

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan aset tak ternilai bagi suatu bangsa, yang memiliki peranan penting dalam membentuk dan menumbuhkan kembangkan nilai-nilai sebagai bentuk internalisasi pembentukan karakter generasi penerus bangsa. Berdasarkan Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tentang sistem pendidikan nasional pada tahun 2003 lalu, pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Terlebih lagi pendidikan berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UURI No.20, 2003).

Dalam mewujudkan fungsi dan tujuan pendidikan di Indonesia, program pendidikan boarding school hadir sebagai salah satu konsep pendidikan yang mengintegrasikan kurikulum keagamaan dan kurikulum nasional. Dalam konteks di Indonesia, pendidikan boarding school sebagai pendidikan informal bukanlah model pendidikan yang baru karena sudah sejak lama lembaga pendidikan Indonesia menghadirkan konsep pendidikan boarding school yang dikenal sebagai pendidikan pondok pesantren. Dengan kata lain, model pendidikan boarding school merupakan model pendidikan yang diadaptasi dari pendidikan

pondok pesantren dan integrasikan oleh lembaga pendidikan Indonesia ke dalam pendidikan formal khususnya pendidikan agama di Indonesia (Susiyani & Subiyantoro, 2017).

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdiknas, 2005) boarding school diartikan sebagai sekolah asrama, dimana terdiri dari sekelompok orang yang tinggal untuk sementara waktu dengan sejumlah kamar dan dipimpin oleh seorang kepala asrama. Lebih lanjut dijelaskan oleh Susiyani & Subiyantoro (2017) dalam penelitiannya tentang "Manajemen Boarding School dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Islam di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Yogyakarta", bahwa boarding school adalah sistem sekolah berasrama, dimana peserta didik dan pengelola asrama tinggal di dalam asrama dalam kurun waktu tertentu. Oleh karena itu, sistem pendidikan boarding school merupakan sistem pendidikan yang mengharuskan peserta dan pengelola tinggal dalam lingkungan asrama dengan kurun waktu tertentu dan dipimpin oleh kepala asrama.

Pada umumnya siswa boarding school tergolong dalam masa remaja. Berdasarkan Proyeksi Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS) pada tahun 2013 lalu, menyatakan bahwa jumlah remaja di Indonesia yang berusia 10 sampai dengan 19 tahun akan mencapai 45,31 juta jiwa, dimana terdiri dari 23,23 juta jiwa laki-laki dan 22,12 juta jiwa perempuan (BAPPENAS, 2013). Masa remaja berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti tumbuh menjadi dewasa, dimana secara global masa remaja dimulai berkisar usia 12 sampai dengan 21 tahun (Abidin, 2013). Lebih lanjut Richter (dalam Nevid, 2017) menyatakan masa remaja "adolescence" sebagai mata rantai kehidupan yang berada diantara masa anak-anak dan dewasa.

Selanjutnya, Piaget (dalam Hurlock, 2015:206) mengatakan "secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, dimana anak

tidak lagi merasa ada dibawah tingkatan orang-orang yang lebih tua, melainkan berada ditingkatan yang sama sekurang-kurangnya masalah hak. Integrasi dalam masyarakat mempunyai banyak aspek efektif, seperti berhubungan dengan masa puber dan perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini”.

Pernyataan Piaget tersebut mengartikan bahwa adolescence memiliki arti yang lebih luas, dimana mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Harapan kematangan mental, emosional, sosial dan fisik yang terjadi pada remaja ini cenderung membuat mereka sering dilanda permasalahan (Hurlock, 2015). Hal ini senada dengan pernyataan yang telah dikemukakan oleh Bapak psikologi remaja sekaligus pendiri American Psychological Association G, Stanley Hall pada abad ke 20 bahwa remaja merupakan masa storm and stress (Santrock, 2003).

Istilah stres sudah tidak asing lagi dalam lingkungan sosial-masyarakat, secara umum konsep stres telah ada selama berabad-abad lamanya akan tetapi baru-baru ini stres dibahas secara sistematis dalam konteks penelitian. Penelitian, teori dan konsep stres pertama kali dipopulerkan oleh Janis tahun 1958, berdasarkan studi intensif yang ia lakukan pada pasien ancaman bedah dibawah perawatan psikoanalitik (Lazarus & Susan, 1984). Stres dapat diartikan sebagai situasi dan tuntutan non-spesifik yang mengharuskan seorang individu untuk merespon atau melakukan tindakan (Marliani, 2015). Lebih lanjut Nevid (2017) menyatakan bahwa stres merupakan tekanan atau tuntutan atas individu untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi. Dengan kata lain, stres berarti kondisi keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis.

Berbeda halnya dengan Selye (dalam Lazarus & Susan, 1984) yang mengungkapkan istilah stres sebagai serangkaian pertahanan tubuh yang diatur terhadap segala bentuk stimulus berbahaya atau ancaman biologis. Hal tersebut senada dengan Miller (dalam Lazarus & Susan, 1984) yang menyatakan stres sebagai tiap-tiap stimulus kuat atau ekstrim yang menjadi ancaman dan menyebabkan perubahan perilaku. Oleh karena itu, stres dapat diartikan sebagai stimulus berbahaya yang menjadi ancaman dan bagaimana respon sebagai tanggapan individu.

Stimulus sebagai peristiwa atau kondisi yang ada dalam diri remaja membuktikan bahwa stres tidaklah terjadi dengan sendirinya, akan tetapi dalam konteks hidup individu dan berkaitan dengan peristiwa lainnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shahmohammadi (2011) dengan judul "Students' Coping With Stress a High School Level Particularly at 11th & 12th Grade", menemukan bahwa 26,1% siswa mengalami stres yang disebabkan oleh rasa takut tidak mendapatkan tempat di perguruan tinggi, ujian sekolah, banyaknya materi pelajaran yang dipelajari, sulit memahami fokus bahasan yang dipelajari, terlalu banyak pekerjaan rumah dan jadwal sekolah yang terlalu padat. Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Larue & Judith (2008) tentang "Adolescent Stress Through The Eyes of High-Risk Teens", menambahkan bahwa sumber stres "stressor" yang sering terjadi pada remaja adalah lingkungan sekolah. Oleh karena itu, peristiwa atau kondisi yang sering menyebabkan stres pada remaja diantaranya dapat berupa tuntutan dalam lingkungan sekolah.

Madrasyah Aliyah Negeri (MAN) 3 Palembang adalah salah satu sekolah yang mengadakan program pendidikan boarding school, sebagai tahapan untuk membimbing para siswa dalam mencari identitas dirinya berdasarkan nilai-nilai keagamaan. Sebagaimana Vembriarti dalam Fathonah (2017) menyebutkan bahwa sekolah asrama memiliki tuntutan lebih

tinggi dalam hal pembangunan karakter, pengembangan kepribadian dan penanaman nilai-nilai hidup. MAN 3 boarding school Palembang merupakan salah satu sekolah unggulan di Sumatera Selatan dengan akreditasi A⁺ yang bertujuan untuk menciptakan civitas akademika yang berakhlak mulia, unggul dan berprestasi dengan slogan Beauty, Attitude, Quality dan Achievement (BAQA). Oleh karena itu tidak mengherankan banyaknya peminat dari berbagai daerah di Sumatera Selatan yang ingin masuk dan bersekolah di MAN 3 boarding school Palembang.

Sebagai calon siswa yang akan bersekolah di sekolah boarding school khususnya MAN 3 boarding school Palembang, seharusnya siswa telah mempersiapkan diri terlebih dahulu untuk mengikuti seluruh aktivitas yang akan dilakukan ketika memasuki lingkungan asrama agar tidak menjadi stressor yang menyebabkan gangguan psikologis kedepannya. Namun faktanya masih terdapat siswa yang menjadikan kegiatan di boarding school sebagai stressor bagi dirinya. Fenomena stres pada siswa boarding school ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Fathonah, colleg (2017) yang menyatakan bahwa terdapat 18,8% siswa asrama disalah satu SMA Jawa Barat mengalami stres ringan, 10,1% mengalami stres sedang, 5,1% mengalami stres berat dan 1,4% mengalami stres sangat berat.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti dilapangan, aktifitas sehari-hari siswa boarding school MAN 3 Palembang dimulai pada dini hari sebelum waktu sholat subuh sampai dengan malam hari dengan berbagai kegiatan sekolah yang harus diikuti. Kegiatan bersekolah dilaksanakan selama 6 hari belajar, dimana setiap hari senin-kamis dimulai pada pukul 06.45 wib sampai dengan pukul 14.00 wib, yang dilanjutkan dengan bimbingan belajar sampai dengan pukul 15.00 wib. Sedangkan pada hari jum'at dimulai pada pukul 06.45 wib sampai dengan sebelum sholat jum'at, dan pada hari sabtu dimulai pada pukul 06.45 wib sampai dengan pukul 14,00 wib.

Kemudian pada sore hari dilanjutkan dengan berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler sampai dengan sebelum sholat maghrib. Terkhusus siswa boarding school, pada malam hari diwajibkan mengikuti kegiatan asrama sampai dengan pukul 22.00 wib, barulah setelah itu siswa diberikan waktu untuk istirahat tidur.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan kepala asrama MAN 3 boarding school Palembang terdapat siswa yang mengalami kondisi stres, dimana ditandai oleh siswa yang mengalami sakit secara berulang kali, bersikap agresif, mudah marah, terjadinya perkelahian dengan teman, susah mengerti materi pembelajaran dan terjadinya pelanggaran secara berulang-ulang. Sehingga, tak jarang siswa menyalahkan lingkungan dan menyebabkan timbulnya keinginan untuk keluar atau pindah ke sekolah lain. Stres yang terjadi pada siswa boarding school cenderung diakibatkan oleh persepsi yang kurang tepat terhadap penilaian antara tuntutan lingkungan dan sumber daya yang sebenarnya. Sebagaimana Sarafino & Timothy (2011) menjelaskan stres sebagai individu yang melihat, mengalami atau merasakan tuntutan lingkungan yang terjadi. Lebih lanjut Safaria (2012) menyatakan bahwa stres biasanya terjadi pada kondisi atau peristiwa kompleks yang menuntut sesuatu diluar kemampuan individu dan memunculkan situasi tidak jelas serta hubungan yang tidak harmonis dengan lingkungan.

Fenomena stres yang terjadi disini menekankan pada hubungan siswa dan lingkungannya, dimana stressor ada oleh karena ketidaksesuaian siswa dengan lingkungan boarding school yang diikutinya. Jelas bahwa stressor yang terjadi pada siswa boarding school adalah kegiatan yang dilaksanakan setiap harinya, sebagaimana Rumini (2012) dalam penelitiannya menyebutkan kegiatan yang terlalu sibuk, tuntutan konflik dengan waktu/keahlian, terlalu banyak aktifitas yang dikerjakan, kurangnya kesempatan untuk bersantai dan kecemasan menjadi penyebab stres dan resiko psikologis yang tinggi.

Selanjutnya, Campbell, colleg (2012) dalam penelitiannya yang berjudul "Indian Boarding School Experience, Substance Use, and Mental Health Among Urban Two Spirit American Indian/Alaska Natives", menyebutkan bahwa siswa yang tinggal di boarding school secara signifikan lebih mungkin mengalami gangguan kecemasan, gangguan stres dan resiko bunuh diri. Selain itu, Manson, collega (1989) dalam penelitiannya yang berjudul "Risk Faktors For Suicide Indian Adolescent at a Boarding School", menambahkan bahwa siswa yang tinggal di asrama lebih banyak yang pernah mengalami depresi. Sementara itu penelitian lain yang dilakukan oleh Zaid, collega (2016) tentang "Pengaruh Layanan Informasi Terhadap Manajemen Stres Siswa di Kehidupan Asrama (Boarding School) Kelas X SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru Tahun Ajaran 2014/2015", menyatakan bahwa stres yang terjadi pada siswa yang tinggal di asrama "boarding school" disebabkan karena kerentanan siswa dengan masalah yang muncul akibat kurang siapnya siswa dalam kemandirian dan juga akibat ketidaksiapan siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa remaja yang mengikuti kegiatan boarding school berpotensi tinggi untuk mengalami stres.

Dalam menghadapi stressor yang terjadi siswa boarding school tidak terlepas dari lingkungannya, dimana dukungan sosial sebagai bagian dari lingkungan dapat menjadi faktor pelindung atau pertahanan dalam menghadapi stressor yang terjadi. Sebagaimana Taylor dalam Nevid (2017) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam menangkis efek negatif yang diakibatkan oleh stres. Lebih lanjut dijelaskan oleh Ogden (2007) bahwa dukungan sosial membantu dalam mengatasi stressor. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Bolger, dkk (2000) tentang "Invisible Support and Adjustment to Stress", yang menyatakan bahwa dukungan sosial meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap stressor yang

terjadi. Lebih lanjut Yasin & Mariam (2010) dalam penelitiannya yang berjudul "The Relationship Social Support and Psychological Problems Among Students", menambahkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial individu maka semakin rendah masalah psikologis yang terjadi. Oleh karena itu dukungan sosial merupakan salah satu bentuk pelindung atau pertahanan untuk beradaptasi terhadap stressor yang terjadi.

Dalam melihat hubungan dukungan sosial dengan stres, Gotlieb (dalam Smet, 1994) mengusulkan dua teori pokok yaitu hipotesis penyangga dan hipotesis efek langsung. Hipotesis penyangga menyatakan dukungan sosial mempengaruhi kesehatan dengan melindungi individu terhadap efek negatif dari stres. Sedangkan hipotesis efek langsung menyatakan dukungan sosial bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan individu baik dalam menghadapi stres berat maupun stres ringan.

Katz & Kahn dalam Wijono (2015) mendefinisikan dukungan sosial sebagai salah satu cara komunikasi positif yang berisi tentang perasaan suka, keyakinan, penghargaan, penerimaan diri dan kepercayaan diri individu terhadap kepentingan orang lain. Lebih lanjut Sarason dalam Lazarus (1984) menambahkan bahwa dukungan sosial mengacu pada sifat interaksi yang terjadi dalam hubungan sosial, terutama bagaimana individu mengevaluasi kepuasan dalam dukungan yang didapatkan. Lain halnya dengan uchino dalam Sarafino & Timothy (2011) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, kepedulian, harga diri dan bantuan dari orang lain. Lebih lanjut Wallston dalam Ogden (2007) menambahkan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan yang dirasakan, harga diri dan membantu orang lain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan komunikasi yang terjadi antara individu dengan orang lain dalam mendapatkan dukungan yang diinginkan.

Dukungan sosial pada siswa boarding school dapat diperoleh dari beberapa sumber seperti orang tua dan teman

sebaya. Sebagaimana Sarafino & Timothy (2011) menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat berasal dari beberapa sumber, yaitu pasangan atau kekasih, keluarga, teman, dokter dan komunitas organisasi. Lebih lanjut Dimatteo (2004) dalam penelitiannya menyatakan bahwa konsep operasional dukungan sosial adalah dukungan yang dirasakan "perceived support" yang memiliki dua elemen dasar berupa persepsi bahwa ada sejumlah orang lain yang dapat dikendalikan oleh individu saat dibutuhkan dan kepuasan terhadap dukungan yang ada. Oleh karena itu, dukungan sosial yang diterima siswa membuatnya merasa berharga, dicintai, didukung, diterima, merasa tenang dan diperhatikan. Sebagaimana, Cutrona & Gardner dalam Sarafino & Timothy (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan kepada individu melalui empat bentuk aspek, yaitu emotional or esteem support berupa menyampaikan rasa empati, peduli, perhatian, hal-hal positif dan dorongan kepada siswa, tangible or instrumental support berupa memberikan bantuan langsung kepada siswa, informational support berupa memberikan nasihat, arahan atau saran kepada siswa dan companionship support memberikan ketersediaan waktu pada siswa agar siswa merasa dihargai.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada siswa boarding school MAN 3 Palembang, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan batasan masalah pada kondisi stres siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan permasalahan yang terjadi dalam lingkungan boarding school di MAN 3 Palembang dengan dukungan sosial sebagai pelindung atau pertahanan siswa dalam beradaptasi terhadap stressor negatif.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada siswa boarding school MAN 3 Palembang.

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dari rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada siswa boarding school MAN 3 Palembang.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah referensi karya ilmiah bagi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang khususnya fakultas psikologi, Serta menambah khazanah keilmuan dalam bidang psikologi pendidikan yang mengungkap tentang pentingnya memahami masalah stres pada siswa boarding school dan mengidentifikasi seberapa pentingnya memberikan dukungan sosial.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi siswa boarding school mengenai peranan dukungan sosial dalam mereduksi stres, sehingga siswa dapat mengurangi stres yang terjadi.
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi sekolah yang menggunakan program pendidikan boarding school, khususnya MAN 3 Palembang dalam membantu memberikan dukungan sosial kepada siswa oleh karena dukungan sosial dapat mempengaruhi dan mengurangi stres siswa.

1.5. Keaslian Penelitian

Sepengetahuan penulis, penelitian tentang hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada siswa boarding school MAN 3 Palembang belum pernah dilakukan. Penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian ini pernah dilakukan oleh Zaid, dkk (2016) mahasiswa program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas RIAU dengan judul "Pengaruh Layanan Informasi Terhadap Manajemen Stres Siswa di Kehidupan Asrama (Boarding School) Kelas X SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru Tahun Ajaran 2014/2015". Penelitian ini menggunakan layanan informasi sebagai variabel bebas dan manajemen stres sebagai variabel terikat, dengan subjek penelitian siswa kelas X SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru yang mengikuti program pendidikan boarding school. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan metode penelitian pro-eksperimental dengan desain group pretest-posttest design ditemukan bahwa manajemen stres siswa secara umum berada pada kategori tinggi dan beberapa siswa pada kategori sedang serta tidak terdapat pada kategori rendah. Setelah dilakukan eksperimen terhadap siswa ditemukan pengaruh layanan informasi terhadap manajemen stres siswa di kehidupan asrama kelas X SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru mengalami peningkatan sebesar 11%.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Yasin & Mariam (2010) dengan judul "The Relationship Social Support and Psychological Problems Among Students". Variabel bebas dalam penelitian ini adalah social support atau dukungan sosial dan psychological problems atau masalah psikologis sebagai variabel terikat. Subjek dalam penelitian ini melibatkan 120 mahasiswa sarjana yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan menggunakan skala Social Support Behavior (SSB) pada pengukuran dukungan sosial dan Depression Anxiety Stress Scale (DASS) pada pengukuran masalah psikologis. Berdasarkan hasil analisis data ditemukan ada hubungan negatif yang

signifikan antara dukungan sosial dan masalah psikologis yang artinya semakin tinggi dukungan sosial semakin rendah masalah psikologis.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Ardiles (2014) mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret dengan judul "Pengaruh Olahraga Futsal Sebagai Media Penurunan Ekspresi Terhadap Penurunan Stres pada Siswa Boarding School". Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pengaruh Olahraga Futsal dan Variabel terikat adalah Penurunan Stres. Subjek dalam penelitian melibatkan siswa baru kelas VII SMP MTA Gemolong, dengan menggunakan metode penelitian eksperimen pretest-posttest control group design. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik statistik independent sample t-test, ditemukan hasil signifikan yang menunjukkan bahwa kegiatan olahraga futsal memiliki pengaruh positif terhadap penurunan stres pada siswa boarding school.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa tidak ada satupun penelitian yang menjadikan dukungan sosial sebagai variabel bebas dan stres pada siswa boarding school sebagai variabel tergantung. Adanya kesamaan dalam beberapa hal dengan penelitian di atas, khususnya cara pengambilan data yang menggunakan skala tidaklah mengurangi keaslian dalam penelitian ini mengingat hal tersebut merupakan persoalan teknik.