

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia. Pesantren adalah tempat para pejuang yang bertanggung jawab penuh terhadap tugas lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, pesantren merupakan pelopor sebelum para santri benar-benar terjun terhadap lingkungan masyarakat yang sebenarnya. Santri yang belajar khidmat saat di pesantren, akan mencetak watak pejuang dan agamis dalam menjalankan tugasnya. Pesantren di dalamnya terdapat santri, kiai, dan asrama. Asrama pesantren digunakan sebagai tempat tinggal sekaligus tempat kegiatan sehari-hari para santri ketika berada di pesantren (Muhakamurrohman, A, 2014).

Berbagai kegiatan yang dilakukan santri ketika di pesantren. Selain belajar ilmu agama, pesantren juga mengarahkan tentang tanggung jawab atas apa yang telah dipelajari dan dikaji, sehingga para santri memiliki rasa khidmat dan takdim terhadap perintah kiyai dan peraturan pesantren yang telah ditetapkan. Pesantren mempunyai misi agar santri tetap disiplin meskipun banyak kegiatan yang harus dilakukan ketika di pesantren. Adanya peraturan dan kewajiban yang harus dipatuhi oleh semua santri merupakan salah satu misi pesantren yang telah ditetapkan oleh pesantren dan wajib diikuti oleh para santri.

Dengan adanya aturan dan kewajiban yang harus dipatuhi, santri harus mampu melakukan kegiatan dengan rasa disiplin yang kuat. Banyaknya kegiatan yang harus diselesaikan di pondok pesantren tetapi, tidak semua santri melakukan aktivitas sehari-hari dengan mulus. Banyak santri mengeluh karena banyaknya kegiatan serta tuntutan, peraturan, dan kewajiban pesantren yang harus dipatuhi oleh para santri.

Santri di pondok pesantren datang dari berbagai daerah yang berujuan untuk mempelajari ilmu agama. Selain jauh dari orang tua serta

mempunyai kegiatan berbeda saat berada di rumah dan ketika tinggal di pesantren, menjadikan alasan dasar tidak betah, capek, dan jenuh untuk berada di pesantren, selain tuntutan peraturan yang ketat, santri juga harus menempuh pendidikan formal dengan mengelola waktu yang sebaik-baiknya. Sehingga tidak sedikit santri yang menjadikan alasan dan mengeluhkan karena banyaknya kegiatan ketika berada di pesantren. Banyak kegiatan banyak juga pikiran yang menimbulkan emosi dalam diri seorang santri, terutama santri putri yang selalu mengedapankan perasaannya ketika merasa capek, jenuh, bahkan sampai tidak betah tinggal di lingkungan pesantren, sehingga sampai menimbulkan percekocokan antar teman, guru, dan lingkungan sekitar. Masalah timbul dari berbagai arah serta tidak bisa mengelolanya sebaik mungkin hingga timbul rasa stres dalam pikiran seorang santri putri. Stres terjadi ketika adanya tuntutan yang berasal dari dalam atau luar diri seseorang (Asriyanti, 2020).

Munculnya rasa stres dalam pikiran dapat mengganggu semua aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Kurang fokus dan menimbulkan rasa malas saat kegiatan juga menghambat segala aktivitas seorang santri yang penuh dengan kewajiban dan aturan saat berada di pesantren. Menurut Hans Selye (1976), stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan dan aturan. Stres juga merupakan keadaan yang muncul apabila tuntutan yang luar biasa atau terlalu banyak bisa mengancam kesejahteraan atau integritas seseorang (Makie, 2006). Menurut Robin (2001:563) Stres dapat diartikan sebagai saat kondisi yang menekan pikiran seseorang dalam memperoleh suatu kesempatan ketika ada keterbatasan atau hambatan untuk memperolehnya. Stres juga diartikan sebagai respon adaptif terhadap situasi yang dirasakan mengancam kesehatan seseorang. Selain itu, stres dapat diartikan sebagai respon yang tidak spesifik dari tubuh pada setiap tuntutan yang dikenakan padanya. Stres adalah suatu keadaan yang bersifat internal, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol.

Berdasarkan pengertian di atas, stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi tugas yang dihadapi, tubuh merespon tugas dengan tidak tepat, dan perasaan stres dapat dikatakan demikian. Berkaitan dengan penelitian ini, stres adalah suatu kondisi yang mempengaruhi keadaan fisik atau psikologis seseorang karena tekanan internal atau eksternal yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari santri putri yang lebih mengedepankan perasaannya ketika capek dan banyak masalah, sehingga tidak bisa mengelolanya sebaik mungkin sampai munculnya rasa stres dalam pikirannya.

Ada banyak yang cara mengelola stres yang dilakukan para santri di pondok pesantren, yaitu dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, mengontrol emosi, menjaga pola makan, bercerita kepada teman dekatnya, atau pun menulis di buku diari. Orang yang menceritakan kepada orang lain tentang emosi yang mereka alami sebagai reaksi terhadap peristiwa itu cenderung menunjukkan terhadap kesehatan yang lebih baik dibandingkan orang yang tidak terbuka kepada orang lain (Pennebaker dan Bell, 1986). Penelitian lain mengungkapkan semakin banyak penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ketika individu menulis tentang pengalaman emosional yang dirasakan, banyak ditemukan kondisi fisik dan kondisi lainnya meningkat secara signifikan. Bahkan, perubahan pada proses dasar kognitif dan linguistik selama menulis memprediksikan kesehatan yang lebih baik (Pennebaker, 1997).

Pennebaker dan Francis (2011) yang mengemukakan bahwa menulis merupakan tempat dimana emosi dan pendapat dapat dikomunikasikan dan disimpan yang berdampak negative pada tubuh dan pikiran, baik secara fisik maupun mental. Nilai yang terkandung dalam menulis adalah mampu untuk memecahkan tekanan dari kejadian atau peristiwa yang mengganggu dan memberi pemahaman terhadap informasi baru tentang emosional itu sendiri (Pennebaker, 2011). Dengan kebiasaan menulis menurut Baikie (2012), menulis ekspresif memiliki efek jangka panjang yaitu dapat meredakan stres dalam waktu singkat, seperti

meningkatkan mood, menambah kepositifan, meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh, hingga dapat mengurangi kejadian pasca trauma yang tidak menyenangkan.

Menurut penelitian Pennebaker, menulis fokus dapat menghasilkan dampak yang sangat baik terhadap orang sakit atau yang sedang menghadapi masalah. Keuntungan menulis dengan cara ini, bermanfaat tidak hanya bagi yang memiliki misteri kehidupan yang dramatis, tetapi juga bagi yang kurang terbuka untuk berbicara, sehingga membiarkan hatinya tercurah melalui tulisan. Tahap awal dalam penelitiannya yaitu, beberapa orang secara acak diminta untuk menulis tentang trauma atau tentang topik yang kurang penting selama 15 menit sehari dalam waktu empat hari. Ditemukanlah bahwa mengelola emosi yang terkait dengan pemikiran yang intens tentang masalah pribadi dapat meningkatkan kesehatan fisik, sebagai langkah untuk mengurangi penggunaan aspirin, dalam waktu satu bulan dengan mengikuti penelitian dilaporkan adanya penurunan pemakaian aspirin, dan hampir keseluruhan untuk evaluasi jangka panjang sangat positif akibat dari dampak penelitian tersebut (Pennebaker&Beall, 1986).

Banyak peneliti yang telah mempelajari kesehatan fisik dan dampak biologisnya, tetapi jelas bahwa menulis ekspresif dapat memperbaiki perilaku, streatip, kreativitas, ingatan, inovasi, kepuasan hidup, penampilan dan berbagai faktor lainnya yang berhubungan antara kesehatan dan perilaku. Perubahan perilaku juga diamati dengan menuliskan lebih banyak fakta tentang masalah emosional yang mereka alami dalam waktu satu bulan setelah berpartisipasi dalam penelitian (Pennebaker, 1997).

Sejumlah penelitian membandingkan berbicara dan menulis menggunakan terapi menulis, menemukan akibat biologis yang serupa, yaitu mood dan efek kognitif lebih baik daripada hanya bercerita dengan berbicara (Pennebaker, 1997).

Penjelasan di atas, berkaitan dengan salah satu pondok pesantren di kabupaten Majalengka yaitu, pondok pesantren Raudlatul Mubtadiin yang berada di Desa Leuwikujang Kecamatan Leuwimunding Kabupaten Majalengka, tepatnya di gang Pesantren RT. 01 RW. 01. Pesantren ini terletak di lingkungan masyarakat sehingga, para santri harus selalu menjaga sikap kesantrian; disiplin, sopan, santun, dan tatakrama sebagai santri terhadap masyarakat sekitar. Selain mengajarkan berbagai ilmu agama dan ilmu bermasyarakat, di pesantren ini juga ada beberapa santri yang mempunyai kegiatan menulis diari untuk merefleksi kegiatannya dalam satu hari. Mereka mempunyai kegiatan yang berbeda dengan beberapa teman-temannya di pesantren. Kegiatan menulis diari ini kerap menjadi salah satu khas kebiasaan santri putri selain belajar di pesantren dan sekolah. Kegiatan tersebut bertujuan untuk mengelola kebosanan yang dirasakan santri tersebut, kegiatan menulis ini juga sebagai salah satu cara untuk mengelola stres yang dialami santri putri ketika berada di pesantren. Mereka menuliskan beberapa perasaan, keadaan saat hari itu dan meluapkan keluh kesahnya pada selembar kertas, kegiatan ini juga sebagai bahan evaluasi mereka saat tinggal di pesantren untuk hari esok.

Dengan adanya kegiatan menulis tersebut, peneliti ingin menggali lebih dalam terkait kebiasaan menulis yang dilakukan oleh santri putri di pondok pesantren Raudlatul Mubtadiin. Peneliti memahami kegiatan menulis yang dilakukan santri pondok pesantren Raudlatul Mubtadiin ini dengan menulis ekspresif. Sehingga, peneliti ingin meneliti kegiatan menulis dengan tujuan untuk mengelola stres yang dialami santri putri ketika berada di pesantren tersebut. Penulis akan memberikan arahan dan bimbingan kepada beberapa santri putri untuk melakukan kegiatan menulis ekspresif ini dengan metode terapi menulis ekspresif yang dilakukan selama 7 hari dengan waktu 10 menit per hari dengan menggunakan kertas yang diberikan peneliti dan dikumpulkan, sehingga peneliti dapat mengetahui perkembangan pengelolaan emosi santri dilihat dari hasil tulisan dan kegiatan yang dilakukan oleh santri.

Dengan pemikiran di atas, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji kegiatan menulis santri putri di pondok pesantren Raudlatul Muhtadiin dengan judul “Upaya Santri Putri Pondok Pesantren Raudlatul Muhtadiin dalam Mengelola Stres dengan Menggunakan Terapi Menulis Ekspresif”.

B. Permasalahan Penelitian

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti mengidentifikasi bahwa yang menimbulkan santri putri stres di pondok pesantren adalah karena banyaknya tuntutan kegiatan yang harus dilakukan. Oleh sebab itu, penulis menganggap bahwa menulis ekspresif merupakan solusi dalam menangani permasalahan tersebut.

2. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan dengan lebih fokus dan mendalam, maka peneliti membatasi penelitian ini hanya pada santri putri Pondok Pesantren Raudlatul Muhtadiin yang lebih ekspresif dalam menulis, sehingga peneliti lebih mudah untuk mendapatkan data dalam kegiatan terapi menulis ekspresif.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana upaya santri putri dalam mengelola stress di Pondok Pesantren Raudlatul Muhtadiin?
2. Bagaimana dampak terapi menulis ekspresif terhadap pengelolaan stres di Pondok Pesantren Raudlatul Muhtadiin?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui upaya santri putri dalam mengelola stres di Pondok Pesantren Raudlatul Muhtadiin.

2. Untuk mengetahui dampak terapi menulis ekspresif terhadap pengeloaan stres di Pondok Pesantren Raudlatul Mubtadiin.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memperkaya referensi ilmiah pada bidang psikoterapi mengenai menulis ekspresif dalam mengelola stres.

2. Kegunaan Praktis

- a. Peneliti

Hasil dari penelitian ini bermanfaat bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos) serta dapat menjadi bahan penelitian bagi peneliti selanjutnya.

- b. Santri

Penelitian ini diharapkan dapat membantu untuk mengurangi dan mengelola rasa stres dengan menggunakan terapi menulis ekspresif.

- c. Ustadzah

Penelitian ini diharapkan dapat lebih memahami keadaan santri dalam aktifitas sehari-hari.

F. Penelitian Terdahulu

Di bawah ini adalah penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang diteliti.

1. ***Expressive Writing*** untuk Mengurangi Stres Akademik terhadap Siswa Full Day School (SMP) oleh Rahmita Laily Muhtadini Tahun 2018.

Hasil dari penelitian Rahmita Laili Muhtadi Tahun 2018 dalam penelitiannya, yaitu menulis ekspresif memiliki pengaruh untuk menurunkan stres akademik terhadap siswa SMP Full Day School, dan menjadi bahan rujukan evaluasi bagi pihak sekolah khususnya guru dalam memberikan arahan dan tugas sehari-hari.

Persamaan dalam penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu:

- a. Menjadi sebuah rujukan terhadap guru atau pengurus lembaga pendidikan.
- b. Subjek yang diberikan treatment adalah santri putri.

Perbedaan dalam penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan yaitu, tempat tempat sebelumnya dilakukan di SMP Ful Day school pada tahun 2018 dengan menggunakan teknik eksperimen dengan tiga prosedur utama yaitu, persiapan, intervensi, dan pasca intervensi, sedangkan penulis akan melakukan penelitian di Pondok Pesantren Raudlatul Muhtadidin dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus berdasarkan data yang dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dan dilakukan pada tahun 2022.

2. *Expressive Writing* Sebagai Strategi Pengurangan Stres Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) oleh Marieta Ramawati: 2014.

Hasil dari penelitian Marieta, terjadi penurunan tingkat stres terhadap anak setelah melakukan terapi menulis dalam dua pekan. Karena, selama menulis subjek meluapkan rasa kekesalan, emosi, keadaan yang tidak bisa subjek keluarkan dengan berbicara.

Metodelogi penelitian yang digunakan oleh Marieta yaitu menggunakan metode eksperimental dengan desain eksperimen kasus tunggal. Teknik pengumpulan data dalam penelitiannya menggunakan skala stres yang terdiri dari 24 item berdasarkan aspek-aspek stres menurut teori Davidson, John, dan Ann (2006).

Persamaannya dari penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan penulis, yaitu:

1. Penelitian ini menggunakan variabel menulis ekspresif dan stres, dengan variabel bebas menulis ekspresif dan variabel terikat adalah stres.
2. Subjek penelitian yaitu anak santri (usia kurang dari 18 tahun).

Perbedaannya terletak pada metode penelitian, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang bertempat di Pondok Pesantren Raudlatul Muhtadidin Desa Leuwikujang Kecamatan leuwimunding Kabupaten Majalengka. Waktu penelitian sebelumnya dilakukan pada tahun 2014, sedangkan penelitian yang akan dilakukan penulis tahun 2022. Subjek yang akan digunakan oleh penulis sebanyak 3 subjek untuk melakukan *treatment*, dalam penelitian sebelumnya hanya menggunakan dua subjek yang dimelakukan *treatment*.

G. Kerangka Pemikiran/Kerangka Teori

1. Terapi Menulis Ekspresif

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1999) mendefinisikan menulis sebagai kegiatan yang menghasilkan gagasan dan perasaan. Menulis dalam bentuk eksplorasi dan mengungkapkan alam pikiran, perasaan, dan spiritualitas, memberi seseorang kekuatan unik yang dapat digunakan sebagai sarana komunikasi dengan dirinya sendiri, serta dapat mengembangkan pemikiran dan persepsi terhadap suatu peristiwa (Rohmadani, 2017). Chalpin (2008) mendefinisikan ekspresif sebagai keterampilan untuk menggambarkan perasaan, pikiran, dan emosi dengan tepat. Berdasarkan penelitian Pennebaker (2002) mengungkapkan bahwa menulis ekspresif adalah bentuk ekspresi diri dengan membiarkan individu leluasa dalam mengungkapkan pendapatnya sesuai dengan caranya sendiri. Dengan teknik menulis ekspresif memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan, dan kemarahan secara tertulis yang dapat merubah sikap, meningkatkan

keaktivitas, dan memperbaiki kinerja dan kehidupan, serta mengurangi gangguan mental. Klein dan Boas (2001) menemukan bahwa, menulis ekspresif bisa mengendalikan kegelisahan dan mengurangi keinginan untuk memikirkan kekhawatiran.

Terapi menulis ekspresif menggunakan media seperti buku, majalah, buku pribadi, dan blog. Berdasarkan beberapa penelitian, diperlukan metode dan durasi yang berbeda, karena perbedaan penggunaan penulisan masalah yang berbeda pada setiap kasus. Proses terapi menulis berlangsung kurang lebih 10-30 menit selama tiga sampai lima hari. Dalam proses menulis ekspresif, subjek memasuki sebuah ruangan dan menggambarkan bagaimana menggunakan waktu sehari-hari, pengalaman hidup, bagaimana perasaan terhadap orang lain di sekitar, mimpi masa depan, dan konflik pribadi yang dialami (Marietta, 2014). Dapat disimpulkan bahwa, terapi menulis ekspresif adalah terapi dimana seseorang menuliskan perasaan dan emosi yang sedang dirasakan dalam bentuk cerita atau narasi.

2. Stres

Stres adalah bentuk ketegangan fisik, psikologis, emosional dan mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja sehari-hari seseorang. Stres juga dapat menyebabkan kinerja yang buruk, rasa sakit, dan gangguan mental. Pada dasarnya, stres adalah bentuk ketegangan fisik dan mental. Hal-hal yang menyebabkan stres disebut stresor, dan ketegangan yang disebabkan oleh stres disebut distorsi. Stres adalah fenomena psikofisik manusia yang dialami setiap orang tanpa memandang jenis kelamin, usia, status, posisi atau status sosial lainnya. Stres terjadi ketika kebutuhan untuk memuaskan tuntutan internal dan eksternal terkait dengan sumber stres yang dirasakan seseorang (Asriyanti, 2020).

Louis Kaplan (1996) menyatakan bahwa stres bisa berdampak terhadap gangguan berpikir, konsentrasi buruk, dan gangguan pengambilan keputusan. Selain itu, Cardwell menemukan bahwa,

dampak stres berhubungan dengan dampak subjektif (kelelahan dan harga diri rendah), dampak perilaku (penurunan nafsu makan dan kegelisahan), efek fisiologis (hipertensi dan *dyspnea*). Kemampuan individu untuk berpikir dalam situasi stres dapat berubah, terutama kemampuan untuk berkonsentrasi, mengerti kondisi, membuat ketentuan, dan menemukan solusi. Hal ini karena emosi menjadi lebih berpengaruh dan peran pikiran dalam memecahkan masalah tertutup. Kontrol emosi yang lemah ini juga merupakan pintu gerbang terhadap kurangnya rasa percaya diri, melemahkan upaya untuk mengatasi situasi dengan cepat. Individu yang memiliki gejala tersebut sering mencoba mencelakai diri sendiri dan orang lain bahkan, bunuh diri. Secara fisik, individu yang mengalami stres sering merasa lelah dan memiliki gejala sakit kepala, tekanan darah tinggi, masalah jantung, pernapasan, dan lain sebagainya.

3. Pesantren

Nurchalish Madjid pernah berargumen bahwa pesantren adalah artefak kebudayaan Indonesia yang dikonstruksi sebagai lembaga keagamaan asli yang tradisional dan unik (Amir Haedari, 2004). Pendapat Mastuhu, bahwa pesantren adalah lembaga pendidikan Islam tradisional yang mendalami, menelaah, mengevaluasi dan menerapkan ajaran Islam dan menegaskan pentingnya moralitas agama sebagai pijakan integritas sehari-hari (Hasby Indra, 2004). KH. Imam Zarkashi menggambarkan istilah pesantren sebagai muslim dengan bentuk asrama atau pondok dimana kiai adalah tokoh sentral, masjid adalah tempat kegiatan yang merevitalisasi pembelajaran terhadap ajaran Islam yang dipimpin oleh kiai yang diikuti oleh santri sebagai lembaga pendidikan dari kegiatan pokok (Amir Hamzah, 1996:51). KH. Abdurrahman Wahid secara teknis mendefinisikan pesantren adalah tempat tinggal Santri (Abdurrahman Wahid, 2001:17). Sedangkan, Mahmud Yunus mendefinisikan pesantren sebagai tempat santri belajar agama Islam (Mahmud Yunus, 1990:231).

Berdasarkan uraian di atas, menjadi jelas bahwa pesantren secara etimologis adalah instansi primitif yang mengajarkan berbagai ilmu agama. Pesantren kini menjadi lembaga pendidikan Islam dengan ciri khasnya sendiri. Lembaga pesantren ini merupakan lembaga Islam tertua dalam sejarah Indonesia dan sangat berperan terhadap sistem keberlanjutan pendidikan nasional. Definisi tersebut menunjukkan, secara keseluruhan makna dan nuansa pentingnya pesantren sebagai lingkungan pendidikan Islam yang utuh. Pesantren juga dapat digambarkan sebagai laboratorium kehidupan dimana santri belajar untuk hidup dan bersosialisasi dalam berbagai aspek.

H. Sistematika Penelitian

1. Bagian Awal

Bagian awal penelitian terdiri dari halaman judul, lembar persetujuan dan daftar isi.

2. Bagian Isi

Bagian isi terdiri dari lima bab, yaitu:

BAB I :Pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, penelitian terdahulu, landasan teori, metode penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II :Memuat landasan teori yang berisi pembahasan mengenai peran orang tua, motivasi belajar, anak dan pandemi.

BAB III :Memuat tentang metodologi penelitian yang berisi tentang waktu dan pelaksanaan penelitian serta pendekatan penelitian, prosedur pengumpulan data serta teknik analisis data.

BAB IV :Memuat hasil penelitian dan pembahasan berisi tentang pemaparan data, temuan penelitian dan pembahasan.

BAB V :Penutup yang berisi kesimpulan dan saran.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir penelitian ini terdiri dari daftar pustaka, lampiran serta surat izin pelaksanaan penelitian.

