

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres salah satu bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, terutama di antara para remaja. Permasalahan mental yang sering dialami oleh remaja ini dapat berdampak negatif terhadap kualitas kesehatan mental serta pencapaian akademis.¹ Hal ini diperkuat dengan hasil survei yang dilakukan oleh *Center for Reproductive Health* dan *Johns Bloomberg*, bahwa pendidikan menjadi salah satu penyebab yang membawa kepada masalah mental bagi golongan remaja.²

Penyebab utama tekanan pada siswa adalah masalah dalam bidang akademik. Ketika ekspektasi dari orang tua, guru, atau teman sebaya meningkat terhadap pencapaian akademis seseorang, hal ini seringkali menyebabkan stres muncul di dalam lingkungan pendidikan. Harapan ini sering kali tidak sejalan dengan kemampuan siswa. Banyak siswa mengalami stres akademis karena merasa kesulitan dalam menghadapi tuntutan dan tekanan yang diberikan kepada mereka untuk memperoleh nilai yang sesuai dengan standar yang telah ditetapkan untuk setiap mata pelajaran.³

Penelitian Strom menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dirasakan siswa berakar pada ketakutan terhadap nilai, kesulitan dalam memahami materi belajar dengan cepat, ketidakmampuan dalam berkonsentrasi, dan pengelolaan waktu yang buruk. Kondisi yang

menantang di bidang akademis bagi siswa yang melebihi kapasitas yang dimiliki dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman.⁴ Stres yang tidak bisa dihadapi oleh pelajar akan menghasilkan perasaan kehilangan kendali dan berbagai emosi negatif lainnya.⁵

Stres yang berkaitan dengan akademik dapat dikurangi melalui bantuan dari lingkaran sosial siswa, termasuk di dalamnya adalah keluarga. Jenis dukungan yang memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental siswa mencakup dukungan emosional, dukungan praktis, serta informasi.⁶ Semakin tinggi dukungan keluarga yang didapatkan oleh pelajar, maka semakin rendah kejadian stres yang terjadi pada seorang pelajar.⁷ Dukungan dari keluarga dianggap sangat berpengaruh dalam menurunkan tekanan yang berkaitan dengan akademik. Bantuan ini bisa menghadirkan perasaan tenang, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu para remaja untuk mengatasi beban akademis..⁸ Apabila dukungan keluarga diberikan dengan baik, seseorang akan lebih mampu menghadapi masalah di dalam kelas dan di lingkungan sekolah termasuk stress.⁹

Selain dukungan dari keluarga, kemampuan beradaptasi menjadi salah satu syarat utama untuk mencapai kesehatan mental individu. Banyak pelajar yang merasa tertekan dan tidak bisa merasakan kebahagiaan dalam hidup mereka akibat ketidakmampuan untuk beradaptasi; kemampuan beradaptasi sangat penting selama masa remaja ketika mengalami peralihan hidup, salah satu contohnya

adalah peralihan dari sekolah.¹⁰ Adaptasi diri juga merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan seseorang, dengan berusaha sekuat tenaga untuk mengatasi tantangan serta tekanan yang ada, sehingga mereka dapat menjadi individu yang sehat dan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru.¹¹

Dukungan dari keluarga serta kemampuan untuk beradaptasi sangat krusial bagi kesehatan mental anak muda, khususnya dalam menghadapi kecemasan terkait akademis. Banyak kajian terkini lebih menitikberatkan pada satu faktor saja. Hingga saat ini, sangat sedikit penelitian yang secara bersamaan mengeksplorasi keterkaitan dukungan dari keluarga dan kemampuan beradaptasi terhadap tekanan akademis di kalangan remaja, terutama di kalangan santri di lingkungan pesantren. Tata kehidupan di pesantren memiliki perbedaan yang signifikan dengan lingkungan biasa. Kehidupan mereka lebih teratur, mengikuti norma-norma yang berlaku di asrama, serta pembagian waktu untuk ibadah dan belajar. Remaja yang tinggal di pesantren tidak hanya berkonsentrasi pada pelajaran umum, tetapi juga pada studi agama.¹²

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Riska Saarah Zhaafira menunjukkan bahwa remaja yang terpisah dari orang tua dan keluarganya untuk mengejar pendidikan di pondok pesantren dapat lebih belajar secara mandiri dan mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga sangatlah

krusial bagi remaja yang tinggal di pondok pesantren.¹³ Selain itu, temuan dari studi Livia Fitriani mengungkapkan bahwa anak muda yang menempuh pendidikan di Pondok Pesantren memiliki latar belakang yang berbeda dibandingkan dengan ketika mereka masih tinggal bersama keluarga. Anak remaja yang kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru cenderung melakukan perilaku yang tidak pantas, seperti kurang bersemangat dalam belajar, mengabaikan norma yang telah ditentukan, melarikan diri dari pesantren, dan terlibat dalam aktivitas negatif lainnya.¹⁴

Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilaksanakan oleh peneliti di Pondok Pesantren Darul Arqam yang terletak di Jl. Prof. Dr. Ir Sutami, Pai, Biring Kanaya, ditemukan bahwa institusi pendidikan Islam ini memiliki jumlah santri yang cukup banyak di wilayah Biring Kanaya. Data awal menunjukkan bahwa total siswa pada tingkat SMP mencapai 258 santri. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sejumlah santri menghadapi tantangan dalam beradaptasi, seperti merasakan tekanan akibat padatnya jadwal aktivitas baik di dalam maupun di luar asrama. Beberapa dari mereka merasa tidak nyaman tinggal di pesantren, sehingga sering kali meminta agar keluarganya menjemput untuk pulang, dan bahkan ada yang mencari jalan keluar dengan melarikan diri. Di samping itu, terdapat tekanan dalam proses belajar serta peraturan yang harus diikuti. Keadaan ini menunjukkan bahwa santri masih membutuhkan dukungan tambahan untuk dapat

mempertahankan stabilitas mental mereka selama menjalani berbagai aktivitas di pesantren.

Oleh karena itu, studi ini krusial dilakukan untuk memahami seberapa besar pengaruh dukungan dari keluarga serta kemampuan beradaptasi terhadap stres yang dialami oleh santri di Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar. Dengan menyelidiki hubungan antara kedua faktor tersebut, diharapkan akan diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang peran dukungan dari keluarga dan kemampuan penyesuaian diri dalam membantu para santriwati mengatasi tekanan akademik di pesantren. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan penting untuk pengembangan yang mendukung kesehatan mental remaja.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan adaptasi diri dengan stres akademik pada santri Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan adaptasi diri dengan stres akademik pada santri Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, kelas pada santri pondok pesantren darul arqam.
- b. Mengetahui dukungan keluarga pada santri pondok pesantren darul arqam.
- c. Mengetahui adaptasi diri pada santri pondok pesantren darul arqam.
- d. Mengetahui tingkat stres akademik pada santri pondok pesantren darul arqam.
- e. Mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan stres akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.
- f. Mengetahui hubungan adaptasi diri dengan stres akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan jiwa dan psikologi remaja, khususnya mengenai hubungan antara dukungan keluarga dan adaptasi diri dengan stres akademik. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan teori dan penelitian lanjutan terkait faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja di lingkungan pesantren.

2. Manfaat Praktis

Memberikan pemahaman kepada santriwati tentang pentingnya dukungan keluarga dan kemampuan beradaptasi untuk mengurangi stres akademik. Melalui hasil penelitian ini, diharapkan para santri dapat lebih memahami cara mengelola tekanan belajar di lingkungan pesantren dengan baik. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak pesantren dalam merancang program pembinaan yang membantu santri menyesuaikan diri dan menjaga kesehatan mentalnya.