

DINAMIKA STRES SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN MODERN AL-IKHLAS LABUNTI KECAMATAN LASALEPA KABUPATEN MUNA

Yanti Asmarani¹, Ros Mayasari²

^{1,2}Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah, Bimbingan Penyuluhan Islam, IAIN Kendari
IAIN Kendari Jl.Sultan Qaimuddin No. 17 Telp/Fax 0401 3193710

^{1,2}Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah, IAIN Kendari

^{1,2,3,4}Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, FUAD IAIN Kendari

e-mail: ¹raniyantiasma@gmail.com, ²mayasayo@yahoo.com

Abstract

To find out how the dynamics of stress for new students at the Al-Ikhlash Labunti Modern Islamic Boarding School. This type of research is qualitative with a Narrative Inquiry research type. Based on the research results, several conclusions can be drawn: 1) The source of stress is in the form of unfulfilled desires (frustration), students' perceptions of their ability to adapt to the situation or demands of Islamic boarding schools, and environmental conditions including physical conditions in the form of dirty rooms, commotion, limited bathrooms, and the social environment in the form of lack of communication, quarrels, differences in habits experienced at home and at the Islamic boarding school, possessed by female students, use of private items without permission. 2) Symptoms of stress experienced by new students, namely, a) Symptoms of stress in the form of physical symptoms such as dizziness, difficulty controlling breathing and cold fingers. b) Psychological symptoms that occur are lack of confidence, loss of concentration, irritability, fear, hopelessness, difficulty controlling thoughts. c) Behavioral symptoms such as poor sleep quality, loss of appetite, lack of self-care and aggression. There is a follow-up impact of stress, namely: skipping lessons and escaping (running away). 3) Strategies for coping with stress for new students using emotional focused coping which includes Seeking social emotional support (talking to friends, ustadzah, Ustadz, parents, and getting closer to Allah), Positive reappraisal (thinking positively, being patient, praying, and being grateful) and Accepting responsibility (looking for ways to solve problems, accept responsibility and be able to adapt).

Keywords: *Dynamics of stress, new students, Islamic boarding schools*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana dinamika stres santri baru di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlash Labunti. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengambilan data dengan melakukan wawancara secara personal. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi *Narrative Inquiry*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan beberapa hal, 1) Sumber stres berupa adanya keinginan yang tidak tercapai (frustasi), persepsi santri terhadap kemampuannya untuk beradaptasi dengan situasi atau tuntutan ponpes, dan kondisi lingkungan meliputi fisik berupa kondisi kamar yang kotor, keributan, kamar mandi terbatas, dan lingkungan sosial berupa kurangnya komunikasi, pertengkaran, perbedaan kebiasaan yang dialami di rumah dengan di pesantren, kesurupan pada

santriwati, pemakaian barang privasi tanpa izin. 2) Gejala-gejala stres yang dialami santri baru yaitu, a) Gejala stres berupa gejala fisik seperti pusing, sulit mengatur pernapasan dan jari-jari dingin. b) Gejala psikologis yang terjadi yaitu kurang percaya diri, hilang konsentrasi, mudah marah, rasa takut, putus asa, sulit mengontrol pikiran. c) Gejala perilaku seperti kualitas tidur yang rendah, hilang nafsu makan, kurang merawat diri dan agresi. Terjadi dampak lanjutan dari stres yaitu : bolos dari pembelajaran dan melarikan diri (kabur). 3) Strategi *copyng stres* santri baru menggunakan *emotional focused copyng* yang meliputi *Seeking social emotional support* (bercerita dengan teman, ustadzah, Ustadz, orangtua, dan mendekati diri kepada Allah), *Positive reappraisal* (berfikir positif, sabar, dzikir, dan bersyukur) dan *accepting responsibility* (mencari cara menyelesaikan masalah, menerima tanggungjawab dan mampu menyesuaikan diri). Dalam penelitian tersebut peneliti memberikan saran kepada pembina pesantren untuk meringankan atau mengurangi aturan atau program kegiatan kepada santri santri baru, hal tersebut sudah dijalankan oleh pembina kepada santri baru yang mengalami tekanan terhadap aturan-aturan pesantren.

Kata kunci : Dinamika stres, santri baru, pondok pesantren

A. Pendahuluan

Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan tradisional Islam untuk mempelajari, memahami, menghayati dan mengamalkan ajaran Islam dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari. Pesantren juga dapat dipahami sebagai lembaga pendidikan dan pengajaran agama, di mana seorang kyai/guru mengajarkan ilmu agama Islam kepada santri-santri. Pondok pesantren merupakan salah satu bentuk dari pendidikan keagamaan yang diselenggarakan oleh pemerintah dan kelompok masyarakat dari pemeluk agama.

Kehidupan di pondok pesantren sangat berbeda dengan kehidupan di luar pondok pesantren. Sebelum masuk pesantren, anak memiliki ruang gerak yang bebas untuk beraktifitas, kegiatan memadai, dan segala kebutuhan masih ditangani oleh orang tua masing-masing. Sedangkan ketika masuk pesantren, kehidupan berbalik arah yaitu anak harus mampu menjadi santri yang mandiri dan menerima apa adanya fasilitas dari pesantren serta mampu mengikuti padatnya jadwal dan kegiatan yang diberikan oleh pihak pesantren. Untuk menghadapi perubahan dan kehidupan selama di pesantren, santri membutuhkan penyesuaian diri untuk menelaraskan dan menyeimbangkan lingkungan lama menuju lingkungan baru. Terkait dengan penyesuaian diri, seseorang harus memiliki kesiapan secara fisik dan psikis, bagi individu yang tidak siap secara mental dan menghadapi perubahan maka akan menimbulkan stres, yaitu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis.

Salah satu pondok pesantren Al-ikhlas Modern tepatnya di Desa Labunti Kecamatan Lasalepa Kabupaten Muna. Pondok pesantren ini memiliki banyak peraturan yang harus ditaati oleh semua santri yang memutuskan untuk mondok di pesantren ini. Namun, pesantren ini secara umum juga menerima siswa yang tidak ingin mondok. Dalam hal ini pondok pesantren mengeluarkan peraturan untuk santri yang tinggal di asrama saja, karena peraturan tersebut hanya berlaku untuk santri yang mondok atau tinggal di asrama maka peraturan pesantren tersebut tidak berlaku pada siswa yang tidak mondok. Keadaan yang begitu berbeda akan membuat para santri merasakan perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungan baru yang ditempatinya, sehingga akan mengalami berbagai permasalahan yang pada akhirnya akan membuat mereka stres. Biasanya permasalahan yang muncul berawal dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial di tempat baru.

Permasalahan yang sering dirasakan adalah hambatan penyesuaian diri, kesulitan bergaul, sulit berkomunikasi dengan teman karena di pondok ini wajib berbahasa Arab, sehingga santri baru mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan senior atau teman-teman lainnya. Santri juga merasa jenuh, karena jika mereka menggunakan bahasa Indonesia maka santri akan dikenakan sanksi sehingga santri baru kesulitan dalam menyesuaikan diri. Permasalahan yang dihadapi oleh para santri baru tersebut sebagian besar dapat menimbulkan stres, sehingga dapat berpengaruh pada tugas dan

tanggung jawab sebagai seorang santri. Selain itu beberapa santri mengungkapkan permasalahan yang berkaitan dengan lingkungan sosial yaitu mulai dari permasalahan dengan teman disekitar pondok pesantren dikarenakan mereka harus bergaul dengan orang lain yang berbeda adat istiadat dilingkungan tempat tinggalnya. Di samping itu juga terdapat beberapa santri yang mengalami permasalahan dengan peraturan dari pondok pesantren yang harus ditaati, sehingga membuat mereka merasa berbeda dengan kondisi yang dialami sebelum mengikuti kegiatan di pondok pesantren. Sehingga beberapa permasalahan tersebut membuat sebagian dari mereka merasa terbebani dan mengalami stres.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa santri mereka memiliki permasalahan yang sama yaitu sulitnya berkomunikasi dengan senior sehingga santri tersebut sulit menyesuaikan diri dan tanpa disadari santri tersebut mengalami stres ringan. Ada yang mengaku bahwa “saya pusing mau bicara apa sama senior karena harus pakai bahasa Arab, jadi saya diam-diam saja mi, kadang saya pikir saya mau keluar dari pondok tapi saya pikir orang tuaku capeknya dia bawah saya di pondok ini, tapi saya capek juga terlalu banyak kegiatan dan peraturannya, baru dilarang bawah hp, saya pusing kak”. Sehingga dengan adanya pengakuan santri baru tersebut dapat disimpulkan bahwa santri baru mengalami kesulitan dalam menyesuaikan dirinya terhadap teman-teman lainnya dan mengalami stres rendah karena banyaknya kegiatan yang harus di patuhi. Dari hasil observasi awal pada tanggal 8 Agustus 2021 santri juga merasa jenuh karena adanya program baru yang diterapkan di pondok pesantren tersebut sehingga ada sebagian santri baru tidak semangat dalam mengikuti kegiatan yang telah di terapkan. selain itu santri mengalami stres karena di pondok tersebut ada sebagian santri yang mengalami kesurupan setiap hari, sehingga para santri yang lain mengalami ketakutan yang tinggi dan para santri menjadi malas mengikuti kegiatan yang telah diterapkan pondok.

B. Metode Penelitian

Penelitian yang digunakan peneliti yaitu penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi *Narrative Inquiry*, Pendekatan *Narrative Inquiry*, menurut Ehrlich, Flexner, Carruth, dan Hawkins dalam Creswell (2018:512) mengatakan bahwa istilah narasi berasal dari verba “untuk menceritakan” atau “untuk menceritakan (sebagai sebuah cerita) secara mendetail”.

Peneliti menguraikan kehidupan seorang individu, mengumpulkan sebuah cerita dan menceritakan tentang pengalaman kehidupan seseorang dan mencoba menuliskan secara narasi tentang pengalaman seorang individu (Connelly & Clandinin, 1990). Sebuah narasi umumnya berpusat untuk mempelajari seseorang secara individu, menghimpun sebuah data melalui kumpulan cerita, menyampaikan sebuah pengalaman seorang individu, dan membahas makna sebuah pengalaman tersebut bagi seorang individu.

Penelitian ini peneliti berusaha memahami dan menafsirkan makna suatu peristiwa interaksi tingkah laku individu dalam situasi tertentu menurut perspektif peneliti sendiri. Alasan peneliti memilih penelitian kualitatif karena peneliti akan menganalisis dan menguraikan hasil penelitian mengenai dinamika stres santri baru di pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti berdasarkan fakta yang terjadi dari pengalaman hidup subyek penelitian.

C. Hasil dan Pembahasan

C.1. Hasil

Sumber stres santri baru di pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti

Peneliti menemukan berbagai macam sumber stres yang dialami oleh santri baru diantaranya adalah stres yang bersumber dari dalam diri, dan lingkungan sosial. Beberapa partisipan dapat merasa terganggu dengan adanya beban pikiran, aturan, tuntutan, yang kemudian menjadi pemicu terjadinya stres. Namun, sebagian partisipan tidak benar-benar menjadikan hal tersebut sebagai gangguan untuk mengalami stres. Hal tersebut didasari dari persepsi seseorang dalam melihat dan menanggapi sumber stres yang ada.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti mengenai sumber stres yang dialami santri baru ialah adanya beberapa faktor yaitu faktor yang terjadi dalam diri dan faktor lingkungan. Menjadi santri baru memang harus menerima apa yang sudah diberikan, terutama peraturan pondok yang begitu banyak. Mereka mengalami stres karena beban yang terlalu berat terhadap tuntutan dan aturan pondok, dan lingkungan yang kurang kondusif karena adanya keributan disaat partisipan mendapat banyak tugas yang harus diselesaikan membuat partisipan merasa mengalami stres.

Gejala-gejala stres santri baru di pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti

Peneliti menyimpulkan bahwa santri baru yang masuk di pesantren memiliki dua hal yang berbeda yakni santri merasakan senang dengan tugas-tugas pesantren, peraturan dan pelajaran. Namun, ada santri yang merasa tidak senang atau merasa takut memasuki pesantren karena banyaknya tuntutan yang harus dilaksanakan termasuk peraturan pesantren, tugas, dan kesurupan yang terjadi setiap hari pada santri. Dari rasa takut tersebut, santri merasakan stres dan merasa terbebani menghadapi situasi-situasi yang terjadi dipesantren.

Seseorang yang mengalami stres akan mengalami reaksi terhadap stres. Pada dasarnya, seseorang dikatakan mengalami *stress* akan terlihat dari perubahan-perubahan perilaku dari biasanya, sehingga individu dapat

diindikasikan mengalami *stress* melalui berbagai gejala yang nampak pada dirinya.

Ada beberapa gejala-gejala yang dialami santri baru ketika masuk di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti.

Gejala fisik sebagai tanda adanya stres dapat mempengaruhi keadaan fisik seperti lemas, pusing, mual, diare, sembelit, nyeri otot, jantung berdebar dan gangguan tidur.

Santri baru mengalami gejala pada psikologis yang disebabkan banyaknya tuntutan yang harus ditaati, sehingga tidak menutup kemungkinan santri baru yang baru masuk di lingkungan pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti rentan mengalami stres. Dalam hal ini, santri baru mengalami gejala pada psikologi yang meliputi: kurang percaya diri, hilang konsentrasi, mudah marah, canggung, kecemasan, rasa takut, perasaan putus asa, merasa bersalah.

Gejala perilaku merupakan pola tingkah laku anak atau remaja yang berulang dan menetap dimana terjadi pelanggaran norma-norma sosial dan peraturan utama setempat. Seperti yang dirasakan oleh beberapa santri baru di pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti, santri mengalami gejala pada perilaku yang meliputi: kehilangan selera makan, kurang merawat diri, selalu menyombongkan diri. Sebagaimana yang dialami oleh beberapa santri.

Strategi *copyng* stres santri baru di pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti

Copyng merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan. Strategi *copyng* adalah suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stress yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara, akhirnya dapat diketahui mengenai strategi *copyng* yang digunakan santri baru ketika mengalami stress dalam menghadapi tuntutan, aturan dan keadaan lingkungan di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti.

Menurut partisipan, ketika ingin mengurangi atau menghilangkan stres yang dialami seperti halnya tugas asrama yang banyak dan banyaknya aturan yang terapkan, partisipan memilih mengatasinya sendiri atau menyesuaikan dengan masalah dengan kondisi daripada meminta bantuan orang lain (*Accepting Responsibility*). Ketika partisipan ditanya mengenai dukungan keluarga, teman atau orang terdekatnya dalam membantu mengatasi permasalahan stres yang dialami ketika mendapat tugas atau melaksanakan aturan pondok, maka partisipan pun mengatakan tidak pernah meminta bantuan siapapun terutama keluarga, teman atau orang terdekat partisipan. Ketika mengalami stress, partisipan juga bisa mengalihkan masalahnya dengan cara menghibur diri seperti membuat kaligrafi, mengaji dan membaca buku (*Positive Reappraisal*). ketika partisipan sedang mengalami stres yang dimana hafalan mufrodat, tugas sekolah dan tugas asrama harus

diimbangi dengan cara membuat suatu karya seperti kaligrafi apalagi ketika berbicara harus menggunakan bahasa Arab. Mengaji juga menjadi cara partisipan mengurangi beban pikiran (*Positive Reappraisal*).

C.2. Pembahasan

Santri baru adalah anggota santri tingkat awal yaitu para santri yang terdaftar di pondok pesantren dan baru akan memulai mengikuti segala kegiatan yang ada di pondok pesantren, baik dari kegiatan belajar maupun kegiatan di luar belajar. Menjadi santri baru di pondok pesantren membuat para santri dihadapkan pada tugas-tugas baru, misalnya harus mematuhi peraturan-peraturan yang berlaku di pondok pesantren tersebut. Bagi santri yang menganggap hal tersebut menjadi tekanan, dapat mempengaruhi kondisi santri secara fisik ataupun psikologis. Kondisi seperti ini disebut stres.

Situasi yang mengancam ini menjadi situasi yang sulit diatasi oleh individu yang bersangkutan. Islam mengenalkan stres didalam kehidupan ini sebagai cobaan. Allah SWT berfirman didalam al-qur'an surat Al-baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ
 Terjemahnya: "Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar"

Datangnya cobaan kepada diri kita inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres (tekanan) dalam diri, atau disebut juga sebagai beban.

Sumber-sumber stres santri baru

Individu yang mengalami *stress* dipicu oleh berbagai macam sumber atau faktor-faktor yang berbeda-beda sehingga *stressor* bagi satu individu belum tentu menjadi *stressor* bagi individu lainnya. Faktor-faktor penyebab *stress* atau *stressor* merupakan suatu stimulus yang dinilai sebagai ancaman pada diri individu.

Sumber stres yang berasal dari dalam diri seseorang sebagaimana kondisi emosi orang yang bersangkutan dapat menimbulkan stres. Emosi adalah setiap kegiatan pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu. Emosi juga dapat diartikan sebagai keadaan mental seseorang. Adapun kondisi-kondisi emosional yang dapat memicu munculnya stres antara lain sebagai berikut: rasa takut yang berlebihan, kesedihan yang berlebihan, rasa bersalah dan terkejut. Terjadinya stres karena *stressor* tersebut dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga mengakibatkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik, psikologis, bahkan spiritual. Sedangkan dampak dari *stressor* tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: Sifat *stressor*, jumlah *stressor* pada saat yang bersamaan, lama pemaparan terhadap *stressor*, pengalaman masa lalu, tingkat perkembangan

Menurut peneliti santri baru akan merasa tenang menghadapi frustrasi jika santri akan terbiasa dengan hal yang mereka dapati di pesantren, dan jika santri baru mampu terbiasa dihadapkan dengan tuntutan pesantren, atau situasi yang mereka hadapi maka dengan hal itu masalah mereka dapat teratasi. Dalam hal ini setiap individu memiliki tingkat stres yang berbeda meskipun diasumsikan berada dalam faktor-faktor pendorong stres yang sama. Dalam mengukur kemampuan individu dalam menghadapi stres yaitu aktivitas yang mereka kerjakan merupakan dorongan dari diri sendiri untuk menghadapi masalah-masalah yang dialaminya termasuk bagaimana motivasi dari dalam diri individu dalam mengendalikan diri untuk menghadapi masalah yang didapatkan di pesantren.

Stres diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Keadaan yang begitu berbeda akan membuat para santri mengalami perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungan baru yang ditempatinya, sehingga akan mengalami berbagai permasalahan yang pada akhirnya akan membuat stres.

Dalam kehidupannya, manusia selalu berinteraksi dan tergantung dengan lingkungan. Keadaan lingkungan yang kondusif akan membuat manusia nyaman. Namun, lingkungan terkadang memberikan efek negatif pada manusia yang dapat menyebabkan stress. Stress tidak dapat dihindarkan. Namun demikian, dengan memahami stressor dan stress itu sendiri, kita dapat meminimalkan stress yang tidak diperlukan, dan membuat diri kita lebih sehat, baik secara fisik, maupun mental. Keadaan yang begitu berbeda akan membuat para santri mengalami perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungan baru yang ditempatinya, sehingga akan mengalami berbagai permasalahan yang pada akhirnya akan membuat mereka stres. Biasanya permasalahan yang muncul berawal dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial di tempat baru.

Lingkungan baru tidak selalu dapat dijalani dengan baik oleh santri baru, faktanya banyak dari santri tersebut mengalami kendala dalam berbagai hal. Menghadapi tantangan seperti ini para santri selayaknya bisa menyesuaikan diri dengan baik dimana penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak-mampuannya dalam menyesuaikan diri dan tidak mempunyai mengerjakan peraturan serta tuntutan yang ada di pesantren.

Gejala-gejala stres santri baru

Seseorang yang mengalami stres akan mempengaruhi keadaan fisik dan mental, sehingga stres yang dialami memiliki gejala-gejala tertentu. Individu yang mengalami *stress* akan memberikan reaksi terhadap *stress*. Pada dasarnya, seseorang dikatakan mengalami *stress* akan terlihat dari perubahan-perubahan perilaku dari biasanya sehingga individu dapat diindikasikan mengalami *stress* melalui berbagai gejala yang nampak pada dirinya.

Seseorang yang mengalami stres akan mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang yang terpaksa memberikan tanggapan melebihi kemampuan terhadap suatu tuntutan eksternal. Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Sebagai hasilnya, para santri berkembang berbagai macam gejala stres yang dapat mengganggu rutinitas santri baru di pesantren.

Stres psikologis yaitu tekanan psikologis yang negatif dimana kondisi emosional yang merupakan tambahan untuk penilaian dari ancaman membahayakan atau hilangnya tujuan penting. Dalam hal ini, penderitaan emosional berupa tekanan psikologis yang dialami oleh individu yang bersifat menghambat dan dapat mengganggu kesehatan, yang pada umumnya ditandai dengan gejala kecemasan dan depresi.

Dari hasil penelitian santri yang mengalami stres memiliki gejala yang berpengaruh pada perilaku, seperti kualitas tidur yang rendah, kehilangan selera makan, dan perilaku agresi. Mereka mengalami stres yang berpengaruh pada tingkah laku/perilaku yang berbeda-beda, dimana partisipan mengalami gejala stres yang mempengaruhi perilaku akibat kehilangan selera makan yang disebabkan oleh makanan yang dicerna tidak sesuai dengan apa yang diinginkan.

Dalam Surat al-Baqarah ayat 10 menyatakan kondisi stres dan gangguan psikologis yang mengikuti manusia sebagai penyakit hati. Lebih jelasnya berbunyi

وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۗ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ ۖ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا

Terjemahnya: "Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya itu ;dan mereka mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta."

Penyakit hati ini diartikan sebagai sifat kedengkian, iri-hati dan dendam terhadap orang lain

Strategi coping stres santri baru

Dalam proses munculnya strategi coping pada partisipan penelitian ini, terdapat 2 tahap utama, yaitu: 1) munculnya stres dan 2) munculnya coping dan strategi coping. Pada tahap munculnya stres, terdapat interaksi antara partisipan dengan hal-hal di luar diri partisipan yang menimbulkan ketegangan. Ketegangan inilah yang menyebabkan munculnya stres pada diri partisipan. Hal-hal di luar diri partisipan penelitian ini yang menyebabkan munculnya stres adalah lingkungan baru yang bernama pondok pesantren. Dalam rangka mengatasi stres tersebut, partisipan melakukan tahap selanjutnya yaitu *coping*. *Coping* adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi dalam bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres.

Berdasarkan hasil penelitian, partisipan melakukan respon *coping* terhadap stres yang dialaminya sebagai santri baru dengan tujuan partisipan

menyesuaikan diri terhadap lingkungan untuk mengurangi distress emosional yang dirasakannya (*emotion focused coping*) dengan berpikir positif (mendekatkan diri kepada Allah), mencari dukungan sosial, bersabar, mengendalikan emosi, dan menghadapi masalah sendiri. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan menggunakan jenis coping *emotional focused coping*. Dimana *emotional focused coping* yang digunakan santri baru di pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti ialah *seeking emotional support* (mencari dukungan sosial), *positive reappraisal* (mendekatkan diri kepada Allah dan berfikir positif) dan *accepting responsibility* (mampu menyesuaikan diri/menerima tanggungjawab atas kondisi yang dialami, dan mencari cara menyelesaikan masalah). Sehingga dengan jenis coping yang partisipan-partisipan gunakan membuat mereka bisa mengatasi stres yang dialami.

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa strategi coping stres yang digunakan untuk santri baru di pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti adalah *emotional focused coping* dengan jenis-jenis coping sebagai berikut:

- 1) *seeking emotional support*, yaitu mendekatkan diri kepada Allah swt, berfikir positif, bercerita kepada teman, ustadz/ustadzah dan orang tua.
- 2) *Positive reappraisal* yaitu bersabar, dzikir dan bersyukur
- 3) *accepting responsibility* yaitu mencari cara menyelesaikan masalah, menerima tanggungjawab, mampu menyesuaikan diri.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan mengenai dinamika stres santri baru di pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti Kecamatan Lasalepa Kabupaten Muna, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

Sumber-sumber stres santri baru di pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti dapat dikategorikan ke dalam dua sumber stres yaitu sumber stres dalam diri individu yang meliputi keinginan yang tidak tercapai (frustasi), persepsi santri terhadap kemampuannya untuk beradaptasi dengan situasi atau tuntutan pesantren. Sedangkan sumber dari lingkungan ada dua macam yaitu lingkungan fisik yang meliputi kondisi kamar yang kotor, keributan yang menyebabkan hilangnya konsentrasi dalam belajar dan kamar mandi yang terbatas. lingkungan sosial meliputi kurangnya komunikasi, pertengkaran, perbedaan kebiasaan yang dialami dirumah dengan di pesantren, pemakaian barang privasi tanpa izin dan terjadinya kesurupan yang dialami santri sehingga dapat menimbulkan rasa takut kepada santri baru.

Gejala-gejala stres santri baru di pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti ada tiga macam gejala yaitu gejala fisik yang meliputi pusing, mual, dan pernapasan yang tidak menentu. Gejala psikologi meliputi tuntutan pesantren yang menyebabkan stres, kurang percaya diri, hilang konsentrasi, mudah marah, canggung, kecemasan, takut, putus asa dan merasa bersalah.

Gejala perilaku meliputi, kualitas tidur yang rendah, kehilangan selera makan, kurang merawat diri dan perilaku agresif.

Strategi *coping stres* santri baru di pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti, strategi coping yang digunakan oleh santri baru yaitu *emotional focused coping*, dengan cara mengatasi berdasarkan jenis coping *seeking social emotional support* (mencari dukungan sosial, seperti bercerita kepada teman, ustadz/ustadzah, orang tua, mendekati diri kepada Allah dan berfikir positif), *positive reappraisal* (bersabar, dzikir dan syukur), dan *accepting responsibility* (mampu menyesuaikan diri, menerima tanggungjawab dengan kondisi yang dialami dan mencari cara menyelesaikan masalah).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disarankan sebagai berikut:

Bagi santri baru agar dapat menyesuaikan diri dan tetap menjalani dengan ikhlas peraturan atau tuntutan yang diterapkan di pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti

Bagi pengelola pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti agar mengurangi beban tuntutan atau peraturan untuk santri yang baru masuk, dan memberikan bimbingan khusus untuk santri baru agar santri baru dapat lebih cepat menyesuaikan diri terhadap santri-santri lama.

Referensi

- Agoes. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT Gramedia Widia.
- Assjari, Permanarian s. (2010). *Desain Penelitian Naratif*. Jurnal JAZZI: Universitas Pendidikan Indonesia, Vol.9 No.2.
- Anggraeni Dwi Rahmawati. (2011). *Hubungan antara Religiusitas dan Stres dengan Psychological Well Being pada Remaja Pondok Pesantren*. Jurnal Psikologi: Universitas Negeri Surabaya, Vol.2, No.1.
- Ambarsari Retno. (2011). *Sumber-sumber Stres Kerja yang Mempengaruhi Kinerja Salesman PT. Enseval Putera Megatrading Tbk Cabang Jakarta II*. Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Carry Corper. (1995). *Stres Management yang Sukses*. Jakarta: Kesain Blanc.
- C.C. Berg. (1932). Indonesia: Whiter Islam, disunting oleh H.A.R. Gibb, London: Victor Gollanca Ltd, hal. 257.
- Dadang Hawari. 2001. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi, Gaya Baru*, Jakarta.
- Efendi, A. (2008). *Peran Strategi Lembaga Pendidikan Berbasis Islam Di Indonesia*.
- Fadliansyah Aziz. (2013). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Timbulnya Stres Pada Santri Baru di Pondok Pesantren Darul Aitami Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat*. Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Teuku Umar Aceh Barat Meulaboh.
- Khazandar Muhammad Mahmud, 2008. *Sifat qona'ah dan Iffah*. Bimbingan Jaliyat Rabwah.

- Murti Ferlita Nanda. (2020). *Hubungan Karakteristik Psikologis dengan Tingkat Stres Remaja di Pesantren Kabupaten Magelang*. Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- National Safety Aouncil (2004). *Manajemen Stres*. Penerbit EGC, Jakarta.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kombinasi (mix methods)*, Bandung: Alfabeta.
- Suarni. (2020). *Strategi Copyng Santriwati dalam Menghadapi Stres Menghafal Al-qur'an di Pondok pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Pare-pare*, Skripsi tidak dipublikasikan. Institiut Agama Islam Negeri Pare-pare.
- Widiani Herlin. (2011). *Sumber stres dan strategi copyng pada pelajar atler bulutangkis*, Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Yuwono Susatyo. (2010). *Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam dan Psikologi*. Psycho Idea. Tahun 8, No.2, Juli 2010, ISSN 1693-1076.