

BAB I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pesantren dapat dipahami sebagai lembaga pendidikan dan pengajaran agama, umumnya dengan cara klasikal, di mana seorang kiai mengajarkan ilmu agama Islam kepada murid-murid berdasarkan kitab-kitab yang ditulis dalam bahasa Arab oleh Ulama Abad pertengahan (Susan, 2016). Menurut Murrohman (2014) berdasarkan penelitian Kementerian agama pesantren dapat di kelompokkan menjadi 3 bentuk yaitu ; pesantren salafiyah, khalafiyah dan pesantren modern.

Murid yang belajar di lembaga pondok pesantren biasa disebut santri. Menurut Zamakhsyari Dhofier (dalam Albantani, 2017), menyatakan bahwa santri tersebut terbagi menjadi dua kategori, yaitu: (1) santri mukim, yaitu santri dari luar daerah pesantren yang mencari ilmu dan tinggal di pesantren tersebut. (2) santri kalong, yaitu santri yang berasal dari desa-desa daerah sekitar pesantren yang mencari ilmu namun tidak tinggal di pondok.

Dalam setiap pesantren baik pesantren salafiyah, khalafiyah maupun pesantren modern tidak pernah terlepas dari peraturan yang diberlakukan untuk santri, meskipun peraturan internal tersebut tidak bisa di formulasikan sebagai peraturan yang baku atau menyeluruh bagi setiap pondok pesantren. Menurut Riyanto (2015) hal tersebut disebabkan karena masing-masing pesantren memiliki budaya atau karakter yang berbeda-beda dan hal tersebut merupakan hak setiap pesantren dalam mengatur internal lembaganya. Maka dari itu tak ada aturan yang seragam bagi pesantren namun tujuan tetap sama yaitu untuk mengajarkan islam dan melatih kemandirian

Riyanto (2015) mengungkapkan bahwa peraturan di pesantren terbagi dua, yaitu peraturan tentang manajemen pondok pesantren dan peraturan yang berkaitan dengan tata tertib. Santri

yang tinggal di dalam pondok pesantren wajib mematuhi tata tertib tersebut. Tata tertib yang diterapkan oleh pihak pondok pesantren berbeda dengan sekolah pada umumnya, di pondok pesantren santri memiliki jadwal kegiatan yang padat mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali. Tujuan dari dibentuk dan di berlakukannya peraturan internal pesantren tersebut sejalan dengan tujuan umum dari pesantren yaitu; (1) menyiapkan santri mendalami dan menguasai ilmu-ilmu agama islam ,(2) dakwah dalam menyebarkan agama islam, (3) diharapkan santri dapat menjadi benteng pertahanan umat dalam bidang akhlak. (4) berupaya meningkatkan pengembangan masyarakat di berbagai sektor kehidupan. Namun sesungguhnya ketiga tujuan tersebut merupakan manifestasi dari hasil yang dicapai pada tujuan yang pertama yaitu *tafaqquh fiddin*. Terkait dengan peraturan tata tertib pondok pesantren, tentunya tata tertib tersebut dilandasi dan sejalan dengan tujuan dari pesantren tersebut.

Adapun tata tertib yang diterapkan di pondok pesantren Annur 1 Malangbong meliputi peraturan terkait kegiatan akademik maupun peraturan yang mengatur kegiatan harian santri seperti bangun tidur tepat waktu, kewajiban membaca surat yasin sebelum subuh, kewajiban sholat berjamaah, mengikuti kegiatan mengaji, kewajiban mengikuti pemantapan hafalan, tadarus al-qur'an, sholat duha, kewajiban mengikuti latihan dakwah 4 bahasa, kewajiban melaksanakan patrol atau piket harian, datang ke sekolah tepat waktu (jika telat gerbang asrama di kunci), larangan membawa smartphone, larangan keluar asrama tanpa perizinan dan lain sebagainya.

Selain peraturan harian dan mengikuti pembelajaran kitab, santri juga diwajibkan untuk melaksanakan sholat berjamaah. Sholat berjamaah ini dilaksanakan pada waktu maghrib, isya dan subuh. Selain itu santri juga wajib mengikuti tadarus surat Yasin setiap jam 03:30 dini hari dan tadarus surat Al- Waqi'ah setiap bada asyar. Tujuan dari peraturan tersebut adalah upaya

yang dilaksanakan untuk dapat memberikan proses pelatihan kepada santri agar memiliki tanggung jawab dan melatih diri lebih mendekatkan diri kepada Allah S.W.T.

Dari hasil wawancara dengan pengurus santri putri menyatakan bahwa peraturan wajibnya melaksanakan sholat berjamaah, tadarus yasin pada jam 03:30 dini hari, mengikuti pembelajaran kitab kuning, tadarus surat Al- Waqiah ba'da asyar semata-mata untuk santri sendiri, karena banyak sekali kebaikan ,manfaat dan unsur pembelajaran keagamaan dari kegiatan tersebut. Salah satunya seperti mereka mendapatkan berkah dari melaksanakan kegiatan tersebut, santri lebih mementingkan pahala dari kegiatan tersebut dan juga dapat meningkatkan persaudaraan di antara mereka terlebihnya pada sholat berjamaah. Peraturan tersebut dibuat dan diwajibkan bagi seluruh santri agar nilai keagamaan dan pengalaman keagamaan santri lebih tinggi dibandingkan dengan nilai keagamaan individu yang tidak pesantren. Sehingga mereka bisa mengatur diri untuk tetap komitmen dengan prinsip keagamaan mereka.

Adapun perilaku keberagamaan dari santri itu sendiri yaitu, selalu melaksanakan sholat wajib 5 waktu, tadarus Al-Quran baik dilaksanakan sendiri-sendiri maupun dilakukan setelah sholat berjamaah, melaksanakan sholat sunnat malam seperti tahajud, melaksanakan sholat sunnat duha, melaksanakan puasa sunnat seperti puasa senin kamis. Santri meyakini tentang adanya Allah S.W.T, mengetahui pengetahuan tentang agama islam, mengetahui sejarah – sejarah tentang islam, merasakan hubungan keagamaannya dengan Allah S.W.T seperti merasa dekat dengan Allah S.W.T, merasa dirinya diawasi dan selalu ditolong oleh Allah S.W.T. Dari semua perilaku santri tersebut dapat disimpulkan bahwa santri tersebut memiliki nilai *religiusitas* yang tinggi.

Religiusitas menurut Glock and Stark (1969) merupakan tingkat pengetahuan seseorang mengenai agamanya dan tingkat pemahaman seseorang mengenai agama islam dalam

melaksanakan ritual keagamaan sesuai dengan komitmen keberagamannya sehingga dapat dilakukan dengan baik dan menyeluruh. Dari definisi tersebut dapat diketahui bahwa seseorang yang memiliki religiusitas yang baik maka akan memiliki pemahaman tentang agamanya dan melaksanakan serta menjalankan hal-hal yang secara ritual sesuai dengan perintah agama yang positif. Seperti peraturan tata tertib santri yang mewajibkan santri melaksanakan sholat berjamaah, tadarus yasin pada jam 03:30 dini hari, mengikuti pembelajaran kitab kuning, tadarus surat Al- Waqiah ba'da asyar dan melaksanakan peraturan pesantren lainnya.

Dalam menjalankan aturan internal pesantren diharapkan santri dapat menjalankan aturan pesantren tersebut secara sukarela sebagaimana mestinya agar tujuan pesantren dapat tercapai (Riyanto, 2015). Selain itu telah disebutkan bahwa peraturan tersebut juga sebagai upaya yang dilakukan agar santri bisa melatih diri mendekati diri kepada Allah S.W.T. Namun pada wawancara yang dilakukan pada santri Pondok Pesantren Annur 1 Malangbong di dapatkan hasil bahwa santri menganggap peraturan tersebut sebagai beban aktivitas bagi dirinya sehingga dia menjalankan peraturan tersebut dengan keadaan tertekan.

Karena mayoritas santri dipondok pesantren ini adalah siswa tsanawiyah (SMP), Aliyyah (SMA sederajat) dan kuliah, tugas siswa yang ada di pesantren memiliki dua peranan untuk bisa menyesuaikan diri dilingkungannya, tugas tersebut adalah mengikuti aturan sekolah dan mengikuti aturan pesantren. Sementara tuntutan seorang siswa bukan hanya melaksanakan kegiatan dipesantren namun juga melaksanakan kegiatan dan kewajiban di sekolah, hal inilah yang dianggap siswa bahwa peraturan tata tertib dianggap menjadi beban aktivitas bagi santri tersebut.

Pandangan santri yang menganggap peraturan pesantren sebagai beban dapat memicu timbulnya stress pada santri, sebagaimana yang dinyatakan Purnomo (dalam lestari, 2012) yang

menyatakan bahwa beban aktifitas adalah salah satu faktor yang dapat menimbulkan stress. Stress sendiri di definisikan sebagai reaksi merugikan dari seseorang yang mengalami tekanan atau tuntutan . Stress juga merupakan persepsi seseorang dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu dalam memenuhinya (Anggola & Ongori 2009). Menurut Crider dkk (dalam Hilmi, 2006) mengungkapkan bahwa *stress* adalah pola respon fisiologis dan psikologis yang mengganggu disaat stressor mengancam motif-motif dasar dan mengganggu kemampuan individu dalam berinteraksi dengan stressor. Helmi (dalam Safaria,2000) berpendapat bahwa ada empat macam reaksi stress yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berfikir dan tingkah laku.

Dari hasil wawancara awal pada 8 santri di Pondok Pesantren Annur 1 Malangbong peneliti menemukan beberapa kondisi santri yang menunjukkan factor- factor munculnya reaksi psikologis dan fisiologis dari stress yaitu ; (1) adanya gangguan tidur, (2) gangguan pencernaan, (3) nafsu makan hilang atau bahkan berlebih dan (4) gangguan pada seksual seperti perubahan siklus haid . Reaksi stress berupa tingkah laku diantaranya seperti santri yang kabur dari pesantren, melanggar tata tertib pesantren serta keluar dari pesantren karena menganggap dirinya tidak mampu menjalankan aturan tersebut, hal ini dinyatakan langsung oleh pengurus santri putra dan putri saat wawancara, selain itu data dari absen santri juga menjadi bukti pendukung pernyataan tersebut.

Menurut penelitian Darmawanti (2012) seseorang yang memiliki *religiusitas* tinggi memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi stress. Begitu juga Menurut penelitian Lindenthal dan Star (dalam Hawari, 2013) yang menyatakan bahwa orang dengan tingkat religiusitas yang baik mengalami tingkat stres yang jauh lebih kecil dibanding dengan yang mempunyai tingkat religiusitas yang rendah . Hal ini diungkapkan pula dalam penelitian yang

dilakukan oleh Setyawan (2013) bahwa terdapat hubungan signifikan antara religiusitas dan tingkat stress, sehingga semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah pula tingkat stress seseorang.

Pada umumnya seseorang yang memiliki tingkat *religiusitas* tinggi maka kemampuan menghadapi *stress* nya pun akan baik (Darmawanti,2012). Namun pada kenyataan fenomena yang terjadi rendahnya kemampuan santri dalam menghadapi stress. Hal ini dapat dilihat dari reaksi stress santri yaitu dalam reaksi tingkah laku yang kabur dari pesantren, bolos dari kegiatan pesantren, tidak mengerjakan peraturan pesantren bahkan berhenti dari pesantren. Dari kemampuan menghadapi stress yang rendah ini seharusnya tingkat religiusitasnya pun rendah. Namun, tingkat religiusitas santri ini tinggi terlihat dari kegiatan santri yang bukan hanya melakukan kegiatan religiusitas seperti sholat berjamaah, tadarus Al Qur'an, puasa sunnah seperti puasa senin kamis, dan sedekah namun juga santri memiliki keyakinan yang tinggi mengenai adanya Alloh yang terus di perdalam dalam kajian kitab tauhid Tijan Darori maupun Sulam Munajat, selain itu santri juga memahami mengenai sejarah islam dan merasakan beberapa pengalaman yang berhubungan dengan keagamanya seperti merasa dekat dengan Alloh SWT, merasa selalu ditolong oleh Alloh SWT, merasa bahwa Alloh selalu mengawasi, ingin tolong menolong antar manusia karena itu meupakan salah satu anjuran Alloh SWT.

Mengenai hal ini, peneliti melakukan wawancara dan observasi awal. Hasil wawancara dan data dari kuesioner dengan santri Pondok pesantren Annur melaporkan bahwa mereka kurang memperhatikan pekerjaan yang sedang dilakukan seperti melamun saat mengaji, terburu-buru melakukan aktivitas tanpa memperhatikan aktivitas tersebut, terlalu sibuk memikirkan masa depan seperti bagaimana hari esok akan terjadi dan masa lalu seperti kenangan saat mereka berada dirumah atau mengingat kejadian- kejadian sebelumnya sehingga tidak fokus pada masa

sekarang serta mengerjakan aktivitas secara otomatis. Saat diwawancara beberapa santri mengeluhkan bahwa mereka sering merasa bahwa diri tidak hadir sepenuhnya dalam melaksanakan kegiatan pesantren. Kondisi ini bisa terjadi saat aktivitas yang dikerjakan sudah menjadi rutinitas harian sehingga kegiatan atau aktivitas tersebut muncul secara otomatis (Langer, 1989). Shalat yang dilakukan setiap hari sebanyak 5 waktu dalam sehari semalam baik dilakukan sendiri maupun berjamaah, tadarus Al-qur'an, kegiatan mengaji kitab kuning, adalah kegiatan yang sudah rutin dilakukan, begitu pula dengan kegiatan yang tercantum dalam tata tertib pesantren seperti melaksanakan tadarus rutin setiap jam 3:30 dini hari dan tadarus bada asyar serta patrol harian seperti menyapu, mengepel, mencuci. Kondisi ini dinamakan *mindlessness* (Langer, 1989). Arif (2016) menyatakan bahwa “bagi seseorang yang sudah begitu terbiasa menjadi *mindless*, bisa jadi kebanyakan waktunya dihabiskan dalam modus *mindlessness*. Dalam kondisi *mindless* pikiran kadang seolah tidak bekerja keras, karena ia melakukan banyak kesibukan, tetapi tanpa hadir disana, tanpa menghayatinya” (h.148).

Kondisi santri yang *mindlessness* dapat disebabkan oleh seseorang yang tidak fokus tidak terbuka dan tidak memberikan perhatian pada situasi kondisi disini saat ini yakni fokus secara penuh dengan perhatian tidak terbagi ketika menjalani aturan tersebut (Baer dkk, 2004). Poin fokus pada kesadaran dan penerimaan ini terlihat menjadi kunci yang penting untuk meningkatkan religiusitas dan mengurangi stress Widodo (2012). Poin tersebut berkaitan dengan konsep *mindfulness* yaitu memberikan perhatian murni pada pengalaman disini saat ini tanpa memberikan penilaian (Bishop dkk, 2004). Dalam hal ini aspek kemampuan untuk menjadi *mindful* antara lain bertindak dengan kesadaran dan kemampuan menerima tanpa menilai (Baer dkk, 2004). Bogels (2013) menambahkan bahwa hal yang di proses dalam *mindfulness* adalah menyingkirkan pikiran yang tidak disadari oleh individu atas apa yang sedang terjadi.

Mindfulness melatih agar manusia memperhatikan akan apa yang sedang dipikirkan, dirasakan, dan sensasi yang dirasakan, serta melatih agar manusia tidak menghindari pengalaman yang sedang dialami.

Konsep *mindfulness* berbeda dengan relaksasi (Bishop dkk, 2004). Menurut Thompson dan Gauntlett (dalam Widodo, 2015) hal ini karena *mindfulness* menuntut orang untuk tetap dapat sadar, memiliki pemikiran yang bersih dan menerima meski dalam keadaan yang tidak rileks. *Mindfulness* dimulai dengan membawa keadaan sadar terjaga pada pengalaman disini saat ini, dengan meningkatkan fokus perhatian pada perubahan yang terjadi pada pikiran, perasaan dan sensasi diamati dari waktu ke waktu. Peningkatan fokus perhatian ini menghasilkan *non judgmental* dan *non-elaboratif* akan pikiran, perasaan dan sensasi yang muncul sehingga kesadaran penuh merupakan pengalaman langsung akan realitas. Keadaan penenerimaan dalam *mindfulness* muncul sebagai pengalaman terbuka akan realitas yang terjadi disini saat ini (Bishop dkk,2004) *Mindfulness* merupakan proses psikologi inti yang dapat merubah respon seseorang dalam menghadapi kesulitan hidup yang tidak dapat ditolak (Siegel dkk dalam Widodo, 2015). Fahmi (2018) juga mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa *mindfulness* sangat efektif dalam menurunkan fungsi negative dan meningkatkan fungsi positif. Beberapa penelitian mengenai dampak positif dari *mindfulness* diantaranya yaitu, *mindfulness* terbukti empiris mampu menurunkan distress pada penderita diabetes (Wijaya, 2014) menurunkan tingkat stress (Maharani, 2016) kontrol diri pada siswa (Afandi, 2012), kebahagiaan (Ningrum,2011), subjective wellbeing pada penderita diabetes (Maharani,2016) dan kualitas hidup pada lansia (Sari & Yulianti, 2017).

Dari beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dapat menjadi mederatorr pada hubungan *religiusitas* dengan *stress* pada santri. Dengan *mindfulness* individu

dapat fokus dan terbuka pada pengalaman dan aktivitas yang terjadi disini saat ini, sehingga akan meminimalisir kondisi santri yang tidak fokus dan tidak menghayati setiap aktivitas yang dilakukannya, begitu juga saat melakukan praktik religiusitas seperti sholat, tadarus dan puasa yang sudah dilakukan secara rutin.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan *stress* serta apakah *mindfulness* dapat menjadi variabel moderator pada hubungan religiusitas dengan stress pada santri yang menjalankan tata tertib pesantren?

Tujuan Penelitian

Tujuan dalam melakukan penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *religiusitas* dengan *stress* serta peran *mindfulness* dalam hubungan *religiusitas* dengan *stress* pada santri yang menjalankan tata tertib pesantren.

Kegunaan Penelitian

Secara teoritis. Mengembangkan pengetahuan mengenai *mindfulness* pada santri dan perannya dalam hubungan *religiusitas* dengan *stress* pada santri dalam menjalankan aturan tata tertib pesantren, khususnya dibidang psikologi positif.

Secara praktis. Diantara kegunaan penelitian secara praktis yaitu :

1. Santri, agar dapat membantu memahami pentingnya *mindfulness* pada santri untuk meningkatkan religiusitas dan menurunkan *stress*.
2. Lembaga, agar dapat membantu memahami aspek *mindfulness* dan diterapkan pada santri untuk meningkatkan dan menghayati setiap perilaku *religiusitas* dan menurunkan *stress* dalam menjalankan aturan tata tertib pesantren.
3. Peneliti, agar mendapatkan wawasan baru mengenai peran *mindfulness* dalam hubungannya antara *religiusitas* dengan *stress* pada santri yang menjalankan aturan tata tertib pesantren.

