

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perpindahan pendidikan dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama dengan sistem asrama seperti pesantren, merupakan proses yang tidak mudah. Oleh karena menjadi santri dipesantren membuatnya harus tinggal di asrama, dan terpisah dari keluarga. Hal ini membuatnya harus belajar mengurus diri sendiri dengan segala kebutuhan dirinya sendiri, mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali. Santri juga harus belajar menghadapi situasi dan lingkungan sekolah yang baru sendiri seperti, menyesuaikan diri dengan guru-guru yang baru, tuntutan akademik, dan pergaulan, baik di sekolah maupun di asrama (Fadlilah, & Amin, 2021). Kondisi yang jauh dari rumah, orangtua, dan temannya, serta padatnya jadwal yang diterima santri dengan berbagai kegiatan, yang menyebabkan santri selalu mengeluh kepada orang tua mengenai tidak betahnya di pesantren (Pritaningrum, & Hendriani, 2013). Setiap santri baru ketika pertama kali datang ke pondok pesantren atau lingkungan pondok pesantren pasti mengalami kesusahan dalam beradaptasi dan berinteraksi dengan teman sesama santri, (Fardhani, 2019).

Secara psikologis santri juga sangat terbebani dengan berbagai masalah dalam penyerapan ilmu di dalam pondok pesantren karena kurangnya ketenangan jiwa, sehingga dalam diri santri baru sangat dipengaruhi oleh besar kecilnya konsep diri dan penyesuaian diri yang dimilikinya. Peran diri sendiri dalam ketenangan jiwa sangat besar demi terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara faktor jiwa, karena ketenangan jiwa yang baik akan menghasilkan santri baru yang tenang dalam melakukan segala aktifitas apapun meskipun dalam lingkungan yang baru (Fadlilah, et al., 2021). Tuntutan akademik yang harus dihadapi peserta didik setiap harinya cenderung menjadi salah satu penyebab stres dalam kehidupan peserta didik. Stres yang berasal dari hambatan akademik yang di alami peserta didik disebut dengan istilah stres akademik (Putri & Sawitri, 2018).

Dengan demikian, banyak perubahan yang harus dihadapi pada siswa di usia remaja dengan sekaligus menjadi seorang santri pesantren. Perubahan yang banyak yang terjadi hampir secara bersamaan saat memasuki masa perkembangan remaja, membuat remaja rentan mengalami kondisi stres (Anderman 2011). Sekolah menjadi sumber stress yang utama bagi santri karena terdapat tugas-tugas yang harus diselesaikan, orang-orang yang harus dikenal dan mengenal mereka, serta peraturan yang membatasi perilaku, perasaan, dan sikap mereka, berbeda dengan santri yang diduga memiliki ketangguhan yang rendah, santri menjadi mudah menyerah, kurang memiliki inisiatif, selalu merasa gagal, bingung dalam mengambil keputusan, memiliki usaha yang minim dalam mencapai tujuan karena selalu merasa gagal, melihat tantangan sebagai beban yang mengancam (Merianda, et al., 2020).

Apabila santri mampu beradaptasi maka ia tidak mudah stres dan mampu membangun motivasi dan prestasi belajarnya secara optimal (Ubaidah, et al., 2019). Stres akademik juga memiliki korelasi negatif dengan ketangguhan (Hystad, et al., 2009). Selain itu ada juga beberapa masalah yang dihadapi oleh para santri baru, diantaranya adalah ada yang mengalami kecemasan (Hudayana, et al., 2020), beradaptasi dengan lingkungan baru dan juga penyesuaian dengan norma-norma aturan yang ada (Handono, & Bashori, 2013). Dan juga siswa yang memilih menjadi santri akan meninggalkan rumah dan menetap di lingkungan baru memiliki kemungkinan mengalami rindu rumah (*homesickness*) (Lestari, 2021). Kehidupan di pondok pesantren yang sangat berbeda dengan kehidupan anak sebelumnya membuat santri harus melakukan penyesuaian diri agar dapat bertahan hingga menyelesaikan pendidikannya di pondok pesantren tersebut. Santri yang gagal menyesuaikan diri dalam kehidupan pondok dapat mengalami berbagai persoalan, diantaranya yaitu keluar pada saat awal studi, di tengah-tengah maupun di akhir masa studinya (Hasanah, 2012). Selain dari masalah tentang psikologis masalah-masalah lainnya juga ada yang berdampak terhadap kesehatannya, karena santri baru masih harus beradaptasi dengan lingkungan baru di mulai dengan mandi bersama, menggunakan barang pribadi yang sama juga itu bisa membuat santri tersebut terkena beberapa penyakit diantaranya scabies (Ovi, 2021). Para santri baru

ketika menghadapi dan mengalami banyak perubahan dalam situasi dan kondisi secara bersamaan, mudah mengalami kondisi stres, yang di mana kondisi stres ini dapat menurunkan ketangguhan akademik mereka dalam menjalani masa pendidikannya di pesantren (Ubaidah, et al., 2019).

Konsep ketangguhan psikologis (*hardiness*) berakar pada teori eksistensialisme (Sheard, 2009). Hal ini sesuai dengan pendapat yang menjelaskan bahwa dengan menggunakan teori eksistensialisme, ketangguhan psikologis adalah karakteristik kepribadian yang terdiri dari tiga konfigurasi komponen, yaitu (commitment) komitmen, (control) kontrol dan (challenge) tantangan yang dapat memfasilitasi perubahan kondisi stres dan berpotensi bencana menjadi peluang untuk tumbuh dan berkembang (Maddi, 2002). Ketangguhan psikologis yang ada pada setting akademik atau sering disebut ketangguhan akademik (Banishek, et al, 2005). Ketangguhan akademik pada ketangguhan individu terhadap kegagalan akademik, terdapat dua teori motivasi akademik menurut Dweck yang dapat digunakan untuk memahami mengapa individu mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan akademik sedangkan sebagian lainnya tidak (Banishek, et al, 2005). Ketangguhan akademik merupakan serangkaian sikap yang membuat individu tahan terhadap tekanan (Maddi, 2004). Banyaknya tekanan yang dihadapi oleh santri membuatnya rentan mengalami stres terutama dalam akademik. Ketangguhan akademik terdiri dari 3 konfigurasi komponen yaitu: komitmen, kontrol dan tantangan, yang dapat memfasilitasi perubahan kondisi stres dan berpotensi bencana menjadi peluang untuk tumbuh dan berkembang (Maddi, 2002).

Individu yang memiliki tingkat kontrol yang tinggi tetapi memiliki komitmen dan tantangan rendah, maka individu akan menunjukkan hasil tanpa ada keinginan untuk melibatkan diri dalam usaha belajar dari pengalaman dan perasaan dengan orang lain. Dampaknya individu dapat mengalami kondisi ketidak sabaran, mudah iri kepada orang lain, merasa terisolasi, merasakan penderitaan setiap kali individu gagal dalam mengendalikan sesuatu, dan lebih banyak melakukan aktivitas menyendiri (Maddi, 2013). Jika individu tinggi dalam komitmen, namun rendah pada dimensi kontrol dan tantangan, maka individu akan terjerat pada lingkungan sekitar mereka. Individu akan sangat rentan mengalami kegagalan setiap kali

mengalami perubahan terhadap dirinya (Maddi, 2013). santri yang mengalami hal ini akan larut dalam kegiatan yang kurang produktif. Sedangkan individu yang memiliki kategori tinggi pada aspek tantangan, tetapi rendah dalam kontrol dan komitmen, maka individu seperti itu akan disibukan dengan hal-hal baru dan kurang memperhatikan kejadian lain disekitar mereka (Maddi, 2013).

Ketangguhan akademik adalah variabel moderator antara stres dan kesehatan mental yang bermuara pada kepuasan hidup atau kesejahteraan hidup (Maddi & Khoshaba, 1994). Kapasitas untuk menahan tekanan mental dapat dipelajari, ketika individu berhasil memiliki kapasitas untuk menahan tekanan mental maka kepuasan kerja lebih tinggi dan menunjukkan tingkat yang rendah terkait depresi dan kecemasan (Maddi & Khoshaba, 2001). Dengan memiliki ketangguhan akademik, santri akan mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan yang ada, mampu mengontrol emosi, dan mau terlibat pada aktivitas yang ada. Santri yang tidak memiliki ketangguhan akademik akan mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan, tuntutan, dan menunjukkan kesehatan mental kurang baik. Kegagalan atau kesulitan tersebut akan berdampak bukan saja pada perkembangan karakteristik kepribadian, moral, emosionalnya melainkan beresiko mengalami hambatan secara akademik maupun perkembangan karir dimasa depan.

Ketangguhan akademik dan kesejahteraan psikologis merupakan faktor penting bagi santri untuk dapat menuntut ilmu pengetahuan umum dan agama serta melakukan kegiatan-kegiatan pondok pesantren. Santri dengan ketangguhan akademik yang tinggi dalam menuntut ilmu pengetahuan umum dan agama sebagai seorang santri akan mempunyai kepribadian yang dapat mengatasi permasalahan-permasalahannya dan bersikap positif dalam menjalankan aktifitas-aktifitasnya sehari hari di dalam lingkungan pondok pesantren, Semakin tinggi ketangguhan akademik maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis, sebaliknya semakin rendah ketangguhan akademik maka semakin rendah kesejahteraan psikologis (Nadzif, 2019). Ketangguhan dan optimis merupakan salah satu kepribadian yang dapat menetralkan tekanan dan terkait dengan optimis kepribadian ketangguhan akademik, individu yang optimis lebih yakin terhadap diri sendiridan memandang masa depan dengan cara yang positif (Kobasa, et al., 1985). Ketangguhan akademik

melekat pada diri orang-orang tertentu dan berfungsi sebagai sumber pertahanan ketika menghadapi situasi yang sulit sebagai sumber pertahanan karakteristik kepribadian ketangguhan akademik sangat dibutuhkan oleh seseorang terutama di dunia kerja karena situasinya penuh tekanan apalagi di zaman yang penuh perubahan seperti sekarang ini (Rosulin & Paramita, 2016).

Untuk itu bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan kepada siswa agar siswa dapat mengaktualisasikan dirinya (intelektual, emosional, sosial, dan moral-spiritual) secara optimal sehingga bisa menjadi pribadi yang produktif dan kontributif, atau bermakna dalam kehidupannya, baik secara pribadi maupun sosial (Yusuf, 2017). Sebagaimana tujuan dari bimbingan dan konseling adalah untuk membantu peserta didik agar dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangannya yang meliputi aspek pribadi-sosial, belajar, dan karir (Yusuf & Nurihsan, 2016). Pelayanan yang dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah, salah satunya adalah layanan konseling individu. Dalam layanan konseling individu, konselor memberikan ruang dan suasana yang memungkinkan konseli membuka diri transparan. Sehingga melalui konseling individu, konseli akan memahami kondisi dirinya sendirinya, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahannya (Heru, 2018).

Secara konseptual bimbingan berperan sebagai upaya membantu individu agar berkembang secara optimal (kartadinata, 2011). Konselor memiliki peran penting dengan menggunakan strategi yang dimilikinya agar konseli memiliki ketangguhan akademik selama proses pendidikan. Adapun strategi yang layanan yang diberikan kepada konseli yang mengalami ketangguhan akademik rendah adalah dengan diberikan layanan responsif melalui konseling. Terdapat berbagai macam permasalahan yang dihadapi siswa di sekolah yang berkaitan dengan akademik siswa. Dilihat dari permasalahan siswa ada empat jenis bimbingan yang dapat dilaksanakan, yakni bimbingan akademik, bimbingan sosial-pribadi, bimbingan karir dan bimbingan keluarga (Yusuf & Nurihsan, 2016). Bimbingan akademik adalah bimbingan yang diarahkan untuk membantu para siswa dalam

menghadapi dan memecahkan masalah-masalah akademik (Yusuf & Nurihsan, 2016).

Banyak pendekatan konseling yang dapat digunakan dalam memberikan layanan bimbingan akademik siswa, baik dalam konseling individu maupun konseling kelompok (Dewi, et.al., 2016). Salah satu bentuk penanganan yang digunakan yaitu, konseling naratif untuk pengembangan ketangguhan akademik peserta didik (Muhajirin, 2018), selain itu konseling biblioterapi untuk meningkatkan ketangguhan akademik santri (Ubaidillah & Mularsih, 2019), dan juga pelatihan ketangguhan untuk meningkatkan motivasi berprestasi akademik siswa atlet (Wisudawati, et.al., 2018), diantara penanganan-penanganan tersebut, ada lagi satu penanganan yang dapat diterapkan, yaitu konseling penerimaan dan komitmen yang dapat digunakan untuk menurunkan stres akademik siswa (Prasastiwi & Wiryo, 2017). Konseling penerimaan dan komitmen merupakan salah satu konseling baru yang dikembangkan oleh Steven C. Hayes, digunakan dalam membantu konseli menggunakan prinsip penerimaan dan komitmen untuk memperbaiki perilaku. Konseling penerimaan dan komitmen telah terbukti efektif dalam menangani masalah kesehatan mental sehingga telah sering di terapkan dalam berbagai kasus seperti depresi, OCD, stres akademik, stres di tempat kerja, chronic pain, kecemasan, PTSD, anoreksia, ketergantungan zat adiktif bahkan pada kasus psikotik (Harris, 2006).

Dalam hal ini, individu yang memiliki ketangguhan rendah, lebih mudah mengalami stress dan selalu merasa tidak yakin akan kemampuan dirinya. Sebaliknya, orang yang memiliki ketangguhan tinggi akan mudah mengendalikan situasi, memiliki harapan yang tinggi, tidak mudah menyerah dalam mengalami kesulitan dan selalu berfikir positif dalam setiap keadaan (Arieska & Renaldi, 2019). Konseling penerimaan dan komitmen adalah intervensi yang berlaku penerimaan dan proses memberi perhatian serta komitmen dan proses perubahan perilaku untuk menghasilkan kerangka berpikir yang fleksibel atau fleksibilitas psikologis (Podina et al, 2018). Konseling penerimaan dan komitmen juga dapat digunakan untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh individu (Sheard, 2007). Konseling penerimaan dan komitmen memandang bahwa ketika individu

menghindar atau melarikan diri dari kejadian atau peristiwa internal seperti pikiran perasaan, kenangan, atau sensasi tubuhnya, hal itu dapat menyebabkan kerusakan pada keadaan psikologisnya atau fleksibilitas psikologisnya. Karena pada dasarnya tidak ada pembelajaran baru yang berlangsung ketika seseorang terus melakukan penghindaran, sebaliknya ketakutan akan terus mendominasi pada diri seseorang (Wilson, et al., 2001).

Intervensi konseling penerimaan dan komitmen berfokus pada diri seseorang, yaitu dengan menerima keadaan yang dialami kemudian menggunakan nilai-nilai yang terdapat pada diri sendiri untuk mengatasi permasalahan tersebut kemudian berkomitmen untuk melakukan nilai yang dapat mengatasi permasalahannya tersebut (Sheard, 2007). Dengan adanya kemampuan untuk menerima dan mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dengan memberikan makna positif terhadap kejadian tersebut tidak akan menimbulkan tekanan pada individu yang bersangkutan. Dalam konseling penerimaan dan komitmen ini konseli akan belajar bagaimana menerima pikiran dan perasaan mereka yang sebelumnya mungkin telah dicoba untuk ditolak. Selain penerimaan, komitmen untuk bertindak juga sangat penting. Komitmen ini melibatkan diri konseli untuk membuat keputusan sadar tentang apa yang penting dalam hidupnya. Konseling penerimaan dan komitmen memanfaatkan pekerjaan rumah dan latihan perilaku sebagai cara yang dapat dilakukan untuk membuat tindakan efektif yang akan membantu konseli hidup dengan nilai-nilai mereka sesuai dengan kebiasaan yang dianutnya (Hayes, 2004).

Fokus konseling penerimaan dan komitmen adalah melemahkan fungsi kognitif yang menguasai dan mengarahkan individu pada perilaku menghindar dan membangun konteks alternatif yang memungkinkan munculnya perilaku yang sejalan dengan nilai-nilai individu. Konseling penerimaan dan komitmen membantu individu untuk merasakan dan memikirkan apa yang memang mereka rasakan dan pikirkan sebagaimana pikiran dan perasaan semata, bukan sebagai realita yang terjadi. Ketika individu dapat mengambil jarak antara pikiran dan perasaannya, konseling penerimaan dan komitmen kemudian membantu individu untuk menghadapi kehidupannya kearah yang lebih bermakna berdasarkan nilai-

nilai dengan mengikut sertakan juga semua pengalaman dan reaksi otomatis dari individu (Hayes, et al., 2012).

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan keefektivitasan konseling penerimaan dan komitmen untuk remaja teknik yaitu: penerimaan dan komitmen untuk remaja (Van der Gucht et al., 2017), efektivitas konseling penerimaan dan komitmen terhadap masalah interpersonal dan fleksibilitas psikologis pada siswa sma perempuan dengan gangguan kecemasan sosial (Azadeh et al., 2016), mengurangi stres dan meningkatkan akademik di antara remaja menggunakan program berbasis web singkat berdasarkan konseling penerimaan dan komitmen (Puolakanaho et al., 2019), hasil dari kelompok pelatihan keterampilan berbasis konseling penerimaan dan komitmen untuk siswa dengan gangguan spektrum autisme (Pahnke et al., 2014), penerimaan dan terapi komitmen sebagai intervensi kelompok berbasis sekolah untuk remaja (Takahashi et al., 2020). Dari berbagai intervensi diatas terdapat penelitian-penelitian terdahulu tentang konseling penerimaan dan komitmen yang dilakukan di sekolah untuk menangani masalah yang dihadapi oleh individu, untuk itu peneliti juga akan menggunakan konseling penerimaan dan komitmen untuk meningkatkan ketangguhan akademik.

B. Identifikasi Masalah

Menghadapi masalah yang semakin beragam dalam proses pembelajaran dengan tingkatan yang lebih tinggi, seperti halnya dari Sekolah Dasar (SD) ke jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) akan banyak masalah yang dihadapi, apalagi bagi individu yang memilih dan melanjutkan di sekolah yang berbasis Pesantren, maka secara otomatis pemmasalahan yang dihadapi semakin kompleks dan beragam, dimana mereka harus mulai untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, meninggalkan orang tua, keluarga dan teman-temannya yang ada di rumahnya, dan menerima berbagai macam karakter dan juga sikap yang berbeda-beda dari teman-teman barunya di pesantren. Hal tersebut sering menjadi sebuah alasan individu untuk tidak sampai selesai dalam proses pendidikannya dan ada juga yang hanya sampai 1 atau 2 tahun lalu memilih untuk pindah ke sekolah lain.

Hal ini dikarenakan karena ketangguhan akademiknya yang lemah, karena jika siswa yang memiliki ketangguhan akademiknya yang rendah maka siswa akan merasa stres, cemas dan tidak fokus dalam proses pembelajaran di kelas. Santri yang memiliki ketangguhan akademik harus memiliki 3 konfigurasi yakni komitmen, kontrol dan tantangan.

Sehingga di perlukan adanya intervensi yang khusus untuk menangani hal tersebut. Untuk meningkatkan ketangguhan akademik pada siswa salah satunya bisa melalui konseling dengan menggunakan teknik konseling penerimaan dan komitmen. Melalui konseling dengan menggunakan teknik konseling penerimaan dan komitmen ini, individu akan dilatih agar memiliki kesadaran dan menerima dirinya dengan situasinya saat ini, serta memiliki komitmen untuk bertindak sehingga dapat membuat keputusan secara sadar tentang apa yang penting dalam hidupnya. Selain itu santri juga harus memiliki fleksibilitas psikologis yang dimana santri harus bisa memiliki kemampuan untuk dapat memahami dengan sadar terhadap situasi yang ada dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang ada dalam diri individu.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah di paparkan diatas, maka dapat diuraikan masalah penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran ketangguhan akademik pada santri baru di SMPIT Irfani Quranicpreneur Bilingual School?
2. Bagaimana proses Konseling Penerimaan dan Komitmen (ACT) untuk meningkatkan ketangguhan akademik pada santri baru di SMPIT Irfani Quranicpreneur Bilingual School?
3. Bagaimana efektifitas Konseling Penerimaan dan Komitmen (ACT) dalam meningkatkan ketangguhan akademik pada santri baru di SMPIT Irfani Quranicpreneur Bilingual School?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini untuk mengungkapkan pengaruh dan efektifitas konseling penerimaan dan komitmen dalam meningkatkan ketangguhan akademik pada santri baru dan secara khusus tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran ketangguhan akademik pada santri baru di SMPIT Irfani Quranicpreneur Bilingual School.
2. Untuk mengetahui rancangan layanan dan teknik konseling penerimaan dan komitmen untuk meningkatkan ketangguhan akademik pada santri baru di SMPIT Irfani Quranicpreneur Bilingual School.
3. Untuk mengetahui efektifitas konseling penerimaan dan komitmen untuk meningkatkan ketangguhan akademik pada santri baru di SMPIT Irfani Quranicpreneur Bilingual School.

E. Manfaat

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling khususnya dalam ruang lingkup sekolah. Secara teoritis manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran baru bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling mengenai efektifitas konseling penerimaan dan komitmen dalam meningkatkan ketangguhan akademik pada santri baru di sekolah.

2. Manfaat Parktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi konselor di sekolah dan berbasis pesantren dalam praktek penanganan terhadap remaja yang memiliki ketangguhan akademik dengan menggunakan pendekatan teori konseling penerimaan dan komitmen.
2. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat membantu remaja di sekolah yang berbasis pesantren agar dapat memiliki ketangguhan akademik sehingga mampu diaktualisasikan pada dirinya.

3. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu orang tua untuk mengatui sejauh mana ketangguhan akademik pada anaknya, sehingga dapat menjadi gambaran dan pertimbangan dalam melakukan penanganan.

F. Sistematika Penulisan

BAB I Pendahuluan : Judul Penelitian, Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Sistematika Penulisan.

BAB II Kajian Pustaka : Konsep teori mengenai ketangguhan akademik pada santri baru yang memiliki ketangguhan akademik yang rendah dan interfensi konseling penerimaan dan komitmen.

BAB III Metodologi Penelitian : Pendekatan atau metode penelitian yang dipilih, rancangan lokasi dan subjektif penelitian dan pengembangan instrument penelitian.

BAB IV Hasil dan Pembahasan : Hasil dan Pembahasan.

BAB V Penutup : Kesimpulan dan Saran

