



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pondok pesantren merupakan salah satu wujud pendidikan berbasis agama yang diselenggarakan oleh pemerintah dan/atau pemuka agama yang mana dapat dijalankan pada jalur formal, nonformal, dan informal (Pritaningrum & Wiwin, 2013). Sistem pendidikan pondok pesantren yaitu mewajibkan selama 24 jam seluruh siswa atau santri untuk tinggal di asrama. Para santri putri ini masuk dalam kategori masa remaja yang mana mereka akan mengalami transisi dalam rentang kehidupan manusia, antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan sejumlah perubahan biologis, kognitif dan sosio emosional (Papalia D.E., Olds, S.W, & Feldman, 2011). Pada masa remaja pendidikan tentu akan menjadi hal yang sangat penting karena pendidikan akan mempersiapkan remaja pada pemilihan karirnya dimasa depan, seperti sekolah. Sekolah tentu saja menjadi elemen yang akan berpengaruh dalam proses perkembangan, terutama perkembangan pendidikan santri putri secara formal (Khairul et al., 2019). Bagi para santri putri kelas 1 diniyah yang mana mereka masih masuk dalam kategori santri baru tentu membutuhkan adaptasi psikologis yang tidak hanya sebentar. Santri putri harus melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial dan lingkungan pendidikannya (Rahayu Beti, 2017).

Menjalankan 2 kurikulum pendidikan yang berbeda dari kurikulum sekolah umum dan kurikulum pesantren tentu akan menjadi stresor tersendiri bagi santri putri. Setiap hari santri putri akan dibebankan dengan kegiatan-kegiatan yang tidak ringan, mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali (Pritaningrum &

Wiwin, 2013). Santri putri akan diwajibkan mengikuti program yang telah ditetapkan oleh asrama seperti bangun jam 4 subuh dan tidur jam 10 malam setiap harinya. Namun pada kenyataannya santri putri akan banyak yang tidur diatas jam 12 malam ketika hendak dilaksanakan ujian, baik itu ujian sekolah umum maupun ujian pondok. Santri putri harus menyelesaikan ujian sekolah umum seperti ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan USBD. Sedangkan dalam ujian pondok mereka harus melaksanakan ujian hafalan, ujian tulis, dan ujian lisan. Yang mana jarak antara ujian sekolah dengan ujian pondok hanya berkisar kurang lebih 1 minggu. Santri putri akan sangat rentan mengalami stres dikarenakan sistem pendidikan yang ada di pondok pesantren yang hampir berlangsung selama 24 jam dan santri putri sering tertekan karena peraturan yang ketat (Nim, 2015).

Direktur Pendidikan Diniyah dan Pondok Pesantren (PD Pontren) Kemenag Ahmad Zayadi tahun 2018 mengatakan jumlah santri di Indonesia mencapai 4.048.720 orang yang tersebar di 27.218 pondok pesantren. Dipondok pesantren dengan adanya berbagai macam pendidikan dan pembelajaran, santri sering mengalami stres. Hasil studi Yuniar et al yang menunjukkan bahwa setiap tahunnya 5-10% dari santri di pondok pesantren mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal di asrama karena tidak bisa hidup terpisah dengan orang tua, melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok (Mawaddah, N., & Titiani, 2016). Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ayu Saftri (2017) di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus menunjukan sebanyak 40,3% mengalami stres ringan, 52,8% mengalami stres sedang, dan sebesar 1,4% mengalami stres berat. Menurut penelitian Wibawa di SMP Darul



Mustofa Burneh Bangkalan Kelas IX Denpasar Bali bahwa siswa mengalami stres ringan 143 orang (45,1%), stres sedang 112 orang (35,3%), dan stres berat sebanyak 62 orang (19,6%) (Shelma et al., 2018).

Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan di asrama X Hurun Inn dengan jumlah 67 santriwati kelas 1 diniyah, dari pengambilan sampel terhadap 10 santriwati di dapatkan data sebanyak 14,93% diantaranya mengalami stres pada saat menghadapi ujian sehingga dapat mengganggu konsentrasi dan kecakapan dalam berpikir serta bertindak. Ujian menjadi salah satu stresor yang paling sering dialami oleh santriwati karena ujian merupakan suatu rangkaian persoalan yang terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang digunakan untuk menilai tingkat pengetahuan, kemampuan, bakat atau kualifikasi seseorang. Ujian diniyah dilakukan untuk mengetahui apakah santriwati telah mengerti dan memahami materi pelajaran atau belum serta untuk menilai mutu dari suatu pendidikan dengan melihat hasil prestasi dari santriwati. Yang mana hal itu dapat berpengaruh terhadap hasil yang di dapatkan karena bagi mereka ketika gagal dalam melaksanakan ujian mereka merasa tidak percaya diri, malu dan merasakan cemas.

Santri putri yang mengalami stres gejala-gejalanya akan terlihat baik secara fisik maupun psikologis. Gejala secara fisik santri putri akan mengalami gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan atau kaki terasa dingin, gangguan pada pencernaan, dan susah tidur. Sedangkan gejala psikologisnya santri putri mengalami perasaan selalu gugup dan cemas, gelisah, kelelahan yang hebat, perasaan takut, dan pemusatan diri yang berlebihan (Sukadiyanto, 2010). Ketegangan pada otot yang diakibatkan



oleh stres akan mengganggu suplai darah ke otak, akibatnya kepala akan terasa nyeri karena kekurangan suplai darah. Penyebab dan akibat stres yang dialami oleh santri putri akan menjadi perpaduan yang terjadi antara sumber stres dan hasil stres karena tubuh tidak akan memberikan respon apapun jika tidak ada rangsangan (Mawaddah & Titiani, 2016).

Melihat banyaknya efek negative dari stres maka diperlukan suatu penanganan untuk meminimalisir atau bagaimana cara mengatasinya. Salah satu cara untuk mengatasi stres adalah dengan melakukan relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*). Dalam penelitian Anita Liliana tahun 2019 yang berjudul Relaksasi Otot Progresif dan Autogenik Untuk Menurunkan Stres Remaja di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta, didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan teknik relaksasi otot progresif dapat membantu mengurangi tingkat stres dan gejala stres yang dirasakan oleh subjek penelitian. Relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) merupakan salah satu manajemen stres yang didasarkan pada premis bahwasanya relaksasi mental secara alami harus dihasilkan dari relaksasi fisik. Metode ini mengajarkan bagaimana mengendalikan factor-faktor penyebab stres dengan relaksasi otot rangka secara simultan, ketegangan dan relaksasi secara bergantian dengan sengaja pada otot lurik (Arisjulyanto, 2017). Relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) ini akan berdampak pada kerja saraf simpatis dan parasimpatis. Saat dilakukan relaksasi akan menurunkan kerja saraf simpatis dan meningkatkan kerja saraf parasimpatis. Yang mana dapat mengontrol hormon ACTH dan kelenjar adrenal untuk mengurangi pengeluaran hormone adrenalin. Jika hormon adrenalin



berkurang maka akan menurunkan kerja organ tubuh sehingga tubuh dapat rileks dan rasa marah, gelisah, takut dapat menurun (Ilmi et al., 2017).

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Tingkat Stres Saat Menghadapi Ujian Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Tingkat Stres Saat Menghadapi Ujian Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) terhadap tingkat stres saat menghadapi ujian pada santriwati kelas 1 diniyah asrama x hurun inn.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi stres yang dialami oleh santriwati sebelum dilakukan relaksasi.
- b. Mengidentifikasi stres yang dialami oleh santriwati setelah dilakukan relaksasi.
- c. Menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) terhadap tingkat stres saat menghadapi ujian pada santriwati.



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

a. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian berikutnya terutama yang berhubungan dengan tingkat stres yang terjadi pada santri.

b. Bagi Peneliti

Dapat meningkatkan pemahaman peneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres dan menambah pengetahuan tentang bagaimana cara mengatasi stres.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Untuk menambah wawasan bagi para responden agar lebih mengerti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada santri sehingga responden dapat mengetahui bagaimana cara mengatasi hal tersebut.

b. Praktek Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan pentingnya penyuluhan kesehatan dan penatalaksanaan untuk mengatasi terjadinya stres pada santri.

