



**HUBUNGAN KESESAKAN DENGAN**  
***PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA SANTRI**  
**PONDOK PESANTREN TRADISIONAL**

**SKRIPSI**

disajikan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

**Maicke Ratna Diliansa Safitri**

**1511414001**

**JURUSAN PSIKOLOGI**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**2019**



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul "Hubungan Kesesakan Dengan *Psychological Distress* Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional" ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 12 Maret 2019  
Penulis,

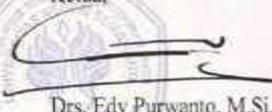


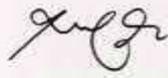
Maicke Ratna Diliiana Safitri  
1511414001

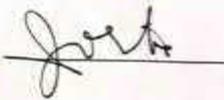
## PENGESAHAN

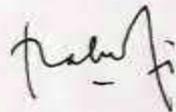
Skripsi dengan judul "Hubungan Kesesakan Dengan *Psychological Distress* Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional" telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, 12 Maret 2019.

Panitia Ujian Skripsi :

Ketua,  
  
Drs. Edy Purwanto, M.Si.  
NIP. 196301211987031001

Sekretaris,  
  
Rulita Hendriyani, S.Psi., M.A.  
NIP. 197202042000032001

Penguji I  
  
Drs. Sugiyarta Stanislaus, M.Si.  
NIP. 196008161985031003

Penguji II  
  
Rahmawati Prihastuty, S.Psi., M.Si.  
NIP. 197905022008012018

Penguji III/Pembimbing I

  
Nuke Martiarini, S.Psi., M.A.  
NIP. 198103272012122001

## **MOTTO DAN PERUNTUKAN**

### **Motto:**

“Perjuangkanlah apa yang telah menjadi cita-citamu, janganlah engkau mudah menyerah hanya karena kata-kata yang keluar dari mulut orang lain. Abaikanlah semua hambatan yang ada dan tetaplah fokus pada satu tujuan yang kau tuju.”

“Jangan pernah takut gagal, pada intinya usaha tidak akan pernah mengkhianati hasil.”

### **Peruntukan:**

Penulis peruntukan karya ini bagi:

Kedua Orang Tua saya

Ayahanda Sertu Toyadi

Ibunda Umiyati

Yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Almamater Psikologi UNNES

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* *abbil'alamin*, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia yang telah diberikan selama menjalani proses pembuatan skripsi yang berjudul “Hubungan Kesesakan Dengan *Psychological Distress* Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional” sampai dengan selesai.

Penyusunan skripsi ini sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan beserta jajaran pimpinan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Nuke Martiarini, S.Psi., M.A. Dosen pembimbing atas perhatian dan kesabarannya membimbing serta memberi saran dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Sugiyarta Stanislaus, M.Si. Dosen Penguji Utama atas bimbingan, saran, dan ilmu sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Rahmawati Prihastuty, S.Psi., M.Si. Dosen Penguji Kedua atas bimbingan, saran, dan ilmu sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Dosen Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, terimakasih atas kesempatan berdiskusi bersama.

7. Kedua orang tua saya, Bapak Sertu Toyadi dan Ibu Umiyati yang selalu memberikan do'a dan dukungan.
8. Yuni Dwi Sukoasih, Dani Lesa Miranti, Yuridlon Annuha M.S yang telah membantu peneliti selama proses penelitian.
9. Para santri pondok pesantren yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi skala dari peneliti.
10. Kepala Pondok Pesantren As Salafy Al Asror yang telah mengizinkan peneliti untuk dapat melaksanakan penelitian di Pondok Pesantren.
11. Teman-teman perjuangan dan semua teman-teman Psikologi Universitas Negeri Semarang Angkatan 2014, khususnya rombel 1, kakak dan adik angkatan, terimakasih atas kebersamaan yang telah kalian berikan.
12. Kepada pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi.

Akhirnya, penulis mengucapkan terimakasih setulus hati pada semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini memberikan manfaat dan kontribusi untuk perkembangan ilmu, khususnya psikologi.

Semarang, 12 Maret 2019

Penulis

## ABSTRAK

Safitri, Maicke Ratna Diliana. 2019. *Hubungan Kesesakan Dengan Psychological Distress Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional*. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing 1: Nuke Martiarini, S.Psi., M.A.

**Kata kunci:** Kesesakan, *Psychological Distress*, Santri Pondok Pesantren Tradisional.

Permasalahan yang dialami oleh remaja sangatlah kompleks serta berbagai jenis, dan tentunya dengan sumber permasalahan yang berbeda-beda. Permasalahan remaja yang terjadi dapat berupa penyesuaian sosial, masalah kenakalan remaja seperti perilaku merokok, kekerasan fisik maupun kekerasan secara verbal seperti bullying hingga bunuh diri dapat saja terjadi dalam dinamika kehidupan seorang remaja. Fenomena dari berbagai permasalahan yang dialami oleh remaja merupakan manifestasi dari adanya tekanan psikologi (*psychological distress*).

Terlebih lagi dalam tahapan perkembangan remaja, remaja sangatlah rentan terkena stress. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tugas dan peran remaja yang beberapa dirasa tidak sesuai dengan keinginan dirinya sendiri. Kini remaja ada yang tinggal di rumahnya sendiri, atau bisa juga tinggal di asrama, ataupun tinggal di pesantren. Perbedaan tempat tinggal dapat mempengaruhi kondisi keadaan psikologi yang berbeda pula, sehingga adanya perbedaan antara tekanan dan kewajiban yang perlu dilakukan. Tekanan psikologi dan segala bentuk macam gangguan psikis lainnya dapat disebabkan oleh kesesakan sehingga kondisi psikologi yang negatif mudah muncul.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kesesakan dengan *psychological distress* pada santri pondok pesantren tradisional. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah santri laki-laki dan perempuan yang tinggal di pondok pesantren, menempati kamar yang dihuni lebih dari 5 orang dalam satu kamar. Sampel penelitian berjumlah 100 orang dengan teknik *total sampling*.

Hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan antara kesesakan dengan *psychological distress* pada santri pondok pesantren tradisional, artinya semakin tinggi kesesakan maka akan semakin tinggi pula *psychological distress* pada santri pondok pesantren tradisional, begitu pula sebaliknya. Gambaran umum *psychological distress* santri pondok pesantren tradisional berada pada kriteria sedang, kemudian gambaran umum kesesakan santri pondok pesantren tradisional berada di kriteria sedang.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LOGO UNNES.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO DAN PERUNTUKAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB	
1. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	15
1.3 Tujuan Penelitian.....	15
1.4 Manfaat Penelitian.....	15
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	16
1.4.2 Manfaat Praktis.....	16
BAB	
2. LANDASAN TEORI	
2.1 <i>Psychological Distress</i> .....	17

2.1.1 Pengertian <i>Psychological Distress</i> .....	17
2.1.2 Komponen-komponen <i>Psychological Distress</i> .....	18
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Distress</i> .....	20
2.2 Kesesakan.....	23
2.2.1 Pengertian Kesesakan.....	23
2.2.2 Aspek-aspek Kesesakan.....	26
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesesakan.....	28
2.2.4 Dampak Kesesakan.....	31
2.2.5 Teori-teori Kesesakan .....	32
2.3 Santri di Pondok Pesantren.....	35
2.3.1 Pengertian Santri.....	35
2.3.2 Pengertian Pondok Pesantren .....	36
2.3.3 Tipe Pondok Pesantren.....	36
2.4 Hubungan Kesesakan dengan <i>Psychological Distress</i> pada Santri Pondok Pesantren Tradisional.....	38
2.5 Hipotesis Penelitian.....	42
 BAB	
3. METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	43
3.2 Desain Penelitian.....	43
3.3 Variabel Penelitian .....	43
3.3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	44
3.3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	44
3.3.3 Hubungan Antar Variabel.....	46

3.4 Populasi dan Sampel.....	46
3.4.1 Populasi.....	46
3.4.2 Sampel.....	47
3.5 Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	47
3.5.1 Skala <i>Psychological Distress</i> .....	48
3.5.2 Skala Kesesakan.....	49
3.6 Validitas dan Reliabilitas.....	50
3.6.1 Validitas .....	50
3.6.2 Reliabilitas .....	51
3.7 Metode Analisis Data .....	52
<b>BAB</b>	
<b>4. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Persiapan Penelitian.....	53
4.1.1 Orientasi Kancan Penelitian.....	53
4.1.2 Proses Perijinan.....	54
4.1.3 Penentuan Subjek Penelitian.....	54
4.1.4 Penyusunan Instrumen.....	55
4.2 Pelaksanaan Penelitian .....	56
4.2.1 Proses Pengumpulan Data.....	56
4.2.2 Proses Skoring .....	56
4.3 Analisis Inferensial.....	57
4.3.1 Hasil Uji Asumsi.....	57
4.3.2 Hasil Uji Normalitas .....	57

4.3.3 Hasil Uji Linieritas.....	58
4.3.4 Hasil Uji Hipotesis.....	59
4.4 Analisis Deskriptif.....	61
4.4.1 Gambaran Umum <i>Psychological Distress</i> pada Santri Pondok Pesantren Tradisional .....	61
4.4.2 Gambaran Khusus <i>Psychological Distress</i> pada Santri Pondok Pesantren Tradisional .....	65
4.4.2.1 Gambaran Komponen Kecemasan ( <i>Anxiety</i> ).....	65
4.4.2.2 Gambaran Komponen Depresi ( <i>Depression</i> ).....	67
4.4.2.3 Gambaran Komponen Kehilangan Kontrol Perilaku/Emosi ( <i>Lost of Behavioral/Emotional Control</i> ).....	70
4.4.2.4 Rangkuman Gambaran Khusus <i>Psychological Distress</i> Berdasarkan Komponen.....	72
4.4.3 Gambaran Umum Kesesakan pada Santri Pondok Pesantren Tradisional.....	73
4.4.4 Gambaran Khusus Kesesakan pada Santri Pondok Pesantren Tradisional.....	77
4.4.4.1 Gambaran Aspek Situasional.....	77
4.4.4.2 Gambaran Aspek Behavioral .....	79
4.4.4.3 Gambaran Aspek Emosional.....	81
4.4.4.4 Rangkuman Gambaran Khusus Kesesakan Berdasarkan Aspek .....	83
4.5 Pembahasan.....	84
4.5.1 Pembahasan Analisis Inferensial Hubungan Kesesakan dengan <i>Psychological Distress</i> pada Santri Pondok Pesantren Tradisional.....	84
4.5.2 Pembahasan Analisis Deskriptif <i>Psychological Distress</i> pada Santri Pondok Pesantren Tradisional.....	87
4.5.3 Pembahasan Analisis Deskriptif Kesesakan pada Santri Pondok Pesantren Tradisional.....	89
4.6 Keterbatasan Penelitian.....	90

BAB

5. PENUTUP

5.1 Simpulan.....	92
5.2 Saran.....	92
Daftar Pustaka.....	94

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Penilaian Aitem.....	48
3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological Distress</i> .....	49
3.3 <i>Blue Print</i> Skala Kesusakan.....	50
3.4 Interpretasi Validitas .....	51
3.5 Interpretasi Reliabilitas.....	52
4.1 <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i> .....	58
4.2 <i>Anova Table</i> .....	59
4.3 Hasil Korelasi <i>Rank Spearman</i> .....	60
4.4 Statistik Deskriptif <i>Psychological Distress</i> .....	62
4.5 Distribusi <i>Psychological Distress</i> pada Santri Pondok Pesantren.....	63
4.6 Distribusi Frekuensi Komponen Kecemasan ( <i>Anxiety</i> ).....	66
4.7 Distribusi Frekuensi Komponen Depresi ( <i>Depression</i> ).....	68
4.8 Distribusi Frekuensi Komponen Kehilangan Kontrol Perilaku/Emosi ( <i>Lost of Behavioral/Emotional Control</i> ).....	70
4.9 Kategorisasi pada Komponen <i>Anxiety, Depression, dan Lost of Behavioral/Emotional Control</i> .....	72
4.10 Statistik Deskriptif Kesusakan.....	74
4.11 Distribusi Kesusakan pada Santri Pondok Pesantren.....	75
4.12 Distribusi Frekuensi Aspek Situasional.....	77
4.13 Distribusi Frekuensi Aspek Behavioral.....	80
4.14 Distribusi Frekuensi Aspek Emosional.....	82
4.15 Kategorisasi pada Aspek Situasional, Behavioral, dan Emosional.....	83

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kamar Santri Ukuran Paling Besar (6 x 6,5m).....	9
1.2 Kamar Santri Ukuran Kecil (2,5 x 6m).....	10
2.1 Kerangka Berpikir.....	41
3.1 Hubungan Antar Variabel.....	46
4.1 Diagram Gambaran Umum Distribusi <i>Psychological Distress</i> pada Santri Pondok Pesantren .....	65
4.2 Diagram Gambaran Distribusi Frekuensi Komponen Kecemasan ( <i>Anxiety</i> ).....	67
4.3 Diagram Gambaran Distribusi Frekuensi Komponen Depres ( <i>Depression</i> ).....	69
4.4 Diagram Gambaran Distribusi Frekuensi Komponen Kehilangan Kontrol Perilaku/Emosi ( <i>Lost of Behavioral/Emotional Control</i> ) .....	72
4.5 Kategorisasi pada Komponen <i>Anxiety, Depression, dan Lost of Behavioral/Emotional Control</i> .....	73
4.6 Diagram Gambaran Umum Distribusi Kesusakan pada Santri Pondok Pesantren.....	76
4.7 Diagram Gambaran Distribusi Frekuensi Aspek Situasional .....	79
4.8 Diagram Gambaran Distribusi Frekuensi Aspek Behavioral.....	81
4.9 Diagram Gambaran Distribusi Frekuensi Aspek Emosional.....	83
4.10 Kategorisasi pada Aspek Situasional, Behavioral, dan Emosional.....	84

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian .....	99
2. Surat Balasan Penelitian .....	101
3. <i>Blueprint</i> Penelitian .....	103
4. Skala Penelitian .....	107
5. Tabulasi Penelitian.....	116
6. Hasil Validitas dan Reliabilitas .....	123
7. Hasil Uji Asumsi dan Hipotesis.....	126

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Permasalahan yang dialami oleh remaja sangatlah kompleks serta berbagai jenis, dan tentunya dengan sumber permasalahan yang berbeda-beda. Permasalahan remaja yang terjadi dapat berupa penyesuaian sosial, masalah kenakalan remaja seperti perilaku merokok, kekerasan fisik maupun kekerasan secara verbal seperti *bullying* hingga bunuh diri dapat saja terjadi dalam dinamika kehidupan seorang remaja. Berdasarkan data dari WHO jumlah remaja yang melakukan bunuh diri di Indonesia mengalami kenaikan pada tahun 2010 adalah 1,8%, kemudian pada tahun 2012 menjadi 4,3%, hingga pada tahun 2016 terus naik menjadi 5,2%. Peningkatan tersebut mengartikan bahwa adanya peningkatan permasalahan remaja dari generasi ke generasi sejalan dengan berkembangnya peradaban manusia pada saat ini.

Fenomena dari berbagai permasalahan yang dialami oleh remaja merupakan manifestasi dari adanya tekanan psikologi (*psychological distress*). Tekanan psikologi (*psychological distress*) merupakan suatu kondisi yang dirasa menekan keadaan psikologi seseorang yang dipengaruhi dan atau dikarenakan oleh berbagai hal yang ada dalam lingkungannya, sehingga dapat menimbulkan stres yang menuju kearah pada stress yang bersifat negatif (*distress*). Seperti yang telah dijelaskan oleh, Mirowsky & Ross (2002) *distress* adalah keadaan subjektif yang tidak menyenangkan atau suatu bentuk yang berkaitan dengan suasana hati. Ada

dua bentuk utamanya yaitu depresi dan kecemasan. Depresi adalah suatu bentuk gangguan jiwa pada alam perasaan (*afektif, mood*) yang ditandai kemurungan, kesedihan, kelesuhan, kehilangan gairah hidup, tidak ada semangat, merasa tidak berdaya dan putus asa. Sedangkan kecemasan adalah perasaan tegang, gelisah, khawatir, mudah tersinggung, dan takut.

Terlebih lagi dalam tahapan perkembangan remaja, remaja sangatlah rentan terkena stress. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tugas dan peran remaja yang beberapa dirasa tidak sesuai dengan keinginan dirinya sendiri, bahkan terkadang remaja juga tidak mampu melaksanakan atau melakukan tugas dan peran seorang remaja dengan baik dan benar. Selaras dengan yang dikatakan oleh Putro (2017), bahwa remaja tubuhnya tampak sudah “dewasa” akan tetapi bila diperlakukan seperti orang dewasa remaja gagal menunjukkan kedewasaannya. Seperti halnya remaja yang terkadang ingin melakukan kegiatan orang dewasa namun dianggap bahwa dirinya belum begitu baik dalam menyelesaikannya, hal tersebut dibuktikan dengan tugas perkembangan seorang remaja yang dikemukakan oleh Hurlock (1980) yaitu remaja diharapkan dapat mencapai peran sosial sesuai dengan jenis kelamin, selaras dengan tuntutan sosial dan kultural masyarakat.

Ada banyak hal dalam kehidupan remaja yang dapat menjadi sumber distress pada remaja. Bahkan hal-hal kecil yang dianggap sepele tanpa kita sadari juga dapat menjadi sumber distress pada remaja. Menurut Santrock (1990) membagi masa remaja menjadi tiga, yaitu masa remaja awal mulai dari usia 12-15 tahun, remaja pertengahan mudai dari usia 15-18 tahun, dan remaja akhir dari usia 19-22 tahun. Pada remaja akhir, individu sudah mencapai transisi perkembangan

yang lebih mendekati masa dewasa. Dengan adanya pembagian masa remaja dengan batasan usia tersebut maka anak SMA (sekolah menengah atas) termasuk dalam golongan remaja pertengahan sedangkan mahasiswa termasuk dalam golongan remaja akhir. Kondisi yang dialami oleh orang dewasa sangatlah berbeda dengan kondisi anak-anak, dimana ketika anak-anak tidak begitu memerlukan banyak ruang untuk dirinya sendiri justru berbeda kondisi dengan orang dewasa mereka akan jauh lebih banyak membutuhkan ruang untuk dirinya sendiri. Oleh karena itu semakin dewasa seseorang akan semakin banyak membutuhkan ruang privasi untuk dirinya sendiri. Demikian pula dengan remaja, mereka akan membutuhkan banyak ruang untuk privasi dirinya sendiri tanpa adanya orang lain. Tentunya masalah penyesuaian diri akan terasa cukup berat dan pada segi-segi tertentu menimbulkan ketegangan dalam kehidupan remaja pada umumnya (Aryatmi, dalam Azizah; 2013)

Pada era perkembangan zaman seperti sekarang ini remaja tidak selalu saja hidup di rumah tinggalnya sendiri karena banyaknya sekolah-sekolah yang maju serta modern yang memiliki berbagai fasilitasnya masing-masing. Oleh sebab itu remaja dapat saja bertempat tinggal di rumahnya sendiri, atau bisa juga tinggal di asrama, ataupun tinggal di pesantren. Adapun latar belakang tempat tinggal dapat mempengaruhi kondisi keadaan psikologi yang berbeda pula. Titik tekanan yang berbeda antara latar belakang mereka serta adanya kewajiban yang perlu dilaksanakan pula akan berbeda. Diperjelas dengan pendapat Eitzen (dalam Leni, 2017: 27) bahwa seorang dapat menjadi buruk atau jelek oleh karena hidup dalam lingkungan masyarakat yang buruk.

Remaja yang tinggal di rumah kebanyakan dari mereka letak tekanannya pada banyaknya tugas dari sekolah serta tuntutan yang ada dari orang tua saja. Mereka memiliki banyak waktu luang yang dapat digunakan untuk bermain atau berkumpul bersama keluarganya sehingga mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tuanya secara langsung dan utuh. Akan tetapi meskipun demikian remaja yang tinggal di rumah juga rentan akan tekanan yang disebabkan oleh adanya konflik keluarga. Seperti yang dinyatakan oleh Dariyo (dalam Wuon dkk., 2016) bahwa konflik yang terjadi di keluarga misalnya sikap orang tua yang kurang bijaksana mengakibatkan kesenjangan antara saudara kandung, hal ini kemungkinan dapat menyebabkan rasa dendam dan saling bermusuhan di antara anak-anaknya.

Berbeda pula dengan remaja yang tinggal di lingkungan pesantren, mereka diharapkan dapat berprestasi dalam hal akademik serta keagamaannya. Terlebih adanya perbedaan dari kebiasaan sebelumnya yang mereka tinggal bersama orang tuanya kini mereka harus tinggal terpisah dari orang tua mereka serta minimnya hiburan dalam pesantren waktu untuk bertemu dengan keluargapun sedikit, mereka dapat keluar pesantren ketika mereka sedang libur saja. Perbedaan situasi, kondisi dan kebiasaan tersebut yang sebelumnya tidak biasa di temui para santri ketika mereka masih berada di rumah dan belum menjadi santri di pesantren juga sedikit memberi tekanan pada santri yang tinggal di pesantren dengan padatnya jadwal di pondok pesantren yang harus diselesaikan sendiri. Hal ini selaras dengan hasil penelitian dari Yuniar dkk., (dalam Pritaningrum, 2013) yang menunjukkan bahwa setiap tahunnya 5-10% dari santri baru di pondok pesantren

modern mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal di asrama karena tidak bisa hidup terpisah dengan orang tua, serta melanggar aturan pondok.

Kegiatan yang harus dilakukan oleh para santri sehingga dirasa jadwalnya sangat padat diantaranya adalah seperti menghafal Al-Quran yang sesungguhnya hal tersebut termasuk dalam tugas perkembangan masa remaja dalam islam, dimana selain menghafal Al-Quran beriringan dengan tuntutan kegiatan yang lainnya yang wajib dilakukan seperti belajar materi pelajaran di sekolah. Hidup di pondok pesantren pastilah ada banyak peraturan-peraturan yang wajib ditaati oleh setiap santrinya, yang jika dilanggar maka akan dikenakan sanksi sesuai dengan yang telah ditetapkan dalam pondok pesantren itu sendiri. Banyaknya peraturan yang harus ditaati oleh seluruh penghuni pondok pesantren tersebut juga dirasa dapat menyebabkan stres pada para santri terlebih pada santri-santri yang baru. Hal tersebut juga dapat mempengaruhi penyesuaian diri para santri yang dirasa hanya sebuah masalah sepele namun juga dapat memicu stres. Selye (dalam Handono & Bashori, 2013) membedakan antara stres yang merusak dengan stress yang menguntungkan.

*Distress* adalah stress yang berdampak buruk, yang mengakibatkan semakin buruknya kinerja, kesehatan dan timbul gangguan hubungan dengan orang lain. Sedangkan *eustress* adalah stress yang berdampak baik yang dialami oleh seseorang sehingga terjadilah peningkatan kerja dan kesehatan (Greenberg, dalam Goal : 2016).

Setiap santri tentunya memiliki karakter serta regulasi diri untuk menyikapi segala hal aktivitas yang terjadi dalam pesantren dengan cara yang berbeda-beda. Hal tersebut tentunya menunjukkan bahwa tidak semua santri merasa tertekan dengan adanya rutinitas yang wajib dilakukan dalam pesantren. Bagi santri yang memang sudah benar-benar siap untuk tinggal dalam pesantren dan mereka memiliki regulasi diri yang baik maka mereka tidak akan menganggap aktivitas rutin yang wajib mereka lakukan itu sebagai beban yang dapat membuatnya tertekan. Mereka malah justru dapat menganggap bahwa aktivitas tersebut menjadi tantangan untuk mereka kedepannya, apakah mereka dapat mencapai hasil yang lebih baik atau tidak, sehingga santri tersebut dapat menjadi lebih bersemangat dalam menjalankan semua tugasnya. Dengan demikian dalam kondisi tersebut dapat dikatakan bahwa santri mampu mengelola sumber-sumber stres ke arah yang lebih positif (*eustress*).

Berbeda dengan santri yang tidak siap dengan segala rutinitas yang harus dilakukan di pesantren seperti menghafal Al-Quran, sholat malam, sholat berjamaah, mengaji (*nderes*) setelah sholat subuh selain itu juga harus menjalankan tugas akademik di sekolah formalnya yang tentunya juga harus mencapai nilai yang memuaskan. Maka rutinitas kegiatan tersebut akan dianggap sesuatu hal yang sangat membebankan dirinya serta membuatnya semakin tertekan. Oleh karena itu jika kondisi tersebut terjadi secara berulang-ulang maka timbullah *distress*. Santri setiap hari wajib untuk bangun di sepertiga malam kemudian mereka melakukan ibadah sholat malam yang kemudian dilanjutkan dengan serangkaian kegiatan selanjutnya seperti mengaji (membaca) Al-Quran

ditambah dengan adanya target hafalan yang harus mereka capai. Kegiatan berlanjut hingga tiba waktu sholat subuh dan kemudian sholat subuh berjamaah hingga paginya mereka harus masuk sekolah. Jadwal kegiatan mereka sangatlah padat dengan berbagai kegiatan, hingga waktu senggang mereka pun sangatlah terbatas.

Remaja dihadapkan oleh berbagai tuntutan dalam hidupnya. Tuntutan tersebut hadir melalui berbagai keadaan entah tuntutan dalam bidang akademik sekolah, peranan sosial masyarakat, serta keluarga. Semuanya harus dapat dihadapi dengan baik secara bersamaan. Apa lagi remaja yang hidup dalam lingkungan pondok pesantren banyak tuntutan yang harus dan wajib ia selesaikan dengan baik, semua berjalan secara bersamaan. Ketika ia diharapkan untuk selalu dapat menguasai pelajaran akademik dalam sekolah formalnya dia pun juga harus dapat menghafalkan Al-Quran dengan baik pula. Belum lagi dengan tuntutan peran dirinya dalam pondok pesantren.

Menurut Sanusi (2012), pondok pesantren adalah salah satu lembaga yang mampu memberi pengaruh yang cukup besar dalam dunia pendidikan, baik jasmani, ruhani, maupun intelegensi, karena sumber nilai dan norma-norma agama merupakan kerangka acuan dan berfikir serta sikap ideal para santri. Pondok pesantren berasal dari kata "*funduuq*" merupakan bahasa Arab yang berarti asrama atau penginapan dan kata "*pe-santri-an*" yang berarti tempat tinggal santri atau murid.

Remaja yang hidup di pondok pesantren tentunya mereka juga memiliki beberapa tuntutan kewajiban yang harus di jalani dalam setiap harinya sebagai

rutinitas. Seperti yang telah dijelaskan oleh Ramadhan (2012), bahwa para santri enam target pencapaian yaitu para santri diharapkan dapat menguasai hafal Al-Quran 30 juz, menulis Al-Quran 30 juz, hafal 300 Hadist, menguasai bahasa Arab, serta computer dan matematika. Sehingga sesungguhnya target pencapaian tersebut dirasa menjadi beban tersendiri.

Kehidupan di pondok pesantren juga tidak jauh dengan permasalahan yang terjadi pada santrinya, tidak hanya berkaitan dengan permasalahan-permasalahan pada sistem pembelajaran maupun tuntutan yang ada pada setiap pondok pesantren dimana yang harus mempelajari ilmu-ilmu umum seperti matematika namun juga dituntut harus dapat mempelajari ilmu agamanya.

Banyaknya kegiatan dan target yang harus dicapai oleh setiap santri terkadang menyebabkan santri mengalami *distress*, karena dalam proses melakukan usaha untuk mencapai target tersebut santri merasa terbatas ruang geraknya dengan santri yang lainnya. Contohnya seperti ketika santri yang sedang belajar menghafal, ada santri lain yang merasa terganggu dengannya karena menghafal dengan nada suara yang cukup lantang. Akhirnya santri yang sedang belajar menghafal tersebut mencari-cari tempat yang dirasa lebih leluasa untuk dirinya belajar.

Remaja yang memutuskan untuk tinggal di pondok pesantren tradisional yang segala keperluannya dikelola oleh perorangan dalam pesantren tersebut. Tepatnya pondok pesantren tersebut berada di wilayah sekitar kampus Perguruan Tinggi Negeri di Kota Semarang. Selain itu juga biaya yang diperlukan dalam satu bulannya sangat murah hanya sebesar Rp 1.500.000 perorang. Hanya saja kondisi

kamar yang harus ditempati seadanya dan dihuni bersama orang banyak. Ada dua tipe kamar dalam pondok tersebut, yaitu kamar yang besar dengan ukuran 6 x 6,5 meter kurang lebih dapat dihuni 30 orang dan kamar yang kecil dengan ukuran 2,5 x 6 meter kurang lebihnya dihuni oleh 10 orang. Selain itu kondisi dalam kamar juga sangat minim lemari baju dan rak buku, sehingga dalam kamar sangat banyak baju-baju bergantung disegala sisi serta, rak buku yang tertata di setiap sisi dinding kamar. Minimnya ventilasi dalam kamar sehingga sirkulasi udara kurang baik, serta pencahayaan pada pagi dan siang hari sedikit tidak begitu terang. Dimana dia harus menempati suatu ruangan kamar dengan ukuran kecil yang harus dihuni oleh banyak orang dengan karakter individu yang berbeda-beda. Tentu saja pasti akan di batasi ruang privasinya antara individu yang menempati ruang kamar tersebut. Berikut adalah gambar dari kamar yang ada di pondok pesantren :



**Gambar 1.1 Kamar santri ukuran paling besar (6x6,5 m)**



**Gambar 1.2 Kamar santri ukuran kecil (2,5x6 m)**

Remaja merupakan calon individu dewasa, dimana seorang individu dewasa tentunya akan membutuhkan ruang untuk diri sendiri yang lebih banyak dibandingkan untuk selalu bersama dengan individu-individu lainnya. Dimana seharusnya seseorang memiliki privasi individu masing-masing namun akan berbeda dengan seorang remaja yang memutuskan tinggal di pondok pesantren. Tentu saja mereka akan memiliki sedikit ruang privasi individu yang dikarenakan banyaknya individu yang menempati ruangan tersebut. Dengan demikian hal tersebut akan menyebabkan seseorang menjadi merasa terbatas akan semua gerakannya dan lama kelamaan akan merasa tertekan.

Adanya kondisi tersebut akan membuat remaja menjadi mengalami hambatan dalam mencapai tujuan yang akan dicapainya. Hambatan tersebut dipicu dengan banyaknya stimulus lingkungan fisik yang dihadapi di lingkungan tempat tinggalnya terutama adalah kamar untuknya beristirahat, sehingga ketika tujuan tersebut tidak dapat terlaksana maka akan menimbulkan tekanan psikologi

pada santri itu sendiri. Selaras dengan pendapat yang dikemukakan oleh Cohen (1985) yang mengatakan bahwa manusia mempunyai kapasitas yang terbatas dalam pemrosesan informasi, ketika stimulus lingkungan melebihi kapasitas pemrosesan informasi, proses perhatian tidak akan dilakukan secara optimal. Akibatnya, orang merasa kehilangan kontrol kendali terhadap situasi yang sedang berlangsung.

Tanpa disadari, banyak perilaku menyimpang yang terjadi di lingkungan pesantren. Berbagai bentuk penyimpangan yang terjadi salah satunya yaitu sering terjadinya perilaku *ghaba*. Mulai dari situlah akan menimbulkan rasa tidak nyaman untuk tinggal pada suatu tempat. Rasa tidak nyaman yang timbul tersebut yaitu terkadang santriwati merasa berisik dengan temannya yang selalu mengomel dan terkadang menyindir temennya sendiri karena telah meminjam barang milik temannya tanpa meminta ijin terlebih dahulu dan kebetulan yang mempunyai barang tersebut sedang membutuhkannya. Pernyataan ini dapat dibuktikan dengan hasil wawancara awal dengan subjek.

Berikut ini adalah data temuan lapangan yang diperoleh dari wawancara dengan salah satu santri yang ada pada pondok tersebut berinisial F (santriwati). Wawancara dengan subjek F dilakukan pada 19 April 2018. Berikut adalah hasil wawancara subjek F:

“jadi disitu kita mau ngapain aja itu semuanya tahu mba. Kadang tu kalo misalkan minjem barang tapi ke temen yang dirasa deket suka main ambil aja tidak ijin terlebih dahulu, nanti ada juga yang sudah ambil baru bilang. Nah dari situ kadang sampe yang punya lagi butuh tapi barangnya tidak ada gitu jadi ngomel-ngomel sendiri seperti nyindir orang.

Nanti yang pinjam barangnya malah takut dan tidak bilang. Hal seperti itu yang terkadang buat tidak nyaman mba jadi merasa terganggu.”

(F, Santri, W1, 19 April 2018)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, diperoleh informasi bahwa kesesakan mampu mempengaruhi berbagai tindakan perilaku seseorang yang ada dalam sekitarnya. Dengan banyaknya jumlah penghuni dalam suatu lingkungan akan semakin membatasi berbagai gerak aktivitas seseorang. Sehingga mampu menimbulkan berbagai masalah baru yang sebenarnya tidak akan terjadi jika lingkungannya tidak terlalu penuh.

Penjelasan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bell (1978) mengenai bagaimana manusia merasakan dan bereaksi terhadap kepadatan yang terjadi serta dampak terhadap tingkah laku sosial, yaitu adanya rasa ketidaknyamanan dan kecemasan, peningkatan agresivitas pada anak-anak dan orang dewasa, juga kehilangan minat berkomunikasi, kerja sama sesama anggota kelompok.

Potensi munculnya berbagai masalah baru pada lingkungan tersebut dapat menjadi sebuah tekanan psikologis pada setiap individu. Terlebih dengan adanya kewajiban pokok yang harus dapat terpenuhi sebagai seorang santri, yang sebenarnya kewajiban tersebut sudah cukup membebani para santri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rinder (2004) dengan judul penelitian “*Psychological distress: concept analysis*” dengan subjek penelitian pasien penyakit kronis, menunjukkan hasil bahwa tekanan psikologis adalah masalah serius yang dihadapi oleh banyak orang yang dirawat setiap hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Slade dkk., (2011) dengan judul penelitian "*Kessler Psychological Distress Scale: normative data from the 2007 Australian National Survey of Mental Health and Wellbeing*" dengan subjek penelitian survey rumah tangga perwakilan nasional dari 8841 orang dewasa, menunjukkan hasil bahwa umumnya terjadi lebih tinggi pada wanita dibandingkan dengan pria dan pada orang yang gangguan mental.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Walker (1998) dengan judul penelitian "*Predictors of psychological distress in chronic pain patients*" dengan subjek penelitian pasien sakit kronis yang datang ke klinik nyeri, menunjukkan hasil penelitian bahwa kekhawatiran tentang masa depan, masalah masa lalu, usia (orang yang lebih muda lebih tertekan), bantuann praktis (bantuan dikaitkan dengan distress), masalah hubungan kosong dan pribadi. Ini mendukung temuan sebelumnya bahwa proporsi yang signifikan dari gangguan emosional pada pasien sakit kronis.

Sedangkan penelitian tentang kesesakan sendiri memberikan hasil seperti yang telah dilakukan oleh Sari dan Karyono (2016) dengan judul penelitian "*Kesesakan dan Agresivitas pada Remaja di Kawasan Tambak Lorok Semarang*" dengan subjek penelitiannya remaja yang tinggal di kawasan Tambak Lorok Semarang, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara kesesakan dengan agresivitas pada remaja yang tinggal di kawasan Tambak Lorok Semarang.

Penelitian yang dilakukan oleh Sunarko, Anward, dan Erlyani (2014) dengan judul "*Peranan Kesesakan Terhadap Perilaku Agresi Pada Warga Binaan*

Lembaga Pemasyarakatan Anak Kelas IIA Martapura” dengan subjek seluruh warga binaan lembaga pemasyarakatan anak kelas IIA Martapura. Hasilnya menunjukkan bahwa ada peranan kesesakan yang signifikan terhadap perilaku agresi pada warga binaan lepas anak kelas IIA Martapura.

Seperti yang sudah disebutkan di atas pada penelitian sebelumnya bahwa terdapat peran serta pengaruh kesesakan terhadap suatu tindakan ataupun perilaku tertentu yang dapat menyebabkan timbulnya tekanan psikologi (*psychological distress*). Selain itu juga hal tersebut ditunjukkan oleh beberapa keterangan dari hasil wawancara terhadap subjek yang menempati pondok pesantren tersebut. Bahwa banyaknya tuntutan-tuntutan yang harus terpenuhi olehnya sebagai seorang santri yang juga mengikuti pendidikan formal pada umumnya seorang anak sekolah yang memiliki banyak tugas sekolah, tuntutan ilmu yang harus dikuasainya tersebut secara tidak langsung memberikan beban yang dimana akan menjadi sebuah tekanan psikologi selama tinggal dalam pondok pesantren.

Adanya keterkaitan antara kesesakan dengan *psychological distress* melalui adanya persamaan faktor yang mempengaruhi, faktor situasional dalam kesesakan yaitu hubungan antar individu yang berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi *psychological distress* yaitu faktor sosial, stressor yang muncul berupa gangguan dalam hubungan sosial. Selain itu juga ada faktor intrapersonal seperti usia, jenis kelamin, dan kepribadian. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara kesesakan dengan *psychological distress* pada anak yang tinggal di pondok pesantren tradisional.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran kesesakan pada santri pondok pesantren tradisional?
2. Bagaimana gambaran *psychological distress* pada santri pondok pesantren tradisional?
3. Apakah ada hubungan antara kesesakan dengan *psychological distress* pada santri pondok pesantren tradisional?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan sebelumnya maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran kesesakan pada santri pondok pesantren tradisional.
2. Untuk mengetahui gambaran *psychological distress* pada santri pondok pesantren tradisional.
3. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kesesakan dengan *psychological distress* pada santri pondok pesantren tradisional.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis kepada beberapa pihak antara lain :

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi sosial dan psikologi lingkungan mengenai kajian kesesakan dan *psychological distress* pada santri.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Memberikan pandangan mengenai akan timbulnya *psychological distress* yang disebabkan oleh kondisi lingkungan yang sangat sesak dengan jumlah manusia yang banyak dengan kondisi ruangan yang tidak seimbang.
2. Memberikan informasi tentang kesesakan yang terdapat dalam lingkungan yang terbatas dengan lahan yang tidak sebanding dengan jumlah penghuninya.

## BAB 2

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 *Psychological Distress*

##### 2.1.1 *Pengertian Psychological Distress*

Menurut Khan, et al., (2015) *psychological distress* merupakan suatu bentuk dari keadaan kesehatan mental yang negatif. *Psychological distress* merupakan istilah yang memayungi banyak respon subjektif yang negatif atau tidak menyenangkan, terutama dicirikan oleh kecemasan dan depresi (Matthews dalam Soesilo, 2016). Matthews lebih lanjut menjelaskan bahwa *distress* mencerminkan bekerjanya berbagai pengaruh, mulai dari peristiwa-peristiwa kehidupan serta intrapersonal seperti *personality trait*. Chalfant et al. (1990), *psychological distress* didefinisikan sebagai pengalaman terus menerus ketidak bahagiaan, gugup, lekas marah dan hubungan interpersonal bermasalah.

Veit & Ware (1983) mendefinisikan *psychological distress* sebagai suatu bentuk dari aspek kesehatan mental, dimana individu mengalami *anxiety*, *depression*, dan *loss of behavioral/emotional control*, misalnya, mudah marah atau tersinggung, gelisah atau cemas dan kelelahan yang khas sebagai bentuk dari tekanan psikologis serta memiliki kecenderungan untuk menjauh dan memisahkan diri ketika terlibat dalam suatu kegiatan yang berhubungan dengan orang lain.

*Psychological distress* adalah keadaan yang dialami oleh individu yang terdiri dari stuktur yang bervariasi berkenaan dengan *affective* (perasaan), *cognitive* (kognisi), dan *possibly somatic* yang berkaitan dengan kesakitan individu secara subjektif (Masse, et al., 1998).

Selain itu, *psychological distress* juga sebagai bentuk dari kesehatan mental yang meliputi turunnya harga diri (*self-depreciation*), mudah marah (*irritability*), cemas/depresi (*anxiety/depression*), dan menjauh dari hubungan sosial (*social disengagement*) (Masse, et al., 1998).

Diartikan bahwa *psychological distress* merupakan konstruk dari bentuk perubahan dalam jangka yang berlebihan pada kecemasan, depresi, dan emosi yang mengalami batas (Woodward, et al., 1999). *Psychological distress* merupakan reaksi emosi yang normal terhadap stress yang menimbulkan masalah terhadap norma yang berlaku dalam populasi dan situasi yang berbeda (Drapeau, et al., 2012).

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *psychological distress* diartikan sebagai kesehatan mental individu yang mengarah ke arah negatif yang disebabkan karena individu mengalami tekanan psikologis sehingga mudah mengalami *anxiety*, *depression*, dan *loss of behavioral/emotional control*.

### **2.1.2 Komponen-komponen *Psychological Distress***

Talala (2013) berpendapat bahwa ada tiga komponen berbeda dari *psychological distress*, yaitu depresi, *insomnia*, dan *stress*. Depresi merupakan spektrum kelainan afektif yang diawali dengan adanya pelemahan suasana hati disertai nyeri psikogenik, penurunan harga diri, keterbelakangan dalam proses berfikir, menurunnya psikomotorik, gangguan tidur, dan nafsu makan serta adanya keinginan bunuh diri (Segen, 2006; dalam Talala, 2013). Dadang Hawari mendefinisikan depresi sebagai reaksi kejiwaan individu terhadap stress yang

dialaminya (Yosep, 2014). Menurut Yosep (2014) depresi adalah suatu bentuk gangguan jiwa pada alam perasaan (*afektif, mood*) yang ditandai kemurungan, kesedihan, kelesuhan, kehilangan gairah hidup, tidak ada semangat, merasa tidak berdaya dan putus asa.

Komponen kedua adalah *insomnia*, dimana individu mengalami kesulitan dalam memulai atau menjaga waktu tidur, tidak mampu memulihkan waktu tidur, mempertahankan, durasi, tingkat keparahan dan keluhan lainnya disertai gangguan fungsi di siang hari (Drake et al., 2003 dalam Talala, 2013). Selanjutnya yang ketiga yaitu *stress*, Selye (1982; dalam Yosep 2014) mengungkapkan bahwa stress merupakan respon non spesifik yang timbul terhadap tuntutan lingkungan.

Berbeda dengan Talala, Veit dan Ware (1983) menjelaskan bahwa *psychological distress* tersusun oleh beberapa komponen, antara lain *anxiety* (kecemasan), *depression* (deprsi), dan *loss of behavioral/emotional control* (kehilangan kontrol perilaku atau emosi) :

#### 1. *Anxiety* (Kecemasan)

Anxiety (kecemasan) biasanya digunakan dalam beberapa gangguan yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan, ketegangan, kekhawatiran, dan kegelisahan. Selain itu, individu juga merasakan kebingungan, sering marah, tidak sabar dalam melakukan suatu hal dan sulit untuk tenang. Sehingga dari gangguan-gangguan yang tampak akan mempengaruhi aktivitas individu.

## 2. *Depression* (Depresi)

Depresi adalah suatu bentuk keadaan yang dialami oleh individu yang terdiri dari kemurungan karena memikirkan suatu hal yang berlebihan. Merasa tidak percaya pada diri sendiri dalam melakukan aktivitas sehingga menyebabkan perasaan tertekan dalam diri individu.

## 3. *Lost of Behavioral/Emotional control* (Kehilangan Kontrol Perilaku/Emosi)

*Lost of behavioral/emotional control* merupakan keadaan yang dialami oleh seseorang karena tidak memiliki kontrol dalam berperilaku maupun emosi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen dalam *psychological distress* terdiri dari *anxiety* (kecemasan), *depression* (depresi), dan *lost of behavioral/emotional control* (kehilangan kontrol dalam berperilaku atau emosi).

### 2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Distress*

Mirowsky dan Ross (2002) mengemukakan beberapa pola sosial dasar yang berpengaruh terhadap *distress*, antara lain status sosial ekonomi, status pernikahan, gender, perubahan besar dalam hidup dan usia.

Menurut Matthews (dalam Dewayani, dkk., 2011) terdapat dua faktor yang mempengaruhi *psychological distress*, antara lain yaitu :

1. Faktor interpersonal yang merupakan trait kepribadian individu.
2. Faktor situasional yang terdiri dari :
  - a) Faktor fisiologis

Faktor fisiologis dalam beberapa penelitian, menunjukkan bahwa hubungan kondisi fisik individu khususnya otak dan syaraf dengan respon emosi yang

ditunjukkan. Sebaliknya, saat individu mengalami kecemasan, ditemukan adanya peningkatan aktivitas otak dibagian depan.

b) Faktor kognitif

Faktor kognitif individu, dimana dampak stress yang berhubungan dengan psikis dan fisik individu tersebut.

c) Faktor sosial

Faktor sosial, *stressor* yang muncul berupa gangguan dalam hubungan sosialnya. Sebagai contoh hubungan dengan teman satu pondok tidak baik, tidak memiliki keluarga yang utuh, tidak siap untuk tinggal di pondok pesantren, banyaknya aturan serta kewajiban yang perlu dilakukan sebagai santri dapat menjadi faktor potensial untuk menimbulkan *distress* pada individu.

Selain faktor tersebut, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological distress*, Drapeau, et al. (2012) mengungkapkan bahwa tekanan psikologis (*psychological distress*) merupakan reaksi emosi secara normal terhadap stress sesuai dengan keadaan yang berlaku dalam populasi dan situasi yang berbeda. Tekanan psikologis yang dialami oleh masing-masing individu tentunya berbeda, hal ini tergantung dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *psychological distress* menurut Drapeau, et al. (2012) yaitu :

### 1. Faktor Sosio Demografi (*Sosio Demographic Factors*)

Faktor sosio-demografi merupakan faktor yang berhubungan dengan karakteristik individu yang dibawa sejak lahir, meliputi jenis kelamin, usia, dan etnis. Dalam faktor ini mencerminkan peran individu dalam struktur sosial.

### 2. Faktor yang Berhubungan dengan Stres (*Stress Related Factors*)

Faktor yang berhubungan dengan stres ini mencakup peristiwa dan kondisi kehidupan, dimana stres ini berdampak pada kesehatan psikologis individu. Pengalaman masa kecil yang tidak menyenangkan, cedera fisik, mengalami masalah dengan seseorang, masalah di tempat kerja dan mengalami hubungan yang tidak baik dengan teman-teman maupun keluarga merupakan faktor resiko terjadinya distress psikologis.

### 3. Sumber Daya Pribadi (*Personal Resources*)

Sumber daya pribadi ini dibagi menjadi dua jenis, yaitu sumber daya internal dan sumber daya eksternal. Sumber daya internal sering disebut dengan sumber daya batin yang mencakup sumber daya yang memiliki komponen kuat dari kepribadian, seperti harga diri dan kontrol terhadap kehidupan seseorang. Sumber daya ini relatif stabil selama masa hidup meskipun akan hilang atau menetap pada saat mengalami peristiwa yang traumatis. Sedangkan sumber daya eksternal meliputi jaringan sosial, dukungan sosial, pendapatan dan pendidikan. Selain itu, jenis dan sumber dukungan dapat bertindak secara berbeda pada perempuan dan laki-laki dalam kehidupannya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological distress* meliputi faktor intrapersonal, yang

merupakan trait kepribadian individu dan faktor situasional, yang mana akan berdampak tergantung dari faktor fisiologis, kognitif, dan faktor sosial individu, faktor sosio demografi, faktor yang berhubungan dengan stress, sumber daya pribadi. Berdasarkan beberapa faktor tersebut, peneliti menggunakan faktor intrapersonal dan faktor sosial individu sebagai salah satu faktor yang merujuk pada kesesakan.

## **2.2 Kesesakan**

### **2.2.1 Pengertian Kesesakan**

Kesesakan ada hubungannya dengan kepadatan namun kepadatan bukanlah merupakan syarat yang mutlak untuk menimbulkan perasaan sesak. Secara teoritis perlu dibedakan antara kepadatan (*density*) dengan kesesakan (*crowding*). Kepadatan mengacu kepada jumlah orang dalam ruang (*space*) sehingga sifatnya mutlak, sedangkan kesesakan adalah persepsi seseorang terhadap kepadatan, sehingga sifatnya subjektif (Halim, 2008).

Gifford (1987) menyatakan bahwa kesesakan adalah perasaan subjektif akan terlalu banyaknya orang di sekitar individu. Kesesakan mungkin berhubungan dengan kepadatan yang tinggi, tetapi kepadatan bukanlah syarat mutlak untuk menimbulkan kesesakan. Persepsi kepadatan adalah perkiraan individu tentang kepadatan suatu ruang, tetapi korelasi antara persepsi kepadatan yang dirasakan individu dengan ukuran kepadatan yang sesungguhnya sangat rendah. Kesesakan dipengaruhi oleh karakteristik individu dan situasi sosial. Individu mungkin merasa sesak dalam sebuah ruang luas yang hanya diisi oleh dua orang tetapi

tidak merasa sesak ketika berada di antara ribuan orang lain dalam sebuah konser musik.

Menurut Altman (1975) kesesakan merupakan persepsi subjektif individu akan keterbatasan ruang dikarenakan stimulus spasial dan sosial yang berlebih dan mekanisme regulasi-privasi tidak bekerja secara efektif sehingga privasi yang didapat kurang dari yang diinginkan. Menurut Sarwono (1992) hubungan antara kepadatan dan kesesakan mempunyai dua ciri. Pertama yaitu kesesakan adalah persepsi terhadap kepadatan dalam artian jumlah manusia. Kesesakan berhubungan dengan kepadatan (*density*), yaitu banyaknya jumlah manusia dalam suatu batas ruang tertentu. Makin banyak jumlah manusia berbanding luasnya ruangan, makin padatlah keadaannya. Kedua yaitu kesesakan adalah persepsi maka sifatnya subjektif. Individu yang sudah biasa naik bus yang padat penumpangnya, mungkin sudah tidak merasa sesak lagi (*density* tinggi tapi *crowding* rendah). Sebaliknya, individu yang biasa menggunakan kendaraan pribadi, bias merasa sesak dalam bus yang setengah kosong (*density* rendah tapi *crowding* tinggi).

Stokols dalam Altman (1975) menyatakan kesesakan sebagai konsep psikologis dengan dasar pengalaman dan motivasi. Ada beberapa poin penting dari pendekatan Stokols. Pertama, kesesakan adalah reaksi pribadi yang bersifat subjektif, bukan variabel fisik. Kedua, kesesakan adalah motivasi yang sering berakibat pada maksud tingkah laku, yaitu untuk segera diakhiri atau menghilangkan rasa ketidaknyamanan. Ketiga, kesesakan muncul pada perasaan yang berbeda di ruangan yang terlalu sempit. Stokols juga membedakan antara

kesesakan non-sosial, di mana faktor-faktor fisik dapat membangkitkan perasaan sesak pada individu terhadap keterbatasan ruang gerak pada suatu ruangan yang sempit, dan kesesakan sosial di mana rasa sesak terutama datang dari kehadiran orang yang terlalu banyak dalam suatu ruangan.

Stokols (dalam Sarwono, 1992) menyatakan bahwa *density* adalah kendala keruangan (*spatial constraint*), sedangkan *crowding* adalah respons subjektif terhadap ruang yang sesak (*tight space*). Altman (1975) membagi kepadatan menjadi kepadatan sosial dan kepadatan ruang. Di sebuah ruang pertemuan yang padat dengan pengunjung, misalnya, kepadatan itu bisa disebabkan persepsi bahwa jumlah undangan terlalu banyak untuk ruangan itu (kepadatan sosial). Reaksi individu terhadap kedua jenis kepadatan itu bisa berbeda. Dalam hal kepadatan ruang, reaksinya mungkin keluar dari ruangan dan mencari tempat lain di sekitar ruangan yang masih agak lega, sedangkan dalam hal kepadatan sosial mungkin individu akan pulang saja karena merasa bahwa jika tidak hadir dalam pertemuan itu tuan rumah juga tidak akan mencari-cari.

Sears (2012) mengungkapkan bahwa kesesakan merupakan perasaan sempit dan tidak memiliki cukup ruang yang bersifat subjektif atau rasa sesak adalah keadaan psikologis yang menekankan dan tidak menyenangkan, yang dikaitkan dengan keinginan untuk memperoleh lebih banyak ruang dari pada yang telah diperoleh. Laurens (2004 dalam Laksmiwati dkk., 2013) menyatakan kesesakan (*crowding*) mengacu pada pengalaman seseorang terhadap jumlah orang di sekitarnya atau persepsi terhadap kepadatan.

Esser (dalam Altman, 1975) menyatakan kesesakan sebagai suatu kondisi mental yang dipenuhi stress dan dia juga ada hubungan antara proses psikologi dan fisiologi. Dia menduga bahwa rasa sesak berasal dari ketidak harmonisan antara susunan saraf pusat dengan dengan kondisi stimulus. Kesesakan dapat melibatkan bagian otak yang secara biologis lebih kompleks dan sistem saraf pada kebutuhan yang mendasar atau biologis terhalangi oleh kepadatan suatu populasi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesesakan adalah perasaan subjektif yang dialami oleh individu terkait banyaknya jumlah manusia dalam suatu batas ruang tertentu.

### **2.2.2 Aspek-aspek Kesesakan**

Kesesakan bisa muncul jika terdapat situasi atau gangguan yang bersifat menghalangi aktivitas individu dalam suatu tempat atau ruangan. Gifford (1987) menyatakan bahwa aspek-aspek kesesakan yaitu sebagai berikut :

#### **1. Aspek Situasional**

Meliputi banyaknya orang yang saling berdekatan, pekerjaan dan tujuan terhambat karena banyaknya orang-orang di sekitar, ruangan yang sempit dan terlalu banyak orang di dekat kita, tujuan terhalang sekelompok orang, mengalami gangguan fisik atau perasaan tidak nyaman karena ruang sempit saat kedatangan orang.

#### **2. Aspek Behavioral**

Aspek behavioral meliputi melakukan reaksi yang mengarah pada perilaku yang berlebihan seperti agresi dan reaksi yang ringan seperti meninggalkan

tempat kejadian, menghindari tatapan ataupun menarik diri dari interaksi sosial.

### 3. Aspek Emosional

Aspek emosional dari kesesakan seperti reaksi negatif terhadap orang lain, reaksi negatif dan bisa juga perasaan positif terhadap situasi tersebut. Kesesakan mempengaruhi perasaan seseorang menjadi bersifat negatif, perasaan yang berhubungan dengan suasana hati buruk.

Sementara Eroglu dkk. (2005; dalam Yilridim & Baskaya (2007) menjelaskan bahwa kesesakan (*crowding*) dipandang terdiri atas dua dimensi :

1. Persepsi kesesakan manusia yang berdasarkan jumlah individu. Persepsi kesesakan tersebut melibatkan jumlah individu dalam satu ruang, di mana banyak sedikit individu menjadi poin penting dalam menimbulkan perasaan sesak.
2. Persepsi kesesakan spasial yang berdasarkan pada jumlah barang dan perlengkapan serta konfigurasi individu. Persepsi ini lebih pada kondisi pada ruang serta posisi individu dalam ruang tersebut.

Ketiga aspek kesesakan menurut Gifford (1987) yang meliputi aspek situasional, behavioral dan emosional merupakan bagian dari salah satu dimensi yang dikemukakan oleh Eroglu dkk. (2005) yaitu persepsi kesesakan manusiawi yang didasarkan jumlah individu. Ketiga gejala yang diungkapkan oleh Gifford tersebut yang akan dijadikan dasar dalam pembuatan instrument penelitian.

### 2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesesakan

Perilaku yang menunjukkan reaksi terhadap kesesakan berbeda antara satu individu dengan individu lain. Hal ini disebabkan oleh faktor-faktor yang saling mempengaruhi tingkah laku seseorang terhadap situasi yang menimbulkan kesesakan.

Menurut Bell et al. (1978), mengemukakan bahwa adanya faktor personal dan faktor situasional, yaitu :

1. Faktor personal, bahwa semakin sering atau konstan suatu stimulus muncul, maka akan timbul proses pembiasaan yang bersifat psikologis (adaptasi) dan fisik (habitulasi) dalam bentuk respon yang menyebabkan kekuatan stimulus tadi melemah. Karena proses pembiasaan ini berhubungan dengan waktu, maka dalam kaitannya dengan kesesakan di kawasan tempat tinggal, lamanya individu tinggal di kawasan tersebut akan mempengaruhi perasaan sesaknya.
2. Faktor situasional sekitar rumah sebagai faktor yang juga mempengaruhi kesesakan. Stressor yang menyertai faktor situasional tersebut seperti suara gaduh, panas, polusi, sifat lingkungan, tipe suasana, dan karakteristik setting.

Loo (dalam Laksmiwati, 2013) mengklasifikasikan determinan kesesakan menjadi tiga, yaitu :

1. Faktor lingkungan, meliputi faktor fisik (dimensi, tempat, densitas, dan suasana ruang/tempat) dan faktor sosial (norma, kultur, dan adat istiadat).
2. Faktor situasional, meliputi karakteristik hubungan antar individu, lama, serta intensitas kontak.

3. Faktor intrapersonal, meliputi karakteristik dari seseorang seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, pengalaman, dan sikap.

Lebih lanjut Gifford (1987) menekankan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi kesesakan yaitu :

1. Faktor personal, yaitu : kepribadian, preferensi, dan harapan.
2. Faktor sosial, merupakan faktor yang berperan dalam pembentukan tingkah laku dalam merespon kesesakan. Penekanan faktor sosial yang dimaksud adalah :
  - a) Keberadaan seseorang semata-mata dan kepribadian orang lain di sekitar.
  - b) Persaingan yang cenderung terbentuk di kelompok-kelompok kecil.
  - c) Kualitas atau tipe-tipe hubungan diantara individu.
  - d) Macam-macam informasi yang diterima tentang kesesakan.
3. Faktor fisik, dijelaskan sebagai berikut :

Kepadatan yang tinggi itu sendiri merupakan faktor paling umum yang dapat menimbulkan perasaan sesak, namun seperti yang kita lihat, hal itu tidak selalu menuntun pada rasa sesak. Faktor-faktor fisik yang berhubungan dengan kesesakan yaitu :

- a) Ukuran ruang yang akan diteliti (kamar, gedung, kompleks pemukiman dan kota).
- b) Variasi arsitektur, meliputi : tinggi plafon, penataan mebel, penempatan jendela, sekat, dinding pemisah dll.

Sementara faktor-faktor yang mempengaruhi kesesakan diungkapkan oleh Sears dkk. (2012) mengatakan terdapat tiga hal yang mempengaruhi terjadinya kesesakan, yaitu :

1. Beban Indera yang Berlebihan.

Bila orang dihadapkan pada stimulasi yang terlalu banyak, dia akan mengalami beban indera yang berlebihan dan tidak akan dapat menghadapi semua stimulus itu. Kepadatan sosial merupakan salah satu sumber stimulasi yang kadang-kadang dapat menimbulkan rangsangan yang berlebihan dan perasaan sesak.

2. Intensitas Kepadatan.

Kepadatan tinggi dapat menguatkan reaksi yang umum terhadap situasi sosial. Penelitian Freedman (dalam Sears dkk. 2012) disimpulkan bahwa kehadiran banyak orang kadang-kadang tidak menyenangkan atau menimbulkan perasaan sesak namun kadang-kadang terasa menyenangkan, tetapi biasanya kehadiran mereka memperkuat situasi sosial.

3. Hilangnya Kendali.

Pemikirannya adalah bahwa dengan adanya begitu banyak orang dalam sebuah ruang, setiap individu tidak akan dapat mengendalikan situasi dengan lebih baik, bergerak lebih bebas, menghindari kontak mata yang tidak diinginkan sehingga menimbulkan perasaan sesak.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi terjadinya kesesakan menurut Sarwono (1992) yaitu :

### 1. Kepadatan ruang

Persepsi individu bahwa ruangnya memang terlalu sempit untuk banyak pengunjung. Respon individu dalam ruang tersebut akan mencari tempat yang agak lega.

### 2. Kepadatan Sosial

Persepsi bahwa jumlah orang dalam ruangan sudah terlalu banyak. Respon individu tidak akan memasuki ruangan tersebut karena sudah terlalu banyak orang didalam ruangan tersebut.

Berdasarkan beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya kesesakan, maka dalam penelitian ini faktor yang menyebabkan terjadinya kesesakan berdasarkan latar belakang penelitian yaitu disebabkan karena kepadatan ruang.

#### **2.2.4 Dampak Kesesakan**

Holahan (dalam Sarwono 1992) menyatakan bahwa dampak kesesakan pada manusia dibedakan oleh :

#### 1. Dampak kesesakan pada penyakit dan patologi sosial.

- a) Reaksi fisiologis misalnya, meningkatnya tekanan darah.
- b) Penyakit fisik misalnya psikosomatis, pusing dan gatal-gatal.
- c) Patologi sosial misalnya, meningkatnya kejahatan, kecenderungan bunuh diri, gangguan jiwa, dan kenakalan remaja.

#### 2. Dampak kesesakan pada tingkah laku.

- a) Agresif.
- b) Menarik diri dari lingkungan sosial.
- c) Berkurangnya tingkah laku menolong.

d) Kecenderungan untuk lebih banyak melihat sisi jelek orang lain jika terlalu lama bersama orang lain itu di tempat yang padat atau sesak.

3. Dampak kesesakan pada suasana hati dan hasil usaha.

- a) Hasil usaha atau prestasi kerja menurun.
- b) Suasana hati (*mood*) cenderung menurun.

Berbagai dampak kesesakan tersebut dapat dilihat bahwa suatu perilaku yang bersifat negatif lebih dominan dalam merespon situasi yang menimbulkan kesesakan, baik berhubungan langsung terhadap pola tingkah laku, maupun dalam bentuk kemunduran fisik.

### **2.2.5 Teori-teori Kesetakan**

Terdapat tiga model teori, yaitu Beban Stimulus, Kendala Perilaku, dan Teori Ekologi (Bell at. al., 1978) berikut adalah penjelasannya :

1. Teori Beban Stimulus

Kesesakan akan terjadi pada individu yang dikenai terlalu banyak stimulus, sehingga individu tersebut tak mampu lagi memprosesnya. Model kendala perilaku menerangkan bahwa kesesakan terjadi karena adanya kepadatan sedemikian rupa, sehingga individu merasa terhambat untuk melakukan sesuatu.

Hambatan ini mengakibatkan individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Terhadap kondisi tersebut, individu akan melakukan *psychological reactance*, yaitu suatu bentuk perlawanan terhadap kondisi yang mengancam kebebasan untuk memilih atau kondisi kesesakan tersebut.

## 2. Teori Kendala Perilaku

Kesesakan terjadi karena adanya kepadatan sedemikian rupa sehingga individu merasa terhambat untuk melakukan sesuatu. Kesesakan akan terjadi bila sistem *regulasi privasi* seseorang tidak berjalan secara efektif lebih banyak kontak social yang tidak diinginkan. Kesesakan timbul karena ada usaha-usaha yang terlalu banyak, yang butuh energy fisik maupun psikis, guna mengatur tingkat interaksi yang diinginkan.

Menurut teori ini, suatu situasi akan dianggap sesak apabila kepadatan atau kondisi lain yang berhubungan dengannya membatasi aktivitas individu dalam suatu tempat. Kesesakan juga dapat timbul bila variabel-variabel tertentu tidak ada, seperti misalnya tidak ada kepadatan. Contohnya jika ada dua orang saja dalam suatu ruangan yang luas, yang satu mengganggu yang lain, dan orang yang diganggu tersebut tidak mampu mengusir orang yang mengganggu itu, sehingga akan timbul stress yang dapat mengurangi efektivitas respon-respon pengatasan, maka kesesakan akan timbul.

## 3. Teori Ekologi

Teori ini membahas kesesakan dari sudut proses sosial, yaitu :

a) Menurut Micklin (dalam Bell at. al., 1978) :

Sifat-sifat umum pada ekologi manusia :

- a. Teori ekologi perilaku : Fokus pada hubungan timbale balik antara manusia dan lingkungan.
- b. Unit analisisnya : Kelompok sosial, bukan individu dan organisasi social memegang peranan penting

c. Menekankan pada distribusi dan penggunaan sumber-sumber material dan sosial.

b) Menurut Wicker (1976) mengemukakan teorinya tentang manning.

Teori Manning terdiri atas pandangan bahwa kesesakan tidak dapat dipisahkan dari faktor setting dimana hal itu terjadi.

Analisis terhadap setting yaitu meliputi :

1. *Maintenance* minim, yaitu jumlah minimum manusia yang mendukung suatu seting agar suatu aktivitas dapat berlangsung. Agar pembicaraan menjadi lebih jelas, akan digunakan kasus pada sebuah rumah sebagai contoh suatu seting. Dalam hal ini, yang digunakan *maintenance setting* adalah jumlah penghuni rumah minimum agar suatu ruang tidur ukuran 4 x 3m bisa dipakai oleh anak-anak supaya tidak terlalu sesak dan tidak terlalu longgar.
2. *Capacity* adalah jumlah maksimum penghuni yang dapat ditampung oleh seting tersebut (jumlah orang maksimum yang dapat duduk di ruang tamu bila sedang dilaksanakan hajatan).
3. *Applicant* adalah jumlah penghuni yang mengambil bagian dalam suatu seting.

*Applicant* dalam seting rumah dapat dibagi menjadi dua, yaitu :

- a) Performer yaitu jumlah orang yang memegang peran utama, dalam hal ini kyai atau kang pondok.
- b) Non-performer yaitu jumlah orang yang terlibat dalam peran-peran sekunder dalam hal ini para santri.

Besarnya maintenance minim antara performer dan non-performer tidak terlalu lama. Dalam seting tertentu, jumlah performer lebih sedikit dari pada jumlah non-performer, dalam seting lain mungkin sebaliknya.

## **2.3 Santri di Pondok Pesantren**

### **2.3.1 Pengertian Santri**

Menurut Kamus Bahasa Indonesia (2008) santri memiliki arti orang yang mendalami agama Islam. Istilah santri berasal dari kata “*shastri*” yang dalam bahasa India adalah orang-orang yang tahu kitab suci agama Hindu atau seorang sarjana ahli kitab suci agama Hindu. Kata *shastri* sendiri memiliki arti makna yang sama dengan kata *shastra* yang berarti buku-buku suci, agama, atau pengetahuan. Santri berasal dari kata “santri” dari bahasa sansekerta yang artinya melek huruf (Hidayat, 2016).

Secara terminologi kata santri memiliki dua makna yaitu secara sempit santri berarti para siswa yang masih belajar di pesantren dengan mengecualikan para guru sebagai pembantu kyai. Sedangkan secara luas santri merupakan siswa-siswa yang masih belajar di pesantren serta para alumni yang sudah tinggal di luar pesantren (Mughtis, 2008).

Santri-santri yang belajar agama Islam di pondok pesantren serta tinggal di asrama pesantren sering disebut dengan santri mukim. Menurut Hidayat (2016), santri mukim merupakan santri yang berdatangan dari tempat-tempat yang jauh yang tidak memungkinkan dia untuk pulang ke rumahnya, maka dia tinggal di pesantren dan memiliki kewajiban-kewajiban tertentu.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa santri adalah siswa yang masih belajar mendalami agama Islam di pondok pesantren dan memiliki kewajiban-kewajiban tertentu.

### **2.3.2 Pengertian Pondok Pesantren**

Pengertian pondok pesantren menurut Kamus Bahasa Indonesia (2008) istilah “pondok” secara etimologis berarti bangunan tempat tinggal sementara; rumah; bangunan tempat tinggal yang berpetak-petak yang berdinding bilik dan beratap rumbia; madrasah dan asrama (tempat mengaji dan belajar agama islam).

Menurut Pranata dkk., (2013) pondok pesantren secara harafiah dapat diartikan sebagai tempat tinggal untuk para santri yang sedang menempuh pendidikan agama islam di pesantren. Sedangkan kata “pesantren” berarti asrama tempat santri atau tempat murid-murid belajar mengaji.

Istilah "pesantren" berasal dari kata pe-"santri"-an, dimana kata "santri" berarti murid dalam bahasa Jawa. Istilah "pondok" berasal dari bahasa Arab "*funduuq*" ("فندق") yang berarti penginapan. Khusus di Aceh, pesantren disebut juga dengan nama "dayah" (Setianingrum, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pondok pesantren adalah tempat tinggal sementara yang ditempati oleh santri yang sedang belajar agama islam.

### **2.3.3 Tipe Pondok Pesantren**

Pada era modern saat ini ada pondok pesantren yang mengalami perubahan-perubahan, dengan menyesuaikan kebutuhan yang dibutuhkan di era sekarang ini sehingga ada sedikit modifikasi yang berbeda dengan pondok pesantren dahulu.

Menurut Ziemek dalam Syafe'i (2017), ada enam tipe pondok pesantren di Indonesia yang dapat digolongkan sebagai berikut :

1. Pesantren tipe A, yaitu pesantren yang sangat tradisional. Masjid digunakan untuk pembelajaran Agama Islam disamping tempat shalat. Namun mereka tidak tinggal dimasjid yang dijadikan pesantren. Para santri pada umumnya tinggal di asrama yang terletak di sekitar rumah kyai atau dirumah kyai. Tipe pesantren ini sarana fisiknya terdiri dari masjid dan rumah kyai, yang pada umumnya dijumpai pada awal-awal berdirinya sebuah pesantren (Ziemek, 1986).
2. Pesantren tipe B, yaitu pesantren yang memiliki sarana fisik, seperti; masjid, rumah kyai, pondok atau asrama yang disediakan bagi para santri, utamanya adalah bagi santri yang datang dari daerah jauh, sekaligus menjadi ruangan belajar. Pesantren ini biasanya adalah pesantren tradisional yang sangat sederhana sekaligus merupakan ciri pesantren tradisional (Ziemek, 1986).
3. Pesantren tipe C, atau pesantren salafi ditambah dengan lembaga sekolah (madrasah, SMU atau kejuruan) yang merupakan karakteristik pembaharuan dan modernisasi dalam pendidikan Islam di pesantren.
4. Pesantren tipe D, yaitu pesantren modern, pesantren ini terbuka untuk umum, corak pesantren ini telah mengalami transformasi yang sangat signifikan baik dalam sistem pendidikan maupun unsur-unsur kelembagaannya.
5. Pesantren tipe E, yaitu pesantren yang tidak memiliki lembaga pendidikan formal, tetapi memberikan kesempatan kepada santri untuk belajar pada jenjang pendidikan formal di luar pesantren.

6. Pesantren tipe F, atau *ma'had 'aly*, tipe ini, biasanya ada pada perguruan tinggi agama atau perguruan tinggi bercorak agama.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada enam tipe pondok pesantren di Indonesia yaitu pesantren tipe A (pesantren yang sangat tradisional), pesantren tipe B (pesantren tradisional yang memiliki sarana fisik), pesantren tipe C (pesantren salafi yang adanya lembaga sekolah kejuruan), pesantren tipe D (pesantren modern), pesantren tipe E (pesantren yang tidak memiliki lembaga pendidikan formal), dan pesantren tipe F (pesantren yang ada lembaga perguruan tinggi agama).

## **2.4 Hubungan Kesesakan dengan *Psychological Distress* pada Santri Pondok Pesantren Tradisional**

Santri adalah siswa yang menuntut ilmu di pondok pesantren. Sebagai lembaga pendidikan, pesantren juga memiliki fasilitas dimana santri bisa belajar agama dan kajian ilmu umum saat belajar ilmu agama, santri akan diberikan kajian tentang ilmu Al-Quran dan ilmu-ilmu agama yang lainnya. Sementara untuk sekolah umum, santri akan mendapatkan pelajaran sekuler yang terdapat di sekolah formal seperti Bahasa Inggris, Bahasa Indonesia, Sains, serta ilmu-ilmu umum yang lainnya.

Proses kehidupan dipesantren secara umum berlangsung dari pagi hingga menjelang malam. Aktivitas rutin yang wajib dilakukan yaitu meliputi sholat subuh, mengaji, sekolah umum, sekolah madrasah, bersih-bersih serta hafalan.

Selain itu juga pesantren memiliki beberapa tata tertib yang wajib untuk dipatuhi, jika ada yang melanggar maka akan dikenakan sanksi sesuai dengan

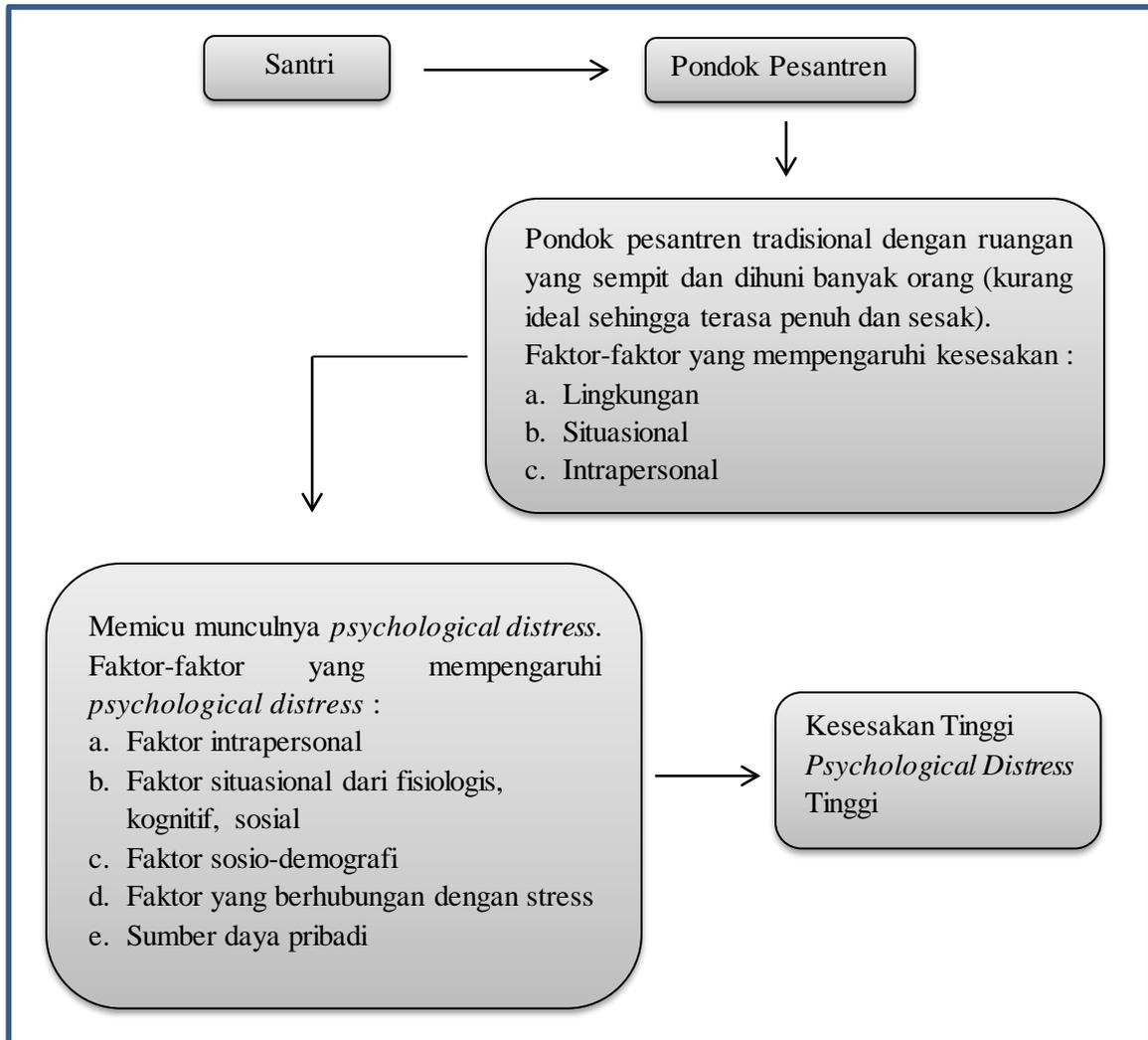
yang sudah ditetapkan oleh pihak pondok pesantren. Diantaranya yaitu tentang kegiatan-kegiatan wajib yang harus dilaksanakan, relasi santri dengan orang-orang disekitarnya, serta tata tertib mengenai pakaian.

Melihat padatnya aktivitas santri dalam setiap harinya serta adanya tata tertib yang wajib dipatuhi. Banyak tuntutan kegiatan yang harus dilaksanakan oleh santri, seperti belajar ilmu umum (sekolah formal) dan ilmu agama, melakukan hafalan kitab, serta mentaati tata tertib yang harus dilakukan dengan kondisi lingkungan yang tidak cukup mendukung seperti sempitnya ruangan yang dihuni dengan banyaknya jumlah penghuni sehingga setiap santri dapat memiliki respon yang berbeda-beda. Dalam hal ini ada santri yang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan segala tuntutan yang ada dengan baik. Namun ada pula sebagian santri yang tidak dapat menjalankan aktivitasnya sesuai dengan apa yang diharapkan. Hal ini dikarenakan adanya suatu hambatan yang terjadi pada individu dalam mencapai segala aktivitasnya yang terhalang dengan keadaan ruang yang dirasa tidak nyaman karena banyaknya orang dalam satu ruangan tersebut.

Maka dengan adanya keadaan tersebut dapat menimbulkan *psychological distress* pada santri dimana ia memiliki banyak kewajiban yang harus dilaksanakan akan tetapi ruang geraknya terhalang oleh banyaknya penghuni dalam setiap kamarnya, sehingga membuat santri tidak dapat melaksanakan aktivitasnya dengan baik malah justru menimbulkan respon-respon lain yang tidak sesuai harapan.

Distres psikologis oleh Mirowsky & Ross (2002) digambarkan sebagai penderitaan emosional yang dialami oleh individu yang terdiri dari kecemasan dan depresi. Lovibon & Lovibond (1995) menggambarkan distres psikologis secara konsep merujuk kepada kombinasi dari gejala emosional negatif seperti depress (gelisah, ketidakberdayaan, penurunan makna hidup, kurangnya ketertarikan, tidak bisa merasakan kesenangan, tidak ingin melakukan apa-apa), stres (sulit bersantai, gampang kesal atau marah, tidak sabar, reaksi berlebihan).

Dengan begitu pada gambar 2.1 peneliti ingin mengungkapkan bahwa ada hubungan kesesakan dengan *psychological distress* pada santri pondok pesantren tradisional. Uraian diatas dapat digambarkan pada kerangka berpikir sebagai berikut :



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**

Berdasarkan gambar tersebut dapat dijelaskan bahwa santri yang tinggal di pondok pesantren dapat mengalami *psychological distress* karena adanya faktor lingkungan yang merupakan faktor kesesakan, yang dapat muncul melalui persepsi crowding manusia yaitu kesesakan manusiawi yang didasarkan latar belakang individu dan karakter tempat tinggalnya. Sedangkan faktor situasional juga dapat mempengaruhi yaitu bagaimana karakter hubungan antar individu antar santri yang ada di pondok pesantren dengan seting ruangan yang ada. Hal tersebut

dapat memicu *psychological distress* melalui faktor intrapersonal dan faktor sosial.

## **2.5 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan antara kesesakan dengan *psychological distress* pada santri pondok pesantren tradisional. Artinya, semakin tinggi kesesakan maka akan semakin tinggi pula *psychological distress* pada santri pondok pesantren tradisional. Sebaliknya, semakin rendah kesesakan maka akan semakin rendah pula *psychological distress* pada santri pondok pesantren tradisional.

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat diambil beberapa kesimpulan, yaitu :

1. Ada hubungan kesesakan dengan *psychological distress* pada santri pondok pesantren tradisional. Artinya, semakin tinggi kesesakan maka akan semakin tinggi pula *psychological distress* pada santri pondok pesantren tradisional. Sebaliknya, semakin rendah kesesakan maka akan semakin rendah pula *psychological distress* pada santri pondok pesantren tradisional.
2. Secara umum *psychological distress* pada santri pondok pesantren berada pada kriteria sedang. Hal ini menunjukkan bahwa santri pondok pesantren cenderung tidak mengalami *psychological distress* ketika berada di pondok pesantren.
3. Secara umum kesesakan pada santri pondok pesantren berada pada kriteria sedang. Hal ini menunjukkan bahwa santri pondok pesantren cenderung tidak merasakan kesesakan ketika sedang berada di pondok pesantren.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Untuk mengurangi *psychological distress* pada santri, maka santri perlu mengurangi rasa cemas yang kerap dialami oleh santri dengan beberapa alternatif cara yaitu pertama menggunakan strategi substitusi, yaitu melakukan

sesuatu dengan tujuan yang baik meskipun tidak sesuai dengan apa yang diinginkan oleh hati namun dengan cara tersebut akan mudah diterima dan berusaha mencapai sukses yang diinginkan. Kedua disarankan santri dapat mengantisipasi kecemasan, serta mengontrol perilaku dan emosi dengan baik dengan cara melakukan *selfteraphy*.

## 2. Bagi Pondok Pesantren Tradisional

Bagi pondok pesantren tradisional disarankan untuk memperhatikan jumlah penghuni kamar asrama pondok pesantren dengan memperhitungkan seberapa luas ukuran kamar yang akan ditempati oleh para santri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Altman, I. (1975). *The Environment and Social Behavior*. Emeryville, California: Dharma Press.
- Anggraeni, R. D. (2011). Hubungan antara Religiusitas dan Stres dengan Psychological Well Being pada Remaja Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 29-45.
- Annisa, D. F. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor*, 93-99.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azizah. (2013). Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 295-316.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Dasar-dasar Psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bell, P. A. (1978). *Environmental Psychology*. Fort Worth : Harcourt Brace College Publishers.
- Chalfant, H. P. (1990). The Clergy As A Resource For Those Encountering Psychological Distress. *Journal Review of Religious Resear*, 305-313.
- Cohen, R. (1985). *The Development of Spatial Cognition*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Dewayani, A., dkk. (2011). Perceived Peer Social Support dan Psychological Distress Mahasiswa Universitas Indonesia. *Jurnal Sosial Humaniora*, 86-93.
- Drapeau, A., at. al. (2012). Epidemiology of Psychological Distress. 106-133.
- Gifford, R. (1987). *Environmental Psychology Principles and Practice*. Boston: Allyn and Bacon.inc.
- Goal, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 1-11.

- Halim, DK. (2008). *Psikologi Lingkungan Perkotaan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Hall, E. T. (1969). *The Hidden Dimension*. Garden City, New York: Doubleday.
- Handono, O. T. (2013). Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 79-89.
- Hidayat, M. (2016). Model Komunikasi Kyai dengan Santri di Pesantren. *Jurnal Komunikasi ASPIKOM*, 385-395.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jannah, M. (2016). Remaja dan Tugas-tugas Perkembangannya dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 243-255.
- Kamus Bahasa Indonesia. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Karyono, D. K. (2016). Kesesakan dan Agresivitas pada Remaja di Kawasan Tambak Lorok Semarang. *Jurnal Empati*, 10-13.
- Khan, M. J., at. al. (2015). Translation and Validation of Mental Health Inventory. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 65-79.
- Laksmiwati, T. (2013). Evaluasi Ruang Terbuka di Kampus Universitas Brawijaya. *Jurnal RUAS*, 1-15.
- Leni, N. (2017). Kenakalan Remaja dalam Perspektif Antropologi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 23-33.
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) With The Beck Depression and Anxiety Inventories. *Psychology*, 335-343.
- Masse, C., at. al. (1998). The Structure of Mental Health: Higher-Order Confirmatory Factor Analyses of Psychological Distress and Well-Being Measures. *Social Indicators Research*, 475-504.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (1989). Social Causes of Psychological Distress. *American Journal of Sociology*, 496-497.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2002). *Social Causes of Psychological Distress*. New York: Aldine De Gruyter.
- Mughits, A. (2008). *Kritik Nalar Fiqh Pesantren*. Jakarta: Kencana.

- Mulyadi. (2004). Kecemasan dan Psikoterapi Islam. 1-30.
- Pranata, S. (2013). Pesantren dan Upaya Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja . *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 313-320.
- Pritaningrum, M. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* , 134-143.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 25-32.
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran. *Psikologika*, 27-38.
- Ridner, S. H. (2004). Psychological Distress: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 536-545.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Sanusi, U. (2012). Pendidikan Kemandirian di Pondok Pesantren. *Jurnal Pendidikan agama*, 123-2012.
- Sarwono, S. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sarwono, S. W. (1992). *Psikologi Lingkungan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sear, D. O., Freedman, J. L., & Peplau, L. A. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta : Erlangga.
- Setianingrum, S. P. (2017). Perilaku Kesehatan Reproduksi Santri Putri di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Kabupaten Lamongan. 1-15.
- Slade, R. G. (2011). Kessler Psychological Distress Scale: normative data from the 2007 Australian National Survey of Mental Health and Wellbeing. *Journal of Psychiatry*, 308-316.
- Soesilo, A. (2016). Distres Psikologis dan Strategi Coping - Meta Analisis. *Jurnal PSikologi*, 1-17.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sunarko, H. H. (2014). Peranan Kesusakan Terhadap Perilaku Agresi pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Anak Kelas IIA Martapura. *Jurnal Ecopsy*, 84-87.
- Syafe'i, I. (2017). Pondok Pesantren: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter. *Jurnal Pendidikan Islam*, 85-103.
- Talala, K. (2009). Trends in Socio-economic Difference in Self-reported Depression During The Years 1979-2002 in Finland. *Soc. Psychiant Epideminol*, 871-879.
- Talala, K. (2013). *Psychological Distress in Finland 1979-2003: Overall trends, socio-economic differences, and contribution to cause-specific mortality inequalities*. Helsinki: University of Helsinki.
- Veit C. T., & Ware, J. E. (1983). The Structure of Psychological Distress and Well-Being in General Populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 730-742.
- Walker, J. (1998). Predictors of Psychological Distress in Chronic Pain Patients. *Predictors of Psychological Distress*, 320-326.
- Woodward, C. A., at. al. (1999). Predictors of Psychological Distress in The Workplace: A Longitudinal Study. 1-31.
- Wuon, A. S. (2016). Perbedaan Tingkat Depresi pada Remaja yang Tinggal di Rumah dan yang Tinggal di Panti Asuhan Bakti Mulia Karombasan Kecamatan Wanea Manado. *Ejournal Keperawatan*, 1-8.
- Yildirim, K. (2007). Preceived Crowding in A Cafe/Restaurant With Different Seating Densities. 3411-3417.
- Yosep, I. (2014). *Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT. Refika Aditama.