

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aplikasi manajemen pendidikan "*boarding school*" mengadopsi nilai-nilai ajaran Islam untuk mengelola lembaga pendidikan Islam, sehingga tujuan pendidikan Islam dapat dicapai secara efektif dan efisien (Susiyani, 2017). *Boarding school* merupakan bentuk pendidikan intensif di mana siswa tinggal di sekolah dan hanya pulang pada akhir pekan atau hari libur. Tujuannya adalah untuk membentuk disiplin tinggi dan mempersiapkan siswa menjadi pemimpin di masa depan (Behaghel et al., 2017). Telda et al (2020) menjabarkan *boarding school* memiliki ciri khas yang membedakannya dari sekolah umum. Secara sosial, siswa berasal dari latar belakang yang beragam dan diisolasi di asrama untuk menciptakan lingkungan yang homogen. Secara ekonomi, *boarding school* menawarkan layanan dan fasilitas yang lengkap dengan biaya lebih tinggi dibandingkan sekolah non-*boarding*. Secara religius, *boarding school* menyediakan pendidikan yang seimbang antara kebutuhan fisik, spiritual, dan intelektual, sehingga siswa siap bersaing dalam ilmu pengetahuan, teknologi, dan nilai-nilai religius di masyarakat. Namun, kehidupan di *boarding school* juga menghadirkan tantangan tersendiri bagi para remaja.

Diantara tantangan yang dihadapi oleh pelajar di *Islamic Boarding School* adalah berbagai tuntutan dalam mengamban pendidikan secara menyeluruh. Tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru yang jauh dari orang tua, tuntutan akademik, target-target hafalan alqur'an, tuntutan belajar bahasa asing

yang menjadi bahasa sehari-hari di *Islamic Boarding School*, maupun tuntutan pencapaian perkembangan pribadi di asrama. Seperti yang disampaikan oleh Behaghel et al., (2017), ketika anak memasuki dunia *boarding school*, mereka perlu beradaptasi dengan lingkungan barunya, harus menghadapi perpisahan dengan teman dan keluarga, melepaskan sejumlah kebebasan, dan menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Dibalik kelebihan memasukkan anak ke *boarding school* seperti memberikan pengetahuan agama yang lebih mendalam, belajar lebih mandiri, hidup lebih teratur, belajar toleransi dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri, juga terdapat resikonya yaitu anak menjadi pribadi individualis, tertutup, ataupun kurang kelekatan dengan orang tua. Bahkan jika anak memasuki *boarding school* bukan atas kemauannya sendiri, terkadang anak merasa tidak diinginkan sehingga memunculkan rasa kesepian (Elfaza & Riza, 2020).

Selain tantangan-tantangan yang berasal dari lingkungan tersebut, sebagai pribadi yang baru memasuki usia remaja, pelajar di *SMP Islamic Boarding School* juga mendapatkan tantangan dari dalam dirinya sendiri. Usia remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang memiliki beberapa karakteristik, seperti krisis identitas, jiwa yang labil, dan mudah terpengaruh teman sebaya (Batubara, 2010). Sebagai seorang individu yang sedang menggali pencapaian diri, remaja banyak dihadapkan dalam berbagai problem psikologis dan sosiologis (Fitriyah & Wahyuni, 2020). Berbagai problem psikologis dan sosiologis yang dialami remaja menjadi tantangan dan stresor yang dapat membuat kondisi mereka tidak stabil dari waktu ke waktu.

Pelajar di SMP *Islamic Boarding School*, diharapkan memiliki kemampuan untuk bertahan dari berbagai stresor yang mungkin muncul dalam kehidupan, mengingat masa remaja merupakan periode transisi yang rentan terhadap stres dan seringkali diwarnai dengan perubahan-perubahan yang signifikan, yang dapat menimbulkan stres (Hurlock, 2002).

Stres adalah masalah umum yang sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Kupriyanov dan Zhdanov (2014), stres adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern dan menjadi atribut yang melekat pada realitas saat ini. Stres telah menjadi elemen integral yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah, tempat kerja, keluarga, atau lingkungan lain. Semua orang, dari anak-anak hingga lansia, dapat mengalami stres (Gaol, 2016). Khaer (2021) menyatakan bahwa stres adalah peristiwa yang menantang dan memerlukan penyesuaian fisiologis, kognitif, atau perilaku. Meskipun sering dipandang negatif, stres pada tingkat optimal dapat meningkatkan produktivitas individu. Stres berdampak negatif jika berada pada kedua ekstrem spektrum: terlalu rendah bisa menyebabkan kebosanan, motivasi rendah, kecenderungan membolos, dan lesu; sementara terlalu tinggi bisa menyebabkan sulit tidur, mudah tersinggung, sering melakukan kesalahan, dan kebingungan.

Realitas ini menunjukkan bahwa stres merupakan tantangan universal yang perlu dihadapi oleh semua orang di berbagai fase kehidupan dan lingkungan. Stresor, atau pemicu stres, memiliki potensi untuk menghasilkan dua efek berbeda, yaitu efek positif yang dikenal sebagai *eustres*, dan efek negatif yang

disebut *distres* (Kupriyanov & Zhdanov, 2014). *Eustres* terjadi ketika stresor mampu memberikan dampak positif dengan meningkatkan kinerja individu yang juga dapat mengurangi stres yang sudah terjadi dan memberikan penilaian baik terhadap stres itu sendiri, sementara *distres* timbul ketika stres tidak diatasi dengan baik, yang pada akhirnya membawa dampak negatif pada kemampuan individu untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta berdampak negatif pada tubuh dan pikiran (Tieman, 2016).

Dalam identifikasi tingkat stres yang dilakukan di salah satu *Islamic Boarding School* yaitu Perguruan Islam Ar-Risalah khususnya pada siswa dan siswi kelas 1 SMP pada tanggal 23 Mei 2024 dengan jangka 1 minggu terakhir menggunakan alat ukur DASS milik Lovibond dan Lovibond (1995), didapati 50,28% pelajar mengalami stres, 43,09% normal atau tidak mengalami stres, dan sebanyak 6,63% tidak mengikuti survey. Stres yang dialami oleh para pelajar terdiri dari beberapa tingkatan, yaitu 1,38% mengalami stres sangat berat, 6,63% mengalami stres berat, 23,76% mengalami stres sedang, dan 18,51% mengalami stres ringan.

Stres yang dialami oleh para pelajar ini berdampak secara nyata terhadap kehidupan sehari-hari. Berdasarkan data, kebanyakan siswa yang mengalami stres menjadi sangat mudah tersinggung dan mudah gelisah. Selain itu juga para pelajar yang mengalami stres menjadi sulit untuk beristirahat, menjadi tidak sabaran, dan menjadi cepat lelah ketika khawatir. Indikasi stres yang dialami para pelajar tidak hanya berdampak buruk bagi diri mereka sendiri akan tetapi juga terhadap orang-orang terdekatnya.

Kemampuan individu untuk mengelola stresor secara efektif sangat penting dalam menentukan apakah stresor akan menghasilkan eustres (stres positif) atau distres (stres negatif). Bagi siswa, terutama mereka yang belajar di sekolah berasrama (boarding school), kemampuan mengatasi stresor menjadi aspek krusial dalam perkembangan mereka. Kaswan (2017 dalam Khaer, 2021) menjelaskan bahwa jika siswa mampu mengelola stres dengan baik, stres dapat berubah menjadi sumber motivasi positif (eustres) dan berkontribusi pada pertumbuhan positif secara keseluruhan. Sebaliknya, jika stresor tidak ditangani dengan efektif, siswa dapat mengalami distres yang mengganggu kemampuan mereka beradaptasi dan belajar secara optimal. Ramadhan dan Saputri (2019) menyatakan bahwa siswa di *Islamic Boarding School* sering menghadapi berbagai masalah, seperti ketidaknyamanan tinggal di asrama, keluhan kesehatan, konflik antar siswa, dan tekanan terkait target hafalan. Gejala stres yang muncul termasuk mudah tersinggung, kesulitan berkonsentrasi, sering merasa mual, mudah menangis, dan perilaku negatif lainnya. Kesulitan ini, jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak negatif pada siswa, sehingga langkah-langkah untuk mengatasi stres sangat diperlukan yaitu dengan coping stres.

Coping stres dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti terapi emosi rasional, meditasi, relaksasi, dan praktik keagamaan (Hawari, 2008). Salah satu pendekatan dalam praktik keagamaan adalah melalui rasa syukur, yang memiliki kemampuan untuk mengatasi stres secara positif dan konstruktif (Yusuf, 2004 dalam Khaer, 2021). Hasil penelitian oleh Abdillah (2014) di

SMA Pondok Pesantren Assalam menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat rasa syukur dan tingkat stres. Menurut Moosath dan Jayaseelan (2016), rasa syukur memiliki potensi untuk mengurangi tingkat stres dan meningkatkan tingkat kebahagiaan individu sebagai bentuk emosi positif. Isik dan Erguner-Tekinalp (2017) juga menyatakan bahwa intervensi berbasis rasa syukur dapat membantu meningkatkan emosi positif. Ahmed (2016) memberikan perspektif tambahan bahwa rasa syukur, sebagai ungkapan pikiran positif terhadap Tuhan Yang Maha Esa atas kehidupan seseorang, dapat berperan dalam mengatur tingkat stres. Dengan demikian, melibatkan diri dalam praktik keagamaan, khususnya dengan meningkatkan rasa syukur, dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengelola stres dan dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan mental dan emosional individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Emmons dan Stern (2013) menyoroti bahwa rasa syukur memiliki peran penting dalam mengatasi stres, meningkatkan ketahanan terhadap trauma yang disebabkan oleh stres, mempercepat proses pemulihan dari penyakit, dan menjaga kesehatan fisik. Yang menarik, proses bersyukur bukan hanya sekadar tindakan mekanis ; melainkan merupakan suatu pola pikir yang dapat memengaruhi perilaku dan mood seseorang. Proses bersyukur yang dijalankan dengan baik mampu memberikan dampak positif bagi individu. Individu yang mampu melihat sisi positif dari peristiwa negatif dapat menghambat munculnya stres. Sebagai contoh, bagi individu yang mengalami stres di lingkungan kerja, mencoba memfokuskan pikiran pada

aspek-aspek positif di tempat kerja dapat membantu mencegah timbulnya stres. Pandangan positif ini, sebagaimana disampaikan oleh Cahyono (2014), menciptakan motivasi bagi individu untuk meningkatkan kinerja mereka sebagai bentuk ungkapan rasa syukur.

Disamping itu, Pennebaker dan Beall (1986) mengungkapkan pernyataan tentang menulis ekspresif, yang mencakup ungkapan perasaan, pemikiran, dan pengalaman melalui kata-kata tertulis, telah terbukti memberikan dampak positif bagi individu, baik secara fisik maupun psikologis. Pernyataan ini kemudian didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lyubomirsky, Sousa, dan Dickerhoof (2006) menunjukkan bahwa aktivitas menulis dan menceritakan pengalaman harian dapat meningkatkan emosi positif individu dalam jangka waktu empat minggu setelah penelitian dilakukan. Selanjutnya Rahmawati (2014) menyatakan bahwa menulis ekspresif dapat menjadi strategi untuk mereduksi stres karena pelepasan emosi yang terjadi ketika menulis ekspresif memiliki pengaruh yang sangat baik kepada kesehatan/kondisi fisik, sehingga menulis ekspresif dapat diaplikasikan dalam cabang ilmu psikologi klinis sebagai salah satu cara untuk terapi kepada klien dengan kasus stres, depresi maupun trauma.

Berbagai manfaat dari rasa syukur dan menulis digabungkan menjadi bentuk intervensi untuk mengurangi stres dengan pengungkapan rasa syukur melalui penulisan. Sesuai dengan penyampaian Goerling (2016) bahwa ekspresi rasa syukur dapat diwujudkan dalam bentuk tulisan, baik melalui pencatatan dalam jurnal rasa syukur maupun dalam surat rasa syukur, yang ternyata

memberikan manfaat positif bagi individu. Penelitian yang dilakukan oleh Khaer (2021) dengan melakukan praktik mengekspresikan rasa syukur melalui penulisan surat ucapan terima kasih yang kemudian terbukti menjadi suatu langkah konkrit untuk memanfaatkan kekuatan menulis ekspresif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini menciptakan peluang bagi individu, terutama mereka yang berada dalam lingkungan *boarding school*, untuk mengembangkan kebiasaan positif yang dapat mendukung perkembangan pribadi dan spiritual. Namun, mengenai efektivitas menulis surat ucapan terima kasih yang dilakukan kepada santri di pesantren, didapati kelemahan yaitu waktu pengerjaan yang dibutuhkan cukup lama.

Intervensi yang lebih sederhana yang dapat digunakan di *boarding school* adalah dengan menulis hal-hal yang disyukuri melalui *gratitude journal*. Penelitian dengan intervensi yang sama sudah dilakukan pada beberapa penelitian sebelumnya dengan subjek yang berbeda, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Jose (2023) di India yang menunjukkan hasil terdapat efektivitas menulis *gratitude journal* dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada wanita dengan PCOS. Kemudian juga terdapat penelitian oleh Rengga dan Stephani (2021) pada pasien diabetes melitus tipe-2 yang menunjukkan pengaruh menulis *gratitude journal* yang sangat signifikan dalam mengurangi tingkat depresi. Selanjutnya penelitian di Korea yang dilakukan oleh Won (2021) mengenai pengaruh menulis *gratitude journal* terhadap harga diri dan kontrol internal dan eksternal pada remaja dan didapati pengaruh yang signifikan.

Terdapat juga penelitian yang menemukan hasil bahwa menulis *gratitude journal* sebagai salah satu metode *self help* bermanfaat dalam meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kecemasan (Ditasari & Prabawati, 2021). Disamping itu, juga terdapat penelitian efektivitas menulis *gratitude journal* sebagai bentuk latihan berpikir positif pada pasien resiko bunuh diri yang dilakukan oleh Junior dan Wardani (2022), namun didapati hasil bahwa tidak terlalu terlihat efektivitasnya. Pemilihan intervensi pada penelitian ini kemudian juga didasarkan pada pertimbangan bahwa penulisan hal-hal yang disyukuri pada *gratitude journal* merupakan metode yang sederhana, mudah diterapkan, dan sesuai dengan lingkungan *boarding school* yang memiliki banyak kegiatan sehingga hanya punya waktu yang terbatas sehingga kegiatan ini dapat dilakukan seterusnya secara rutin.

Berdasarkan hal yang telah dijabarkan di atas mengenai stres terkhusus pada pelajar di *Islamic Boarding School* dan salah satu hal yang dapat mengatasinya adalah dengan mengungkapkan kebersyukuran dalam bentuk tulisan, sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai “Efektivitas Menulis *Gratitude Journal* dalam Mengurangi Stres pada Pelajar SMP *Islamic Boarding School*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah menulis *gratitude journal* efektif dalam mengurangi stres pada pelajar di SMP *Islamic Boarding School*?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas menulis *gratitude journal* dalam mengurangi stres pada pelajar SMP *Islamic Boarding School*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memperluas pengetahuan dibidang psikologi yang berkaitan dengan *gratitude* dan stres, khususnya berkaitan dengan efektifitas menulis *gratitude journal* dalam mengurangi stres pada pelajar di *Islamic boarding school*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat pada:

1. Pelajar *Boarding School*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pelajar *boarding school* mengenai efektifitas menulis *gratitude journal* dalam mengurangi stres serta dapat meneruskan pengaplikasian menulis *gratitude journal* ini dalam kehidupan sehari-hari.

2. Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi mengenai efektifitas menulis *gratitude journal* dalam mengurangi stres pada pelajar di SMP *Islamic boarding school* dan diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

3. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi mengenai efektivitas menulis *gratitude journal* dalam mengurangi stres pada pelajar di *SMP Islamic boarding school* dan dapat menjadi acuan dalam melihat efektivitas menulis *gratitude journal* dalam mengurangi stres secara umum.

