

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Di Indonesia, jumlah pondok pesantren terus bertambah seiring dengan berkembangnya zaman. Menurut Kemenag, jumlah pondok pesantren yang tersebar di Indonesia saat ini adalah 39.551 (Darmini, 2024). Berdasarkan KBBI, pondok pesantren berarti asrama tempat santri atau tempat murid-murid belajar mengaji. Dari situ kita mengetahui bahwasannya orang yang mengenyam pendidikannya di pondok pesantren disebut dengan istilah santri. Model pondok pesantren yang tersebar di Indonesia beraneka ragam, salah satunya adalah yang mewajibkan para santrinya untuk tinggal di asrama bersama dengan santri lainnya atau yang biasa disebut dengan santri mukim. Nugroho (2010) menyebutkan, santri mukim adalah santri yang berasal dari tempat yang jauh yang menetap di pesantren selama 24 jam.

Variasi usia santri di Indonesia beraneka ragam, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Menurut Rini & Qomariyah (2023) mayoritas usia yang menimba ilmu di pondok pesantren adalah usia remaja. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah kelompok yang berusia 10-18 tahun (Diananda, 2019). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan bahwa usia remaja adalah antara 10-24 tahun dan belum menikah. Sedangkan menurut WHO, rentang usia remaja adalah pada usia 12-24 tahun. Sementara masyarakat menyebutkan bahwa remaja adalah orang muda yang berusia 13-16 tahun dan belum menikah atau yang masih menempuh pendidikan di jenjang SMP dan SMA (Bulan, 2023). Masa remaja adalah masa perubahan dari anak-anak menuju dewasa (Diananda, 2019). Pada masa ini, fungsi reproduksi meningkat pesat sehingga akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, juga peran sosial (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam hidup, karena mereka mulai mengeksplorasi identitas dan membangun hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya (Erikson, 1968). Pengakuan dan penerimaan keberadaan remaja dalam lingkup sosial sangat dibutuhkan agar kebutuhan pada masa remaja tercukupi. Maka dari itu, dalam kehidupan sehari-harinya, para remaja sangat membutuhkan perhatian dan pengakuan dari lingkungan sosialnya. Begitupula menurut Baumeister & Leary (1995) yang menyatakan bahwa manusia memiliki kebutuhan dasar untuk merasa memiliki dan diterima oleh lingkungan sekitarnya (*need to belong*), dan kebutuhan ini sangat krusial pada usia remaja. Pengakuan itu bisa dari lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, dan termasuk di lingkungan pesantren.

Remaja yang tinggal di pesantren akan memiliki dinamika kehidupan sosial yang kompleks, seperti kehidupan bersama dalam waktu yang lama, jauh dari keluarga, serta tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan aturan dan kultur pesantren, membuat keterikatan dengan kelompok sebaya menjadi sumber utama dukungan emosional yang menjadikan pemenuhan kebutuhan ini menjadi sangat penting. Ketika santri gagal membangun kedekatan atau merasa tidak diterima dalam lingkungan sosialnya, perasaan keterasingan dapat muncul. Dalam kondisi seperti ini, kebutuhan akan koneksi sosial yang tidak terpenuhi berpotensi menimbulkan kesepian atau *loneliness* yang mendalam.

Menurut Santrock (2019), tingkat *loneliness* paling tinggi yaitu ketika remaja. Seseorang yang mengalami *loneliness* menandakan bahwa individu tersebut gagal dalam memenuhi kebutuhan sosialnya yang bermakna (Anggraeni & Meiyuntariningsih, 2021). *Loneliness* merupakan suatu pengalaman personal seseorang mengenai perasaan kehilangan, ditinjau dari harapan dan perasaan dalam hubungan pribadinya (McCourt & Fitzpatrick, 2001). Weiss membagi *loneliness* menjadi dua dimensi, yaitu *social isolation* dan *emotional isolation* (dalam

Santrock, 2006). Ditinjau dari penelitian Pretty et al., (1994), *loneliness* muncul ketika kemampuan sosial yang dimiliki individu untuk berinteraksi dengan orang lain rendah. Arifin (dalam Pritaningrum & Hendriani, 2013) juga mengemukakan bahwa salah satu faktor munculnya perasaan *loneliness* yang dialami oleh santri mukim adalah konflik dengan teman sebayanya. Dalam memilih pertemanannya, individu cenderung memilih berdasarkan kesamaan hobi, minat, bakat, kebiasaan, dan sikap. Sama halnya dengan remaja biasa, santripun cenderung memiliki kelompok pertemanan (*cliques*) yang sesuai dengan kenyamanannya (Fahlefi, 2023). Dalam konteks remaja, *loneliness* dipengaruhi oleh tingkat atau kualitas penerimaan dari teman sebayanya (Asher & Paquette, 2003). Studi menyatakan bahwa individu yang ditolak oleh teman sebayanya mengalami perasaan *loneliness* yang lebih tinggi dibanding individu lainnya, dan ini berlaku untuk berbagai kelompok usia, termasuk remaja.

Terdapat sejumlah penelitian sebelumnya yang telah mengindikasikan pentingnya pengertian tentang pengalaman *peer rejection* dan dampaknya pada kesejahteraan psikologis remaja. Berkenaan dengan hal itu, penelitian yang dilakukan oleh Parker & Asher (1987) menunjukkan bahwa pengalaman *peer rejection* memiliki hubungan yang erat dengan penurunan kesejahteraan emosional pada remaja, termasuk *loneliness*. Berdasarkan temuan Dafnaz & Effendy (2020) remaja yang kurang dalam kemampuan interaksi sosialnya cenderung mengalami perasaan kesepian (*loneliness*). Ini artinya, seorang remaja yang ditolak teman sebayanya karena *social withdrawal*, *social isolation*, ataupun *social avoidance* cenderung akan merasakan *loneliness*. Penelitian lain oleh Stickley et al., (2016) menyatakan bahwa adanya hubungan antara *shyness*, *loneliness* dan *peer rejection*. Hal ini memiliki kemungkinan yang tinggi bagi remaja yang mengalami penolakan akan merasakan *loneliness*. Temuan serupa juga dikonfirmasi dalam studi oleh Rotenberg (2020) yang menyatakan bahwa *peer rejection* terkait secara

simultan dengan *loneliness*. Selain itu, penelitian oleh London et al. (2007) menekankan bahwa pengalaman *peer rejection* dapat meningkatkan risiko remaja untuk mengalami stres psikologis yang berkelanjutan, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka dalam jangka panjang, termasuk *loneliness*.

Berdasarkan data *Programme for International Students Assessment* (PISA) pada tahun 2018 yang melibatkan 78 negara, Indonesia berada dalam posisi kelima tertinggi dalam kasus perundungan di kalangan remaja (Jayani, 2019). Di antara kasus yang terdata, yaitu 15% kasus intimidasi, 19% kasus dikucilkan, 22% kasus dihina, 14% kasus diancam, 18% kasus didorong hingga mendapatkan pemukulan, dan 20% kasus mendapat berita buruk pada anak-anak dan remaja di Indonesia (Jayani, 2019). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyebutkan terdapat 3.800 kasus perundungan di Indonesia pada tahun 2023 juga menyatakan kasus perundungan di Indonesia mengalami peningkatan hingga 30 sampai 60 kasus per tahunnya (Elaine, 2024).

Perundungan berkaitan sangat erat dengan *peer rejection*, di mana individu mendapatkan perlakuan yang tidak baik dari kelompok teman sebayanya, baik berupa verbal, fisik, ataupun sosial. Peristiwa *peer rejection* di kalangan remaja menjadi salah satu penyebab terganggunya adaptasi sosial. Penolakan atau penerimaan pertemanan sebaya menjadi faktor risiko dalam perkembangan sosial remaja. Pada dasarnya, penerimaan teman sebaya dapat menjadi peluang untuk belajar berinteraksi, sedangkan penolakan menjadi sebab menyempitnya ruang interaksi dan sosialisasi remaja sehingga dapat menjadi penghambat dalam perkembangan kepribadian remaja tersebut (Andangjati et al., 2021). Penolakan teman sebaya atau yang sering disebut dengan *peer rejection* merupakan pengucilan satu anggota kelompok oleh sebagian besar anggota lain dari kelompok tersebut (Lev-Wiesel et al., 2013). *Peer rejection* mengacu pada

pengalaman ditolakannya atau tidak diterimanya seseorang oleh teman sebayanya. Hal ini bisa berupa penolakan sosial, pengucilan, pengabaian atau perlakuan yang tidak ramah dari teman sebayanya (Putri, 2020). Terdapat enam klasifikasi *peer rejection*, yaitu pengucilan dan terputusnya semua hubungan, mempersempit akses, agresi, sikap suka memerintah, pembangkangan etis, serta melibatkan pihak ketiga (Asher et al., 2001).

Dari penelitian awal yang dilakukan melalui wawancara pada 28 remaja santri mukim SMP Pondok Modern Al-Aqsha, 23 santri pernah mengalami penolakan dari teman sebaya dan setiap santri mengalami beberapa bentuk penolakan. Ada 6 santri mengalami penolakan dalam bentuk perintah, 2 santri mengalami pemutusan hubungan, 15 santri mengalami penolakan saat akan melakukan suatu aktivitas dan santri tidak dilibatkan oleh kelompok pertemanannya tersebut, 7 santri mengalami perasaan tidak dihargai dan dijauhi oleh teman sebaya, 8 santri mengalami penolakan berbentuk verbal ataupun nonverbal seperti perkataan *apa sih?!*, *sopan ga?!*, *hati-hati ada jasus* (mata-mata) dengan nada dan tatapan yang sinis. Akibat dari perlakuan tersebut, santri dilaporkan cenderung mengalami perasaan sedih karena merasa dijauhi oleh teman seangkatannya yang memiliki standar penilaian yang berbeda, merasa diri tidak diinginkan, merasa kosong, menarik diri, selalu cemas ketika berada di situasi sosial, hingga merasakan kesepian di tengah banyaknya santri yang ada. Peneliti juga melakukan konfirmasi pada pihak terkait, bahwa kasus *peer rejection* yang mengakibatkan perasaan *loneliness* ditemukan hampir di setiap angkatan, terutama pada santri putri.

Selain *peer rejection*, faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *loneliness* adalah kemampuan bagaimana individu dalam menghadapi suatu permasalahan. Dalam hal ini berarti bagaimana seorang individu mengatasi *loneliness* sebagai stresor yang dialaminya.

Individu dengan tingkat kesepian yang tinggi cenderung akan memiliki persepsi stres yang lebih tinggi serta kesehatan mental yang lebih buruk (Sulistiyani et al., 2020). Studi lain yang juga menemukan pola kesepian yang tinggi dan stabil pada masa remaja dan dewasa awal akan beresiko mengalami kesehatan mental yang buruk (Kirwan et al., 2024). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Richardson et al. (2017) pada mahasiswa yang meninggalkan rumah, keluarga, dan perlu mengembangkan hubungan pertemanan baru di universitas menunjukkan adanya hubungan positif antara kesepian dan stres. Penelitian Balaw & Indrijati (2022) juga menunjukkan bahwa kesepian memiliki hubungan yang signifikan dan memiliki kekuatan yang kuat terhadap stres. Artinya, jika tingkat kesepian meningkat maka stres juga akan meningkat, begitupun sebaliknya. Lalu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 64 mahasiswa tingkat awal di Universitas X menyebutkan adanya pengaruh dari kesepian terhadap tingkat stress mahasiswa baru (Delima & Tahlilia, 2024)

Upaya dalam mengatasi suatu situasi yang menekan atau stressor disebut sebagai koping (Sulistiyani et al., 2020) . Menurut Lazarus & Folkman (1984), koping stress merupakan perubahan kognitif dan perilaku individu yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal ataupun eksternal yang lebih besar daripada kesanggupannya. Pada umumnya, manusia memiliki variasi strategi koping stres yang beragam. Menurut Lazarus & Folkman (1984), terdapat dua strategi koping stres yang bisa digunakan, yaitu strategi koping stres yang berfokus pada masalah dan strategi koping stres yang berfokus pada emosi. Strategi koping stress yang berfokus pada masalah dilakukan dengan cara memperbaiki keterampilan baru, sedangkan strategi yang berfokus pada emosi dilakukan dengan cara mengontrol emosi ketika menghadapi situasi stres. Sementara itu, Endler & Parker (1990) mengusulkan satu strategi koping tambahan yang dapat digunakan dalam mengatasi stres, yaitu dengan penghindaran. Individu menghindari situasi stres

tertentu dengan mencari dukungan sosial atau mencari kegiatan lainnya. Sedangkan konsep koping stres yang efektif menurut Connor-Smith & Flachsbart (2007) harus fleksibel menyesuaikan dengan situasi yang dihadapinya.

Setiap santri memiliki perbedaan dalam menentukan serta menggunakan koping untuk mengurangi tekanan hidupnya. Namun, sebagai bagian dari nilai kepesantrenan yang diajarkannya dalam kehidupan santri, strategi koping yang dapat diandalkannya adalah yang berkaitan dengan aspek religius. Salah satu usulan koping stres yang berdasarkan religiusitas adalah *religious coping*. Menurut Pargament et al. (2011), *religious coping* merupakan usaha seseorang dalam menghadapi tantangan hidup dengan mengaitkannya pada aspek transenden atau religius. Rahmawati (2018) juga mendefinisikan *religious coping* sebagai upaya individu dalam mengatasi suatu permasalahan berdasarkan keyakinan agama yang dimilikinya. *Religious coping* bisa dipilih ketika individu menghadapi kondisi yang krisis atau ketika strategi koping lainnya tidak efektif. Menurut strategi *religious coping* dilakukan ketika individu berada di bawah tekanan hidup yang dapat memberikan rasa aman melalui praktik agama, seperti beribadah, mencari makna dan mengikuti kegiatan keagamaan.

Pargament et al., (1998) membagi dimensi *religious coping* menjadi dua, yaitu koping religius positif dan negatif. Koping religius positif mengaitkan pada rasa keterhubungan dengan Tuhan atau kekuatan transeden melalui cara yang baik. Sebaliknya, koping religius negatif mengaitkan pada keterhubungan dengan Sang Ilahi dengan cara yang negatif (Pargament et al., 1998). Seperti yang dijelaskan Rahmawati (2018) koping religius positif menggambarkan koneksi yang baik dengan Tuhannya, di mana terdapat sebuah kepercayaan mengenai pencarian sesuatu yang lebih bermakna dalam menjalani kehidupan, baik dalam hubungannya dengan orang lain, nilai-nilai kehidupan ataupun dengan alam semesta sekalipun. Sementara itu, koping

religius negatif menunjukkan praktik agama dengan keyakinan akan pandangan yang kurang baik terhadap hubungannya dengan Tuhan, sehingga akan menimbulkan pola pikir atau emosi negatif.

Dalam menghadapi *loneliness*, sebagian santri memilih untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui berbagai bentuk ibadah dan refleksi spiritual. Seperti hasil wawancara pada studi awal yang dilakukan kepada santri yang menghadapi *loneliness*, mereka menguatkan keyakinannya pada Allah SWT bahwa hal tersebut merupakan ujian yang diberikan Allah kepadanya, berdiskusi mengenai permasalahannya dengan pembimbing kamar, wali kelas, BK, atau *ustadz* dan *ustadzahnya*, selain itu mereka juga menerima permasalahan tersebut dengan lapang dada, dan bersabar. Menurut (Aflakseir & Coleman, 2009), keyakinan dan praktik ibadah keagamaan dalam ajaran Islam digunakan sebagai sumber kekuatan dalam menyikapi permasalahan hidup, seperti bersabar, berdo'a dan percaya kepada Allah ketika membutuhkan petunjuk.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja yang pernah mengalami kesepian memakai cara seperti penerimaan, refleksi, pengembangan dan pemahaman diri, dukungan sosial, keagamaan dan keyakinan, serta menyibukkan diri dengan berbagai kegiatan untuk membantu dalam menjalani kehidupannya (Rokach & Neto, 2000). Penelitian yang dilakukan Mahardika & Sulistyarini (2022) menemukan bahwa koping agama yang positif berhubungan negatif dengan kesepian. Hal tersebut bisa dikatakan bahwa ketika individu menggunakan strategi koping agama yang positif, tingkat kesepian mereka berkurang. Strategi ini melibatkan mencari dukungan spritual dan mempertahankan hubungan dengan Tuhan akan dapat membantu mengurangi perasaan terisolasi. Sebaliknya, penanggulangan agama yang negatif, di mana

individu menyalahkan Tuhan atas masalah mereka, dapat memperburuk kesepian (Mahardika & Sulistyarini, 2022).

Selain itu, (McMahon & Biggs, 2012) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi serta menggunakan koping religius dalam kehidupannya, individu tersebut akan cenderung lebih tenang dan tidak mudah cemas dalam menghadapi masalahnya. Kekuatan religiusitas inilah yang dapat membangkitkan rasa kepercayaan diri dan optimisme individu. Koping religius juga terbukti dapat membantu dalam mengontrol emosi individu (Makarim & Filsuf, 2017). Melalui proses kognitif yang meliputi ingatan dan evaluasi emosional yang pada akhirnya menjadi mekanisme perlindungan dalam menumbuhkan *psychological well-being* selama tahap perkembangan remaja (Torralba et al., 2021). Hal tersebut menandakan salah satu cara untuk membantu remaja dalam mengelola perasaan kesepian adalah dengan keyakinan dan praktik agama.

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, terbukti bahwa pengalaman *loneliness* adalah topik yang signifikan dalam penelitian psikologi remaja dan layak untuk diteliti lebih lanjut. Dengan mempertimbangkan temuan dari penelitian sebelumnya yang menyoroti dampak negatif dari *peer rejection* terhadap *loneliness* pada santri remaja, khususnya di lingkungan pesantren yang memiliki aspek sosial yang khas. Meskipun telah banyak studi mengenai hubungan antara *peer rejection* dan *loneliness*, penelitian yang memadukannya dengan *religious coping* sebagai mekanisme adaptasi di kalangan santri remaja masih sangat terbatas. Studi sebelumnya lebih menyoroti pada lingkungan sekolah umum, sedangkan karakteristik unik dari pesantren, seperti keterlibatan dalam praktik religius dan interaksi yang kuat di asrama, belum banyak dikaji. Penelitian ini menawarkan pendekatan baru yang menggabungkan antara *peer rejection*, *religious coping* dan *loneliness* dalam konteks pesantren, yang ditujukan untuk memberi

pemahaman baru mengenai perlindungan dampak dari *peer rejection* dengan menggunakan strategi religius agar tidak merasakan perasaan *loneliness*. Untuk itu, peneliti tertarik untuk menyelidiki peran prediktor *peer rejection* dan *religious coping* terhadap *loneliness* pada santri remaja mukim.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah *peer rejection* dan *religious coping* berperan sebagai prediktor *loneliness* pada santri remaja mukim?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *peer rejection* dan *religious coping* berperan sebagai prediktor *loneliness* pada santri remaja mukim?

Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini mencakup dua kegunaan yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis :

Kegunaan Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan akan menambah khazanah keilmuan yang berhubungan dengan *peer rejection*, *religious coping* dan *loneliness* pada bidang psikologi khususnya psikologi sosial, perkembangan, dan psikologi islam.

Kegunaan Praktis

Penelitian ini menjadi acuan untuk masyarakat umum, santri dan khususnya untuk lembaga dalam upaya membangun lingkungan sosial yang suportif dan inklusif bagi seluruh santri.