

Strategi Coping Santri Baru: Studi Kasus di Ponpes Al-Amin Mojokerto

Mochammad Said
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya
saidokoro@gmail.com

ABSTRAK. Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang menjadi tempat mendidik para santri untuk memahami kitab-kitab agama Islam dan ilmu agama Islam. Di pondok pesantren, anak-anak belajar secara penuh dalam suatu lingkungan tersendiri dan terpisah dari keluarga. Para orang tua memilih untuk menyekolahkan anak mereka ke pondok pesantren karena beranggapan bahwa pendidikan konvensional lebih menekankan kecerdasan akademik dan kurang dalam hal pendidikan keagamaan. Para santri baru di pondok pesantren akan menghadapi berbagai macam tantangan. Perpindahan dari lingkungan lama, yaitu rumah, menuju lingkungan baru, yaitu pondok pesantren, tentunya membutuhkan penyesuaian diri (adaptasi). Kegiatan-kegiatan di dalam pesantren pun sangat berbeda dengan kehidupan sehari-hari di masyarakat pada umumnya (Wahid, 2001). Padatnya jadwal kegiatan di pondok pesantren, mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali, berpotensi menjadi stresor bagi mereka. Dalam kenyataan, tidak sedikit santri yang keluar dari pondok pesantren sebelum lulus atau bahkan baru pada tahun pertama di pondok pesantren. Sebagian besar disebabkan oleh ketidakmampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di pondok pesantren dan mengatasi berbagai stresor yang ada. Dalam kondisi demikian, kemampuan dalam pemilihan strategi coping yang tepat akan sangat menentukan kemampuan penyesuaian diri mereka terhadap kehidupan baru di pondok pesantren. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyingkap strategi coping santri baru dalam menempuh pendidikan di pondok pesantren. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Informan dalam penelitian ini terdiri dari 3 santri putra baru yang tercatat sebagai santri kelas VII MTs Pesantren Al-Amin Mojokerto. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara mendalam, observasi selama wawancara, dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik.

Kata kunci : strategi coping, santri baru, pondok pesantren

Latar belakang

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang menampung anak-anak untuk belajar secara penuh dalam suatu lingkungan tersendiri dan terpisah dari keluarga. Anak-anak ini harus berpisah dari lingkungan keluarganya menuju lingkungan baru bernama pondok pesantren demi meraih ilmu, khususnya ilmu agama. Para orang tua memilih untuk menyekolahkan anak mereka ke pondok pesantren karena beranggapan bahwa pendidikan konvensional lebih menekankan kecerdasan akademik dan kurang dalam hal pendidikan keagamaan.

Anak-anak yang berangkat dari rumah untuk belajar di pondok pesantren akan menghadapi berbagai macam tantangan. Perpindahan dari lingkungan lama, yaitu rumah, menuju lingkungan baru, yaitu pondok pesantren, tentunya membutuhkan penyesuaian diri (adaptasi). Dalam proses adaptasi ini, ada banyak stres yang muncul, dan akan menentukan apakah seorang santri baru bisa terus bertahan di pesantren atau tidak. Apabila ia mampu menghadapi stres dengan baik, maka ia akan mampu bertahan dan terus menimba ilmu di pondok pesantren. Begitu pula sebaliknya, jika ia tidak mampu menghadapi stress dengan baik, maka ia takkan mampu bertahan, bahkan mungkin ia memilih untuk keluar dari pondok pesantren.

Berangkat dari paparan di atas, menjadi penting untuk memahami strategi coping pada santri baru di Pondok Pesantren Al-Amin Mojokerto. Fokus masalah dalam penelitian ini ada dua, yaitu: 1) Gambaran stres yang dialami oleh santri baru di Pondok Pesantren Al-Amin Mojokerto, dan 2) Gambaran strategi coping yang dilakukan oleh santri baru di Pondok Pesantren Al-Amin Mojokerto.

Tinjauan Pustaka

Pondok Pesantren

Pondok pesantren adalah gabungan dari dua kata, yaitu pondok dan pesantren. Istilah pondok berasal dari kata dalam bahasa Arab yaitu funduq yang berarti hotel atau asrama. Sedangkan istilah pesantren

berasal dari kata santri, dengan awalan pe dan akhiran an, yang berarti tempat tinggal para santri. Kata santri sendiri, menurut C. C. Berg, berasal dari kata dalam bahasa India yaitu shastrī yang berarti orang yang memahami buku-buku agama Hindu, atau sarjana ahli kitab suci agama Hindu (Dhofier, 2011). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang menjadi tempat mendidik para santri untuk memahami dan ahli dalam kitab-kitab agama Islam dan ilmu agama Islam.

Pondok pesantren diyakini sebagai bentuk lembaga pendidikan Islam yang melanjutkan dan memodifikasi lembaga pendidikan agama Hindu sebelumnya. Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam asli atau khas Indonesia. Tujuan pendidikan pesantren bukanlah untuk mengejar kepentingan kekuasaan, materi, ataupun hal-hal yang bersifat duniawi. Tujuan pendidikan pesantren adalah untuk menanamkan moralitas, spiritualitas, dan kesadaran pengabdian kepada Tuhan (Dhofier, 2011).

Kehidupan di pondok pesantren sangatlah unik, karena ia merupakan suatu kompleks dengan lokasi yang terpisah dari kehidupan masyarakat umum di sekitarnya. Kegiatan-kegiatan di dalamnya pun sangat berbeda dengan kehidupan sehari-hari di masyarakat pada umumnya (Wahid, 2001). Padatnya jadwal kegiatan di pondok pesantren, mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali, berpotensi menjadi stresor bagi para santri, khususnya santri baru. Dalam kenyataan, tidak sedikit santri yang keluar dari pondok pesantren sebelum lulus atau bahkan baru pada tahun pertama di pondok pesantren. Sebagian besar disebabkan oleh ketidakmampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di pondok pesantren dan mengatasi berbagai stresor yang ada. Oleh karena itu, tahun-tahun pertama mondok menjadi saat yang paling menentukan bagi santri untuk belajar menyesuaikan diri agar dapat bertahan hingga menyelesaikan proses pendidikannya di pondok pesantren. Dalam kondisi demikian, kemampuan dalam pemilihan strategi coping yang tepat akan sangat menentukan proses penyesuaian diri mereka terhadap kehidupan baru di pondok pesantren.

Stres dan Strategi Coping

Menurut Larkin, respon stres individu terhadap stresor lingkungan dapat ditunjukkan dari kondisi fisiologisnya, kognitif, afektif serta perilakunya (Sholichatun, 2011). Secara fisiologis, respon stres yang ditunjukkan oleh individu misalnya ketegangan otot serta kondisi imunitas yang rendah yang ditunjukkan dalam bentuk terkenanya infeksi bakteri, virus atau jamur. Respon stres secara kognitif ditunjukkan dalam melemahnya konsentrasi, cemas, serta keputusan atau pesimisme. Respon stres secara perilaku tampak dalam kecenderungan agresi, mudah tersinggung, serta menarik diri. Sedangkan respon stres secara afektif ditunjukkan dalam bentuk kemarahan, rasa bersalah dan rasa takut.

Untuk mengatasi stres, maka kemampuan coping menjadi sangat penting. Menurut Lazarus & Folkman, strategi coping adalah usaha-usaha baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengatasi, meredakan, dan mentolerir tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang disebabkan oleh interaksi individu dengan peristiwa-peristiwa yang dinilai dapat menimbulkan stres (Intani & Surjaningrum, 2010). Dengan demikian strategi coping dapat dijelaskan sebagai berbagai cara yang dipakai individu dalam mengatasi berbagai situasi. Masing-masing individu menciptakan penyelesaian masalah yang bervariasi dalam menghadapi tantangan-tantangan kehidupan sesuai dengan talenta dan motif seseorang dalam merespon orang lain (Abbot dalam Anggraeni, 2006, dalam Intani & Surjaningrum, 2010).

Lazarus dan Folkman membagi penyelesaian masalah menjadi: (1) Problem focused coping, yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada masalah. Individu akan mengatasi masalah dengan aktivitas penyelesaian langsung, mempelajari cara-cara atau ketrampilan yang baru, (2) Emotional focused coping, yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada emosi. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres tanpa mengatasi sumber masalah (Lazarus & Folkman dalam Intani & Surjaningrum, 2010).

Ada tiga tahap episode dalam proses coping meliputi respon coping, tujuan coping, serta hasil coping. Respon coping adalah tindakan fisik dan mental yang dilakukan sebagai respon terhadap sumber stres serta ditujukan untuk mengubah peristiwa eksternal ataupun kondisi internal. Apabila individu menganggap bahwa sumber stres (yang berasal dari lingkungan) eksternal masih dapat dimanipulasi atau disiasati, maka individu akan cenderung memunculkan respon coping yang bertujuan untuk memindahkan ataupun menyiasati sumber stres tersebut (problem focused coping). Namun apabila sumber stres eksternal sudah tidak dapat "dikutak-katik" lagi, maka satu-satunya respon coping yang mungkin dilakukan adalah dengan menyesuaikan diri terhadap lingkungan untuk mengurangi distress emosional yang dirasakan in-

dividu (emotion focused coping). Tujuan coping adalah tujuan yang hendak dicapai setelah melakukan proses coping. Sedangkan hasil coping adalah konsekuensi langsung, yang bersifat baik maupun buruk, dari respon coping yang dilakukan (Rudolph, Dennig & Weisz dalam Intani & Surjaningrum, 2010).

Menurut Taylor (dalam Anggraeni, 2006, dalam Intani & Surjaningrum, 2010), terdapat empat tujuan coping, yaitu:

1. Mempertahankan keseimbangan emosi
2. Mempertahankan self image yang positif
3. Mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap kajian negatif.
4. Tetap melanjutkan hubungan yang memuaskan dengan orang lain.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Lokasi penelitian ini adalah Pondok Pesantren Al-Amin Kabupaten Mojokerto Provinsi Jawa Timur. Informan dalam penelitian ini adalah santri putra baru yang telah belajar antara 1 tahun dan 2 tahun di Pondok Pesantren Al-Amin dan saat ini masih berstatus sebagai santri Pondok Pesantren Al-Amin. Informan berjumlah 3 orang.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara mendalam, observasi selama wawancara, dan dokumentasi. Data yang dikumpulkan digunakan untuk memperoleh data tentang persepsi, sikap, perasaan, pengalaman, dan tindakan-tindakan yang telah dan akan dilakukan oleh informan penelitian, serta alasan-alasan yang mendasari tindakan-tindakan tersebut. Data yang diperoleh dari proses pengumpulan data dianalisis menggunakan analisis tematik.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian terhadap para informan mendapatkan hasil gambaran jenis stres yang mereka alami sebagaimana dalam Tabel 1 di bawah ini. Data jenis stres pada santri baru yang telah didapatkan dari wawancara diklasifikasikan ke dalam tiga aspek, yaitu aspek psikologis, aspek akademik, dan aspek relasional.

Tabel 1.
Jenis Stres pada Santri Baru

No.	Jenis Stres	HA	FH	ZE	Aspek
1.	Marah	√			Psikologis
2.	Bosan	√			
3.	Tertekan	√		√	
4.	Tidak rela	√			
5.	Antri untuk mendapatkan makanan	√			Akademik
6.	Banyak batasan/aturan	√	√	√	
7.	Peraturan pondok yang ketat	√	√	√	
8.	Dihukum karena melanggar peraturan pondok	√			
9.	Mata pelajaran yang begitu banyak		√	√	
10.	Dibenci teman	√			Relasional
11.	Konflik dengan teman	√	√	√	
12.	Jauh dari orang tua		√	√	

Sedangkan data mengenai jenis strategi coping pada informan penelitian dapat dilihat dalam Tabel 2 di bawah ini. Tabel tersebut dibuat berdasarkan pembagian dua jenis strategi coping, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping.

Tabel 2.
 Jenis Strategi Coping pada Santri Baru

No.	Strategi Coping	HA	FH	ZE	Jenis Strategi Coping
1.	Bersosialisasi secara positif	√	√	√	<i>Problem-focused coping</i>
2.	Melapor ke Seksi Keamanan dan Ketertiban (Kamtib) Pesantren bila ada permasalahan	√			
3.	Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler	√	√	√	
4.	Berpikir positif	√	√	√	<i>Emotion-focused coping</i>
5.	Bersabar	√	√	√	
6.	Menangis		√		
7.	Mengendalikan emosi	√			
8.	Menerima keadaan	√	√	√	
9.	Keluar pondok tanpa ijin	√			
10.	Cangkrukan di luar pondok	√			
11.	Berbagi cerita (<i>sharing</i>) dengan teman	√		√	
12.	Mencari hiburan (<i>refreshing</i>) di luar pondok	√		√	

Dalam proses munculnya strategi coping pada informan penelitian ini, terdapat setidaknya 2 tahap utama, yaitu: 1) munculnya stres dan 2) munculnya coping dan strategi coping. Pada tahap munculnya stres, terdapat interaksi antara informan dengan hal-hal di luar diri informan yang menimbulkan ketegangan (Lazarus & Folkman dalam Intani & Surjaningrum, 2010). Ketegangan inilah yang menyebabkan munculnya stres pada diri informan. Hal-hal di luar diri informan penelitian ini yang menyebabkan munculnya stres adalah lingkungan baru yang bernama pondok pesantren. Pondok pesantren dengan peraturannya yang banyak dan ketat, kegiatan yang padat, dan tuntutan pergaulan yang lebih terbuka dengan santri-santri lain (lihat Tabel 1).

Dalam rangka mengatasi stres tersebut, informan melakukan tahap selanjutnya yaitu coping. Ada tiga tahap episode dalam proses coping, yaitu respon coping, tujuan coping, serta hasil coping. Informan melakukan respon coping terhadap stres yang dialaminya sebagai santri baru dengan tujuan untuk memindahkan ataupun menyalurkan sumber stres tersebut (*problem-focused coping*). Bentuknya adalah sosialisasi secara positif dengan lingkungan dan teman-teman baru di pondok pesantren, melapor ke Seksi Keamanan dan Ketertiban Pesantren apabila mengalami permasalahan, dan mengikuti kegiatan produktif yakni kegiatan ekstrakurikuler seperti jurnalistik, bola voli, pencak silat, dan kaligrafi. Respon *problem-focused coping* ini dilakukan karena informan merasa mampu menyalurkan sumber stres (yang berasal dari lingkungan) eksternal. Namun, dalam beberapa keadaan, informan menyesuaikan diri terhadap lingkungan untuk mengurangi distress emosional yang dirasakannya (*emotion focused coping*) dengan berpikir positif, bersabar, mengendalikan emosi, dan sebagainya (lihat Tabel 2). Hal ini dilakukan informan karena mereka merasa tidak mampu menyalurkan sumber stres eksternal yang mereka alami.

Tujuan coping yang dilakukan informan sesuai dengan apa yang dipaparkan oleh Taylor (dalam Anggraeni, 2006, dalam Intani & Surjaningrum, 2010) yaitu: (a). Mempertahankan keseimbangan emosi, (b). Mempertahankan self image yang positif, (c). Mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap kajian negatif, (d). Tetap melanjutkan hubungan yang memuaskan dengan orang lain. Hasil coping adalah konsekuensi langsung, yang bersifat baik maupun buruk, dari respon coping yang dilakukan individu (Rudolph, Dennig & Weisz dalam Intani & Surjaningrum, 2010). Dalam kasus informan penelitian ini, respon coping yang mereka lakukan secara umum berdampak baik dan efektif bagi proses pengurangan atau penyelesaian stres yang mereka alami sebagai santri baru di pondok pesantren.

Penutup

Kesimpulan

Ada beberapa kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian tentang strategi coping pada santri baru di Pondok Pesantren Al-Amin Mojokerto.

1. Stres yang dialami informan terdiri dari aspek psikologis, akademik, dan relasional. Sumber stres berasal dari tuntutan penyesuaian diri di lingkungan baru yaitu pondok pesantren.
2. Respon coping yang dimunculkan informan terdiri dari strategi problem-focused coping dan emotion-focused coping. Keduanya muncul secara bersamaan.
3. Tujuan coping yang dilakukan informan sesuai dengan apa yang dipaparkan oleh Taylor (dalam Anggraeni, 2006, dalam Intani & Surjaningrum, 2010) yaitu:
 - a. Mempertahankan keseimbangan emosi
 - b. Mempertahankan self image yang positif
 - c. Mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap kajian negatif
 - d. Tetap melanjutkan hubungan yang memuaskan dengan orang lain
 - e. Hasil dari pilihan strategi coping yang dilakukan informan secara umum berdampak baik dan efektif bagi pengurangan atau penyelesaian stres yang mereka alami.

Saran

Pengelola pondok pesantren perlu melakukan intervensi tertentu terhadap para santri baru agar mereka mampu beradaptasi secara memadai dengan lingkungan baru mereka di pondok pesantren. Bagi informan dan para santri baru di pondok pesantren, penting untuk melatih diri dan belajar untuk memahami serta mengembangkan kemampuan adaptasi positif dengan lingkungan baru yakni pondok pesantren.

Daftar Pustaka

- Hidayat, Dyah A.J. (2012). Perbedaan Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren Tradisional dan Modern. *Talenta Psikologi*, 1 (2), 106-126.
- Dhofier, Zamakhsyari. (2011). *Tradisi Pesantren: Studi Pandangan Hidup Kyai dan Visinya Mengenai Masa Depan Indonesia*. Jakarta: LP3ES.
- Wahid, Abdurrahman. (2001). *Menggerakkan Tradisi: Esai-esai Pesantren*. Yogyakarta: LKiS.
- Sholichatun, Yulia. (2011). Stres dan Strategi Coping pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak. *PSIKOISLAMIKA*, 8 (1), 23-42.
- Intani, F.S. & Surjaningrum, E.R. (2010). Coping Strategy pada Mahasiswa Salah Jurusan. *INSAN*, 12 (2), 119-126.