

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hasil Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1 Hasil Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian (Peneliti, tahun)	Desain Metodologi	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Millasari (2019), Hubungan antara sistem pembelajaran dengan tingkat stres dan adaptasi pada siswa pesantren Aceh Besar.	1. Desain penelitian yang digunakan adalah <i>correlation study</i> dan desain <i>cross sectional study</i> . 2. Menggunakan metode kuantitatif.	Hasil penelitian tersebut adalah ada hubungan antara sistem pembelajaran dengan tingkat stres.	Penelitian ini sama-sama meneliti tentang stres	Penelitian ini mempunyai perbedaan pada variabel penelitian, metode, tempat, dan sampelnya.
2.	Juniati (2017), Hubungan tingkat stres dengan strategi koping yang digunakan pada santri remaja di pondok pesantren Nurul Alimah Kudus.	1. Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian studi asosiatif dengan desain <i>cross sectional</i> . 2. Menggunakan metode kuantitatif	Hasil penelitian tersebut ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan strategi koping yang digunakan	Penelitian ini sama-sama meneliti tentang stres dan strategi koping	Penelitian ini mempunyai perbedaan pada metode, tempat, dan responden yang akan diteliti. Pada penelitian ini tidak meneliti tentang stressor pada santri.
3.	Chairun nisak (2017), Hubungan dukungan emosional teman sebaya dengan mekanisme koping pada remaja perempuan di	1. Desain penelitian ini menggunakan deskriptif analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . 2. Menggunakan metode kuantitatif	Hasil penelitian tersebut ada hubungan antara dukungan emosional teman sebaya dengan mekanisme	Penelitian ini sama-sama meneliti tentang koping stres.	Penelitian ini mempunyai perbedaan dalam variabel penelitian, metode, teknik pengambilan sampel, tempat, dan

	pondok pesantren Nurul Islam Jember.		koping		responden yang akan diteliti.
4.	Bhattarai (2016), Stress and coping strategies among adolescents in privat school, Chitwan, Nepal	1. Desain penelitian menggunakan <i>descriptive cross sectional</i> .	Hasil penelitian tersebut terdapat 48% responden memiliki tingkat stres tinggi.	Penelitian ini sama-sama meneliti tentang stres dan strategi koping.	Penelitian ini mempunyai perbedaan penelitian ini terdapat pada tempat dan responden yang akan diteliti. Instrumen yang akan digunakan
5	Hamaideh (2017), Nursing Student perceived stress and coping behaviors in clinical training in Saudi Arabia	1. Penelitian ini menggunakan metode <i>purposive sampling</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tugas dan ebban kerja adalah stressor yang utama dan perilaku koping yang paling umum digunakan adalah berfokus pada masalah	Penelitian ini sama-sama meneliti tentang stres dan koping	Perbedaan penelitian ini terdapat pada tempat, responden yang akan diteliti dan instrument yang akan digunakan

B. Landasan Teori

1. Stres

a. Definisi Stres

Stres adalah sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan atau waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti

depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rentan (Blonna, 2006).

Stres psikologis dan fisik merupakan ketegangan yang disebabkan oleh fisik, emosi, sosial, ekonomi, pekerjaan atau keadaan, peristiwa, atau pengalaman yang sulit untuk mengelola atau bertahan (Colman, 2003).

Stres adalah reaksi dari tubuh (respon) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau di luar batasan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut (Nasir & Muhith, 2011).

Menurut Patel (1996) dalam Nasir & Muhith (2011), stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bisa disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan (*challenge*) yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman (*threat*), atau ketika harus berusaha mengatasi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungannya. Dengan demikian, bisa diartikan bahwa stress merupakan suatu sistem pertahanan tubuh di mana ada sesuatu yang mengusik integritas diri, sehingga mengganggu ketentraman yang dimaknai sebagai tuntutan yang harus diselesaikan. Disamping itu, keadaan

stres akan muncul apabila tuntutan yang luar biasa sehingga mengancam keselamatan atau integritas seseorang (Nasir & Muhith, 2011).

b. Fisiologi Stres

Dalam Saputri (2017) menjelaskan stres fisik atau emosional mengaktifasi amygdale yang merupakan bagian dari sistem limbic yang berhubungan dengan komponen emosional dari otak. Respon emosional yang timbul ditahan oleh input dari pusat yang lebih tinggi di forebrain. Respon neurologis dari amygdale ditransmisikan dan menstimulasi respon hormonal dan hipotalamus. Hipotalamus akan melepaskan hormone CRF (*corticotrophin-releasing factor*) yang menstimulasi hipofisis untuk melepaskan hormone lain yaitu ACTH (*adrenocorticotropic hormone*) ke dalam darah. ACTH sebagai gantinya menstimulasi kelenjar adrenal untuk menghasilkan kortisol, suatu kelenjar kecil yang berada di atas ginjal. Semakin berat stres, kelenjar adrenal akan menghasilkan kortisol semakin banyak dan menekan sistem imun.

Secara simultan, hipotalamus bekerja secara langsung pada sistem otonom untuk merangsang respon yang segera terhadap stres. Sistem otonom sendiri diperlukan dalam menjaga keseimbangan tubuh. Sistem otonom terbagi dua yaitu sistem simpatis dan parasimpatis. Sistem simpatis bertanggung jawab terhadap adanya

stimulasi atau stres. Reaksi yang timbul berupa peningkatan denyut jantung, napas yang cepat, penurunan aktivitas gastrointestinal. Sementara sistem parasimpatis membuat tubuh kembali ke keadaan istirahat melalui penurunan denyut jantung, perlambatan pernapasan, meningkatkan aktivitas gastrointestinal. Perangsangan yang berkelanjutan terhadap sistem simpatis menimbulkan respon stres yang berulang-ulang dan menempatkan sistem otonom pada ketidakseimbangan. Keseimbangan antara kedua sistem ini sangat penting bagi kesehatan tubuh. Dengan demikian tubuh dipersiapkan untuk melawan atau reaksi menghindar melalui satu mekanisme rangkap : satu respon saraf, jangka pendek, dan satu respon hormonal yang bersifat lebih lama.

c. Jenis-Jenis Stres

Ada dua jenis stres, yaitu “baik” dan “buruk”. Stres melibatkan perubahan fisiologis yang kemungkinan dapat dialami sebagai perasaan yang baik *anxiousness* (distress) atau *pleasure* (eustres).

- 1) Stres yang baik atau *eustres* adalah sesuatu yang positif. Stress dikatakan berdampak baik apabila seseorang mencoba untuk memenuhi tuntutan untuk menjadikan orang lain maupun dirinya sendiri mendapatkan sesuatu yang baik dan berharga. Dengan stres yang baik, semua pihak merasa diuntungkan. Dengan begitu, stress

yang baik akan memberikan kesempatan untuk berkembang dan memaksa seseorang mencapai performanya yang lebih tinggi. Stres yang baik terjadi jika setiap stimulus mempunyai arti sebagai hal yang memberikan pelajaran, dan bukan sebuah tekanan. Tahu diri sendiri, tahu menempatkan diri, dan tahu membawa diri akan menempatkan kita pada suasana yang baik dan menyenangkan, terutama dalam menghadapi stimulus internal maupun eksternal. Dengan demikian, bisa dikatakan stres positif apabila setiap kejadian dihadapi dengan selalu berfikiran positif dan setiap stimulus yang masuk merupakan suatu pelajaran yang berharga dan mendorong seseorang untuk selalu berpikir dan berperilaku bagaimana agar apa yang akan dilakukan selalu membawa manfaat bukan bencana. Stimulus yang merupakan manifestasi dari timbulnya masalah itu pasti ada dan tidak perlu dihindari, tetapi harus dihadapi dan disikapi. Oleh karena itu, perlu ada standar yang ideal diri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Untuk menjadikan stres sebagai suatu yang positif, maka perlu ada sikap bahwa masalah harus dicarikan penyelesaiannya (*problem solving*). Salah satunya dengan mencari dukungan dari orang lain untuk membantu menyelesaikan masalah, terutama bila masalah sulit diselesaikan.

- 2) Stres yang buruk atau distress adalah stres yang bersifat negatif. Distres dihasilkan dari sebuah proses yang memaknai sesuatu yang

buruk, dimana respon yang digunakan selalu negatif dan ada indikasi mengganggu integritas diri sehingga bisa diartikan sebagai sebuah ancaman. Distres akan menempatkan pikiran dan perasaan kita pada tempat dan suasana yang serba sulit. Hal tersebut dikarenakan cara memandang suatu masalah hanya dilihat dari sisi yang sempit dan merugikan saja. Belum pernah dieksplorasi betapa sebuah kejadian ini membawa makna untuk kepentingan diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian, distres terjadi apabila suatu stimulus diartikan sebagai sesuatu yang merugikan dirinya sendiri dalam hal kenikmatan saja dan biasanya terjadi pada saat itu juga, dimana sebuah stimulus dianggap mencoba untuk menyerang dirinya. Hal ini berdampak pada suatu penentuan sikap untuk mencoba mengusir stimulus tersebut dengan cara meyalahkan diri sendiri, menghindar dari masalah, atau menyalahkan orang lain. Distres dipicu oleh sebuah tuntutan tidak sesuai dengan kenyataan, atau apa yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang dihadapi (Nasir & Muhith, 2011).

Patel (1996) dalam Nasir & Muhith (2011) menjelaskan adanya berbagai reaksi stres yang umumnya dialami manusia :

- 1) *Too little stress*. Dalam kondisi ini, seseorang belum mengalami tantangan yang berat dalam memenuhi kebutuhan pribadinya. Seluruh kemampuan belum sempat dimanfaatkan, serta kurangnya

stimulasi mengakibatkan munculnya kebosanan dan kurangnya makna dalam tujuan hidup.

- 2) *Optimum stress*. Seseorang mengalami kehidupan yang seimbang saat berada di “atas” maupun “bawah” akibat proses manajemen yang baik oleh dirinya. Kepuasan kerja dan perasaan individu dalam meraih prestasi menyebabkan seseorang mampu menjalani kehidupan dan pekerjaan sehari-hari tanpa menghadapi masalah yang terlalu banyak atau rasa lelah yang berlebihan.
- 3) *Too much stress*. Dalam kondisi ini, seseorang merasa telah melakukan pekerjaan yang terlalu banyak setiap hari, dia mengalami kelelahan fisik maupun emosional, serta tidak mampu menyediakan waktu untuk beristirahat atau bermain. Kondisi ini dialami secara terus-menerus tanpa memperoleh hasil yang diharapkan.
- 4) *Breakdown stress*. Ketika pada tahap *too much stress* individu tetap meneruskan usahanya pada kondisi yang statis, kondisi akan berkembang menjadi adanya kecenderungan neurotis yang kronis atau munculnya rasa sakit psikomatis. Misalnya pada individu yang memiliki perilaku merokok atau kecanduan minuman keras, konsumsi obat tidur, dan terjadinya kecelakaan kerja. Pada saat individu tetap meneruskan usahanya ketika mengalami kelelahan, ia akan cenderung mengalami *breakdown* atau kelelahan, baik secara fisik maupun psikis.

d. Adaptasi Stres

1) Adaptasi Fisiologis

Menurut Nasir & Muhith (2011), Indikator fisiologis dari stres adalah objektif, lebih mudah diidentifikasi dan secara umum dapat diamati atau diukur. Berikut ini adalah indikator stres fisiologis :

- a) Kenaikan darah tinggi.
- b) Peningkatan ketegangan di leher, bahu, dan punggung.
- c) Peningkatan denyut nadi dan frekuensi pernapasan
- d) Telapak tangan berkeringat, tangan dan kaki dingin.
- e) Postur tubuh yang tidak tegap.
- f) Kelelahan.
- g) Sakit kepala.
- h) Gangguan lambung.
- i) Suara yang bernada tinggi.
- j) Mual, muntah, dan diare.
- k) Perubahan nafsu makan.
- l) Perubahan berat badan.
- m) Perubahan frekuensi berkemih.
- n) Dilatasi pupil.
- o) Gelisah, kesulitan untuk tidur, atau sering terbangun saat tidur.

2) Adaptasi Psikologis

Menurut Nasir & Muhith (2011), indikator stres psikologis

adalah sebagai berikut :

- a) Ansietas.
- b) Depresi.
- c) Kepenatan.
- d) Peningkatan penggunaan bahan kimia.
- e) Perubahan dalam kebiasaan makan, tidur, dan pola aktifitas.
- f) Kelelahan mental.
- g) Perasaan tidak ade kuat.
- h) Kehilangan harga diri.
- i) Peningkatan kepekaan.
- j) Kehilangan motivasi.
- k) Ledakan emosional dan menangis.
- l) Penurunan produktivitas dan kualitas kinerja pekerjaan.
- m) Kecenderungan untuk membuat kesalahan (misalnya penilaian buruk).
- n) Mudah lupa dan pikiran buntu.
- o) Kehilangan perhatian terhadap hal-hal yang rinci.
- p) Preokupasi (misalnya mimpi di siang hari).
- q) Ketidakmampuan berkonsentrasi pada tugas.
- r) Peningkatan ketidakhadiran dan penyakit.
- s) Letargi.
- t) Kehilangan minat.

u) Rentan terhadap kecelakaan.

e. Penyebab Stres

Penyebab stres atau stressor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres (Patel, 1996 dalam Nasir & Muhith, 2011). Secara garis besar stressor bisa dikelompokkan menjadi dua, yaitu :

- 1) Stressor mayor, yang meliputi peristiwa kematian orang yang disayangi, masuk sekolah untuk pertama kali dan perpisahan.
- 2) Stressor minor, yang biasanya berawal dari stimulus tentang masalah hidup sehari-hari misalnya ketidaksenangan emosional terhadap hal-hal tertentu sehingga menyebabkan munculnya stres.

Menurut Taylor, 1991 dalam Nasir & Muhith (2011), merinci beberapa karakteristik kejadian yang berpotensi dan dinilai dapat menciptakan stressor, yaitu :

- 1) Kejadian negatif lebih banyak menimbulkan stres daripada kejadian positif.
- 2) Kejadian yang tidak terkontrol dan tidak terprediksi lebih membuat stres daripada kejadian yang terkontrol dan terprediksi.
- 3) Kejadian lebih mengakibatkan stres daripada kejadian yang jelas.
- 4) Seseorang yang tugasnya melebihi kapasitas (*overload*) lebih mudah mengalami stres daripada orang yang memiliki tugas lebih sedikit.

Stressor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari dalam individu, keluarga dan komunitas atau masyarakat (Nasir & Muhith, 2011)

1) Dalam diri individu

Salah satu sumber stres yang berasal dari dalam diri individu adalah penyakit yang diderita. Hal ini yang dapat menimbulkan stres dari individu adalah ketika terjadi konflik dari dalam diri biasanya pada suatu kondisi dimana seseorang harus menentukan pilihan dan keduanya sama penting.

2) Dalam keluarga

Kejadian yang paling sering terjadi dari sekian banyak stressor dalam keluarga adalah perceraian dan kematian anggota keluarga.

3) Dalam komunitas atau masyarakat

Kontak dengan orang di luar keluarga merupakan banyak sumber stres, misalnya pengalaman di sekolah dan persaingan.

f. Respon Stres

Menurut Taylor, 1991 dalam Nasir & Muhith (2011) stres dapat menghasilkan berbagai respon. Respon stres dapat dilihat dari berbagai aspek sebagai berikut :

- 1) Respon fisiologis, dapat ditandai dengan sakit kepala, masalah pencernaan, nyeri otot.

- 2) Respon kognitif, dapat dilihat melalui terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, mudah lupa.
- 3) Respon psikologis atau emosional, dapat muncul sangat luas, seperti takut, cemas, malu marah dan sebagainya.
- 4) Respon tingkah laku, nafsu makan bertambah atau berkurang, kebiasaan tidur larut malam atau lebih banyak tidur.

Hans Sleye, 1946 dalam Nasir & Muhith (2011) telah melakukan riset terhadap dua respon fisiologis tubuh terhadap stres, yaitu *Local Adaption Syndrome* (LAS) dan *General Adaption Syndrome* (GAS).

1) *Local Adaption Syndrome* (LAS)

Merupakan respon tubuh terhadap stres dan tidak melibatkan semua sistem tubuh, responnya berjangka pendek. Berikut ini adalah karakteristik LAS :

- a) Respon yang terjadi hanya setempat dan tidak melibatkan semua sistem.
- b) Respon bersifat adaptif dan diperlukan stressor untuk menstimulasikanya.
- c) Respon bersifat jangka pendek dan tidak terus-menerus.
- d) Respon bersifat restoratif.

2) *General Adaption Syndrome* (GAS)

Merupakan reaksi fisiologis dari seluruh tubuh terhadap stres. Respon yang terlibat adalah sistem saraf otonom dan sistem endokrin. GAS terbagi menjadi tiga tahap berikut ini :

a) Fase alarm (waspada)

Melibatkan mekanisme pertahanan dari tubuh dan pikiran untuk menghadapi stressor. Respon ini bisa berlangsung dari menit sampai jam. Bila stressor masih menetap, maka individu masuk ke dalam fase resistensi.

b) Fase *resistance*

Pada tahap ini, individu mulai merancang strategi untuk melawan stres dan jika berhasil maka gejala stres akan berkurang atau kondisi tubuh kembali normal, namun jika gagal, maka tubuh akan memasuki tahapan GAS yang selanjutnya, yaitu tahap *exhaustion*.

c) Fase *exhaustion*

Tahap ini merupakan tahap ketika tubuh sudah tidak mampu lagi menghadapi stressor atau ancaman yang muncul, tahap ini disebut juga tahap kelelahan.

g. Dampak Stres

Menurut Tennat, 2013 dalam Rahayu (2014), stres dapat menimbulkan dampak pada berbagai segi kehidupan, dampak yang dialami antara lain sebagai berikut :

- 1) Dampak fisiologis, misalnya penyakit jantung, tekanan darah tinggi, perubahan irama jantung, menurunkan sistem kekebalan tubuh, sakit kepala, kanker, asma, diabetes, dan sebagainya.
- 2) Dampak psikologis, misalnya depresi, ketergantungan obat, fobia, dan sebagainya.
- 3) Dampak terhadap kehidupan berorganisasi misalnya ketidakpuasan kerja, produktivitas menurun, dan sebagainya.
- 4) Dampak kognitif, misalnya sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan lain-lain.

h. Tingkat Stres

Menurut Hawari (1997) dalam Rahman (2017), membagi tingkatan stres menjadi 6 tingkatan, yaitu :

- 1) Stres tingkat pertama (stres ringan)

Gejala yang dialami berupa semangat bekerja besar dan penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya

- 2) Stres tingkat kedua (stres ringan)

Gejala yang dialami berupa merasa letih, di pagi hari yang seharusnya merasa segar, merasa lelah sesudah makan siang, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman, detakan jantung lebih keras dari biasanya dan tidak bisa santai.

- 3) Stres tingkat ketiga (stres sedang)

Gejala yang dialami berupa gangguan usus lebih terasa, otot-otot terasa lebih tegang, perasaan tegang semakin meningkat, mengalami gangguan tidur, dan badan terasa oyong.

4) Stres tingkat keempat (stres sedang)

Gejala yang dialami berupa keadaan-keadaan yang semula menyenangkan kini terasa sulit, kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, tidur semakin sukar, dan kemampuan konsentrasi menurun tajam.

5) Stres tingkat kelima (stres berat)

Gejala yang dialami berupa kelelahan yang mendalam, gangguan sistem pencernaan yang semakin sering, perasaan takut yang semakin menjadi.

6) Stres tingkat keenam (stres sangat berat)

Gejala yang dialami berupa debaran jantung terasa amat keras, nafas sesak, badan gemeteran, kering bercucuran, tenaga untuk hal-hal ringan sekalipun tidak kuasa lagi.

2. Stress Dalam Prespektif Islam

a. Definisi stres

Stres merupakan situasi atau kondisi yang menekan jiwa (batin) seseorang (Abidin, 2009). Stres merupakan situasi mengancam atau menjadi situasi yang sulit diatasi oleh individu yang bersangkutan. Seringkali membutuhkan waktu lama dan bahkan tidak jarang gagal mengatasinya, sehingga pada tahap

berikutnya ia mengalami kesulitan dalam bekerja ataupun melakukan aktivitas keseharian lainnya. Islam mengenalkan stres di dalam kehidupan ini sebagai cobaan. Allah SWT berfirman di dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Datangnya cobaan kepada individu inilah yang dapat dirasakan sebagai suatu stres (tekanan) dalam diri, atau disebut juga sebagai beban (Yuwono, 2010). Dalam surat Al-Baqarah ayat 10 menyatakan kondisi stres dan gangguan psikologis yang mengikuti manusia sebagai penyakit hati. Yang berbunyi :

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

“dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta”.

Al-Qur'an secara jelas menyebutkan biologis alamiah penciptaan manusia yang kadangkala gelisah dan tertekan yang kemudian dapat mempengaruhi perasaan, mental dan fisik

manusia. Sebagaimana firman Allah dalam Surat Al-Ma'arij ayat 19-20 :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

(19). “*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir.* (20). *apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah*”

b. Mengelola stres

Anjuran Allah SWT tentang menghindari dan mengelola stres sangat jelas, sebagaimana yang telah digariskan dalam surat Ali 'Imron ayat 139 yaitu :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“ *janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman*”.

Secara rinci, beberapa cara mengelola stres yang telah diajarkan oleh islam adalah sebagai berikut :

- 1) Niat ikhlas. Ketenangan ini bersumber dari motif hanya karena Allah, bukan karena yang lain, sehingga kegagalan juga akan selalu dikembalikan kepada Allah SWT. Sebagaimana dalam surat At-Taubah ayat 91 :

لَيْسَ عَلَى الضُّعَفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَى وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يُنْفِقُونَ

حَرَجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ وَرَسُولِهِ مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِنْ سَبِيلٍ وَاللَّهُ غَفُورٌ

رَحِيمٌ

“ tiada dosa (lantaran tidak pergi berjihad) atas orang-orang yang lemah, orang-orang yang sakit dan atas orang-orang yang tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan, apabila mereka Berlaku ikhlas kepada Allah dan Rasul-Nya. tidak ada jalan sedikitpun untuk menyalahkan orang-orang yang berbuat baik. dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”,

- 2) Sabar dan Sholat. Orang yang sabar akan mampu mengambil keputusan dalam menghadapi stressor yang ada. Sebagaimana dalam ayat 155 surat Al-Baqarah yang menekankan kepada kesabaran akan mampu menghadapi cobaan yang diberikan. Di dalam ayat Al-Quran surat Al-baqarah ayat 153 juga menyatakan bahwa :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“ Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.

- 3) Bersyukur dan berserah diri (Tawakal). Salah satu kunci dalam menghadapi stressor adalah dengan selalu bersyukur dan menerima segala pemberian Allah SWT.
- 4) Do'a dan Dzikir. Melalui dzikir, perasaan menjadi lebih tenang dan khusyuk, yang pada akhirnya akan mampu meningkatkan konsentrasi, kemampuan berfikir secara jernih, dan emosi

menjadi lebih terkendali. Sebagaimana dalam Surat Ar Ra'du ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ . أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“ (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

3. Strategi Koping

a. Pengertian

Lazarus dan Folkman, 1984 dalam Gaol (2016), mendefinisikan koping sebagai upaya individu mengelola kognisi dan perilaku secara konstan, untuk mengatasi berbagai tuntutan atau menghadapi berbagai kondisi baik internal maupun eksternal yang berubah. Menurut Steward, dkk (1998) dalam Huang (2009), koping merupakan komponen dari karakteristik personal seseorang untuk mengelola penyesuaian psikologis yang dibutuhkan terhadap stimulus dalam hidup. Taylor (2012) mendefinisikan koping sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang menekan.

Strategi koping didefinisikan oleh Chouhan dan vyas, 2006 dalam Huang (2009) sebagai proses yang dilalui individu saat berusaha untuk mengelola tuntutan yang mendatangkan tekanan. Strategi koping adalah strategi yang digunakan individu untuk

melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya (Hendriani, 2018)

Koping adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stresfull. Koping tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik. Strategi koping adalah cara yang dilakukan untuk merubah lingkungan atau situasi atau menyelesaikan masalah yang sedang dirasakan atau dihadapi, diartikan sebagai usaha perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk menyelesaikan stres yang dihadapi. Koping yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan koping yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain dan lingkungan (Rasmun, 2004).

b. Jenis-Jenis Strategi Koping

Lazarus dan Folkman, 1984 dalam Rasmun (2004), juga secara umum membagi strategi koping menjadi dua macam yakni :

1) Strategi koping berfokus pada masalah.

Strategi koping berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung

menggunakan perilaku ini bisa dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku koping yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumber daya yang dimiliki dapat mengubah situasi. Yang termasuk strategi koping berfokus pada masalah adalah :

- a) *Planful problem solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah
- b) *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang didapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil.
- c) *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.

Carver, Scheier dan Weintraub, 1989 dalam Rasmun (2004) menyebutkan aspek-aspek strategi koping dalam *problem-focused coping* antara lain :

- a) Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- b) Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stress antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak,

memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.

- c) Penekanan kegiatan bersaing, individu dapat menekan keterlibatan dalam kegiatan bersaing atau dapat menekan pengolahan saluran bersaing informasi, dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha menghindari untuk hal yang membuat terganggu oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan hal-hal lain terjadi, jika perlu, untuk menghadapi stressor.
 - d) Kontrol diri, individu membatasi keterlibatan dalam aktivitas atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
 - e) Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi.
- 2) Strategi koping berfokus pada emosi .

Strategi koping berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Perilaku koping yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat menerima situasi tersebut karena sumber daya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut.

Yang termasuk strategi koping berfokus pada emosi adalah :

- a) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk

mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius.

- b) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya.
- c) *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan
- d) *Distancing* (menjaga jarak) agar tidak terbelunggu oleh permasalahan
- e) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah dihadapi

Carver, Scheier dan weintraub, 1989 dalam Rasmun (2004), menyebutkan aspek-aspek strategi koping dalam *emotion-focuses coping* antara lain :

- 1) Dukungan emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- 2) Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi stres dalam hal positif harus memimpin orang itu untuk melanjutkan secara aktif pada masalah fokus di tindakan penanggulangan.
- 3) Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.

- 4) Penolakan, respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan bahwa penolakan berguna, meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi koping atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali stressor menguntungkan dapat diabaikan
- 5) Religiusitas, sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

Jenis-jenis Strategi Koping menurut Stuart dan Sundeen (2013b), terdapat dua jenis mekanisme koping yang berpusat pada masalah (*problem focused form of coping mechanism/ direct action*) dan koping yang berpusat pada emosi (*emotion focused of coping/ palliative form*).

Yang termasuk mekanisme koping yang berpusat pada masalah adalah :

- 1) Konfrontasi adalah usaha-usaha untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan masalah secara agresif dengan menggambarkan tingkat kemarahan serta pengambilan resiko.
- 2) Isolasi yaitu individu berusaha menarik diri dari lingkungan atau tidak mau tahu dengan masalah yang dihadapi.
- 3) Kompromi yaitu mengubah keadaan secara hati-hati, meminta bantuan kepada keluarga dekat dan teman sebaya atau bekerja sama dengan mereka.

Sedangkan mekanisme koping yang berpusat pada emosi adalah sebagai berikut :

- 1) Denial yaitu menolak masalah dengan mengatakan hal tersebut tidak terjadi pada dirinya.
- 2) Rasionalisasi yaitu menggunakan alasan yang dapat diterima oleh akal dan diterima oleh orang lain untuk menutupi ketidakmampuan dirinya. Dengan rasionalisasi kita tidak hanya dapat membenarkan apa yang kita lakukan, tetapi juga merasa sudah selayaknya berbuat demikian secara adil.
- 3) Kompensasi yaitu menunjukkan tingkah laku untuk menutupi ketidakmampuan dengan menonjolkan sifat yang baik, karena frustrasi dalam suatu bidang maka dicari kepuasan secara berlebihan dalam bidang lain. Kompensasi timbul karena adanya perasaan kurang mampu.
- 4) Represi yaitu dengan melupakan masa-masa yang tidak menyenangkan dari ingatannya dan hanya mengingat waktu-waktu yang menyenangkan.
- 5) Sublimasi yaitu mengekspresikan atau menyalurkan perasaan, bakat atau kemampuan dengan sikap positif.
- 6) Identifikasi yaitu meniru cara berfikir, ide dan tingkah laku orang lain.
- 7) Regresi yaitu sikap seseorang yang kembali ke masa lalu atau bersikap seperti anak kecil.

- 8) Proyeksi yaitu menyalahkan orang lain atas kesulitannya sendiri atau melampiaskan kesalahan kepada orang lain.
- 9) Konversi yaitu mentransfer reaksi psikologi ke gejala fisik
- 10) Displacement yaitu reaksi emosi terhadap seseorang kemudian diarahkan kepada seseorang lain.

c. Metode Koping

Ada 2 metode yang digunakan oleh individu dalam masalah psikologis seperti yang dikemukakan oleh Bell (1977) dalam Rusman (2004), dua metode tersebut antara lain adalah :

1) Metode koping jangka panjang

Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani masalah psikologis untuk kurun waktu yang lama, contohnya adalah :

- a) Berbicara dengan orang lain “curhat” (curah pendapat dari hati ke hati) dengan teman, keluarga atau profesi tentang masalah yang sedang dihadapi.
- b) Mencoba mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi
- c) Menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supranatural
- d) Melakukan aktifitas fisik untuk mengurangi ketegangan/masalah.

- e) Membuat berbagai alternative tindakan untuk mengurangi situasi.
 - f) Mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu.
- 2) Metode koping jangka pendek, cara ini digunakan untuk mengurangi stres atau ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara, tetapi tidak efektif jika digunakan dalam jangka panjang, contohnya adalah :
- a) Menggunakan alkohol atau obat-obatan
 - b) Melamun dan fantasi
 - c) Mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan
 - d) Tidak ragu, dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil.
 - e) Banyak tidur
 - f) Banyak merokok
 - g) Menangis
 - h) Beralih pada aktifitas lain agar dapat melupakan masalah

Sedangkan menurut Stuart & Sundeen (2013), mekanisme koping dibagi menjadi dua, yaitu:

1) Mekanisme koping adaptif

Adalah mekanisme koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar, dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah

berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang, dan aktivitas konstruktif.

2) Mekanisme maladaptif

Adalah mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan. Kategorinya adalah makan berlebihan/tidak makan, bekerja berlebihan, menghindar.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Strategi Koping

Menurut Mu'tadin (2002) cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik atau energi, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi.

1) Kesehatan fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga cukup besar

2) Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasikan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan

pada akhirnya melaksanakan rencana yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

3) Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi koping tipe : *problem-solving focused coping*.

4) Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat .

5) Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya

6) Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

4. Perkembangan Remaja

Menurut Wong, 2004 dalam Chairun nisak (2017) , menjelaskan perkembangan masa remaja antara lain :

a) Remaja awal (11-14 tahun)

1) Kognitif

Menggali kemampuan baru untuk pikiran abstrak yang terbatas, mencari-cari nilai dan energi baru, perbandingan terhadap normalitas dengan sebaya yang jenis kelaminnya sama.

2) Identitas

Secara terus menerus memikirkan perubahan tubuh yang cepat, mencoba berbagai peran, pengukuran ketertarikan dengan penerimaan atau penolakan terhadap sebaya, dan menegaskan norma-norma kelompok. Pada fase ini remaja dihadapkan pada krisis identitas kelompok dengan pengasingan diri.

3) Hubungan dengan orang tua

Batasan kemandirian ketergantungan, keinginan yang kuat untuk tetap tergantung pada orang tua sambil mencoba untuk memisahkan diri, tidak ada konflik utama terhadap kontrol parental merupakan tujuan dari hubungan remaja dengan orang tua.

4) Hubungan dengan teman sebaya

Mencari afiliasi sebaya untuk menghadapi ketidakstabilan yang diakibatkan oleh perubahan yang cepat, peningkatan pertemanan ideal yang dekat dengan anggota, dengan jenis kelamin yang sama, berjuang untuk menguasai dan mengambil tempat di dalam kelompok.

5) Seksualitas

Adanya keterbatasan dalam eksplorasi diri dan evaluasi kencan. Pada fase ini, remaja memilih pasangan berdasarkan karakteristik fisik dan kepribadian yang diterima oleh kelompok teman sebaya. Dengan adanya hubungan ini remaja mengeksplorasi dan memahami perasaan romantis.

b) Remaja tengah (14-17 tahun)

1) Kognitif

Mengembangkan kapasitas untuk berfikir abstrak, menikmati kekuatan intelektual, idealistis, prihatin dengan filosofis, politis, dan masalah sosial. Hal tersebut terjadi karena pada fase ini, remaja mampu berpikir tentang pikiran sendiri dan pikiran orang lain. Remaja mulai mampu membedakan pikiran orang lain dan pikiran sendiri dan menginterpretasikan pikiran orang lain secara lebih akurat dan juga mampu memahami bahwa beberapa konsep adalah mutlak atau tidak bergantung pada faktor-faktor pengaruh lainnya

2) Identitas

Mengubah citra diri menjadi sangat berfokus pada diri sendiri, narsisme (kecintaan pada diri sendiri) meningkat. Remaja berharap memperoleh otonomi dari keluarga dan mengembangkan identitas diri sebagai lawan dari difusi peran yang sedang dijalankan.

3) Hubungan dengan orang tua

Konflik utama terhadap kemandirian dan kontrol. Fase ini merupakan titik terendah dalam hubungan orang tua dengan anak. Remaja menjadi lebih kompeten sehingga remaja memerlukan otonomi yang lebih besar, sementara kekurangan uang atau rintangan dari orang tua menjadi penghalang.

4) Hubungan dengan teman sebaya

Kebutuhan identitas yang kuat untuk memantapkan citra diri, standard perilaku dibentuk oleh kelompok sebaya, penerimaan oleh kelompok sebaya sangat penting atau rasa takut akan penolakan dan eksplorasi terhadap kemampuan untuk menarik lawan jenis.

5) Seksualitas

Remaja mulai mengembangkan perasaan romantis, dan kebanyakan remaja memulai percobaan seksual. Pada fase ini, remaja memilih pasangan berdasarkan karakteristik fisik dan

kepribadian yang diterima oleh kelompok teman sebaya. Dengan adanya hubungan ini remaja mengeksplorasi dan memahami perasaan romantic.

c) Remaja akhir (17-20 tahun)

1) Kognitif

Mencapai pikiran abstrak, dapat menerima dan bertindak pada pelaksanaan jangka panjang, mampu memandang masalah secara komprehensif, identitas intelektual dan fungsional terbentuk.

2) Identitas

Citra tubuh dan peran jender hampir menetap, identitas seksual matang, fase konsolidasi tentang identitas, stabilitas harga diri, nyaman dengan pertumbuhan fisik, peran sosial terdefinisi dan terartikulasi.

3) Hubungan dengan orang tua

Perpisahan emosional dan fisik dari orang tua terselesaikan, bebas dari orang tua dengan sedikit konflik dan emansipasi hampir terjamin. Konflik dengan keluarga mengenai masalah moral dan etik timbul karena pandangan sosiosentrik dan bukan lagi sebagai masalah egosentrik.

4) Hubungan dengan teman sebaya

Kepentingan individu dalam kelompok yang bersifat

pertemanan sebaya mulai berkurang, mulai masuk pada tahap hubungan yang lebih serius dari sekedar pertemanan biasa. kemungkinan mulai menyukai hubungan yang permanen antara laki-laki dan perempuan

5) Seksualitas

Membentuk hubungan yang stabil dan saling tertarik, meningkatkan kapasitas untuk mutualitas, berkencan sebagai pasangan laki-laki dan perempuan, keintiman melibatkan komitmen dari pada eksplorasi dan romantisme. Pilihan pasangan kemungkinan lebih didasarkan pada karakteristik dan ketertarikan pribadi.

5. Santri dan Pondok Pesantren

a. Santri

Asal usul kata “santri” dalam pandangan Nurcholis Madjid (2013) dapat dilihat dari dua pendapat. Pertama pendapat mengatakan bahwa “santri” berasal dari perkataan “sastri”, sebuah kata dari bahasa Sanskerta yang artinya melek huruf. Di sisi lain, Zamkhsyari dhofier, 1944 dalam Zahra (2019) berpendapat bahwa, kata “santri” dalam bahasa india berarti orang yang tahu buku-buku suci agama Hindu, atau seseorang sarjana ahli kitab suci agama Hindu. Atau secara umum dapat diartikan buku-buku suci, buku-

buku agama, atau buku-buku tentang ilmu pengetahuan. Kedua, pendapat yang mengatakan bahwa perkataan santri sesungguhnya berasal dari bahasa Jawa, yaitu dari kata “cantrik”, berarti seseorang yang selalu mengikuti seorang guru kemana guru itu pergi menetap.

Santri adalah para siswa yang mendalami ilmu-ilmu agama di pesantren, baik dia tinggal di pondok maupun pulang setelah selesai waktu belajar. Zamakhsyari Dhofir membagi menjadi dua kelompok sesuai dengan tradisi pesantren yang diamatinya, yaitu:

- 1) Santri mukim, yakni para santri yang menetap di pondok, biasanya diberikan tanggung jawab mengurus kepentingan pondok pesantren. Bertambah lama tinggal di Pondok, statusnya akan bertambah, yang biasanya diberi tugas oleh kyai untuk mengajarkan kitab-kitab dasar kepada santri-santri yang lebih junior.
- 2) Santri kalong, yakni santri yang selalu pulang setelah selesai belajar atau kalau malam ia berada di pondok dan kalau siang pulang kerumah.

b. Pengertian Pondok Pesantren

Istilah pondok sebenarnya berasal dari kata dalam bahasa Arab, yaitu *funduk*, yang artinya berarti rumah penginapan, ruang tidur, asrama, atau wisma sederhana. Dalam konteks keindonesiaan, kata pondok seringkali dipahami sebagai tempat penampungan

sederhana bagi pelajar atau santri yang jauh dari tempat asalnya. Arti pondok menurut Sugarda Poerwabawakatja dalam thohir (2017) adalah suatu tempat pemondokan bagi pemuda-pemudi yang mengikuti pelajaran-pelajaran agama Islam (Thohir, 2017).

Menurut Khuluq, 2008 dalam Zahra (2019) Pesantren adalah institusi yang memfokuskan pengajaran agama dengan menggunakan metode pengajaran tradisional dan mempunyai aturan-aturan. Sedangkan menurut Siregar, 2013 dalam Zahra (2019) Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan agama Islam berupa asrama yang terpisah antara santri putra dan santri putri.

c. Jenis-Jenis Pondok Pesantren

Thohir (2017), merinci ada beberapa pembagian pondok pesantren dan tipologinya, yaitu :

1) Pesantren Salafi

Pondok pesantren salafi yakni pondok pesantren yang melakukan pengajaran terhadap santri-santrinya untuk belajar agama Islam secara khusus tanpa mengikutsertakan pendidikan umum di dalamnya. Kegiatan yang dilakukan biasanya mempelajari ilmu-ilmu agama dengan menggunakan kitab-kitab kuning atau kitab kuno (klasik), menggunakan metode tradisional seperti hafalan,

menerjemahkan kitab-kitab saat berlangsungnya proses belajar mengajar.

2) Pesantren Khalafi

Yaitu pesantren yang menerapkan sistem pengajaran klasikal (madrasah), memberikan ilmu umum dan ilmu agama, serta juga memberikan pendidikan keterampilan. Sedangkan mengenai arti pesantren khalafiyah (modern) adalah pesantren yang mengadopsi sistem madrasah atau sekolah yang memasukkan pelajaran umum dalam kurikulum madrasah yang dikembangkan, atau pesantren yang menyelenggarakan tipe-tipe sekolah umum seperti; MI/SD, MTs/ SMP, MA/SMA/ SMK dan bahkan PT dalam lingkungannya

3) Pesantren Terintegrasi

Yaitu pesantren yang lebih menekankan pada pendidikan vokasional atau kejuruan, sebagaimana balai latihan kerja di Departemen Tenaga Kerja, dengan program yang terintegrasi. Sedangkan santrinya mayoritas berasal dari kalangan anak putus sekolah atau pada pencari kerja.

d. Metode- Metode Pembelajaran

Adapun metode pembelajaran di Pesantren menurut Masnur Alam (2011) yang menjadi ciri utama dipondok pesantren diantaranya :

1) Metode *Sorogan*

Metode ini adalah berlangsungnya proses belajar mengajar *person to person* antara guru dan murid, atau biasa disebut dengan layanan *individual* kepada santri.

2) Metode *Bandongan*

Metode ini dilakukan oleh seorang kiyai atau ustadz terhadap kelompok santri, untuk mendengarkan dan menyimak apa yang dibacanya dari sebuah kitab.

3) Metode Hafalan (*muhafazhah*)

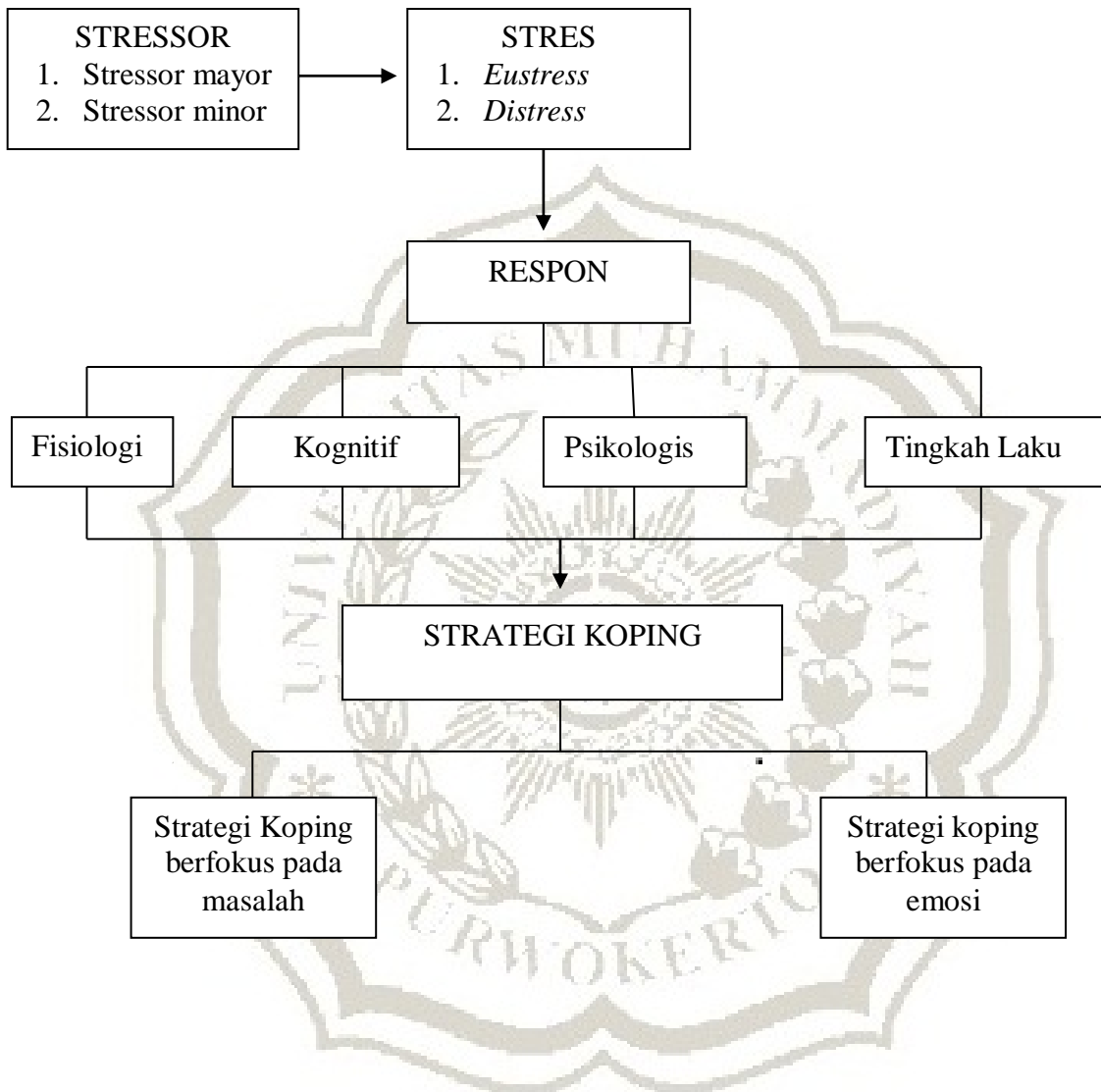
Metode ini merupakan kegiatan belajar santri dengan cara menghafal suatu teks tertentu dibawah bimbingan dan pengawasan kiyai/ ustadz.

4) Metode Demonstrasi/ Praktek Ibadah.

Metode ini adalah cara pembelajaran yang dilakukan dengan memperagakan (mendemonstrasikan) suatu keterampilan dalam hal pelaksanaan ibadah tertentu yang dilakukan secara perorangan maupun kelompok di bawah petunjuk dan bimbingan kiyai atau . ustadz.

C. Kerangka Teori Penelitian

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian



SUMBER

Nasir & Muhith (2011), dan Rasmun (2004)

D. Kerangka Konsep Penelitian

Gambar 2.2 Gambar Kerangka Konsep penelitian

