

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kehidupan baru sebagai mahasantri di Pesantren/Ma'had merupakan transisi antara bergantungnya seseorang dengan orang tua. Mahasantri dituntut untuk mandiri dan mampu beradaptasi dengan aturan dan suasana yang baru. Tapi terkadang tuntutan tersebut tidak dapat dijalankan dengan baik, sehingga memunculkan suatu tekanan terhadap diri. Tetapi perubahan adaptasi yang cepat dan tidak diiringi oleh kemampuan adaptasi yang baik akan menimbulkan kecemasan.

Santri baru adalah anggota santri tingkat awal, para santri yang akan memulai untuk mengikuti segala kegiatan yang ada di pondok pesantren, baik dari kegiatan belajar maupun kegiatan di luar belajar. Santri yang belajar di pondok pesantren pada dasarnya tidak hanya berasal dari daerah tersebut, tetapi juga berasal dari luar daerah. Maka setiap santri yang berasal dari berbagai wilayah yang berbeda tersebut akan menempati tempat tinggal baru di dalam pondok pesantren yang tentunya akan berbeda dengan tempat tinggal sebelumnya serta bersama-sama dengan para santri lainnya yang berbeda latar belakang budaya dan tempat tinggal.

Mahasantri berasal dari dua kata yaitu maha dan santri. Menurut KBBI maha adalah tinggi dan santri adalah seseorang yang sedang mendalami agama islam (KBBI,2016). Mahasantri adalah seorang mahasiswa yang mengikuti kuliah seperti biasanya namun dia juga tinggal di satu asrama dengan peraturan yang ada dan berdasarkan atas agama islam yang kuat. Mungkin hampir sama namun seorang mahasantri ini sesuatu hal yang istimewa apalagi di zaman sekarang ini dengan adanya berbagai pilihan atas kegermelapan dunia (Cookson & Stirk, 2019).

Secara terminologi istilah pondok sebenarnya berasal dari bahasa Arab "funduq" yang berarti rumah penginapan, ruang tidur dan asrama atau

wisma sederhana. Pondok pesantren atau Ma'had merupakan suatu tempat perkumpulan para santri yang ingin menimba ilmu-ilmu agama kepada seorang kyai, guna mempersiapkan diri untuk menciptakan perilaku yang baik dan menjadi seorang yang alim dan bertakwa kepada Allah SWT. Pesantren juga merupakan suatu lembaga yang memiliki peran penting sebagai tempat penyebaran ajaran-ajaran Islam, jadi Ma'had sama dengan pesantren ma'had memiliki arti pendidikan. Tetapi istilah ma'had lebih dekat dengan lembaga pendidikan Islam untuk jenjang pendidikan strata satu maupun yang lebih tinggi lagi, Maka sering disebut mahasantri (Dr. H. M. Hadi Purnomo, 2017).

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda (KUMBARA *et al.*, 2019). Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin. Kecemasan mempunyai segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau bersalah, terancam dan sebagainya (Jamil, 2019).

Santri merupakan seorang pelajar yang melakukan aktivitas pendidikan dalam 24 jam di pesantren. Aktivitasnya padat dan tuntutan yang harus dilakukan juga banyak seperti hafalan Al- Qur'an , do'a dan masih banyak lagi. Padatnya kegiatan yang dilakukan santri tentunya membuat mereka merasa kelelahan khususnya bagi santri baru. Ketidakseimbangan neurologis tertentu atau kelelahan, pada taraf tertentu menjadi penyebab munculnya perasaan bahaya dan timbulnya kecemasan (Hidayatullah *et al.*, 2019).

Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018, menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari

jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebanyak 6,2%.

Data Kementerian Agama menunjukkan jumlah Pondok pesantren di Indonesia sebanyak 27.290 lembaga dengan jumlah santri mencapai 3,65 juta orang pada tahun 2014.

Permasalahan kecemasan yang terjadi pada mahasantri baru perlu diatasi, untuk mengatasi kecemasan pada mahasantri dengan menggunakan dua terapi, yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi membutuhkan waktu lama sehingga membutuhkan biaya yang cukup. Hal tersebut menimbulkan efek samping bagi tubuh (Ananda & Tahiruddin, 2020). Terapi non farmakologi mempunyai keuntungan yaitu lebih murah, sederhana, efektif dan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan (Diana, 2019). Bentuk intervensi non farmakologi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan adaptasi serta penerimaan diri yaitu melalui latihan *Mindfulness* spiritual islam (Majene, 2020).

*Mindfulness* merupakan suatu kesadaran karena adanya perhatian pada tujuan, terjadi pada saat ini dan tidak menghakimi. *Mindfulness* dapat membantu mengurangi dimensi negatif, seperti: stres, gejala depresi, kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup, *Mindfulness* merupakan terapi komplementer dalam keperawatan karena terbukti efektif pada penyakit mental, depresi, pencegahan kekambuhan, kecemasan, gangguan stres pasca trauma, gangguan makan dan penyalahgunaan zat. (Kitu *et al.*, 2019).

Perkembangan *mindfulness* telah berkembang di beberapa negara. Tradisi keagamaan Hindu dan Budha yang pertama kali menerapkan konsep *mindfulness*, kemudian berkembang menjadi suatu pendekatan yang termasuk bagian dari intervensi dalam bidang keperawatan holistic yang kemudian dapat diterapkan sesuai keyakinan masyarakat dalam sudut pandang keyakinan spiritual, yang dapat mengatasi berbagai masalah psikologis atau masalah kesehatan jiwa. *Mindfulness* spiritual islam adalah

terapi yang dilakukan seseorang dengan menenangkan diri , menyadari , menerima segala kondisi dan menemukan solusi atas masalahnya dengan ikhlas dan berserah diri kepada Allah SWT (Asiah *et al.*, 2019).

Ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta terletak di di Jl. Drenges IV , Mangkubumen, Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah. . Pesantren merupakan suatu tempat perkumpulan para santri yang ingin menimba ilmu-ilmu agama kepada seorang kyai, guna mempersiapkan diri untuk menciptakan prilaku yang baik dan menjadi seorang yang alim dan bertakwah kepada Allah SWT. Jadi Ma'had sama dengan pesantren. Tetapi istilah ma'had lebih dekat dengan lembaga pendidikan Islam untuk jenjang pendidikan strata satu maupun yang lebih tinggi lagi, Maka sering disebut mahasantri. Ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta ini resmi berdiri pada tahun 2012. Namun sebelum itu sudah ada kegiatan mentoring setiap hari sabtu tetapi belum ada pengurus tetap, pengurus masih dari luar kampus. Kemudian untuk mencapai visi dan misi Universitas 'Aisyiyah Surakarta maka diadakan program Ma'had. Visi-misi Universitas pada waktu itu atau tujuan diadakan ma'had yaitu menyebutkan tentang akhlakul karimah, memberantas buta huruf alquran karena setiap lulusan Universitas 'Aisyiyah Surakarta diwajibkan bisa membaca alquran dan yang terakhir untuk membiasakan ibadah harian. Setiap tahun terdapat 4 kloter yang memasuki program ma'had dan setiap kloter menjadi mahasantri selama 2,5 bulan, setiap kloter sekitar 55 mahasiswa.

Studi pendahuluan dilakukan di Ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta dengan wawancara kepada Bapak Imam Muqoyadi sebagai pengurus Ma'had. Hasil wawancara yang didapat yaitu banyak mahasantri mengalami penyesuaian diri yang kurang baik yang kemudian mengakibatkan kecemasan. Kecemasan mahasantri dialami ketika masuk pada minggu pertama awal masuk ma'had. Ada yang menangis, sakit-sakitan, merengek ingin pulang apalagi ketika dijenguk oleh orang tuanya mungkin rasanya ingin ikut pulang bersama mereka. Hal ini disebabkan karena beberapa hal seperti ; Ada yang tidak terbiasa jauh dengan orang tua,

tidak biasa dengan peraturan-peraturan yang baru, dan ada yang tidak nyaman dengan teman temanya. Kemudian dilakukan wawancara kepada 15 mahasiswa yang pernah menjadi mahasantri di Ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta 10 dari 15 mahasiswa tersebut mengalami kecemasan. Kemudian melakukan wawancara kepada 10 mahasantri baru yang sedang mengikuti program Ma'had mendapatkan hasil bahwa 7 dari 10 mahasantri tersebut mengalami kecemasan pada minggu pertama. Penyebab mereka mengalami kecemasan juga hampir sama yaitu karena perbedaan peraturan, takut tidak bisa mengikuti kegiatan di Ma'had, takut tidak bisa mencapai target hafalan. perbedaan kebiasaan, kegiatan yang kadang padat sehingga waktu istirahat kurang, tidak boleh membawa *handphone* jadi mereka sulit untuk bertukar kabar dengan orang tua. Gejala yang mereka alami yaitu rasa takut yang kadang tidak jelas penyebabnya, gelisah, tidak tenang, khawatir, mengalami susah tidur, menangis di malam hari. Yang dilakukan pengurus Ma'had dalam mengatasi masalah ini adalah memberikan pengertian, memberikan motivasi dan nasihat, menceritakan pengalaman pengurus ma'had ketika dulu di pondok dll. Yang lebih beresiko mengalami kecemasan biasanya mahasantri putri.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh terapi *mindfulness* spiritual islam terhadap tingkat kecemasan pada mahasantri baru di Ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Apakah terdapat pengaruh terapi *mindfulness* spiritual islam terhadap tingkat kecemasan pada mahasantri baru di Ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta?"

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *Mindfulness* spiritual islam terhadap tingkat kecemasan pada mahasantri baru di Ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

#### 2. Tujuan khusus

1. Mendiskripsikan kecemasan pada mahasantri baru sebelum dilakukan terapi *Mindfulness* spiritual islam terhadap tingkat kecemasan pada mahasantri di Ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Mendeskripsikan kecemasan pada mahasantri baru di Ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta setelah dilakukan terapi *Mindfulness* spiritual islam.
3. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan pada mahasantri baru di Ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Mindfulness* spiritual islam.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Responden

Diharapkan dapat membuka kesadaran spiritual dan pendekatan kepada Allah SWT sehingga dapat membangun persepsi yang baik pada penerimaan diri dan mengurangi kecemasan.

#### 2. Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi institusi sebagai bahan Pustaka bagi mahasiswa lain.

#### 3. Bagi Penulis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan ilmu, wawasan dan pengetahuan tentang penerapan terapi *Mindfulness* spiritual islam terhadap tingkat kecemasan pada mahasantri baru.

## E. Keaslian

1. Hidayatullah *et al.*, (2019) Melakukan penelitian dengan Judul: “Efektivitas spiritual emotional freedom technique (SEFT) untuk menurunkan kecemasan santri baru ditinjau dari tipe kepribadian”. Tujuan: “menguji efektivitas SEFT untuk menurunkan kecemasan santri baru ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert”. Hasil: “Hasil analisis Wilcoxon menunjukkan nilai  $z=-3.482$  dan  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ) artinya terdapat pengaruh SEFT untuk menurunkan kecemasan santri baru, uji Mann Whitney menunjukkan nilai 17.500 dan  $p=0.042$  ( $p<0.05$ ) artinya terdapat perbedaan penurunan kecemasan ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. Tingkat rata-rata tipe kepribadian ekstrovert lebih rendah (6.94) dibandingkan tipe kepribadian introvert (12.06)”. Perbedaan: pada penelitian ini cara menurunkan kecemasan pada santri menggunakan *SEFT* sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan terapi *Mindfulness* spiritual islam .
2. Ulliya *et al.*, (2022) Melakukan penelitian dengan judul: “Meningkatkan Kemampuan Petugas Rumah Singgah Izi Dalam “Target Sehat Mandiri” Melalui Mindfulness Spiritual”. Tujuan: pelaksanaan pengabdian ini untuk meningkatkan kemampuan caregiver dalam mengelola keluhan pasien. Hasil: Hasil dari pengabdian ini adalah peserta pelatihan merasakan manfaatnya, merasa nyaman, tenang selama mempraktikkan mindfulness spiritual. Evaluasi praktik mindfulness terdapat beberapa respon emosi, fisik dan spiritual yang dirasakan oleh peserta. Perbedaan : pada jurnal ini responden yaitu pada usia pekerja sedangkan pada penelitian ini usia remaja. Pada jurnal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan caregiver dalam mengelola keluhan pasien, sedangkan pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada mahasantri sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Mindfulness* spiritual islam.

3. Afrika, Y. (2020) melakukan penelitian yang berjudul: “Perbedaan Tingkat Penyesuaian Diri Mahasantri Pondok Pesantren dan Sekolah Umum (studi komparasi di Ma’had Al-Jami’ah IAIN Curup) “. Dengan tujuan: untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri mahasantri pondok pesantren dan sekolah umum di Ma’had Al-Jami’ah IAIN Curup serta perbedaan diantara keduanya. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan komparasi, dengan populasi sebanyak 520 orang mahasantri, dari populasi diperoleh 130 sampel, 41 mahasantri pondok pesantren dan 89 mahasantri sekolah umum. Hasil penelitian ditemukan bahwa penyesuaian diri mahasantri pondok pesantren dikategorikan baik dengan persentase yaitu 36,58% dan penyesuaian diri mahasantri sekolah umum dikategorikan baik dengan persentase 37,07%. Kemudian diperoleh nilai signifikansi dari uji anova satu jalur yaitu  $0,775 \geq 0,05$ . Maka hipotesis  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, yang artinya menyatakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan hasil penyesuaian diri mahasantri pondok pesantren dengan sekolah umum atau tingkat penyesuaian diri mahasantri pondok pesantren dan sekolah umum sama.
4. Hidayana *et al.*, (2020) melakukan penelitian dengan judul : “Menurunkan kecemasan belajar santri baru melalui bimbingan dan konseling”. Tujuan : Untuk mendeskripsikan tentang kecemasan yang dialami oleh santri baru Pondok Pesantren Al-Hadi Pekalongan. Hasil : Penelitian ini menunjukkan bahwa santri baru Pondok Pesantren Al-Hadi Pekalongan memiliki kecemasan neurotik mengambang bebas. Dalam hal ini siswa mengungkapkan bahwa dirinya sering mengalami kecemasan terhadap sesuatu yang tidak nyata. Siswa mendapatkan harapan, namun disertai juga dengan kecemasan atau bisa disebut cemas. Kecemasan ini dinamakan kecemasan neurotik mengambang bebas. Peran bimbingan dan konseling untuk menurunkan kecemasan belajar mahasiswa baru adalah melalui konseling kognitif. Konseling kognitif menekankan pada keyakinan konseli sehingga mampu



mengubah pemikiran negatif dan pemikiran maladaptif menjadi pemikiran positif dan pemikiran adaptif. Melalui berpikir positif ini kecemasan belajar siswa akan berkurang bahkan hilang. Perbedaan : dalam jurnal ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu menggunakan kuantitatif.

5. Dwidiyanti, (2021) melakukan penelitian dengan judul : “Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien dengan Intervensi Mindfulness Spiritual Islam”. Tujuan : untuk menganalisis pengaruh mindfulness spiritual islam terhadap tingkat depresi pada pasien di RSJ. Hasil : Quasi experimental with control group pre test -post test design. Populasi 195. purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi, jumlah sampel 50 responden. Pengukuran tingkat depresi dengan BDI, Kelompok Intervensi menggunakan SOP mindfulness piritual islam sebanyak 6 kali. Analisa bivariate menggunakan uji statistik Mann. Witney U Test. Pada uji Mann Whitney Test terdapat perbedaan tingkat depresi sesudah diberikan intervensi ( $p=0,000 < 0.05$ ). sehingga ada pengaruh intervensi Mindfulness dalam menurunkan tingkat depresi pada pasien di RSJ. Perbedaan : dalam jurnal ini mindfulness spiritual islam untuk mengatasi depresi pada pasien diRSJ, sedangkan dalam penelitian yang akan dilaksanakan adalah mindfulness spiritual islam untuk mengatasi kecemasan pada mahasantri baru. Jumlah responden dalam penelitian ini 50 responden, sedangkan yang akan diteliti menggunakan 33 responden.