

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini menjelaskan mengenai latar belakang diangkatnya penelitian, alasan mengenai penelitian ini dilakukan. Selain itu dipaparkan pula tujuan serta manfaat dari penelitian ini untuk santri dan pendidik yang berkaitan mengenai religiusitas dengan kecemasan (*anxiety*), dan strategi coping.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Berdasarkan penelitian oleh Lestari, dkk (2024), dalam survei tentang Indonesia-*Adolescent Mental Health* diketahui bahwa prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia mencapai angka yang signifikan, dengan satu dari tiga remaja atau sekitar 15.5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Dari jumlah tersebut, sekitar 2.45 juta remaja, atau sekitar 5.5% mengalami gangguan kesehatan mental. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan orang lain di masyarakat serta lingkungan dimana orang itu tinggal. Orang yang memiliki kesehatan mental merupakan orang yang dapat menguasai segala faktor dalam hidupnya, sehingga orang tersebut dapat menghindari tekanan-tekanan perasaan atau hal-hal yang membuat frustrasi dan stres. (Ardani, T.A., 2020).

Gangguan cemas merupakan jenis gangguan mental yang paling umum terjadi di kalangan remaja, termasuk santri madrasah aliyah (Bau, N. A., Kadir, L., & Abdudi, R. 2022 dan Afifah, N. P., & Wardani, I. Y. 2021). Menurut Spielberger mendefinisikan “kecemasan” merupakan perasaan tidak berdaya dan tidak aman tanpa sebab yang jelas dikarenakan adanya reaksi emosional terhadap stimulasi yang dianggap berbahaya (Spielberger, 1983). Kecemasan juga memiliki arti sebagai antisipasi yang menegangkan dan meresahkan terhadap suatu peristiwa yang mengancam namun yang tidak diharapkan (S. Rachman, 2004). Definisi lain dari kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Jeffrey, S.N., Spencer, A. R., & Beverly, G, 2003). Hal ini menegaskan bahwa kecemasan adalah respons umum pada setiap individu, terutama ketika mereka menghadapi situasi yang dianggap sulit atau mengancam.

Santri madrasah aliyah umumnya berusia 15 tahun hingga 18 tahun yang dimana pada usia tersebut termasuk usia remaja. Masa remaja adalah masa yang dimana manusia berkembang antara usia 13 tahun sampai 21 tahun (Hurlock, 1978). Santri madrasah aliyah, sebagai bagian dari kelompok remaja yang menghadapi berbagai tantangan yang berpotensi memicu kecemasan. Santri pada masa remaja, umumnya individu berada dalam fase transisi yang kompleks, ditandai dengan perubahan hormonal, pencarian identitas diri, serta perkembangan emosional yang belum stabil. yang dimana mereka rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti rasa cemas, timbulnya stres, depresi, kecewa, gelisah, resah, sulit beradaptasi, dan frustrasi (Abdillah, M. F. 2021., Annisa, P. 2022., & Munawwaroh, N. S. 2022.,). Masa remaja sebagai usia bermasalah, sering kali mudah marah, mudah terjerumus ke dalam permasalahan-permasalahan sosial yang umumnya disebut dengan kenakalan remaja. Masa ini juga sering kali dikaitkan dengan peningkatan kerentanan terhadap tekanan psikologis, seperti stres, frustasi, dan terutama kecemasan. Tanpa mekanisme dukungan yang memadai, kecemasan yang dialami remaja dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan umum “*generalized anxiety disorder*” (Abda, M. F. 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan di kalangan remaja mencapai angka yang signifikan, yaitu sekitar 10-20% secara global. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan fisik, performa akademik, dan kemampuan sosial mereka. Terlebih santri yang hidupnya di dalam lingkungan pondok pesantren yang memiliki struktur disiplin ketat, santri dituntut untuk menyesuaikan diri dengan aturan, jadwal kegiatan yang padat, serta harapan yang tinggi dari keluarga dan pengasuh untuk menjadi individu yang religius dan berprestasi. Selain itu, jarak dari keluarga, keterbatasan ruang untuk berekspresi, dan tekanan akademik menambahkan beban psikologis yang dapat memicu kecemasan. Kecemasan pada remaja sering kali kurang terdeteksi dan tidak tertangani dengan baik, terutama karena stigma sosial serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental.

Tanda dan gejala-gejala kecemasan yang bersifat fisik seperti wajah tegang, gelisah, keringat dingin, mulut kering, jantung berdebar kencang, keinginan terus-menerus untuk buang air kecil, dan bahkan peningkatan asam lambung. Selain itu efek samping mental dari kecemasan antara lain adanya perasaan takut, pikiran kacau dan selalu pesimis serta putus

asa (Jeffrey S. Nevid, dkk. 2005 didalam Annisa, F. D. & Ifdil,2016). Dalam situasi seperti ini, diperlukan strategi pendekatan yang efektif untuk membantu remaja dalam mengelola kecemasan mereka, agar kecemasan mereka tidak berkembang menjadi gangguan yang lebih serius. Santri madrasah aliyah yang mengalami kecemasan terhadap tuntutan akademik dan tuntutan di dalam lingkungan pesantren membutuhkan strategi coping yang tepat dalam menghadapi kecemasan.

Menurut Santrock coping adalah usaha seseorang dalam mengontrol situasi ketika ia stres dengan cara mencari solusi dan akar masalah untuk mengurangi stres tersebut (Kusrini, dkk. 2020). Strategi coping dipandang sebagai faktor penyeimbang yang membantu individu menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dialami. Pada dasarnya strategi coping ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang ditimbulkan oleh masalah yang ada. Coping juga dipandang sebagai usaha untuk menguasai situasi tertekan tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut, akan tetapi coping bukan merupakan suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi menekan karena semua situasi tersebut dapat dikuasai. Sehingga coping yang efektif untuk dilakukan adalah strategi coping yang dapat membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak mengkhawatirkan yang tidak dapat dikuasainya (Apriliani, A. 2016).

Folkman & Lazarus (1984), yang menyatakan bahwa terdapat tiga strategi umum yang dapat digunakan individu, yaitu: *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan yang ketiga *less useful coping*. Strategi coping yang berpusat pada masalah itu sendiri diartikan sebagai upaya individu yang mencoba menghadapi secara langsung sumber stress yang ada. Kedua strategi coping yang berpusat pada emosi dijelaskan sebagai upaya individu untuk mengurangi atau mengatur tekanan emosional dari situasi cemas yang sedang dihadapi. Dan yang ketiga strategi coping yang mengatasi yang kurang bermanfaat merujuk pada cara-cara dalam menghadapi stress atau kecemasan yang tidak efektif dalam menyelesaikan masalah atau meredakan emosi secara sehat (Lipschits-Brazier et al., 2016). Sehingga tujuan dari coping adalah upaya mengurangi kecemasan pada santri dan santri dapat mengontrol diri dan mengatasi masalah atau ketakutan yang dialaminya.

Pentingnya pengelolaan kecemasan ini membawa perhatian pada peran religiusitas dalam mendukung kesejahteraan mental santri. Religiusitas yang mencerminkan tingkat pemahaman, penghayatan, dan pelaksanaan nilai-nilai agama memiliki potensi untuk menjadi mekanisme perlindungan “*buffer*” terhadap kecemasan. Santri yang memiliki

tingkat religiusitas tinggi cenderung mampu memaknai tekanan hidup secara positif, melihat masalah sebagai ujian spiritual lebih positif, melihat masalah sebagai uji spiritual, dan menemukan ketenangan melalui ibadah. Religiusitas dapat dijadikan sebagai pembentuk perilaku remaja agar dapat berperilaku baik sesuai dengan aturan moral yang berlaku di masyarakat (Firmansyah, F. A. A., 2020).

Religiusitas sebagai keberagamaan yang berarti meliputi berbagai macam sisi atau dimensi yang bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual atau beribadah, akan tetapi seseorang melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural. Religiusitas merupakan sikap hidup seorang manusia yang berdasarkan pada nilai-nilai keyakinannya (Mardiana, E. dkk. 2021). Religiusitas merupakan suatu keadaan yang ada dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk bertingkah laku sesuai dengan kadar ketaatannya terhadap agama (Rahmawati, H. K. 2016). Religiusitas adalah proses hubungan manusia terhadap tuhan dalam meningkatkan ketakwaannya, sehingga bentuk dari religiusitas tersebut mengikuti perintah agama dan menjauhi larangan agama sesuai dengan ketentuan-ketentuan agama yang dianutnya (Syaifuddin, & Muhiid, A. 2021). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Farid dan Viyah yang menyatakan bahwa religiusitas merupakan internalisasi nilai-nilai agama yang ada dalam diri manusia (*personal*), yang berkaitan dengan kepercayaan terhadap ajaran-ajaran agama baik di dalam hati maupun dalam ucapan, kepercayaan tersebut kemudian diaktualisasikan dalam perbuatan dan tingkah laku di kehidupan sehari-hari (Farid, M., & Aviyah, E. 2014). Sehingga religiusitas adalah integrasi seseorang dalam keseriusan beragama yang diyakini kebenarannya dengan melaksanakan aturan-aturan agama yang dianutnya dengan penuh penghayatan.

Religiusitas di dalam agama islam, seseorang dapat dilihat dari sejauh mana pemahaman, pengetahuan, penghayatan, dan cara penafsiran seorang muslim dalam melaksanakan perintah-perintah Allah SWT yang terkandung didalam Al- Quran dan juga mengikuti ajaran apapun yang dibawa oleh utusan nya yaitu Nabi Muhammad SAW. Religiusitas bukan hanya yang berkaitan dengan aktivitas yang tampak dan dapat dilihat mata saja, akan tetapi aktivitas yang tidak terlihat yang terjadi didalam hati seseorang sehingga religiusitas meliputi berbagai macam dimensi (Ancok, D., & Suroso, F. N. 2005). Ruang lingkup dimensi religiusitas seorang muslim tidak dapat diukur dengan akal semata karena agama islam telah menekankan suatu konsep untuk mengukur seberapa taat seorang

muslim dalam beribadah, yakni dengan konsep islam, iman dan ihsan (Ahmad. J. 2020). Religiusitas meliputi dimensi jasmani dan rohani, fikir dan dzikir, aqidah dan ritual dalam beribadah. penghayatan dan pengalaman, akhlak, individu dan sosial kemasyarakatan, masalah duniawi dan akhirat. Sehingga pada dasarnya religiusitas dalam islam meliputi seluruh dimensi dan aspek kehidupan pada manusia. Religiusitas dalam islam memiliki tiga dimensi seperti Aqidah/keyakinan, Syariah/praktik agama, ritual, dan Akhlak (Rahmawati, S. 2017).

Ruhama, A (2021), Menyatakan bahwa agama atau religiusitas merupakan pengontrolan individu dalam berpikir, berperilaku, dan bertindak. Hal tersebut didapatkan dari hasil beberapa studi yang melaporkan bahwa religiusitas dapat membantu manusia dalam menurunkan kecemasan, kegelisahan, dan ketegangan. Serta seseorang yang memiliki kepercayaan tinggi terhadap agama yang dianutnya mampu menerima dirinya sendiri, hal ini ditandai dengan individu tersebut mampu dalam mengatasi masalah-masalah yang muncul (Gartner, Lerson, & Allen. 1991 dalam Tina, F. A., & Utami, M. S., 2016). Selain itu, seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi mampu memaknai setiap kejadian hidupnya secara positif sehingga didalam kehidupan orang tersebut menjadi lebih bermakna dan terhindar dari stress maupun perilaku agresif (Bastaman, 2000). Penelitian yang dilakukan oleh Utami, menyatakan bahwa kecemasan pada remaja termasuk santri seringkali dikaitkan dengan tingginya tuntutan akademis dan harapan sosial dari orang tua, guru, dan teman sebaya. Lingkungan yang keras seperti di pondok pesantren dapat meningkatkan kecemasan terutama perubahan hormon pada masa pubertas, tekanan untuk berprestasi dan perasaan terisolasi serta kurangnya dukungan sosial (Utami, S. D. 2024).

Penelitian lainnya menemukan bahwa kecemasan intervensi berbasis spiritual, seperti peningkatan praktik ibadah dan pendekatan religius yang lebih mendalam dapat membantu mengurangi kecemasan pada santri. Selain itu, pelatihan keterampilan coping yang tepat dan dukungan lingkungan seperti guru dan teman dapat membantu mengurangi kecemasan (Nurhaliza, S., Wulandari, D., & Arifin, M. 2022). Sejalan dengan penelitian oleh Fauzia dan Rahayu yang menunjukkan bahwa untuk membantu santri mengelola kecemasan mereka, penting untuk membuat program bimbingan konseling yang holistik dan berbasis nilai-nilai religius. Hal ini dikarena kecemasan santri juga dikaitkan dengan

ketidakmampuan mereka untuk mengelola stres yang berasal dari tanggung jawab akademik dan ekspektasi yang ada (Fauzia, A., & Rahayu, M. 2023).

Berdasarkan dari beberapa penelitian yang sudah ada dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada santri seringkali dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tuntutan akademis, harapan sosial, tekanan lingkungan, dan perubahan hormon. Lingkungan pondok pesantren yang keras dan perasaan terisolasi juga berkontribusi pada tingkat kecemasan santri yang lebih tinggi. Namun, intervensi berbasis spiritual, seperti peningkatan ibadah, pendekatan religius yang lebih mendalam, pelatihan keterampilan coping, serta dukungan lingkungan dari guru dan teman perlu diterapkan untuk membantu santri mengelola kecemasan dan tanggung jawab akademik secara holistik. Upaya-upaya ini dapat memberikan solusi yang lebih komprehensif dalam mendukung kesejahteraan mental santri di pondok pesantren. Maka dari itu pentingnya penelitian ini dilakukan untuk mengungkapkan hubungan religiusitas dan strategi coping terhadap kecemasan santri. Sehingga permasalahan sebagai bahan penelitian dengan judul “Hubungan Religiusitas dan Strategi Coping Dengan Kecemasan (*Anxiety*) Santri Madrasah Aliyah pada Pondok Modern Assalam Subang di Jawa Barat”.

1.2 Identifikasi dan Pertanyaan Penelitian

Kecemasan pada santri merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering muncul di dalam kehidupan sehari-hari santri. Penelitian oleh Abdul Karim & Ainurrohmah (2024), menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan kecemasan. Jadi kesimpulan pada penelitian ini menghasilkan tingkat religiusitas seseorang meningkat maka berpengaruh terhadap tingkat kecemasan seseorang. Hal ini mendukung bahwa tingkat kecemasan yang tinggi berkorelasi positif dengan religiusitas santri. Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Milawati, M. (2022), menyatakan bahwa ketaatan keagamaan dan tingkat kecemasan akademik pada santri berada pada kategori sedang. Sedangkan untuk hasil dari korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara ketaatan agama dengan kecemasan akademik pada santri dikarenakan korelasi sangat rendah.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mahfoud, D. et al (2023), menunjukkan religiusitas memiliki kaitan dengan strategi coping, akan tetapi tingkat religiusitas yang dimiliki seseorang mempengaruhi bagaimana individu dalam menggunakan strategi

coping. Dan penelitian yang dilakukan oleh Pozzi, G. et al (2015), menyatakan bahwa strategi coping yang berfokus pada penghindaran dan dukungan dikaitkan dengan cara penanganan yang kurang efektif terhadap kecemasan. Strategi coping berbasis pemecahan masalah dan perubahan perspektif dianggap lebih protektif terhadap kecemasan. Sedangkan strategi coping berbasis emosi dikaitkan dengan tingkat kecemasan seseorang. Jadi pada penelitian ini strategi coping yang digunakan seseorang berperan penting dalam menentukan tingkat kecemasan yang dialami seseorang. Berdasarkan penelitian sebelumnya, belum terdapat penelitian secara komprehensif menggabungkan variabel religiusitas, strategi coping dan kecemasan terutama pada santri madrasah aliyah. Oleh karena itu, penelitian bertujuan untuk mengisi celah tersebut.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, terdapat beberapa masalah yaitu tingginya tekanan akademik, sosial, dan keagamaan/spiritual dalam kehidupan pesantren sering kali menyebabkan kecemasan pada santri. Meski religiusitas dianggap sebagai faktor pelindung yang dapat mengurangi kecemasan, bukti empiris mengenai pengaruhnya pada santri Madrasah Aliyah di lingkungan pesantren masih terbatas. Selain itu, strategi coping yang digunakan oleh santri untuk menghadapi tekanan juga beragam, akan tetapi belum diketahui sejauh mana kombinasi antara religiusitas dan strategi coping berkontribusi dalam mengelola kecemasan. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini, adalah:

1. Seperti apa tingkat religiusitas yang dialami oleh santri Madrasah Aliyah pada Pondok Modern Assalam Subang di Jawa Barat?
2. Seperti apa tingkat strategi coping oleh santri Madrasah Aliyah pada Pondok Modern Assalam Subang di Jawa Barat?
3. Seperti apa tingkat kecemasan (*anxiety*) yang digunakan oleh santri Madrasah Aliyah pada Pondok Modern Assalam Subang di Jawa Barat?
4. Apakah terdapat hubungan antara religiusitas dan strategi coping dengan kecemasan (*anxiety*) santri Madrasah Aliyah pada Pondok Modern Assalam Subang di Jawa Barat?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum, penelitian ini secara khusus adalah untuk memperoleh data tentang hubungan antara religiusitas dan strategi coping terhadap kecemasan (*anxiety*) santri madrasah aliyah. Adapun penelitian ini secara khusus adalah untuk menganalisis data tentang:

1. Untuk mengukur tingkat religiusitas santri Madrasah Aliyah pada Pondok Modern Assalam di Jawa Barat.
2. Untuk mengukur tingkat strategi coping yang dialami oleh santri Madrasah Aliyah pada Pondok Modern Assalam di Jawa Barat.
3. Untuk mengukur tingkat kecemasan (*anxiety*) yang dimiliki oleh santri Madrasah Aliyah pada Pondok Modern Assalam di Jawa Barat.
4. Untuk Menganalisis seberapa besar hubungan antara religiusitas dan strategi coping dengan kecemasan (*anxiety*) santri Madrasah Aliyah pada Pondok Assalam Subang di Jawa Barat.

1.4 Manfaat Penelitian

Kandungan penelitian yang dilakukan pasti ada beberapa manfaat baik secara teoritis maupun praktis yang diharapkan bagi diri sendiri, atau lembaga. Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat mendukung hal yang positif kepada akademisi dan para santri mengenai penerapan religiusitas dan strategi coping dalam mengatasi kecemasan (*anxiety*).

2. Manfaat Praktis

Memberikan penjelasan mengenai bagaimana religiusitas dapat diimplementasikan dalam pendidikan santri madrasah aliyah di pondok pesantren, serta diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian lanjutan yang memiliki tema serupa dalam bidang tersebut.

3. Manfaat Sosial

Dengan adanya religiusitas dan strategi coping yang ada pada dalam diri santri dapat memberikan manfaat kepada santri dalam menjalankan perannya sebagai

peserta didik dengan baik tanpa adanya rasa cemas, dan serta santri dapat bersosialisasi di masyarakat dengan baik.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Dalam penyusunan penelitian tesis yang dilakukan oleh peneliti, merujuk kepada pedoman penyusunan karya ilmiah UPI tahun 2021, maka dalam tesis ini disusun dalam lima bab, yaitu (1) Pendahuluan, (2) Kajian Teori, (3) Metode Penelitian, (4) Hasil Penelitian dan Pembahasan, (5) Simpulan Implikasi, dan Rekomendasi.

Bab I Pendahuluan, terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan Struktur Organisasi.

Bab II Kajian Pustaka berisikan landasan teori atau bangunan teori terkait topik-topik yang menjadi variabel dalam penelitian dan kajian terdahulu.

Bab III Metode Penelitian terdiri dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

Bab IV Temuan terdiri dari hasil-hasil yang ditemukan dari lapangan yang diuji menggunakan kuesioner.

Bab V Pembahasan memuat analisis hasil temuan lapangan yang dianalisis menggunakan pendekatan psikologi pendidikan untuk menghubungkan konsep-konsep yang relevan.

Bab VI Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi berisikan intisari atau temuan secara akhir dari proses pengujian data dan hasil yang diambil kesimpulan dari penelitian. Kemudian penelitian yang telah dilakukan memiliki implikasi terhadap bidang-bidang lainnya, baru rekomendasi dari peneliti untuk penelitian dan peneliti selanjutnya