menyebarkan serta memantapkan keimanan pemeluknya. Sejarah munculnya istilah pondok pesantren di Indonesia bermula dari permasalahan riil yang terjadi dimasyarakat, hal ini dapat dilihat dari sejarah perjuangan sembilan wali (*Wali Sanga*) di kepulauan Jawa yang merupakan tonggak awal didirikannya pondok pesantren di Indonesia.<sup>7</sup> Pendidikan Islam di Indonesia kian tumbuh dan berkembang pada abad ke-20 M, ditandai dengan berdirinya pesantren-pesantren, tidak terkecuali di Kalimantan Selatan.

Dalam portal *ditpontren.kemenag.go.id* pangkalan data pondok pesantren tercatat ada sekitar 214 pesantren di Kalimantan Selatan dengan 46 satuan pendidikan. Di Banjarmasin sendiri ada sekitar 8 Pesantren yang aktif yakni Al-

---

<sup>7</sup> M. Dzul Fahmi Abdillah, "Sejarah Perkembangan Pondok Pesantren Raudlatussu'ada Dan Perannya Terhadap Perubahan Sosial Keagamaan Masyarakat Buaran Bantarkawung Brebes Jawa Tengah (1962-2019)," *Skripsi Program Studi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Institut Agama Islam Negeri Purwokerto*, 2020, 1-2.

Istiqamah, Abnaul Amin, Al-Hikmah, Al-Aminiah, Shiratutthalibin, Tarbiyatul Banjarmasin, Al-Furqan dan terakhir Nurul jannah. Pada tahun 2017 6 dari 8 pesantren tersebut tercatat memiliki sistem pendidikan *salafiyah* (tradisional) sedangkan 2 yang lain menggunakan metode *khalafiyah* (modern) dan kombinasi.<sup>8</sup>

Dalam KBBI Siswa atau murid diartikan sebagai orang (anak) yang sedang berguru atau belajar,<sup>9</sup> istilah siswa biasa dipakai di sekolah umum sedangkan pesantren sendiri umumnya memanggil atau menyebut seseorang yang menimba ilmu disana sebagai santri. Geertz dalam penelitian Niken Nirmala mengartikan kata santri kemungkinan diturunkan dari kata “*Shastri*” (Ilmuwan Hindu yang pandai dalam menulis), dan dalam pemakaian bahasa modern santri memiliki 2 arti sempit dan luas, santri dalam arti yang sempit diartikan sebagai ‘seorang pelajar sekolah agama yang disebut pondok atau pesantren’, dalam arti yang luas dan umum kata santri mengacu pada ‘seorang anggota bagian penduduk Jawa yang menganut agama Islam dengan sungguh-sungguh yang sembahyang, pergi ke masjid pada hari jum’at dan sebagainya’.<sup>10</sup> Zamakhsyari membagi jenis santri kepada 2 jenis: yakni santri mukim dan santri kalong (PP atau pulang pergi, santri mukim ialah santri yang berasal dari luar daerah dan kemudian menetap di asrama-asrama yang telah disediakan oleh pihak pesantren, sedangkan santri

---

<sup>8</sup> “Pangkalan Data Pondok Pesantren,” Diakses 9 Oktober 2021, <https://dotpontren.kemenag.go.id>.

<sup>9</sup> *KBII Daring*, diakses 9 Oktober 2021, <https://kbbi.kemdikbud.go.id>.

<sup>10</sup> Niken Nirmala August, “Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Orang Tua Dalam Mengambil Keputusan Untuk Memasukkan Anaknya Belajar Di Pesantren Modern Di Tasikmalaya.”

kalong biasanya tidak menetap di pesantren melainkan pulang pergi kerumahnya sendiri karena biasanya tempat tinggal mereka dekat dengan lokasi pesantren.<sup>11</sup>

Berbeda dengan pelajar sekolah umum yang biasanya setelah jam belajar usai akan pulang kerumah masing-masing, sedangkan pesantren yang kebanyakan memiliki fasilitas asrama sehingga bagi santri yang memilih mukim akan ditempatkan dikamar-kamar asrama yang telah disediakan, bagi mereka yang masih belum terbiasa dengan suasana dan aturannya tentu perlu beradaptasi dengan kebiasaan barunya disana, perbedaan situasi, kondisi dan fasilitas, serta padatnya jadwal pesantren yang kini mereka jalani kemungkinan juga memberi mereka tekanan lebih. Dalam jurnal yang ditulis oleh Meidina Pritaningrum dan Wiwin Hendriani dipaparkan hasil penelitian oleh Yuniar dkk yang menunjukkan bahwa setiap tahunnya terdapat 5-10% dari santri baru mengalami masalah dalam proses penyesuaian diri. Arifin dalam jurnal tersebut memaparkan bahwa kebanyakan masalah yang dihadapi di pesantren adalah: tidak tahan dengan disiplin yang sangat ketat, jenuh dengan aktifitas sehari-hari di pondok, konflik dengan sesama santri atau pengajar, tidak betah dan terkadang sering sakit, masalah akademik juga lainnya.<sup>12</sup>

Dalam sebuah penelitian yang berjudul faktor-faktor yang mempengaruhi stres remaja pada tahun pertama di Pondok pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta pada tahun 2013 didapatkan hasil faktor-faktor terkait stres yang

---

<sup>11</sup> Rahmat Irfani, "Penyesuaian Diri Santri Di Pondok Pesantren Terhadap Kegiatan Pesantren," *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2004, 34–35.

<sup>12</sup> Meidina Pritaningrum Wiwin Hendriani, "Penyesuaian diri Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama," *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial Fakultas Psikologi Universitas Airlangga* 02 (2013).

dialami santri yakni stres biologi, stres keluarga, stres teman sebaya, dan terakhir stres sosial. Dan stres yang dominan dialami sendiri santri ialah stres sosial.<sup>13</sup> Dari banyaknya hal yang menjadi permasalahan bagi santri kemampuan menyesuaikan diri merupakan isu utama bagi santri apalagi santri yang masih tergolong baru. Aturan pendisiplinan yang ketat dan pelajaran yang juga cukup sulit dipahami juga merupakan permasalahan yang umum terjadi dan menyebabkan stres pada santri.

Carry Cooper memaparkan bahwa stres merupakan tekanan yang terlalu besar bagi seseorang dan sifatnya personal, sehingga setiap orang memiliki tingkat toleransi pada tiap waktunya, yakni kemampuan seseorang untuk mengatasi ataupun tidak mengatasinya.<sup>14</sup> Chiang menyatakan sebagian stres yang dialami remaja bersumber dari lingkungan sekolah seperti terlalu banyak tugas sekolah yang perlu dikerjakan siswa, persiapan tes, perfomansi akademik yang kurang memuaskan, kurangnya minat terhadap suatu mata pelajaran atau hukuman guru. Hardjana dalam penelitian Sofia Jamila mengatakan ada beberapa gejala stres antara lain : gejala fisik yakni yang berkaitan dengan kondisi tubuh seseorang, gejala emosional terkait kondisi mental, gejala intelektual berkaitan

---

<sup>13</sup> Khamidatul Mauliah El\_Azis, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Remaja Pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta," *Skripsi Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2103, 7.

<sup>14</sup> Aziz Fadliansyah, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Timbulnya Stres Pada Santriwati Baru Di Pondok Pesantren Darul Aitami Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat," *Skripsi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar*, 2013, 26.

dengan pola pikir, dan gejala interpersonal yakni yang berkaitan dengan hubungan antar individu.<sup>15</sup>

Lazarus menerangkan bahwa apa yang dilihat remaja sebagai sesuatu yang berpotensi menimbulkan stres pada dirinya tergantung penilaian dan cara mereka memahami peristiwa tersebut secara kognitif.<sup>16</sup> Menurut Santrock masih dalam penelitian Mentari Megawati banyak *stressor* yang terjadi pada remaja secara terus-menerus setiap harinya. Tekanan akademis dan kompetisi, tujuan karir serta pendidikan yang lebih tinggi, berbagai kecemasan hingga tekanan dari teman sebaya serta harapan keluarga dan konflik anak dan orangtua kerap kali memerlukan penanganan dan adaptasi bagi remaja tersebut. Bagi sebagian remaja stres yang dihadapinya menjadi semakin meledak sebab mereka mengalami penyimpangan kognitif yang kian meluas.<sup>17</sup> Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa stres terjadi karena banyaknya tekanan, penyebab stres pada remaja sendiri berbeda-beda tergantung bagaimana mereka merespon stresor tersebut secara kognitif, stres bisa semakin memburuk jika mereka tidak segera mengatasinya.

Stres menurut Lumongga dibagi menjadi 2 macam: *distress* dan *eustress*. *distress* ialah jenis stres negatif yang bersifat mengganggu individu yang

---

<sup>15</sup> Sofia Jamila Zahrah, "Gambaran Stres Santri Pondok Pesantren Nurul Amin Samarinda," *Skripsi Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*, 2019.

<sup>16</sup> Mentari Megawati, "Perbedaan Tingkat Stres Dalam Aktivitas Belajar Antara Remaja Putra Dan Remaja Putri Kelas X Di Sman 3 Samarinda," *Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Program B Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah*, 2015, 7.

<sup>17</sup> Mentari Megawati, "Perbedaan Tingkat Stres Dalam Aktivitas Belajar Antara Remaja Putra Dan Remaja Putri Kelas X Di SMAN 3 Samarinda," *Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Program B Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah*, 2015.



mengalami, sedangkan *eustress* adalah stres positif yang bersifat membangun.<sup>18</sup> Islam mendefinisikan stres sebagai beban/cobaan, hal ini telah disebutkan dalam surat Al-Baqarah ayat ke 286 yang berbunyi :

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”*

Menurut Nurlaila stres merupakan beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani itu sendiri, sehingga segala yang diperbuat tidak terkontrol secara sehat.<sup>19</sup> Pada remaja sendiri stres bisa menjadi negatif maupun positif tergantung bagaimana mereka merespon *stressor*. Ketika individu menghadapi *stressor* dan meresponnya secara positif maka itu disebut *eustress* sebaliknya jika *stressor* yang dihadapi direspon negatif maka hal tersebut dinamakan *distress*. *Distress* bukan tidak mungkin terjadi, tekanan akademik serta lingkungan sekolah dapat menjadi penyebab stres yang berdampak negatif bagi mereka, tuntutan dan aturan sekolah serta harapan orang tua kerap kali menjadi momok bagi mereka sehingga muncul berbagai gejala yang timbul dan merupakan dampak dari distress tersebut.

Ridner dalam skripsi Firda Jessica menyatakan *psychological distress* merupakan penderitaan emosional yang dialami individu secara tidak menyenangkan dalam menghadapi *stressor* baik sementara maupun permanen. Barlow & Durand mendefinisikan *psychological distress* sebagai keadaan emosional yang berkaitan dengan pandangan negatif baik terhadap individu itu sendiri, orang lain ataupun lingkungan yang biasanya disertai tanda-tanda seperti

---

<sup>18</sup> Sofia Jamila Zahrah, “Gambaran Stress Santri Pondok Pesantren Nurul Amin Samarinda.”

<sup>19</sup> Nur Laila, “Kompetasi Beban Dalam Perspektif Psikologi Islam,” *Jurnal Raden Fatah Tadrib Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Fatah Palembang* 2 No.1 (2016).

perasaan tegang, khawatir, tidak berharga serta mudah tersinggung namun Ekman mengartikan *psychological distress* sebagai penderitaan emosional yang dikaitkan dengan *stressor* dan adanya tuntutan yang sulit untuk diatasi oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari.<sup>20</sup> J.Mirowsky dan Ross memandang *psychological distress* sebagai keadaan yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh dua karakteristik yakni depresi dan kecemasan.<sup>21</sup> Dalam Islam ditimpakannya cobaan terhadap seseorang dirasakan sebagai stres (tekanan) dalam diri, atau bisa disebut juga beban.<sup>22</sup> Tekanan atau beban yang datang dari berbagai arah menimbulkan tekanan batin yang berat, yang tiada hentinya dapat membuat seseorang mengalami *distress* (batin yang mengalami tekanan berat dan seseorang tersebut tidak mampu menahannya), keadaan ini jika terus terjadi pada akhirnya memuncak dan akan membuat seseorang mengalami kegoncangan jiwa (batin) seperti perasaan gelisah, sedih, kecewa, kebencian, iri hati, dendam tanpa alasan yang jelas, muram dan kelabu.<sup>23</sup>

Ada beberapa jenis *psychological distress*, Ramesh pada penelitian Firda Jessica membagi dalam 3 jenis: yakni *acute distress* atau distres akut biasanya terjadi singkat dan cepat menghilang, kedua *acute episode distress* yakni distres yang terjadi terus-menerus pada peristiwa yang menegangkan dan ketiga *chronic distress* yakni distres yang terjadi karena peristiwa jangka panjang dan

---

<sup>20</sup> Firda Jessica, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Distres Psikologis Pada Korban Bullying Di Universitas 'X,'" *Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta*, 2019.

<sup>21</sup> Catherine E.Ross John Mirowsky, *Social Causes Of Psychological Distress* (New York: Aldine Gruyter, 2017).

<sup>22</sup> Susatyo Yuwono, "Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi," *Jurnal Psycho Idea*,(2010), 14–15.

<sup>23</sup> Zaenal Abidin, "Ketika Stress Beraksi Islam Punya Solusi," *Jurnal Komunika Jurusan Dakwah Stain Purwokerto* 3 No.1 (2009).

diluar kendali individu, seseorang yang mengalami *distress* jenis ini biasanya mengalami dampak yang amat negatif seperti putus asa, tidak berdaya dan menderita.<sup>24</sup> Mathew dalam penelitian Firda Jessica menyatakan terdapat dua faktor *psychological distress* : pertama faktor interpersonal, faktor ini terkait dengan kepribadian seseorang. Kedua faktor situasional, faktor ini kemudian dibagi menjadi 3 faktor, yakni faktor fisiologis, faktor ini berfokus pada mekanisme otak yang mengatur dampak negatif yang akan dihasilkan, kedua faktor kognitif yang fokusnya pada dampak *stressor* yang dipengaruhi oleh keyakinan serta ekspektasi seseorang terhadap *stressor*, dan yang terakhir faktor sosial yang biasanya berfokus pada hubungan sosial seseorang dengan orang lain. Faktor sosial faktor yang berperan penting dalam munculnya distres psikologis.<sup>25</sup> Taylor berpendapat dalam penelitian Firda Jessica bahwa *psychological distress* dapat dikurangi dengan adanya dukungan sosial.<sup>26</sup> Artinya dukungan lingkungan individu dapat secara efektif paling tidak mengurangi *psychological distress* yang dialami seseorang.

Pada dasarnya remaja memang rentan mengalami stres, hal tersebut karena dibebankannya peran dan tugas kepada mereka yang bahkan mereka sendiri tidak dapat melakoninya dan bukan merupakan pilihan mereka, biasanya hal ini justru datang dari arahan dan pilihan orang-orang dewasa disekitar lingkungan remaja tersebut. Stres tidak hanya dialami orang dewasa kebanyakan remaja ini juga sudah mengalami stres. Menurut survey *American Psychological Assosiation*

---

<sup>24</sup> Firda Jessica, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Distres Psikologis Pada Korban Bullying Di Universitas 'X.'"

<sup>25</sup> Firda Jessica, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Distres Psikologis Pada Korban Bullying Di Universitas 'X.'"

<sup>26</sup> Firda Jessica.

(APA) tahun 2014 remaja sekarang lebih mudah mengalami stres karena pola hidup seperti orang dewasa, survei tersebut melibatkan 1.950 orang dewasa dan 1.018 remaja, hasilnya dari skala 1-10 remaja berada tingkat 5,8 dan dewasa 5,1, 31% remaja kewalahan dan 30% depresi dan sedih serta tidak bahagia.<sup>27</sup> Menurut Putro dalam penelitian Maicke remaja memang memiliki tubuh “dewasa” tetapi bila diperlakukan layaknya orang dewasa remaja akan gagal menunjukkan kedewasaan dalam dirinya.<sup>28</sup>

Remaja yang menempuh pendidikan formal biasanya memiliki tekanan terkait akademik dan konflik dengan orang tua, sedangkan remaja yang memilih pendidikan pesantren memiliki tekanan yang lebih banyak dan kompleks, baik terkait penyesuaian diri, beradaptasi dengan kegiatan dan lingkungan pesantren, harapan orang tua yang berharap anak-anak yang mereka titipkan di lembaga pesantren dapat menjadi seseorang yang kemudian taat beragama dan paham seluk-beluknya serta aturan-aturan pondok yang mengekang kebebasan mereka. Hal ini kerap kali jadi momok bagi santri/wati yang baik memilih sendiri atau justru mengikuti pilihan orang tua mereka bersekolah di pesantren.

Pada tanggal 29 September 2021, peneliti sengaja menyambangi salah satu pondok pesantren yang ada di Banjarmasin, yakni Pondok Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah, seperti yang disebutkan sebelumnya pesantren ini memiliki sekitar total 2,500 santri/wati, jenjang wustha 1444 santri/wati dan jenjang ulya sekitar 1082 santri/wati, dan terdapat 36 ruang kelas untuk putera dan puteri,

---

<sup>27</sup> Mulia Sari Dewi Jamaluddin, “Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Coping Stres Terhadap Psychological Distres Pada Remaja,” *Journal Of Psychology Tazkiya* 04 (2016).

<sup>28</sup> Sofia Jamilah Zahrah, “Gambaran Stres Santri Pondok Pesantren Nurul Amin Samarinda,” *Skripsi Program Studi Diploma Iii Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*, 2019.

gedung santri dan santriwati dipisah namun berada dalam kompleks yang sama. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu guru/ustadzah di bangunan khusus puteri total kelas untuk puteri sekitar 18 kelas, sedangkan ruang yang diperlukan sekitar 22 kelas :

*"Kelasnya itu 18 aja ..kekurangan kelas gasan kelas 1 makanya turunan siang.. jadi mun dihitung harusnya  $18+4=22$  kelas.."*<sup>29</sup>

Dengan adanya masalah kekurangan ruang kelas ini maka diberlakukanlah sistem shift, khusus santri putera maupun puteri jenjang pendidikan madrasah aliyah (ulya) dari kelas 1-3 dan jenjang madrasah tsanawiyah(wustha) kelas 2-3 bersekolah dari jam 10.00-13.00 sedangkan khusus wustha kelas 1 diminta datang ke sekolah pukul 11.30 dan langsung diarahkan persiapan shalat dzuhur berjamaah serta amalan rutin. Setelahnya baru santri khusus kelas 1 wustha kembali ke kelas untuk kemudian dilanjutkan dengan les mata pelajaran Nahwu dan Sharaf 45 menit yang dipimpin wali kelas. Dua mata pelajaran ini memang diakui cukup sulit bagi kebanyakan santri, menurut hasil wawancara dengan salah satu santri dua mata pelajaran ini perlu beberapa kali penjelasan sampai mereka dapat memahaminya :

*"Mun susah Insha Allah kadada, Cuma pelajaran yang perlu diulangi penjelasannya itu nahwu dan sharaf, karena banyak yang perlu diingat jadi diulangi supaya lebih jelas"*<sup>30</sup>

Nahwu dan Sharaf merupakan disiplin ilmu yang seringkali ditekankan oleh sejumlah pondok pesantren sebagai suatu pelajaran yang wajib dikuasai,

---

<sup>29</sup> Guru Inisial F, Wawancara Pribadi, 29 September 2021.

<sup>30</sup> Santri Inisial D.A, Wawancara Pribadi, T.T.

karena merupakan bekal untuk memahami kitab-kitab yang dipelajari di pesantren. Ahmad Sehri dalam penelitian Roby Setiawan menjelaskan bahwa nahwu ialah aturan-aturan yang dapat diketahui kedudukan kata-kata dalam bahasa Arab dari segi *I'rab* maupun Bina, sedangkan sharaf merupakan ilmu yang membahas kerangka kata dan keaslian hurufnya, penambahan huruf, serta huruf yang dikurangi atau dihapus, huruf yang diganti dan segala perubahan yang terjadi.<sup>31</sup> Nahwu Sharaf memang sering dikeluhkan para santri sebagai mata pelajaran yang sulit dipahami, kebanyakan pesantren bahkan membuat program tambahan khusus dua mata pelajaran ini diluar mata pelajaran sekolah reguler, bentuknya seperti les-les di luar jam pelajaran, atau program amsilati dengan metode hafalan dan penjelasan lebih detail oleh guru-guru yang ditunjuk.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan Aziz Fadliansyah tahun 2013 yang berjudul “Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Timbulnya Stres Pada Santriwati Baru Di Pondok Pesantren Darul Aitami Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat”, didapatkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji chi-square pada derajat kemaknaan 95% ( $=0,05$ ) antara beban belajar terhadap stres menunjukkan p value 0,039, dan antara kenyamanan menunjukkan p value 0,009 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara beban pelajaran dengan kenyamanan santri baru terhadap stres di Pondok Pesantren Darul Aitami Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat.<sup>32</sup> Pada saat peneliti

---

<sup>31</sup> Roby Setyawan, “Pengaruh Penguasaan Materi Nahwu - Sharaf Terhadap Pemahaman Materi Pembelajaran Ushul Fiqih Siswa Madrasah Aliyah Darul Hikmah Pekanbaru,” *Skripsi Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, 2020.10.

<sup>32</sup> Aziz Fadliansyah, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Timbulnya Stres Pada Santriwati Baru Di Pondok Pesantren Darul Aitami Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat.”

berkunjung ke pesantren untuk tujuan pengambilan data, salah satu santri di kelas 8 dihukum berdiri di kelas karena tidak dapat menuntaskan target hafalan hariannya, saat dimintai keterangan santri menjelaskan bahwa target hafalan harian pada beberapa mata pelajaran membuatnya sulit menuntaskan seluruhnya sebab membuat hafalan satu mata pelajaran dan mata pelajaran tumpang tindih, hal ini menurutnya membuat santri kewalahan dan tidak dapat menyelesaikan target hafalan.

*“Ngalih banar ka ae, soalnya ulun dari SD kadada belajar kaini, pas masuk sini otak ulun asa kada mampu memproses hafalan ini itu, banyak banar, makanya ini kada hafal-hafal”*

Pesantren memang membuat sistem hafalan khusus bagi santri baru kelas 7 hingga 8 sebagai upaya persiapan mempelajari kitab kuning dengan tingkatan yang lebih tinggi lagi pada saat masuk kelas 9 serta dilanjutkan pada kelas 10 hingga 12 nantinya.

Selain mata pelajaran yang cukup sulit, pondok pesantren juga dikenal sebagai lembaga yang tidak terlalu selektif terkait penerimaan murid, berkaitan dengan syarat masuk, biasanya jika calon santri/wati itu dianggap bisa mengaji maka dia akan lolos dan diterima masuk pondok pesantren tersebut. Hal inilah biasanya yang mengakibatkan jumlah santri tidak terkontrol dan melebihi kapasitas ruang/bangunan pondok pesantren. Di Pondok Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah sendiri ruang kelas diisi 57-60 santri per ruang kelas. Sedangkan dalam aturan kemdikbud demi tercapainya tujuan dan proses belajar yang efektif dan maksimal dalam peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan Nomor 23 Tahun 2013, Pasal 2 Poin 2 untuk jenjang pendidikan SMP/MTs

perbandingan antara jumlah peserta didik dalam setiap kelompok belajar tidak melebihi 36 orang, dan untuk jenjang pendidikan SMA/MA perbandingan antara jumlah ruang kelas pada jenjang pendidikan SMA/MA banyak minimum ruang kelas sama dengan banyak kelompok belajar kapasitas maksimum ruang kelas 32 peserta didik.<sup>33</sup> Hal ini disinyalir berdampak pada proses tercapainya tujuan dan efektivitas pembelajaran.

Pada saat observasi ke Pondok Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah Banjarmasin peneliti menemukan ruangan kelas yang cukup sempit diisi dengan kapasitas santri yang berlebih, plafon rendah dan jendela tertutup sehingga udara cukup pengap dan panas dan ventilasi udara juga tidak ada, jarak meja rapat 2-3 meja antar santri dan satu meja diisi 2 santri sehingga mengurangi *space* antar santri, fasilitas seperti kipas angin yang tidak berfungsi dan suasana belajar yang kurang kondusif membuat santri terlihat tidak nyaman, hal ini ditunjukkan dengan perilaku mereka yang sering keluar masuk untuk cuci muka karena mengeluh kepanasan dan mengipasi diri mereka secara manual dengan tangan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan santri A dapat dipahami bahwa santri cukup terganggu dengan hal-hal di atas:

*“Iya biasanya tuh panas banar lo jadi bekipas tangan aja kami sambil mendabit, mana jarak antara kami ni kan parak lawan barang-barang bawaan ni kan lumayan menyita space jua, kaya kami kan bawaannya helm, sandal, tas jua, kitab-kitab diatas meja, mukena jua, lalu hibak ngalih begarak, kadang disuarai ae disuruh kesana-sana dikit”<sup>34</sup>*

---

<sup>33</sup> “Daftar Formula/Parameter Sistem Verifikasi Dan Validasi Proses Pembelajaran” (Kemdikbud), Diakses 16 Oktober 2021, <https://vervalsp.data.kemdikbud.go.id>.

<sup>34</sup> Santri Inisial A, Wawancara Pribadi, T.T.



Ditemukan hasil dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Maicke Ratna D.S berjudul Hubungan Kesesakan dengan *psychological distress* Santri Pondok Pesantren Tradisional bahwa adanya hubungan kesesakan dengan *psychological distress* di Pondok Pesantren Tradisional ,artinya semakin tinggi kesesakan maka akan semakin tinggi pula *psychological distress* yang dialami para santri, semakin rendah kesesakan maka semakin rendah pula *psychological distress* yang dialami santri.<sup>35</sup>

Santri A juga menjelaskan bahwa karena banyaknya jumlah orang dalam satu kelas, jikalau ada salah satu yang mulai berbicara dan yang lain menimpali maka ruang kelas menjadi tidak kondusif hal ini akhirnya membuat santri lain tidak fokus dan ada juga yang memilih melakukan hal lain saat jam pelajaran sehingga berdampak pada tidak tercapainya tujuan pembelajaran.

*“Iya biasanya tuh amun ada yang bepanderan, lalu abut, kan ada waktunya fokus ada waktunya bercanda lo, kadang amunnya lagi abut kaitu meolah koler lanjut mendhabit, dan milih guring aja, yang lain gin biar mejanya parak gurunya guring ae juai”*<sup>36</sup>

Salah satu santri yang peneliti temui bercerita bahwa adanya sistem kelompok membuat beberapa santri menarik diri, adanya kelompok dominan membuat kelompok rentan terintimidasi, mereka mungkin terlihat lemah dan cenderung diam serta memutuskan duduk di meja paling belakang saja, hal ini membuat santri-santri tersebut menghindari bersosialisasi dengan teman-teman

---

<sup>35</sup> Maicke Ratna Diliana Safitri, “Hubungan Kesesakan Dengan Psychological Distres Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional,” *Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang*, 2019.

<sup>36</sup> Santri Inisial A, Wawancara Pribadi.

baik dikelasnya dan cenderung sulit menyesuaikan diri dan bergaul dengan teman sebayanya di lingkungan pesantren. Hal ini selaras dengan apa yang disampaikan santi berinsial F:

*“Ulun kurang nyaman lawan bagiannya, ribut, lebih nyaman sorangan duduk dibelakang, ulun jua pendiam ngalih menyesuaikan diri lawan buhannya yang lebih lantih ibaratnya kak”<sup>37</sup>*

Peneliti menemui beberapa santri yang menolak diajak berinteraksi dan wawancara saat ditanya salah satu dari santri mengatakan cemas dan takut jika yang mereka katakan akan dilaporkan kepada pimpinan pondok atau ustadz/ustadzah disana, meskipun peneliti sendiri telah menjelaskan bahwa segala hal yang berkaitan dengan penelitian ini tidak akan berdampak pada mereka dan identitas mereka bisa disamarkan. Gangguan kecemasan terdiri dari berbagai ketakutan berlebihan dan gangguan perilaku.<sup>38</sup> Ketakutan sendiri merupakan reaksi emosional terhadap ancaman nyata atau yang seseorang rasakan, sedangkan kecemasan ialah antisipasi ancaman itu sendiri. Hal ini berkaitan dengan sistem sekolah dan kepatuhan santri pada aturan pesantren sehingga mengganggu kegiatan penelitian sebagai ancaman bagi mereka.

Ada beberapa permasalahan yang peneliti temukan berdasarkan hasil observasi di lapangan yakni terkait pelajaran yang dianggap sulit, masalah kesesakan dan kurangnya fasilitas, keadaan kelas yang kurang kondusif, serta masalah penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi peneliti serta berbekal literatur yang telah dipaparkan sebelumnya maka peneliti tertarik untuk

---

<sup>37</sup> Guru Inisial F, Wawancara Pribadi.

<sup>38</sup> Mulia Sari Dewi Jamaluddin, “Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Coping Stress Terhadap Psychological Distress Pada Remaja,” *Journal Of Psychology Tazkiya* 04 (2016).

melakukan penelitian di Pondok Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah dengan judul penelitian **Survei Tingkat *Psychological Distress* Santri Pondok Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah.**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, maka yang menjadi pokok utama permasalahan pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *psychological distress* santri Pondok Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah Banjarmasin?
2. Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan *psychological distress* santri Pondok Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah.

## **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah yang telah disebutkan sebelumnya, maka tujuan dalam penelitian ini ialah :

1. Untuk mengetahui tingkat *psychological distress* santri Pondok Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah Banjarmasin.
2. Untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berpengaruh terjadinya *psychological distress* pada santri Pondok Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah.

#### **D. Signifikasi Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini meliputi :

a. Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan dapat menjadi sumbangsih pengetahuan atau pemahaman seputar kesantrian, pesantren maupun pendidikan secara umum juga bagaimana tingkat *psychological distress* santri dan faktor-faktor terjadinya *psychological distress* khususnya.

b. Manfaat Praktis

1. Untuk menambah perbendaharaan karya ilmiah bagi Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Prodi Psikologi Islam khususnya bagi Psikologi Pendidikan.
2. Bagi pesantren diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi acuan perbaikan sistem kepesantrenan dalam segala aspek baik metode mengajar, infrastruktur maupun sosial para santri.
3. Bagi peneliti sendiri dapat menjadi pengalaman dalam menerapkan ilmu-ilmu yang telah didapatkan ketika berkuliah.

## E. Definisi Istilah

Untuk membatasi juga memfokuskan permasalahan yang akan diteliti maka perlu adanya definisi istilah sebagai berikut :

### 1. *Psychological Distress*

Barlow & Durand mendefinisikan *psychological distress* sebagai keadaan emosional yang melibatkan pandangan negatif baik terkait diri sendiri, orang lain ataupun lingkungan yang biasanya disertai tanda-tanda seperti perasaan tegang, khawatir, tidak berharga serta mudah tersinggung.<sup>39</sup> Modward memaparkan bahwa *psychological distress* sendiri merupakan kumpulan bentuk perubahan dalam jangka berlebihan pada kecemasan, depresi serta emosi yang melampaui batas.<sup>40</sup> Sedangkan bagi Chalfant, Heller, Roberts dkk *psychological distress* merupakan pengalaman berulang terkait ketidakbahagiaan, perasaan gugup, amarah, serta hubungan interpersonal yang bermasalah.<sup>41</sup>

Menurut J.Mirowsky & E.Ross ada dua aspek utama *psychological distress* berupa *depression* (depresi) yakni respon psikologis yang terjadi karena gangguan mood sehingga timbul rasa sedih, hilangnya semangat, merasa kesepian, keputusasaan, merasa tidak berkembang dan mudah terusik. Dan *anxiety* (kecemasan) yang merupakan respon emosional terjadi adanya faktor dari luar tubuh hingga

---

<sup>39</sup> Firda Jessica, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Distres Psikologis Pada Korban Bullying Di Universitas 'X.'"

<sup>40</sup> Maicke Ratna Diliansa Safitri, "Hubungan Kesesakan Dengan Psychological Distress Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional," *Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang*, 2019.

<sup>41</sup> Mulia Sari Dewi Jamaluddin, "Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Coping Stress Terhadap Psychological Distress Pada Remaja," *Journal Of Psychology Tazkiya* 04 (2016).

menimbulkan ketegangan, kegelisahan, perasaan khawatir serta mudah marah dan takut.<sup>42</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas maka secara istilah definisi operasional *psychological distress* dalam penelitian ini ialah keadaan subjektif yang tidak menyenangkan yang dialami santri di Pondok Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah Banjarmasin. Yang ditandai dengan dua aspek utama yakni pertama depresi yang ditandai dengan rasa sedih, tidak bersemangat, kesepian, kurang percaya diri, mudah menangis dan sulit melakukan aktivitas sehari-hari. Dan kedua kecemasan yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, gelisah, mudah marah, sulit beristirahat dan sering merasa ketakutan. Yang diukur dengan menggunakan *Psychological Distress Scale (K-10)*.

## 2. Pesantren

Pesantren dalam KBBI (Kamus besar bahasa Indonesia) memiliki arti tempat tinggal /asrama santri atau tempat murid belajar mengaji dan sebagainya, sedangkan pondok secara etimologis berarti bangunan atau tempat sementara.<sup>43</sup> Menurut Ida Pesantren merupakan lembaga ajaran *Ahlussunah waljama'ah* (golongan yang mengikti ajaran Nabi Muhammad dan para sahabat) dan biasanya memakai metode pendidikan tradisional berupa pengulangan maupun memorisasi atau hafalan sumber-sumber ajaran agama untuk dijadikan standar disana.<sup>44</sup> Rasyid membagi pesantren dalam dua jenis sesuai metodenya yakni Pesantren

---

<sup>42</sup> Catherine E.Ross John Mirowsky, *Social Causes of Psychological Distress* (New York: Aldine Gruyter, 2017).

<sup>43</sup> *KBII Daring*, Diakses 1 Februari 2022, <https://kbbi.kemdikbud.go.id>.

<sup>44</sup> Niken Nirmala August, "Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Orang Tua Dalam Mengambil Keputusan Untuk Memasukkan Anaknya Belajar Di Pesantren Modern Di Tasikmalaya," *Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 2004.

*salafiyah* yang masih memakai metode tradisional dan mempertahankan pengajaran kitab kuningnya dan Pesantren *khalafiyah* dengan ciri khas modern diikuti dengan fasilitas dan budaya berbahasanya.<sup>45</sup>

Pesantren yang dimaksud dalam penelitian ialah lembaga pendidikan Islam yang dikelola dan dikembangkan dengan tujuan mulia yang fokusnya pada ilmu keIslaman, dengan maksud mengembangkan serta mewariskan ajaran *Ahlussunah Wal Jama'ah*. Pesantren yang peneliti teliti menggunakan metode salafiyah yaitu pesantren yang masih menggunakan metode tradisional dan mempertahankan ajaran kitab kuningnya yang berlokasi di Pondok Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah Banjarmasin.

### 3. Santri

Santri Geertz mengartikan kata santri kemungkinan diturunkan dari kata "*Shastri*" (Ilmuwan Hindu yang pandai dalam menulis). santri memiliki 2 arti sempit dan luas, santri dalam arti yang sempit diartikan sebagai 'seorang pelajar sekolah agama yang disebut pondok atau pesantren', dalam arti yang luas dan umum kata santri mengacu pada 'seorang anggota bagian penduduk Jawa yang menganut agama Islam dengan sungguh-sungguh yang sembahyang, pergi ke masjid pada hari jum'at dan sebagainya'.<sup>46</sup> Zamakhsyari membagi jenis santri kepada 2 jenis: yakni santri mukim yakni yang memilih tinggal di asrama yang

---

<sup>45</sup> Niken Nirmala August, "Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Orang Tua Dalam Mengambil Keputusan Untuk Memasukkan Anaknya Belajar Di Pesantren Modern Di Tasikmalaya," *Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 2007.

<sup>46</sup> Niken Nirmala August, "Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Orang Tua Dalam Mengambil Keputusan Untuk Memasukkan Anaknya Belajar Di Pesantren Modern Di Tasikmalaya."

telah disediakan dan santri kalong (PP atau pulang pergi) yang biasanya memang memiliki tempat tinggal di daerah pesantren.<sup>47</sup>

Santri yang dimaksud dalam penelitian ini seorang pelajar yang saat ini menempuh pendidikan agama dan formal di Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah Banjarmasin berusia 13-19 Tahun. Santri dibagi menjadi 2 yakni santri mukim yang biasanya tinggal di asrama-asrama dan santri kalong yang biasanya pulang ke rumah setelah usai pembelajaran. Santri di Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah Banjarmasin seluruhnya merupakan santri kalong yakni mereka pulang ke rumah masing-masing karena tidak tersedianya fasilitas asrama.

## **F. Penelitian Terdahulu**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Maicke Ratna Dilliana Safitri 2019 dengan judul “Hubungan Kesesakan dengan *Psychological Distress* Pada Santri Pondok Pesantren tradisional” Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan metode penelitian kuantitatif . Hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan antara kesesakan dengan *psychological distress* pada santri pondok pesantren tradisional, Artinya semakin tinggi kesesakan maka semakin tinggi pula *psychological distress* santri pondok pesantren tradisional, sebaliknya semakin rendah kesesakan maka semakin rendah pula *psychological distress* santri pondok pesantren tradisional. Secara umum dalam penelitian ini *psychological distress* yang dialami santri pondok pesantren tradisional berada dalam kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa santri pondok

---

<sup>47</sup> Rahmat Irfani, “Penyesuaian Diri Santri Di Pondok Pesantren Terhadap Kegiatan Pesantren,” *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Syarif Hidayatullah*, T.T.



pesantren tradisional tidak mengalami *psychological distress* ketika berada di pondok pesantren. Adapun persamaan penelitian ini adalah variabel yang digunakan dan masalah tempat penelitian yang sama-sama memiliki masalah kesesakan. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian sebelumnya merupakan penelitian korelasi dan memiliki 2 variabel, sedangkan penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis survei.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sofia Jamila Zahirah tahun 2019 dengan judul “Gambaran Stres Santri di Pondok Pesantren Salafiyah Nurul Amin Samarinda”, jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan *crosssectional* dan hasil penelitiannya didapatkan distribusi responden berdasarkan tingkat stres bahwa 120 responden sebanyak 111 responden (92,3%) memiliki tingkat stres sedang, sebanyak 5 responden (4,3%) memiliki tingkat stres ringan, dan sebanyak 4 responden (3,3%) memiliki tingkat stres berat. Adapun perbedaan penelitian ini adalah variabel yang digunakan tidak spesifik antara stres negatif atau *distress* atau stres positif atau *eustress* yakni hanya stres secara umum saja, tempat penelitian dilakukan di Samarinda dan menggunakan metode deskriptif, sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan berlokasi tepatnya di Banjarmasin dan hanya berfokus pada stres negatif atau *psychological distress* saja dan menggunakan metode survei. Persamaan penelitian ini sama-sama meneliti terkait stres yang dialami santri di pondok pesantren.
3. Penelitian yang dilakukan Firda Jessica tahun 2019 yang berjudul “Pengaruh dukungan sosial terhadap Distres Psikologis Pada Korban *Bullying* di

Universitas X” Jenis penelitian ialah kuantitatif dengan teknik Insidental Sampling dan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap distres psikologis pada mahasiswa korban *bullying* di Universitas X. Perbedaan penelitian sebelumnya ialah terletak pada subjek yang diteliti yakni mahasiswa yang mengalami *bullying* saja, sedangkan penelitian ini subjek yang diteliti ialah santri dengan menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*, yakni peneliti akan memberi kesempatan kepada seluruh populasi menjadi sample tetapi akan mengambil secara acak mereka untuk mewakili kelompoknya. Persamaan penelitian ini ialah sama-sama memuat variabel distres psikologis dan turut meneliti lingkungan sosial subjek.

4. Penelitian yang dilakukan Rizka Widiyanti tahun 2021 berjudul “Pengaruh *Intolerance Of Uncertainty* Terhadap *Psychological Distres* Pada Remaja” jenis penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional, hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara *Intolerance of uncertainty* dengan *psychological distress*, atau dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi remaja menanggapi situasi ketidakpastian secara negatif dan ketidakberdayaan dalam bertindak pada situasi tersebut, maka semakin tinggi pula penderitaan emosional yang dapat mengganggu dan menghambat aktivitas sehari-hari yang ditandai dengan kecemasan dan depresi . Adapun pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *psychological distress* memberikan sumbangan sebesar 23,8%. Perbedaan dan persamaan penelitian ini ialah variabel yang digunakan, peneliti sebelumnya melakukan penelitian pada dua

variabel yakni *intolerance of uncertainty* dan *psychological distress* sedangkan penelitian ini hanya menggunakan variabel *psychological distress* dengan teknik survei sehingga penelitian dilakukan secara luas bukan mendalam untuk melihat dampak atau pengaruhnya.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Jamaludin dan Mulia Sari Dewi Tahun 2016 berjudul "Pengaruh Kecerdasan Emosi dan *Coping Stres* Terhadap *Psychological Distress* Pada Remaja", pada *journal of Psychology Tazkiya* Vol 4 Nomor 1, jenis penelitian menggunakan metode kuantitatif dan dilakukan kepada 292 sampel siswa kelas VII dengan teknik *Cluster sampling*, hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan kecerdasan emosional (*Attention to feeling, Clarity in discrimination of feeling, mood repair*), dan coping stres (*primary control engagement, involuntary engagement*) terhadap *psychological distress*. Berdasarkan hasil uji signifikansi, hanya dua dimensi yang mempengaruhi DV yaitu *clarity* dan *involuntary engagement*. Adapun perbedaan penelitian ini adalah terletak pada variabel yang digunakan, penelitian sebelumnya memakai 3 variabel dan membandingkan pengaruh antar ke 3 variabel tersebut sedangkan penelitian ini hanya berfokus pada variabel *psychological distress* untuk melihat gambaran *psychological distress* pada santri dengan berpedoman pada dimensi-dimensi *psychological distress* yakni kecemasan dan depresi. Sedangkan persamaan penelitian ini ialah subjek yang digunakan sama-sama siswa sekolah dengan kisaran umur yang masih dianggap remaja.

## G. Sistematika Penelitian

Adapun sistematika dalam penulisan yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

**Bab 1**, Pendahuluan, membahas terkait latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian-penelitian terdahulu, sistematika penulisan, serta kerangka berfikir.

**Bab II**, Memuat landasan teori. Bagian ini akan memaparkan teori terkait Definisi, Aspek, ciri-ciri, faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *psychological distress*, jenis *psychological distress*, *psychological distress* dalam Islam, *psychological distress* pada remaja, serta alat ukur *psychological distress*. Definisi Pesantren dan jenisnya, Definisi santri dan macam-macam santri, tugas perkembangan remaja, tantangan masa remaja, remaja sebagai santri, *psychological distress* pada santri dan kerangka berpikir.

**Bab III**, Metode penelitian, meliputi jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data serta teknik analisis dan pengolahan data.

**Bab IV**, Berisi hasil penelitian serta pembahasan yang mencakup segala dekskripsi pelaksanaan penelitian baik gambaran subjek, profil lengkap lokasi penelitian. Selanjutnya akan dipaparkan hasil analisis data yang dilakukan baik terkait data primer maupun sekunder yang berkaitan dengan *psychological distress* pada santri.

**Bab V**, Penutup, mencakup kesimpulan dan rekomendasi.