
PENINJAUAN KOPING SPIRITUAL DAN STRES BELAJAR PADA SANTRI SEBAGAI REMAJA DI PESANTREN

¹Abdul Rohman, ²Niken Andarasari, ³Muhamad Rivaldi

^{1,2}Dosen Akademi Keperawatan Al-Ikhlas

³ Mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas

<i>Article Info</i>	<i>Abstrak</i>
Article History:	Latar Belakang: Pemenuhan Kebutuhan spiritual menjadi aspek penting untuk kesembuhan psikologis seseorang. Pengelolaan spiritual yang baik menurunkan tingkat stres. Remaja yang memiliki koping spiritual yang baik dapat mengelola stres belajarnya dengan terarah. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan koping spiritual stres belajar pada remaja Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan menggunakan cross sectional dengan populasi santri tahun ke 3 menggunakan instrumen Religious Coping Scale (RCOPE) dan instrumen Student-Life Stress Inventory (SLSI) untuk menilai tingkat stres belajar. Hasil: penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki koping spiritual dengan kategori kurang sebesar 0% dan kategori cukup sebesar 50 % dan kategori baik sebesar 50% dan stres belajar dengan kategori ringan sebesar 29,6% dan sedang sebesar 70,4%. Berdasarkan hasil korelasi dengan menggunakan uji kolerasi <i>Spearman Rho'</i> , terdapat hubungan koping spiritual terhadap stres belajar santri di pesantren darul wasilah dengan hasil ($p=0,017$, $r=0,488$). Kesimpulan Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin rendah tingkat koping spiritual yang dimiliki remaja, maka semakin berat tingkat stres belajar yang dialami remaja.
Keywords: Koping Spiritual, Stres Belajar, Santri, Remaja	
Corresponding author	: Abdul Rohman
Email	: achmarifan@gmail.com

PENDAHULUAN

Santri memiliki asal kata yang beragam. diantaranya “cantrik” yang merupakan bahasa Sansekerta yang berarti seseorang yang selalu mengikuti gurunya kemanapun pergi, yang kemudian secara praktis dikembangkan oleh taman siswa dalam sistem asrama yang disebut dengan pariwisataan (Sebayang, 2020) Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Adapula yang menyebut masa ini sebagai masa transisi di usia sekitar 12-22 tahun, yang sejatinya para

kalangan ini sedang menempuh masa-masa goncangan atau labil akibat pertumbuhan disegala aspek kehidupan (Rusdi & Rizal, 2018). Hurlock (2013) mengatakan bahwa dibandingkan dengan kelompok anak dan orang - tua, masa remaja merupakan masa yang paling berat. Masa ini merupakan masa transisi dimana terjadi banyak perubahan, baik secara anatomis (Nurchayani & Fauzan, 2016), fisiologis, fungsi emosional dan intelektual serta hubungan di lingkungan sosial (Rahmawati et al., 2019).

Stres merupakan suatu respons tubuh

yang nonspesifik dari berbagai tuntutan (Nurchayani & Fauzan, 2016). Saat mengalami stres perlu adanya kekuatan spiritual. Pemenuhan Kebutuhan spiritual menjadi aspek penting untuk kesembuhan psikologis seseorang. Berdasarkan penelitian sebelumnya pada tahun 2019 ditemukan adanya hubungan tingkat spiritual dengan tingkat stres yang mana hasilnya menunjukkan pengelolaan spiritual yang baik menurunkan tingkat stres (Kurniasari & Mustikarani, 2021).

World Health Organization (2019) memperkirakan 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental, sekitar 10% orang dewasa mengalami gangguan jiwa dan 25% penduduk diperkirakan akan mengalami gangguan jiwa pada usia tertentu dalam rentang hidupnya yang biasanya terjadi pada dewasa muda antara usia 18-21 tahun. Di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3% (Bayantari et al., 2022).

Menurut *National Institute Of Mental Health*, gangguan jiwa mencapai 13% dari penyakit secara keseluruhan dan diperkirakan akan berkembang menjadi 25% di tahun 2030. Gangguan jiwa menyebabkan hilangnya produktifitas dan mudah kambuh sehingga meningkatkan biaya perawatan (Rinawati & Alimansur, 2016). Gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh pelajar adalah stres yang biasanya terjadi karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru (Amelia & Putri, 2021).

Stress dalam belajar terjadi jika ada suatu tekanan-tekanan ataupun ketidaknyamanan dalam belajar. Biasanya tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, misalnya saja tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian,

dan diantaranya yang sering dialami adalah masalah interpersonal seperti masalah dengan teman-teman bergaul, keluarga, masalah intrapersonal, dan akademik (Kountul et al., 2018). Menurut Dafiq dan kawan kawan (2023) Ada dua faktor yang menjadi penyebab terjadinya stres berat yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri sendiri, seperti kondisi fisik, motivasi serta tipe kepribadian dan faktor eksternal seperti lingkungan, atau keluarga. Adapun beberapa faktor pemicu stres pada remaja dari aspek eksternal yaitu 1) Masalah dengan orangtua/pola asuh orangtua yang primitif; 2) Mengalami masalah/konflik dengan pacar/perilaku berpacaran. Masalah dengan pacar atau perilaku pacaran yang tidak sehat juga dapat memicu stress pada remaja, terutama di era milenial sekarang ini; 3) Stres karena masalah sekolah.

Spiritual adalah keyakinan atau pengalaman seseorang dalam hubungannya dengan kekuatan yang lebih besar atau Yang Maha Kuasa. Hal ini dapat melibatkan keyakinan dalam keberadaan Tuhan, kekuatan alam, atau entitas spiritual lainnya (Triyani et al., 2019). Dimensi spiritual juga dapat membantu individu untuk menjaga keseimbangan dalam kehidupan, menghadapi stres emosional, penyakit fisik, atau kematian dengan menemukan kekuatan dan makna dalam pengalaman hidup (Limbong, 2021).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis korelasional, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh koping spiritual terhadap stres belajar pada santri. Dengan pendekatan *Cross-Sectional* yang Dimana pengumpulan data hanya dilakukan dalam satu kali secara bersamaan untuk dilakukan pengamatan dengan mengumpulkan data variable independent dan variable dependen pada penelitian ini

menggunakan sampel pada populasi yang menggunakan teknik purposive sampling untuk menentukan sampel dengan beberapa pertimbangan(Sugiyono, 2018).Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan koping spiritual terhadap stres belajar santri di pesantren darul wasilah di Desa Kopo Kec.Cisarua Kab.Bogor

HASIL PENELITIAN

1. Univariat

Jenis Kelamin

Berdasarkan distribusi jenis kelamin di dapatkan hasil responden mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 32 orang (59,3%) dan laki laki sebanyak 22 orang (40,7%).

Jenis Kelamin	N	%
Perempuan	32	59,3 %
Laki laki	22	40,7 %
Total	54	100 %

Usia

Berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia di dapatkan hasil dengan usia 14 tahun 11 orang (20,4%),usia 15 tahun sebanak 33 orang (61,1%), usia 16 tahun 9 orang (16,7%) dan usia 17 tahun 1 orang (1,9%).

Umur	N	%
14 Tahun	11	20,4%
15 Tahun	33	61,1%
16 Tahun	9	16,7%
17 Tahun	1	1,9%
Total	54	100 %

Koping Spiritual

Berdasarkan distribusi koping spiritual didapatkan jumlah responden yang memiliki koping spiritual cukup 27 santri (50%)dan baik 27 santri (50%)

Koping Spiritual	N	%
Kurang	0	0%
Cukup	27	50%
Baik	27	50%
Total	54	100 %

Koping spiritual	Ringan	Sedang	Berat	Total f	%
Kurang	0	0	0	0	0
Cukup	6	21	0	27	50
Baik	10	17	0	27	50
Total	16	38	0	54	100
<i>Pvalue</i>	<i>0,001</i>				

Stres

Berdasarkan distribusi tingkat stres pada santri menunjukkan terdapat santri yang mengalami stres ringan 16 orang (29,6%), stres sedang 38 orang (70,4%),

Stres	N	%
Ringan	16	29,6%
Sedang	33	70,4 %
Berat	0	0%
Total	54	100 %

2. Bivariat

Koping spiritual	Stres			Total f	%
	Ringan	Sedang	Berat		
Kurang	0	0	0	0	0
Cukup	6	21	0	27	50
Baik	10	17	0	27	50
Total	16	38	0	54	100
<i>Pvalue</i>	<i>0,001</i>				

Berdasarkan uji spearman $\alpha = 0,05$ (5 %) antara koping spiritual terhadap stres belajar pada santri di pesantren darul wasilah mempunyai nilai signifikan 0,017 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan secara signifikan antara koping spiritual dengan stres belajar pada santri di pesantren darul wasilah

PEMBAHASAN

Hubungan Koping Spiritual Terhadap Stres Belajar Santri

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa uji spearman $\alpha = 0,05$ (5 %) antara koping spiritual terhadap stres belajar pada santri di pesantren darul wasilah mempunyai nilai signifikan 0,017

($p < 0,05$), maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan secara signifikan antara coping spiritual dengan stres belajar pada santri di pesantren darul wasilah Desa kopo Kec. Cisarua Kab. Bogor. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa coping spiritual terhadap stres belajar didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Kurniasari & Mustikarani, 2021) Salah satu coping individu untuk menangani stres yaitu dengan spiritualitas (Johnson & et.al, 2011). Islam telah mengajar seseorang untuk dapat mengelola stresnya, hal ini terdapat dalam surah Ali-Imran ayat 139 yang artinya “janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang beriman”. Dari ayat tersebut dapat kita simpulkan bahwa kita tidak boleh bersikap lemah dan terlalu larut dalam kesedihan yang mana hal ini dapat mengakibatkan stres maka sebagai orang beriman patutnya kita semakin mendekati diri kepada yang Tuhan Yang Maha Kuasa dan meningkatkan keimanan dan ketakwaan, meningkatnya spiritual seseorang maka dapat menurunkan tingkat stres (Kouhdasht & et.al, 2019).

Penelitian lainnya menyebutkan bahwa ada akibat timbal balik antara kecerdasan spiritual terhadap hafalan Al- Qur'an, semakin tinggi nilai kecerdasan spiritual santri, maka akan semakin tinggi pula hafalan Al-Qur'an. Sebaliknya semakin rendah nilai kecerdasan spiritual santri, maka akan rendah pula nilai dari hafalan Al-Qur'an. Walaupun kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual berbeda, tetapi kecerdasan emosional dan spiritual memiliki muatan yang sama pentingnya untuk dapat bersinergi antara satu sama lain dalam pengaruhnya terhadap menghafal AlQur'an, fungsinya memberikan sinergi yang baik untuk perilaku dan kegiatan yang dilakukan

agar baik dan terarah (Huda, 2023). Kecerdasan spiritual yang dimiliki santri akan berbanding lurus dengan coping spiritual, sehingga hal tersebut dapat menjadi landasan para santri untuk tidak menjadikan stresor pada proses pembelajaran di pesantren karena hal tersebut mereka tanamkan sebagai bagian dari kehidupannya.

Karakteristik Responden Berdasarkan Coping Spiritual

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat spiritual responden berada dalam hasil yangimbang yakni cukup dan baik, artinya bahwa santri yang memiliki atau melakukan coping spiritual untuk menghadapi stres belajarnya sangat banyak. Hal ini sejalan dengan penelitian (Kurniasari & Mustikarani, 2021) Kebutuhan spiritual adalah kebutuhan untuk mempertahankan dan mengembalikan keyakinan serta memenuhi kewajiban untuk beragama dan keutuhan untuk mendapatkan maaf atau pengampunan, mencintai, menjalin hubungan dengan penuh kepercayaan dan keyakinan terhadap Tuhan.

Kebutuhan spiritual adalah kebutuhan mencari makna dan tujuan hidup, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk memberikan dan menerima maaf. Pengalaman keagamaan dan spiritual menjadi sangat kuat jika ada teladan dalam kehidupan nyata orang terdekatnya. Penegasan pentingnya bahwa keberadaan *role model* dalam kehidupan santri secara nyata menjadikan agama dan kehidupan spiritual tidak hanya sebatas konsep tapi menjadi praktik secara pribadi (internal driven) dan sosial (external driven) terutama di lingkungan keluarga. Penanaman budi pekerti dan pendampingan spiritual yang ditanamkan pada santri di pesantren mendorong dan menumbuhkan komitmen dari remaja untuk melakukan perubahan *mindset* untuk selalu berpikir positif ketika

dihadapkan oleh stresor (Pindardhi et al, 2022).

Karakteristik Responden Berdasarkan Stres Belajar

Berdasarkan hasil penelitian, stres belajar responden berada dalam hasil yang menunjukkan tingkat stres belajar yang sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurcahyani & Fauzan (2016) yang menyatakan bahwa stres merupakan suatu respons tubuh yang nonspesifik dari berbagai tuntutan. Tuntutan ini berdasarkan fenomena diatas dapat menyebabkan gejala stres yang dapat mengganggu kegiatan belajar siswa.

Gejala tersebut dapat dilihat

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas remaja santri mengalami stres pada kategori sedang sebesar 70,4%, dengan koping spiritual berada pada kategori cukup dan baik. Oleh karena itu, semakin rendah tingkat koping spiritual yang dimiliki remaja santri, maka semakin berat tingkat stres belajar yang dialami remaja. Dibutuhkan pengoptimalan koping spiritual untuk dapat menurunkan tingkat stres, sehingga mencegah terhambatnya proses dan konsentrasi belajar remaja santri.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, I., & Putri, G. K. (2021). Gambaran Tingkat Stres Pelajar SMP Terkait Sistem Pembelajaran Online. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 36–42.

Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Imiah*

Pendidikan Dan Pembelajaran, 6(3), 609–618.
<https://doi.org/10.23887/jipp.v6i3.51175>

- Dafiq, N., Sarina, M. D., Suriati, E. S., & Dewi, Y. (2023). Literature Review: Faktor Pemicu Stres Pada Remaja. *Jwk*, 8(2), 2548–4702.
- Kountul, Y., Kolibu, F., & Korompis, G. (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa FKM Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 1–7.
- Kurniasari, L., & Mustikarani, L. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Spiritual untuk Menurunkan Tingkat Stress pada Narapidana Perempuan. *Fulfillment of Spiritual Needs to Decrease Stress Level of Female Prisoners*. 8(3), 210–215
- Nurcahyani, I., & Fauzan, L. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1–6.
<https://doi.org/10.17977/um001v1i12016p001>
- Rinawati, F., & Alimansur, M. (2016). Analisa Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Jiwa Menggunakan Pendekatan Model Adaptasi Stres Stuart. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 34.
<https://doi.org/10.32831/jik.v5i1.112>
- Sugiyono. (2018). *pdf-buku-metode-penelitian-sugiyono_compress*
- Triyani, F., Dwidiyanti, M., & Suerni, T. (2019). Gambaran Terapi Spiritual Pada Pasien sSkizofrenia : Literatur Description Of Spiritual Therapy In Skizofrenia Patients : Literatur Review. 2(1).