

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di akhir tahun 2019 telah mulai terjadi penyebaran wabah Covid-19 di Wuhan China (Cao et al.,2020). Setelahnya dalam waktu yang relatif cepat penyebaran terjadi hampir di seluruh negara di dunia. Fenomena ini menyebabkan terjadinya perubahan pada berbagai aspek kehidupan. Tidak hanya mempengaruhi aspek kesehatan, tetapi juga mempengaruhi aspek ekonomi, sosial, budaya, dan lainnya. Perubahan yang terjadi menuntut kebanyakan individu melakukan proses adaptasi untuk memenuhi tuntutan lingkungan sekitarnya (Cao et al., 2020). Aturan pemerintah untuk melakukan *social distancing* bagi warga negara Indonesia, yang dikeluarkan dalam upaya memutus rantai penyebaran Covid-19 (Feng et al.,2020). Menimbulkan suatu keadaan baru dan masalah baru. Aktifitas bekerja dan belajar terjadi dalam satu *setting* tempat yaitu rumah.

Hingga 13 juni 2020 jumlah pasien terkonfirmasi Covid-19 di Indonesia mencapai 37.420 orang dari 313.275 spesimen yang diperiksa dan sebanyak 7.597 kasus terkonfirmasi di Jawa Timur (Kemenkes RI). Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS 2018) menunjukkan sebanyak 9,8% penduduk Indonesia di atas usia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Prevalensi tertinggi terjadi di Sulawesi

Tengah (19,8), Gorontalo (17,7%), dan Nusa Tenggara Timur (15,7%). Stres merupakan respon psikologis individu terhadap bahaya yang mengancam atau jika seseorang dihadapkan dengan situasi yang mengancam kesehatan fisik maupun psikologisnya (Carter, 2016; Pinel, 2009) yang melibatkan interaksi kompleks dari reaksi saraf dan hormonal terhadap rangsangan internal dan eksternal (Piotrowski, & Hollar 2014). Sebenarnya stres adalah kondisi alamiah yang dialami oleh setiap manusia ketika menghadapi masalah yang mungkin belum dapat dipecahkannya (Desinta & Ramdhani, 2013).

Pondok pesantren telah menjadi alternatif pilihan pendidikan, karena merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional yang ikut dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan mensukseskan pembangunan nasional. Kegiatan didalamnya sangat berbeda dengan kehidupan sehari-hari di masyarakat pada umumnya (Wahid, 2001 dalam Said 2015). Secara garis besar, pesantren sekarang dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu: pertama, pesantren tradisional, yaitu pesantren yang masih mempertahankan sistem pengajaran tradisional dengan materi pengajaran kitab-kitab klasik yang sering disebut sebagai kitab kuning. Model penyelenggaraan pendidikan pondok pesantren semacam ini lebih diarahkan untuk melakukan kaderisasi ahli ilmu agama Islam yang diharapkan memiliki kemampuan untuk mentransmisikan ajaran agama Islam kepada masyarakat. Kedua, pesantren modern, yaitu pesantren yang berusaha mengintegrasikan secara penuh sistem klasikan dengan sekolah

ke dalam pondok (Sauri dan Budimansyah, 2014). Selain pendidikan dan kegiatan di pesantren yang berbeda. Pemicu stres yang dialami santri saat ini juga karena adanya fenomena Covid-19. Yang harus di waspadai setiap orang. Saat ini banyak pelajar tak terkecuali santri yang belajar jarak jauh dari rumah (*Study from home*). Kondisi tersebut bisa menambah banyak stresor negatif yang mungkin dirasakan oleh santri yang belajar dari rumah meliputi tugas yang menumpuk, adaptasi terhadap penggunaan media pembelajaran saat belajar dari rumah secara virtual, rasa rindu berkumpul dengan teman-teman, serta keterbatasan proses belajar-mengajar dikarenakan hanya bisa lewat daring. Kondisi-kondisi tersebut membuat mereka menjadi stres. (Beth, Reczek, & Umberson, 2015; Hong et al 2018). Keterbatasan koneksi dikarenakan tempat tinggal mereka yang terpencil, terbatasnya *handphone* yang dimiliki oleh santri, dan mahalnya paket data yang harus mereka beli untuk bisa mengikuti kegiatan *Study From Home* menjadi masalah tersendiri bagi santri di Pondok Pesantren Darussalam Socah-Bangkalan selama *Study From Home* di masa pandemi ini. Masalah-masalah yang bermunculan, menjadi sumber stres yang harus segera diselesaikan demi terciptanya pertahanan diri untuk kehidupan yang lebih baik (Sousa, Mohandas, & Javed, 2020).

Dalam hal ini, untuk mengatasi masalah akibat stres perlu adanya manajemen stres, Manajemen stres merupakan suatu ketrampilan yang dapat digunakan oleh individu untuk bisa mengelola diri sendiri saat menghadapi tekanan yang muncul baik dari dalam diri maupun di luar

dirinya. Salah satu manajemen stres yang dapat dilakukan adalah dengan strategi kognitif, yang dapat dilakukan adalah menilai kembali suatu masalah dengan positif (*positive reappraisal problem*). Strategi *positive reappraisal* yaitu merupakan usaha kognitif untuk menganalisa dan merestrukturisasi sebuah masalah dalam sebuah cara yang positif sambil terus melakukan penerimaan terhadap realitas situasi (dalam Solichatun, 2011). Dalam strategi kognitif ini peneliti menggunakan *Cognitive Behavior Modification (CBM)* dikembangkan oleh Donald Meichenbaum tahun 1940 menggunakan teknik terapi “*self instructional*” yang pada dasarnya adalah proses merestrukturisasi sistem kognisi klien, namun terpusat pada perubahan pola verbalisasinya. Dari Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Esa Nur Wahyuni Dengan Judul Keefektifan Pendekatan *Cognitive Behavior Modification* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Marah Bagi Remaja pada tahun 2012. Menunjukkan hasil peningkatan keterampilan memulai dialog internal baru juga dapat diketahui dari adanya perubahan perilaku marah pada partisipan. Sehingga dapat santri dapat mengelola kognitif atau perilakunya untuk menurunkan tingkat stresnya sendiri.

B. Pembatasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu

“Adakah Pengaruh *Stres Management Cognitive Behavior Modification* Terhadap Stres Santri Akibat Pandemi Covid-19 Di Pondok Pesantren Darussalam Socah-Bangkalan ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui adanya Pengaruh *Stress Management Cognitive Behavior Modification* Terhadap Stres Santri Akibat Pandemi Covid-19 Di Pondok Pesantren Darussalam Socah-Bangkalan

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi stres santri akibat pandemi Covid-19 sebelum diberikan *stress management cognitive behavior modification*.
- b. Mengidentifikasi stres santri akibat pandemi Covid-19 setelah diberikan *stress managment cognitive behavior modification*.
- c. Menganalisis pengaruh *stress management cognitive behavior modification* terhadap stres santri Akibat Pandemi Covid-19 Di Pondok Pesantren Darussalam Socah-Bangkalan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah wawasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan tentang *stress management cognitive behavior modification* terhadap stres santri akibat pandemi Covid-19, yang dapat dilakukan oleh santri itu sendiri, atau dapat dilakukan oleh pondok pesantren untuk mengatasi stres para santri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Bagi peneliti agar dapat mengaplikasikan teori dan konsep dalam sebuah penelitian dan dapat meningkatkan pengetahuan tentang *stress management*

b. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Dapat dijadikan sebagai referensi dalam pendidikan keperawatan yang berguna untuk mengetahui pengaruh *stress management* terhadap stres santri akibat pandemi Covid-19

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan rujukan atau pembandingan untuk penelitian selanjutnya.

d. Bagi instansi

Diharapkan bisa mengetahui pengaruh *stress management cognitive behavior modification* terhadap stres santri akibat pandemi Covid-19 untuk kemudian dilakukan pengelolaan stres yang baik bagi para santri.