

Psychological distress level survey of Islamic boarding school student

Received 7 September 2023 Accepted 28 June 2024 Published 29 June 2024

*Khairunnisa¹, Mahdia Fadhila¹, Yulia Hairina¹

¹Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora,
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

*Corresponding author: nisaa310398@gmail.com

ABSTRAK

Distres psikologis adalah keadaan subjektif yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan dua aspek utama, yaitu depresi dan kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat distres psikologis santri pondok pesantren dan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya distres psikologis. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling* dengan kriteria adalah santri yang sedang menempuh pendidikan di salah satu pondok pesantren di Banjarmasin yang berusia 13–19 tahun. Responden berjumlah 244 santri. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Kessler Psychological Distress (K-10)* yang telah diadaptasi dan divalidasi dalam bahasa Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan distres psikologis santri berada pada kategori sedang, baik dari segi depresi maupun kecemasan, Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya distres psikologis adalah faktor situasional, faktor sosiodemografi, faktor sumber daya pribadi, dan faktor yang berhubungan dengan stres.

Kata kunci: distres psikologis, pondok pesantren, santri

ABSTRACT

Psychological distress is an unpleasant subjective state characterized by two main aspects, namely depression and anxiety. The purpose of this study was to determine the psychological distress level of Islamic boarding school students and factors that influence the occurrence of psychological distress. The research method used in this research is a survey. Sampling technique using simple random sampling method with criteria is student who is currently studying at the Islamic Boarding School in Banjarmasin aged 13–19 years. Respondents amounted to 244 students. The measuring instrument used is the Kessler Psychological Distress scale (K-10) adapted and validated in Indonesian language. The research results show psychological distress of students is in the moderate category both in terms of depression and anxiety. The factors that influence the occurrence of psychological distress were situational factors, sociodemographic factors, personal resources, and stress-related factor.

Keywords: Islamic boarding school, psychological distress, students

PENDAHULUAN

Pesantren dapat diartikan sebagai lembaga pendidikan yang dikelola dengan tujuan mulia yakni upaya pengembangan dan mewariskan ajaran *ahlussunah wal jama'ah* (golongan yang mengikuti ajaran Nabi Muhammad dan para sahabat). Biasanya mereka memakai metode pendidikan tradisional berupa *muroja'ah* maupun memorisasi atau hafalan. Umumnya pesantren dibagi menjadi dua jenis, yakni *salafiyah* dan *khilafiyah*. Pesantren *khilafiyah* biasanya selain memuat pelajaran kitab-kitab seperti pesantren *salafiyah*, juga menyeimbangkannya dengan menyelenggarakan kegiatan pendidikan formal. Sedangkan pesantren *salafiyah* biasanya menggunakan metode pengajaran kitab kuning dan mempertahankan metode tradisionalnya. Umumnya yang dimaksud santri ialah seorang pelajar sekolah agama yang disebut pondok atau pesantren (Zahrah, 2019).

Faktor-faktor terkait stres yang dialami santri yakni stres biologi, stres keluarga, stres teman sebaya, dan terakhir stres sosial (El-Azis, 2017). Chiang (dalam Zahrah, 2019) menyatakan sebagian stres yang dialami remaja bersumber dari lingkungan sekolah seperti terlalu banyak tugas sekolah yang perlu dikerjakan siswa, persiapan tes, performansi akademik yang kurang memuaskan, kurangnya minat terhadap suatu mata pelajaran atau hukuman guru. Stres menurut Lumongga (dalam Zahrah, 2019) dibagi menjadi dua macam, yaitu *distress* dan *eustress*. *Distress* ialah jenis stres negatif yang bersifat mengganggu individu yang mengalami, sedangkan *eustress* adalah stres positif yang bersifat membangun.

Mirowsky dan Ross (1989) memandang *psychological distress* sebagai keadaan yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh dua karakteristik yakni depresi dan kecemasan. Dalam Islam ditimpakannya cobaan terhadap seseorang dirasakan sebagai stres atau tekanan dalam diri, atau bisa disebut juga beban, hal ini telah disebutkan dalam surat Al-Baqarah ayat ke 286 yang berbunyi, “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” Tekanan atau beban yang datang dari berbagai arah menimbulkan tekanan batin yang berat, yang tiada hentinya dapat membuat seseorang mengalami *distress* (batin yang mengalami tekanan berat dan seseorang tersebut tidak mampu menahannya) (Yuwono, 2010).

Adapun faktor-faktor yang berpengaruh terjadinya *psychological distress* terbagi menjadi dua, yakni faktor interpersonal yang berhubungan dengan kepribadian seseorang dan faktor situasional yang kemudian terbagi menjadi tiga yakni faktor sosial, kognitif dan fisiologis (Matthews, 2000). Remaja yang menempuh pendidikan formal biasanya memiliki tekanan terkait akademik dan konflik dengan orang tua, sedangkan remaja yang memilih pendidikan pesantren memiliki tekanan yang lebih banyak dan kompleks, baik terkait penyesuaian diri, beradaptasi dengan kegiatan dan lingkungan pesantren, harapan orang tua, dan kendala fasilitas.

Terkait fasilitas untuk pesantren, faktanya tidak semua pesantren memiliki fasilitas yang memadai untuk mewartakan kegiatan para santri. Masih banyak kekurangan ruang kelas untuk menampung jumlah murid yang kian membludak tiap tahunnya. Hal ini sering kali menjadi persoalan yang sulit mendapatkan titik temu. Banyaknya jumlah santri yang mendaftar membuat ruang kelas yang dipakai diisi melebihi kapasitas sehingga kegiatan belajar mengajar pun menjadi cenderung tidak kondusif. Terdapat hubungan antara kesesakan dengan *psychological distress* santri di pondok pesantren tradisional, artinya semakin tinggi kesesakan maka akan semakin tinggi pula *psychological distress* yang dialami para santri, semakin rendah kesesakan maka semakin rendah pula *psychological distress* yang dialami santri (Safitri, 2019).

Adanya masalah kekurangan ruang kelas di salah satu pondok pesantren di Banjarmasin menjadi alasan diberlakukannya sistem sif yakni dari jam 10.00–13.00 WITA, sedangkan khusus *wustha* kelas 1 diminta datang ke sekolah pukul 11.30 WITA. Permasalahan yang lain ialah adanya sistem kelompok membuat beberapa santri menarik diri, adanya kelompok dominan membuat kelompok rentan terintimidasi. Hal ini membuat santri-santri tersebut menghindari bersosialisasi dengan teman-teman baik dikelasnya dan cenderung sulit menyesuaikan diri dan bergaul dengan teman sebayanya di lingkungan pesantren. Permasalahan-permasalahan tersebut membuat santri cenderung mengalami tekanan psikologis yang tidak menyenangkan atau mengganggu keseharian santri.

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *psychological distress* pada santri pondok pesantren dan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *psychological distress* pada santri.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei, metode yang bersifat kuantitatif dan digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi di masa lalu maupun masa sekarang, baik terkait keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, juga hubungan antar variabel serta menguji hipotesis tentang variabel sosiologis juga psikologis sampel yang diambil dari populasi tertentu. Metode survei

digunakan agar informasi yang didapatkan lebih beragam sehingga hasil yang didapatkan dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya (Sugiyono, 2021).

Variabel dalam penelitian ini adalah *psychological distress*. *Psychological distress* diukur menggunakan alat ukur *Kessler Psychological Distress Scale (K-10)* (Kessler et al., 2002) yang terdiri dari 10 item *self-report* terkait *emotional state* yang memiliki skala respons lima tingkat (1 = tidak pernah; 2 = jarang; 3 = kadang-kadang; 4 = sering; 5 = sangat sering). Alat ukur ini telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan memiliki daya beda aitem sebesar 0.42–0.74.

Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh santri di salah satu pondok pesantren di Banjarmasin yang berusia 13–19 tahun dan berjumlah 2.500 santri/wati. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 244 santri/wati yang diperoleh berdasarkan rumus tabel dari Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 10%.

Penyebaran skala penelitian dibantu oleh guru yang sedang mengisi jam pelajaran. Sampel berasal dari tingkat MTS (*Madrasah Tsanawiyah*, setingkat SMP) maupun MA (*Madrasah Aliyah*, setingkat SMA). Profil responden mencakup usia, jenis kelamin, kelas dan tingkat/jenjang pendidikan yang sedang ditempuh. Pada Tabel 1 disajikan frekuensi karakteristik responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
13–14 tahun	102	41.8
15–16 tahun	91	37.3
17–18 tahun	47	19.3
19 tahun	8	1.6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	161	66
Perempuan	83	34
Pendidikan		
<i>Madrasah Aliyah</i>	140	57.4
<i>Madrasah Tsanawiyah</i>	104	42.6
Kelas		
7–8	72	29.5
9–10	59	24.2
11–12	113	46.3

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological distress* pada santri pondok pesantren. Pada Tabel 2 disajikan kategorisasi *psychological distress* responden.

Tabel 2. Kategorisasi *Psychological Distress* Responden

Kategori	Skor	Responden	Usia				Jenis Kelamin	
			13–14	15–16	17–18	19	Laki-laki	Perempuan
Rendah	< 23.5	88 (36.1)	35 (14.3)	35 (14.3)	16 (6.6)	2 (0.8)	44 (18)	44 (18)
Sedang	23.5–36.5	133 (54.5)	56 (23)	49 (20.1)	26 (10.7)	2 (0.8)	37 (15.2)	96 (39.3)
Tinggi	> 36.5	23 (9.4)	11 (4.5)	7 (2.9)	5 (2)	0 (0)	2 (0.8)	21 (8.6)

Keterangan. Nilai dalam kurung adalah persentase.

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat persentase terbanyak santri berada pada kategori sedang yakni sebesar 54.5% dengan responden berjumlah 133 dengan skor 23.5–36.5, pada kategori rendah sebesar 36.1% (88 responden), dan pada kategori tinggi berjumlah 23 responden (9.4%).

Tabel 2 juga menyajikan data kategorisasi berdasarkan usia. Terlihat bahwa pada kategori sedang, terdapat 56 (23%) responden pada usia 13-14 tahun, 49 (20.1%) pada usia 15–16 tahun, 26 (10.7%) responden pada usia 17–18 tahun, dan 2 responden pada usia 19 tahun. Pada kategori

rendah, responden usia 13–14 dan 15–16 tahun dengan frekuensi yang sama, yakni 35 (14.3%) responden, pada usia 17–18 tahun dengan frekuensi 16 (6.6%) responden, dan 2 responden pada usia 19 tahun. Adapun pada kategori tinggi, terdapat 11 (4.5%) responden pada usia 13–14 tahun, 7 (2.9%) pada usia 15–16 tahun, dan 5 responden pada usia 17–18 tahun. Pada usia 19 tahun, tidak ada yang termasuk kategori tinggi.

Kategorisasi tingkat *psychological distress* juga dianalisis berdasarkan jenis kelamin. Pada laki-laki terdapat 44 (18%) responden dengan kategori rendah, 37 (15.2%) responden pada kategori sedang, dan 2 responden pada kategori tinggi. Adapun pada kategori perempuan, 21 (8.6%) responden pada kategori tinggi, 96 (39.3%) responden pada kategori sedang, dan 44 (18%) responden pada kategori rendah.

Tabel 3. Kategorisasi Aspek *Psychological Distress*

Kategori	Aspek Kecemasan			Aspek Depresi		
	Skor	n	%	Skor	n	%
Rendah	< 6.5	54	22.1	< 16.4	102	41.8
Sedang	6.5–10.5	152	62.3	16.4–25.6	117	48
Tinggi	> 10.5	38	15.6	> 25.6	25	10.2

Psychological distress terdiri atas dua aspek, yaitu kecemasan dan depresi (Kessler et al., 2002). Pada penelitian ini kami juga melihat kategorisasi berdasarkan kedua aspek tersebut. Pada aspek kecemasan, mayoritas responden berada pada tingkat sedang (152 [62.3%] responden). Begitu pula pada aspek depresi. Mayoritas responden berada pada tingkat sedang (117 [48%] responden).

Beberapa hasil kategorisasi di atas disebabkan adanya rasa tidak nyaman responden selama sebulan terakhir karena beban pelajaran seperti hafalan di mana tuntutan setoran hafalan ini menurut mereka cukup membebani hal ini dikarenakan tidak semua santri terbiasa dan cepat dalam menghafal terutama untuk santri baru mereka pada dasarnya masih perlu beradaptasi. Hal ini didapatkan berdasarkan pengamatan dan wawancara terhadap responden penelitian.

Psychological distress merupakan keadaan subjektif yang tidak menyenangkan berupa depresi yakni respons psikologis yang terjadi karena gangguan *mood* sehingga timbul rasa sedih, hilangnya semangat, merasa kesepian, keputusasaan, perasaan tidak berharga, sulit tidur dan menangis; serta kecemasan yakni respons emosional yang terjadi sebab adanya faktor dari luar tubuh hingga menimbulkan ketegangan, kegelisahan, perasaan khawatir serta mudah marah dan takut (Mirowsky & Ross, 1989).

Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *psychological distress* pada santri pondok pesantren tersebut adalah interpersonal (seperti penarikan diri dan kepribadian tertutup), situasional (seperti sarana prasarana, teman sebaya, dan masalah akademik), sumber daya pribadi (seperti ekonomi dan perasaan tidak dihargai), faktor yang berhubungan dengan stres (ketakutan akan masa depan), dan sosiodemografi (seperti kesesakan, jumlah santri yang melebihi kapasitas ruang, dan ruangan yang pengap). Salah satu faktor tersebut relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2019) terkait dengan hubungan kesesakan dengan *psychological distress* pada santri pondok pesantren tradisional, di mana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat *psychological distress* pada santri pesantren tradisional berada pada kategori yang sama yakni kategori sedang.

Berdasarkan hasil analisis data, responden terbanyak pada kategori sedang ialah responden berusia usia 13–14 tahun. Rentang usia tersebut dapat dikatakan sebagai kategori remaja (Santrock, 2013). Masa remaja adalah masa kehidupan yang penting dalam perkembangan individu. Masa remaja merupakan transisi atau masa peralihan yang diarahkan pada perkembangan masa dewasa yang sehat. Remaja dapat bersosial dengan baik apabila mampu memenuhi tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik juga. Penelitian yang dilakukan oleh Mardhiyana (2019) menjelaskan bahwa kerentanan *psychological distress* pada remaja dapat dijelaskan dengan seiring bertambahnya tanggung jawab tugas perkembangan mereka sebagai remaja serta perubahan yang mereka alami.

Adanya perbedaan tingkat *psychological distress* antara laki-laki dan perempuan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustine dan Borualogo (2021) yang menunjukkan bahwa tingkat *psychological distress* yang dialami remaja perempuan lebih tinggi daripada remaja laki-laki.

KESIMPULAN

Tingkat *psychological distress* pada mayoritas santri salah satu pondok pesantren di Banjarmasin berada pada kategori sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa responden cukup mengalami tekanan psikologis yang berkaitan dengan *psychological distress*, baik pada aspek depresi maupun kecemasan. Faktor yang mempengaruhinya terjadinya *psychological distress* pada santri pondok pesantren berdasarkan jawaban yang paling sering muncul ialah kesesakan. Di mana hal tersebut merupakan perasaan subjektif santri terkait padatnya jumlah santri dalam satu ruang kelas. Temuan lain yang peneliti dapatkan adalah terkait ketakutan mereka akan masa depan yang tidak pasti (*intolerance of uncertainty*), kecenderungan ketakutan terhadap situasi yang tidak pasti dan terjadi setiap hari, serta mengartikan setiap ambiguitas sebagai hal yang dapat membuat stres dan frustrasi. Faktor lain yang juga mempengaruhi ialah *bullying* di mana santri mengalami agresi sosial oleh teman sebaya di sekolah hal tersebut dapat menyebabkan *psychological distress* pada korbannya, meliputi kecemasan hingga ketakutan yang berlebihan. Tekanan psikologis juga dapat mempengaruhi rendahnya *self-esteem* pada korbannya di mana mereka merasa dirinya tidak berharga dan berguna. Dan terakhir terkait beban pelajaran di mana tuntutan terkait penyetoran hafalan yang dalam prosesnya tidaklah mudah bagi santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustine, T. C., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh distres psikologis terhadap resiliensi pada anak dan remaja saat pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 257–262. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/28309>
- El-Azis, K. M. (2017). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres remaja pada tahun pertama di pondok pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta* [Skripsi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta]. <http://digilib.unisayogya.ac.id/3908/>
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S.-L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959–976. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006074>
- Mardhiyana, R. (2019). *Pengaruh intolerance of uncertainty terhadap generalized anxiety disorder pada remaja* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Matthews, G. (2000). Distress. In G. Fink (Ed.), *Encyclopedia of stress* (pp. 723–729). Academic Press.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (1989). *Social causes of psychological distress*.
- Safitri, M. R. D. (2019). *Hubungan kesesakan dengan psychological distress pada santri pondok pesantren tradisional* [Skripsi, Universitas Negeri Semarang]. <https://lib.unnes.ac.id/34839/>
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Alfabeta.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola stres dalam perspektif Islam dan psikologi. *Psycho Idea*, 8(2), 14–26. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/231>
- Zahrah, S. J. (2019). *Gambaran stres santri di pondok pesantren salafiyah Nurul Amin Samarinda tahun 2019* [Karya Tulis Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur]. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1623>