

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu memiliki pilihan untuk menentukan intansi dimana individu akan menempuh pendidikan seperti di sekolah regular ataupun pesantren. Memilih pendidikan di pesantren dan menjadi seorang santri diusia remaja merupakan salahsatu pilihan sekaligus tantangan tersendiri untuk individu, dimana tugas dan kewajiban dan tuntutan yang harus diselsaikan lebih banyak dibandingkan dengan siswa yang memilih pendidikan di sekolah regular. Stress yang dialami oleh para peserta didik disebabkan karena akibat terjadinya kesenjangan antara tuntutan yang dihasilkan oleh transaksi antara individu dan lingkungan dengan sumber daya biologis, psikologis atau sistem sosial yang dimiliki individu tersebut (Sarafino 2011: 56).

Banyak peristiwa-peristiwa yang dialami santri dan menimbulkan stres bagi santri tersebut jika tidak ada kontrol yang baik di dalam dirinya. Sebagian dari mereka berasal dari luar kota bahkan dari luar provinsi, sehingga mereka harus berhadapan dengan kondisi yang berbeda dengan kondisi yang dialami sebelum menjadi santri yang tinggal di pesantren. Kegiatan yang padat, tuntutan tugas yang harus diselesaikan serta keharusan untuk mematuhi tata tertib yang berlaku selama mengikuti pendidikan di sekolah dan pesantren membuat santri merasa lelah secara fisik maupun psikis dengan kondisi tersebut, sehingga hal ini dapat berdampak pada ketaatan pada aturan yang rendah, menghindari aktivitas di sekolah dan lainnya (Merienda, 2020:67). Maka dari itu diperlukan peningkatan kepribadian yang tangguh (*Hardiness*) agar santri siap untuk menerima keadaan tersebut dan mampu meningkatkan kepercayaan diri seorang santri serta memunculkan perilaku yang lebih positif dari santri tersebut.

Istilah ketangguhan pribadi atau *Hardiness* pertama kali ditemukan oleh Kobasa dkk (1979:3) yang merujuk pada karakteristik kepribadian individu yang mempunyai daya tahan terhadap stres. *Hardiness* sendiri merupakan suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu lebih kuat, tahan, stabil, dan

optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif dari stres yang dihadapi.

Individu dengan ketangguhan pribadi memiliki beberapa karakter, diantaranya memiliki komitmen terhadap aktivitas, percaya bahwa mereka mampu melakukan control, memandang perubahan sebagai tantangan, kesempatan daripada sebuah ancaman (Kobasa dkk, 1979:3). Penelitian yang dilakukan oleh Kobasa (1979:5) menemukan bahwa hardiness berhubungan dengan self perception yang mencakup commitment, control dan challenge. Stres dapat menimbulkan hal yang negative maupun hal yang positif tergantung pada sumber-sumber penangkal stres yang meliputi hardiness, dukungan sosial, praktek kesehatan dan disposisi kepribadian. Faktor yang diidentifikasi mempengaruhi hardiness salah satunya adalah dukungan sosial (Retnowati 2018:97).

Santri yang memiliki tingkat ketahanan diri tinggi akan menganggap sebuah kesulitan baginya justru membuatnya menjadi santri yang pantang menyerah. Mereka mampu mengubah kesulitan menjadi sebuah peluang yang dapat membuatnya bertahan lebih baik lagi. Menurut Pravitasari Hardiness mengacu pada kemampuan individu yang bertahan dalam menghadapi stress tanpa menganggapnya sebagai permasalahannya yang mengakibatkan gangguan yang berarti (Retnowati 2018:97). Individu yang memiliki ketangguhan pribadi yang rendah akan merasakan stres yang lebih besar dibanding individu yang memiliki ketangguhan pribadi yang tinggi. Dalam situasi yang sama individu yang ketangguhan pribadinya tinggi menunjukkan respon yang mengarah pada pemecahan masalah sedangkan individu yang memiliki ketangguhan pribadi yang rendah menunjukkan pertahanan diri defensive menurut Gonella (1999 : 72). Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fauqi (dalam Tindaon 2018:93) menemukan bahwa tingkat *hardiness* yang dimiliki oleh santri kelas VII dan VIII Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Ulum Putri Malang sebanyak 64% termasuk tinggi; tingkat stres akademik sebanyak 78%. Hasil uji statistik didapatkan terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dan *hadiness* terhadap stres akademik santri.

Beberapa pesantren di Kota Tasikmalaya menawarkan beberapa keunggulan dari sistem pendidikannya, salahsatunya seperti yayasan Pondok pesantren Al Muttaqin Kota Tasikmalaya. Pesantren yang berdiri pada tahun 2007 dengan jenis pesantren modern. Yang pada dasarnya sistem pendidikan dengan mengunggulkan hafalan Al-qur'an. Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara dengan pengurus yayasan pondok pesantren Al Muttaqin bahwasannya fenomena yang sering terjadi pada santri adalah santri yang belum mampu menilai tantangan sebagai hal yang positif, santri masih menyerah dan menganggap tantangan dalam aktivitas yang kurang menarik sehingga belum mampu menyelesaikan tantangan secara efektif, menarik diri dari tugas-tugas yang harus dikerjakan, pasif, dan lebih suka menghindar dari berbagai aktivitas, memiliki komitmen yang rendah serta memandang dirinya tidak mampu mengatasi permasalahannya. Tuntutan gaya hidup baru juga menjadi sebuah permasalahan yang ada, dimana kondisi santri pondok pesantren Al Muttaqin berasal dari keluarga yang menengah ke atas sehingga sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren yang penuh dengan aturan dan tidak sesuai dengan kebiasaan awal santri sebelum menempuh pendidikan di pesantren.

Fenomena yang sering terjadi itu muncul dari sebuah harapan yang tertanam pada santri dengan menempuh pendidikan dipesantren santri berharap mampu mempelajari dan memahami materi ataupun ilmu dari pendidikan formal serta mumpuni dalam ilmu agama yang didapatkan dari pendidikannya di pesantren dan pernyataan itu sering diutarakan oleh santri ketika masa orientasi peserta didik baru. Namun pada kenyatannya santri harus menghadapi perubahan yang kompleks dalam satu waktu, seperti yang terjadi pada santri remaja yang sedang mengalami proses transisi dari masa anak-anak menuju remaja yang sedang mengalami perkembangan baik fisik maupun psikis, ditambah dengan tuntutan yang didapat dari sekolah formal dan pesantren baik dari segi aturan ataupun mata pelajaran yang membuat santri harus mampu menjalankannya secara bersamaan yang mengharuskan santri kuat dan tangguh untuk menjalankannya. Santri yang tidak mampu menjalankannya akan mudah merasa bosan atau merasa tidak berarti, menarik diri dari tugas-tugas yang harus

dikerjakan, pasif, dan lebih suka menghindar dari berbagai aktivitas, mengalami stress pada akademik sehingga santri tidak mampu berkembang disekolah maupun dipesantren. Pernyataan sejalan dengan penelitian Santrock (Ubaidah 2018:760) mengungkapkan bahwa perubahan yang banyak yang terjadi hampir secara bersamaan saat memasuki masa perkembangan remaja, membuat remaja rentan mengalami kondisi stres.

Mengalami stress akademik merupakan sebuah fenomena yang sering ditemukan pada santri pada umumnya karena berbagai tantangan dan mengalami kesulitan menyelesaikan tuntutan dari pesantren atau dari sekolah. Gonella (Trisnanto 2021:2) menerangkan adanya kecenderungan remaja dalam menghadapi situasi tuntutan akademik yang lemah dapat disebabkan karena ketangguhan (*hardiness*) siswa yang rendah. Dengan kata lain memiliki *hardiness* perlu dimiliki oleh setiap remaja, dengan *hardiness* mampu mengubah stresor negatif menjadi positif atau dengan kata lain menganggap suatu stresor sebagai suatu tantangan.

Oleh karena itu, *hardiness* perlu dimiliki oleh setiap remaja, menurut kritner & kinicki (Nurtjahjanti, 2011:128) mengemukakan bahwa *hardiness* merupakan perilaku seseorang dalam mengubah stressor negative menjadi positif atau dengan kata lain menganggap suatu stressor sebagai suatu tantangan. Adanya kepribadian *hardiness* pada siswa akan membuat ketangguhan yang tinggi dalam menghadapi tuntutan akademik di sekolah. Analisis yang dilakukan Hidayat (2018:90) penelitiannya menunjukkan bahwa kepribadian *Hardines* berpengaruh signifikan terhadap perilaku psikosisial melalui efikasi diri.

Dilihat dari betapa pentingnya *hardiness*, maka perlu upaya untuk memfasilitasi dan meningkatkan *hardiness*, maka dari itu bimbingan dan konseling dapat digunakan sebagai upaya sistematis, objektif, logis dan terprogram yang dilakukan oleh konselor bimbingan dan konseling yang dilakukan untuk mencapai kemandirian (Suherman, 2015:4). Hal ini membantu untuk digunakan sebagai rancangan layanan BK yang sistematis dan sesuai dengan hasil kebutuhan (*need assessment*) peserta didik. Bimbingan sosial pribadi lebih mengarah kepada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan

keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang dialami oleh individu (Nurihsan, 2016:11). Maka dari itu itu peneliti menentukan implikasi layanan bimbingan konseling individu dengan tujuan mencegah terjadinya stressor dan lebih memahami terhadap penanganan diri untuk dapat meningkatkan *hardiness* yang lebih optimal.

Banyak pendekatan layanan bimbingan konseling yang dapat digunakan dalam memberikan layanan akademik pada siswa, baik dalam konseling individu maupun konseling kelompok (Dewi, et.al.,2016). Salah satu bentuk pendekatan konseling individu yang digunakan yaitu, konseling naratif untuk pengembangan ketangguhan akademik peserta didik (Muhajirin, 2018), selain itu konseling biblioterapi untuk meningkatkan ketangguhan akademik santri (Ubaidah & Mularsih, 2019), dan juga pelatihan ketangguhan untuk meningkatkan motivasi berprestasi akademik siswa atlet (Wisudawati, et.al.,2018), selanjutnya konseling penerimaan dan komitmen yang dapat digunakan untuk menurunkan stress akademik siswa (Prasastiwi & Wiryo, 2017), diantara penanganan-penanganan tersebut, ada satu lagi penanganan yang dapat diterapkan, yaitu konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk meningkatkan atau *transformational coping Hardiness* (Kobasa dalam Tavousi,2015).

Kondisi santri yang tidak dapat melewati hambatan sehingga menimbulkan keyakinan irasional yang berkaitan dengan tuntutan terhadap dirinya. Dimana ia menganggap bahwa dirinya tidak mampu menghadapi keadaan tersebut, merasa tidak berguna. Emosi yang dimunculkan oleh santri ketika mengalami hambatan, kegagalan, dan kekecewaan memunculkan reaksi emosi negatif seperti rendah diri, kurang percaya diri, menarik diri, frustrasi, tak berdaya, cemas, mudah menyerah, bahkan depresi hal tersebut merupakan reaksi emosi yang tidak sehat (*unhealthy emotion*), karena mengalami banyak rasa sakit dan ketidaknyamanan psikis, perilaku dan timbulnya pemikiran irasional.

Permasalahan yang dialami oleh santri sejalan dengan Teori kognitif (CBT) yang memandang masalah psikologis berasal dari proses berpikir yang salah, membuat kesimpulan yang salah atas informasi yang tidak benar, dan gagal membedakan antara fantasi dan realitas. Terapi kognitif juga berfokus pada

psikoedukasi untuk merubah pikiran realistis yang negatif dan keyakinan yang maladaptif. Terapi kognitif sangat kolaboratif dan terlibat merancang pengalaman belajar secara spesifik untuk membantu klien memantau pikiran otomatis mereka, menguji validitas pikiran otomatis mereka, memahami hubungan antara kognisi, perasaan, dan perilaku, mengembangkan lebih akurat dan kognisi realistis, dan mengubah mendasari keyakinan dan asumsi (Corey, 2013: 303).

Intervensi yang digunakan untuk peningkatan *Hardiness* pada santri yaitu dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku (*CBT*) yang dilakukan kepada santri. Alasan menggunakan konseling *CBT* karena kondisi santri yang mengalami stress akademik dan tidak dapat melewati hambatan sehingga menimbulkan keyakinan irasional yang berkaitan dengan tuntutan terhadap dirinya. Masalah konseli dengan emosi negative yang memunculkan keyakinan irasional akan dikonseptualisasikan dibawah kerangka ABC dengan model menyediakan alat yang berguna untuk memahami situasi, pikiran, perasaan dan perilaku individu agar lebih berpikir rasional dalam menghadapi sebuah tantangan (Wolfe dalam Matu 2018:14).

Kerangka ABC yang awalnya dikembangkan oleh Albert Ellis (1962). (Dalam model ABC, A = peristiwa pengaktifan; B = keyakinan; dan C = konsekuensi, seperti emosi, perilaku, dan reaksi psikofisiologis.) Hubungan terapeutik ditandai oleh kehangatan dan empati sejati terhadap masalah klien, mirip dengan pendekatan Carl Rogers, tetapi sesi lebih terstruktur, mengikuti tujuan tertentu, dan sebagian besar berpusat pada masalah saat ini dan terapis bertindak secara proaktif untuk melibatkan klien dalam mengidentifikasi dan mengubah pola berpikir disfungsional (Beck, 2011).

Dalam Matu (2018:91) analisis pendekatan CBT untuk gangguan kecemasan sosial menyoroti bahwa kecemasan intens yang terkait dengan situasi sosial sering dikaitkan dengan perilaku penghambatan otomatis dan upaya untuk menyembunyikan kecemasan yang mengganggu kinerja sosial dan dengan demikian menghasilkan evaluasi negatif (AT Beck et al., 2010).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Santri merasakan pengalaman kegiatan di pesantren dan sekolah sebagai hal yang sangat melelahkan fisik dan psikologis maka *hardiness* sangat perlu ditanamkan kepada santri.
2. Santri belum mampu mengelola *hardiness* atau tidak memiliki *hardiness* sehingga dapat menimbulkan stress akademik.
3. Diperlukannya konseling untuk meningkatkan *hardiness* pada santri agar mampu meminimalisir tekanan psikologis, kecemasan sehingga mampu menyelesaikan tantangan secara efektif dan berkembang secara optimal.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran umum *Hardiness* pada santri pondok pesantren Al Muttaqin?
2. Bagaimana rancangan konseling CBT untuk meningkatkan *Hardiness* pada santri pondok pesantren Al Muttaqin?
3. Bagaimana efektivitas konseling dengan teori CBT untuk meningkatkan *Hardiness* pada santri pondok pesantren Al Muttaqin?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Hardiness* pada santri pondok pesantren Al Muttaqin. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui gambaran umum *Hardiness* pada santri pondok pesantren Al Muttaqin.
2. Mengetahui rancangan konseling CBT untuk meningkatkan *Hardiness* pada santri pondok pesantren Al Muttaqin.
3. Mengetahui efektivitas konseling dengan teori CBT untuk meningkatkan *Hardiness* pada santri pondok pesantren Al Muttaqin.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan kesejahteraan dalam pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Hasil dari penelitian ini, memberikan pemahaman pada siswa untuk lebih yakin terhadap potensi dirinya sendiri dan mengembangkan kepribadian *Hardiness* serta tidak mengalami stres akademik dalam menjalani pendidikan.

b. Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini, diharapkan dapat digunakan pihak institusi pendidikan sebagai landasan dalam mengambil keputusan terhadap kebijakan perkembangan dalam meningkatkan *Hardiness* pada siswa.

c. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman bagi guru bagian Bimbingan dan konseling dalam membina dan membimbing siswa guna mengembangkan *Hardiness* agar menjadi lebih baik.

F. Sistematika Penulisan

Pada penelitian ini terdapat lima bagian yang terdiri dari :

BAB I PENDAHULUAN : Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan penelitian, Manfaat Penelitian dan Sistemantika Penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI:

- a. Konsep Teori *Hardiness* : Definisi *Hardiness*, Fungsi *Hardiness*, Manfaat *Hardiness*, Aspek-aspek *Hardiness*, Faktor-faktor *Hardiness*, Ciri-ciri *Hardiness*, Cara Meningkatkan *Hardiness*.
- b. Konsep Konseling Kognitif Perilaku (CBT) : Sejarah Konseling *Cognitive Behavior Therapy*, Konsep Dasar Konseling *Cognitive Behavior Therapy*, Prinsip-prinsip Konseling *Cognitive Behavior Therapy*, Tujuan Konseling *Cognitive Behavior Therapy*, Metode dan Teknik Konseling *Cognitive*

Behavior Therapy, Proses dan Tahap Konseling *Cognitive Behavior Therapy*, Aplikasi Konseling *Cognitive Behavior Therapy*.

- c. Konseptualisasi Konseling CBT untuk Meningkatkan *Hardiness* pada Santri Remaja.
- d. Penelitian Terdahulu
- e. Kerangka Berpikir
- f. Hipotesis

BAB III METODE PENELITIAN : Metode dan Desain Penelitian, Populasi dan Sample Penelitian, Instrumen Penelitian, Waktu dan Tempat Penelitian, Definisi Operasional Variabel, Pengembangan Instrumen Penelitian, Validitas dan Reliabilitas Instrumen, Hasil Pengumpulan data, Teknik Analisis Data, Prosedur Penelitian.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN : Hasil Penelitian, Pembahasan, Keterbatasan Penelitian.

BAB V PENUTUP : Kesimpulan dan Rekomendasi.

