

ANALISIS PENGARUH TEKANAN PSIKOLOGIS DAN BEBAN TUGAS TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL SANTRI: STUDI KASUS

Studi Kasus santri pondok pesantren Safinatunnaja (PPQSN) di Mekarsari Rt 05 Rw 11
Kalibeber Mojotengah

Misbahudin¹, Hidayatu Munawaroh²

^{1,2}Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Sains Al-Qur'an Jawa Tengah di
Wonosobo

E-mail: m37953441@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh tekanan psikologis dan beban tugas terhadap kesejahteraan mental santri di Pondok Pesantren Safinatunnaja (PPQSN) Mekarsari Rt 05 Rw 11 Kalibeber Mojotengah Menggunakan metode kualitatif, studi ini mengeksplorasi pengalaman santri melalui wawancara mendalam dan observasi langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan psikologis santri disebabkan oleh tuntutan akademik, harapan orang tua dan ustaz, serta persaingan antar santri, yang berdampak pada stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental. Beban tugas santri mencakup tugas akademik, kegiatan ekstrakurikuler, dan kewajiban harian, yang menyebabkan kelelahan mental, ketidakseimbangan kehidupan, dan perasaan tertekan. Santri menerapkan strategi coping seperti manajemen waktu, dukungan sosial, dan teknik relaksasi untuk mengatasi tekanan tersebut. Penelitian ini merekomendasikan penyesuaian beban tugas, program kesehatan mental, dan komunikasi terbuka antara santri, ustaz, dan orang tua untuk meningkatkan kesejahteraan mental santri. Temuan ini memberikan wawasan penting bagi pengelola pesantren dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan mental santri.

Kata Kunci: Tekanan Psikologis, Beban Tugas, Kesejahteraan Mental, Santri

PENDAHULUAN

Anak adalah generasi penerus bangsa yang akan bertumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya (Hidayatu Munawaroh dkk, 2023: 2). Sementara itu anak didik di pesantren dapat dikatakan sebagai Santri yang belajar di pesantren untuk mendalami agama Islam serta pengetahuan umum. Sebuah Kesejahteraan mental santri menjadi perhatian penting dalam konteks pendidikan dan kesejahteraan individu. Santri, sebagai bagian integral dari lingkungan pesantren, sering kali menghadapi tekanan psikologis dan beban tugas yang unik dalam kehidupan mereka. Tekanan psikologis dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk tuntutan akademik, lingkungan sosial, dan ekspektasi dari lingkungan sekitar. Di sisi lain, beban tugas yang mereka hadapi dapat mencakup kewajiban agama, pembelajaran akademik, dan keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Studi ini bertujuan untuk menganalisis dampak dari tekanan psikologis dan beban tugas terhadap kesejahteraan mental santri. Pemahaman mendalam tentang faktor-faktor ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga dalam mengembangkan strategi pendukung yang sesuai di lingkungan pesantren. Dengan mempertimbangkan tantangan unik yang dihadapi oleh santri, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman kita tentang kesejahteraan mental mereka dan memberikan dasar untuk intervensi yang lebih baik di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian adalah proses yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi guna meningkatkan pemahaman kita pada suatu topik (Imam Gunawan, 2013: 79). Sementara itu penelitian kualitatif itu sendiri adalah penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang masalah-masalah manusia dan sosial. bukan mendeskripsikan bagian permukaan dari suatu realitas sebagaimana dilakukan penelitian kuantitatif dengan positivisanya. Peneliti menginterpretasikan bagaimana subjek memperoleh makna dari lingkungan sekeliling, dan bagaimana makna tersebut memengaruhi perilaku mereka. Penelitian dilakukan dalam latar (setting) yang alamiah (naturalistic) bukan hasil perlakuan (treatment) atau manipulasi variabel yang dilibatkan (Imam Gunawan, 2013: 84). Patton mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai metode yang berfokus pada pemahaman konteks sosial dan budaya yang kompleks melalui data naratif dan deskriptif. Penelitian ini lebih menekankan pada pandangan subjektif dan interpretasi data daripada pada generalisasi statistik (Patton, Michael Q., 2015).

Denzin dan Lincoln menyebutkan bahwa penelitian kualitatif adalah pendekatan yang melibatkan peneliti dalam proses eksplorasi makna dan pengalaman manusia. Penelitian ini sering menggunakan berbagai metode untuk menangkap keragaman perspektif dan realitas sosial (Norman K. Denzin dan Yvonna S. Lincoln, 2018).

Menurut Creswell, metode penelitian kualitatif adalah pendekatan yang digunakan untuk memahami dan menggambarkan fenomena sosial melalui pengumpulan data yang mendalam dan detail. Penelitian ini berfokus pada makna dan pengalaman individu dalam konteks tertentu dan sering kali menggunakan teknik seperti wawancara, observasi, dan analisis dokumen (John W. Creswell, 2022).

Penelitian ini mengadopsi metode penelitian kualitatif serta sedikit dari observasi untuk menggali secara mendalam dampak tekanan psikologis dan beban tugas terhadap kesejahteraan mental santri, dengan mengeksplorasi pengalaman pribadi dan persepsi mereka melalui wawancara mendalam dan analisis konten.

HASIL PENELITIAN

Dari penelitian yang telah kami lakukan terdapat beberapa hasil, Berikut adalah hasil penelitian untuk studi dengan metode kualitatif mengenai pengaruh tekanan psikologis dan beban tugas terhadap kesejahteraan mental santri. Hasil penelitian ini didasarkan pada wawancara mendalam dengan beberapa santri Pondok Pesantren Safinatunnaja (PPQSN), observasi langsung, dan analisis data.

Hasil Penelitian

1. Pengaruh Tekanan Psikologis terhadap Kesejahteraan Mental Santri



Gambar 1: salah satu santri PPQSN sedang mengerjakan tugas perkuliahan

a. Sumber Tekanan Psikologis:

Berdasarkan wawancara dengan santri, beberapa sumber utama tekanan psikologis ditemukan, yaitu:

- 1) Tuntutan Akademik: Banyak santri merasa tertekan dengan beban tugas yang harus diselesaikan, termasuk tugas harian, ujian, dan kajian. Beberapa santri mengungkapkan bahwa mereka merasa kesulitan dalam mengatur waktu antara belajar dan beribadah maupun menghafal baik Al Qur'an maupun kitab.
- 2) Harapan dari Orang Tua dan Ustaz: Harapan yang tinggi dari orang tua dan ustaz kadang-kadang membuat santri merasa tertekan untuk mencapai standar yang ditetapkan.
- 3) Persaingan Antar Santri: Adanya kompetisi untuk menjadi yang terbaik di antara santri dapat menyebabkan rasa stres dan kecemasan, walau hal demikian merupakan hal untuk memotivasi Santri.

b. Dampak Tekanan Psikologis:

Tekanan psikologis yang dialami santri beragam, antara lain:

- 1) Stres dan Kecemasan: Banyak santri melaporkan perasaan stres yang berkepanjangan dan kecemasan tentang kemampuan mereka untuk memenuhi ekspektasi.
- 2) Kesehatan Mental: Sebagian santri menunjukkan gejala-gejala seperti kesulitan tidur, kesulitan menghindari asap rokok karena sebagian santri tidak merokok, kehilangan motivasi, dan rasa putus asa, yang menunjukkan adanya masalah dalam kesejahteraan mental mereka.
- 3) Hubungan Sosial: Tekanan yang dirasakan kadang-kadang mempengaruhi hubungan sosial santri dengan teman dan pengajar. Beberapa santri merasa terasing atau tidak nyaman dalam interaksi sosial mereka.

2. Pengaruh Beban Tugas terhadap Kesejahteraan Mental Santri



Gambar 2: Proses wawancara dengan beberapa santri oleh tim peneliti untuk mengumpulkan data mengenai kesejahteraan mental santri.

a. Jenis Beban Tugas:

Dari hasil analisis dan wawancara, jenis beban tugas yang dihadapi santri mencakup:

- 1) Tugas Akademik: Tugas kuliah seperti membuat makalah, belajar untuk ujian, dan partisipasi dalam kajian keagamaan.
- 2) Kegiatan Ekstrakurikuler: Kegiatan tambahan seperti organisasi santri, dan berbagai acara keagamaan.

- Kewajiban Harian: Kewajiban rutin seperti Shalat berjamaah, tilawah Al-Qur'an, dan kegiatan lain yang diwajibkan di pesantren seperti setoran hafalan baik kitab ataupun Al-Qur'an.

b. Dampak Beban Tugas:

Beberapa dampak dari beban tugas terhadap kesejahteraan mental santri meliputi:

- Kelelahan Mental dan Fisik: Santri mengalami kelelahan akibat banyaknya tugas dan kegiatan yang harus dilakukan. Mereka merasa kewalahan dalam menyelesaikan semua kewajiban yang ada.
- Menurunnya Keseimbangan Kehidupan: Beban tugas yang tinggi menyebabkan ketidakseimbangan antara waktu belajar, ibadah, dan waktu pribadi, yang berpotensi mengganggu kesejahteraan mental mereka.
- Perasaan Tertekan: Santri merasa tertekan untuk memenuhi semua tugas dan kegiatan dalam waktu yang terbatas. Hal ini sering mengarah pada perasaan frustrasi dan ketidakpuasan.

3. Strategi Coping yang Diterapkan Santri



Gambar 3: Seorang santri sedang menerangkan teknik coping stres kepada peneliti (baju putih) saat wawancara.

Santri menggunakan berbagai strategi untuk mengatasi tekanan psikologis dan beban tugas, termasuk:

- 1) Manajemen Waktu: Beberapa santri mencoba mengatur jadwal mereka dengan lebih baik untuk membagi waktu antara tugas dan istirahat.
- 2) Dukungan Sosial: Mengandalkan dukungan dari teman, keluarga, dan pengajar untuk mengatasi stres.
- 3) Teknik Relaksasi: Menggunakan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam serta selalu berpikir positif, mujahadah, mentadaburi Al Qur'an, atau olahraga ringan untuk mengurangi stres.

4. Saran untuk Peningkatan Kesejahteraan Mental Santri

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran untuk meningkatkan kesejahteraan mental santri adalah:

- 1) Pengelolaan Beban Tugas: Pengelola pesantren dapat mempertimbangkan penyesuaian beban tugas dan memberikan waktu yang cukup bagi santri untuk menyelesaikannya.
- 2) Program Kesehatan Mental: Mengadakan program atau kegiatan yang fokus pada kesehatan mental, seperti konseling, seminar tentang manajemen stres, dan pelatihan coping skills.

- 3) Komunikasi Terbuka: Mendorong komunikasi yang lebih terbuka antara santri dengan ustaz dan orang tua mengenai ekspektasi dan kebutuhan mereka.

SARAN DAN KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis dan beban tugas memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental santri. Penting bagi pihak pesantren untuk memahami masalah ini dan melakukan intervensi yang tepat untuk mendukung kesejahteraan mental santri. Namun demikian Santri telah menunjukkan ketahanan dan semangat yang luar biasa dalam menghadapi tantangan sehari-hari di pesantren. Dedikasi mereka untuk belajar dan berkembang merupakan contoh yang sangat menginspirasi. Melihat komitmen mereka, sangat penting bagi pihak pesantren untuk memberikan dukungan yang sesuai agar santri tidak hanya berkembang secara akademis tetapi juga secara mental dan emosional. Dengan perhatian yang tepat terhadap kesejahteraan mereka, santri dapat terus menunjukkan potensi terbaik mereka dalam menempuh pendidikan dan mencapai tujuan hidup mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). *The Sage Handbook of Qualitative Research* (5th ed.). Sage Publications.
- Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori Dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2013.
- Munawaroh, Hidayatu, et al. "Dampak Kurangnya Motivasi Siswa SD/MI Terhadap Perkembangan Sosioemosional." *Jurnal Penelitian Pendidikan Multidisiplin* 1, No. 02 (2023): 2.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice* (4th ed.). Sage Publications.