DAMPAK *DAILY HASSLES* TERHADAP KESEHATAN MENTAL

(STUDI KASUS: MAHASANTRI PONDOK PESANTREN KRAPYAK)

SKRIPSI
Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata

Oleh:

MAULY KHALWA AZZAHRA

NIM 20102050039

Pembimbing:

Andayani, SIP, MSW

NIP 19680610 199203 1 003

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2024

SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1362/Un.02/DD/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : *DAMPAK DAILY HASSLES TERHADAP KESEHATAN MENTAL (STUDI KASUS: MAHASANTRI PONDOK PESANTREN KRAPYAK)*

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MAULY KHALWA AZZAHRA
Nomor Induk Mahasiswa : 20102050039
Telah diujikan pada : Selasa, 20 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Andayani, SIP, MSW
SIGNED

Valid ID: 66cbf92018bda

Penguji I

Drs. Lathiful Khuluq, M.A., BSW., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 66c6d8c8011d8

Penguji II

Nurul Fajriyah Prahastuti, S.Psi., M.A.
SIGNED

Valid ID: 66cbe51f0e7da

Yogyakarta, 20 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 66cbfef2ecef9

1/1 26/08/2024

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Mauly Khalwa Azzahra
NIM : 20102050039
Judul Skripsi : *Daily Hassles* dan Kesehatan Mental (Studi Kasus: Mahasantri Pondok Pesantren Krapyak)

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial (IKS) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 8 Agustus 2024

Ketua Prodi,

Siti Solechah, S.Sos.I.,M.Si.
NIP.19830519 20912 2 002

Mengetahui:
Pembimbing,

Andayani, SIP, MSW
NIP. 19721016 199903 2 008

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Mauly Khalwa Azzahra
NIM	: 20102050039
Program Studi	: Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: ***Daily Hassles* dan Kesehatan Mental (Studi Kasus: Mahasantri Pondok Pesantren Krapyak)** adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 8 Agustus 2024
Yang menyatakan,

Mauly Khalwa Azzahra
NIM. 20102050039

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Mauly Khalwa Azzahra
Tempat dan Tanggal Lahir	: Kabupaten Semarang, 29 Januari 2002
NIM	: 20102050039
Program Studi	: Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi
Alamat	: Praguman Rt 2 / Rw 5 Tuntang, Kab. Semarang
No. HP	: 081325642298

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pasfoto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 8 Agustus 2024

METERAI TEMPEL
10000
6CF18ALX264186413

Mauly Khalwa Azzahra

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini untuk:

Kedua Orang Tua Bapak Nurhadi Sarwoko dan Ibu Syarifatul Khamidah

Kedua Kakak Saya Muhammad Jundan Kharis dan Winda Rahmawati

Almamater tercinta Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial

Fakultas Dakwah Dan Komunikasi

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“wa mayyattaqillāha yaj'al lahụ makhrajā wa yarzuq-hu min ḥaiṡu lā yaḥtasib”

(Siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya. dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga)

{Q.S At- Thalaq ayat 2-3}

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur dihaturkan peneliti atas kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan besar nabi Muhammad SAW beserta keluarganya, para sahabatnya, serta pengikutnya. Peneliti mengambil skripsi kali ini dengan judul "Dampak *Daily Hassles* Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus: Mahasantri Pondok Pesantren Krapyak". Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat guna mencapai Gelar Sarjana Strata Satu (S1) Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa penulisan ini dapat terselesaikan berkat adanya bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada beberapa pihak yang turut andil dalam penyelesaian skripsi ini, sebagai berikut:

1. Bapak Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Marhumah, M.Pd selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Siti Solechah, S.Sos.I., M.Si selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

4. Ibu Abidah Muflihati S.Th.I., M.Si, selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Bapak Dr. Aryan Torrido, SE., M. Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang sudah banyak memberikan pengarahan selama menjalani masa perkuliahan sampai dengan penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Ibu Andayani, SIP, MSW selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang sudah banyak memberikan pengarahan selama menjalani masa perkuliahan sampai dengan penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Bapak dan Ibu Dosen Ilmu Kesejahteraan Sosial, yang sudah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang sangat bermanfaat untuk bekal ke depan.
8. Seluruh Staff dan Karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi khususnya Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial yang telah memberikan bantuan dan mempermudah dalam melengkapi segala persyaratan akademik.
9. Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta yang telah memberikan akses untuk peneliti agar dapat melakukan penelitian di komplek Ndalem Dongkelan.
10. Ibu Qonita Salsabila selaku Kepala Pondok Pesantren Krapyak komplek Ndalem Dongkelan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di komplek Ndalem Dongkelan.
11. Seluruh pengurus Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta yang dengan senang hati memberikan banyak ilmu dan pengetahuan bagi peneliti.
12. Teman-teman mahasantri, yang berkenan menjadi responden untuk penelitian.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

13. Teman dekat mahasantri yang berkenan memberikan informasi dan menyambut dengan baik peneliti.
14. Seluruh teman-teman program studi Ilmu Kesejahteraan Sosial angkatan 2020 yang tidak bisa disebutkan satu-persatu yang telah membersamai dari masa awal mahasiswa baru sampai saat ini, terimakasih untuk support dan bantuannya selama ini.
15. Kepada semua pihak yang telah membersamai peneliti dalam masa perkuliahan selama kurang lebih 4 tahun ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih yang sebesar besarnya atas segala dukungan dan bantuan yang sudah diberikan kepada peneliti. Semoga amal baik Bapak/Ibu/Saudara/Saudari mendapatkan pahala dari Allah SWT.

Peneliti menyadari sepenuhnya dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh sebab itu peneliti membuka kritik dan saran yang bersifat membangun guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembaca.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

ABSTRACT

DAILY HASSLES DAN KESEHATAN MENTAL (STUDI KASUS: MAHASANTRI PONDOK PESANTREN KRAPYAK)

Mauly Khalwa Azzahra

Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

A crucial issue that is still very relevant to the conditions and needs of Indonesian society today is mental health. In the midst of the progress of the modern world, contradictions arise that can interfere with one's happiness in life. The mahasantri in boarding schools often face mental health challenges. However, many of them have not realized the importance of mental health, often taking it for granted or even avoiding discussions related to it. This is a common concern for all elements that intersect with the mahasantri including the caregivers, the environment, and also the boarding school. Various things can cause mental problems, one of which is daily hassles. In undergoing daily hassles in Islamic boarding schools, of course, there are dynamics that are not easy. One of those who experience these daily hassles is the students of Krapyak Islamic Boarding School.

This research aims to find out the form of hassles and how they affect mental health. The type of research used in this study is descriptive qualitative research using three research subjects, namely the three mahasantri. The data collection techniques used were interviews, observation, and documentation. From the results of the research conducted by researchers, it shows that there are hassles experienced and also affect the mental disorders of the three mahasantri.

Keywords: daily hassles, Mental Health, Student

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR ..... **i**
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **ii**
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..... **iii**
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB ..... **iv**
HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **v**
MOTTO ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
ABSTRACT ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan masalah 5
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian 5
D. Tinjauan pustaka 6
E. Kerangka teori 13
F. Metodologi 35
1. Jenis Penelitian 35
2. Subyek Penelitian 36
3. Objek Penelitian 38
4. Lokasi penelitian 38
5. Teknik pengumpulan data 39
6. Analisis Data 42
G. Sistematika Pembahasan 45
BAB II GAMBARAN UMUM **46**
A. Gambaran Umum Lembaga 46
1. Profil Lembaga 46
2. Sejarah 47

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

3. Visi dan Misi 50
4. Struktur Organisasi Santri 50
5. Program Kegiatan 51
B. Gambaran Umum Subjek 53
BAB III DAILY HASSLES DAN KESEHATAN MENTAL (STUDI KASUS: MAHASANTRI PONDOK PESANTREN KRAPYAK) 54
1. Aktivitas 55
2. Kesehatan 62
3. Makanan 66
4. Diri sendiri 72
5. Lingkungan 77
6. Lingkungan kampus 83
7. Transportasi 87
8. Keselamatan diri 93
9. Keuangan 98
BAB IV PENUTUP 126
A. Kesimpulan 126
B. Saran 127
DAFTAR PUSTAKA 129
LAMPIRAN- LAMPIRAN 132

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Teknik Analisis Data Milles Dan Huberman 43

Gambar 2. 1 Dinamika Subjek Penelitian 57

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tabel gambaran umum sujek penelitian 53

Tabel 3 1data hasil wawancara dan dinamika..... 120

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu isu signifikan yang tetap relevan dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat Indonesia saat ini adalah kesehatan mental. Dalam dunia modern yang semakin maju, terdapat kontradiksi yang mengganggu kebahagiaan hidup individu, termasuk di kalangan mahasantri di pondok pesantren. Masalah kesehatan mental di kalangan mahasantri sering kali dianggap remeh bahkan menghambat mereka dalam mencari bantuan saat mengalami kesulitan psikologis. Hal ini penting untuk dicermati karena kesehatan mental yang buruk dapat berdampak serius pada kesejahteraan individu.[1]

Kesehatan mental seperti kecemasan, stres, kesulitan tidur, dan depresi adalah kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, pikiran, dan kesehatan fisik seseorang. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika masalah kesehatan mental dapat menyebabkan ketidakstabilan kejiwaan. Berbagai macam hal dapat menyebabkan masalah mental, salah satunya adalah *daily hassles*. Lazarus dan Cohen, seperti yang dikutip oleh Helmy Ramadhan dan Oktariani, menggambarkan *daily hassles* sehari-hari sebagai peristiwa kecil yang terjadi berulang-ulang dan bersifat membahayakan, mengancam, dan menjengkelkan.[2]

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[1] Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Pustaka Setia, 1999), hlm.13.

[2] Helmy Ramadhan dan Oktariani, "Gambaran Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi", *Journal Education of Batanghari*, vol.4: 10 (Oktober, 2022), hlm. 6.

Dalam kehidupan pondok pesantren, seperti Pondok Pesantren Krapyak memiliki jadwal harian yang sangat ketat, dimulai sebelum subuh dan berakhir pada malam hari. Aktivitas yang padat, ditambah dengan tanggung jawab tambahan dan peraturan yang ketat, menyebabkan mahasantri mengalami *daily hassles* dan seiring berjalanya waktu akan mengalami stres dan memengaruhi kesehatan mental mahasantri. Jadwal yang padat ini tidak hanya mencakup kewajiban akademik tetapi juga berbagai tanggung jawab tambahan seperti *khidmah* dan piket. Semua ini berpotensi mengakibatkan kelelahan fisik dan mental yang signifikan.[3]

Daily hassles adalah peristiwa-peristiwa kecil yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang memerlukan tindakan penyesuaian. Misalnya, seseorang mengalami kesulitan-kesulitan, dan kesulitan tersebut tidak berlanjut secara terus menerus. Kesulitan yang dihadapi itupun bisa terselesaikan dalam kurun waktu yang singkat. Ada beberapa contoh dari permasalah sehari-hari, misalnya pendatang yang tidak diharapkan, kemacatan berlalu lintas, berkomunikasi dengan orang lain dan tugas tugas keseharian yang penting.

Daily hassles atau permasalahan sehari-hari dapat memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental seseorang. Meskipun tampak sepele, akumulasi dari berbagai peristiwa kecil yang membutuhkan penyesuaian dapat menjadi sumber stres yang berkepanjangan.[4]

Kebijakan pondok pesantren yang fokus pada pendidikan agama dan moral memiliki keunikan tersendiri dibandingkan dengan institusi pendidikan lainnya.

---

[3] Wawancara dengan pengasuh pondok pesantren krapyak.
[4] Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional", *jurnal.ugm.ac.id/bulletinpsikologi*,vol. 4: 1, hlm 8.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Meskipun bertujuan untuk membentuk karakter dan moral mahasantri, tekanan akademik dan rutinitas yang padat dapat menjadi sumber stres jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memahami bagaimana rutinitas dan kebijakan pondok pesantren memengaruhi kesehatan mental mahasantri dan bagaimana dukungan sosial serta strategi coping dapat membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan yang menantang ini.[5]

Zakiah Daradjat mengatakan bahwa kemampuan untuk menyesuaikan diri akan membuat hidup menyenangkan dan menghindari kecemasan, kegelisahan, dan ketidakpuasan.[6] Kebutuhan akan kesehatan mental ini memasuki berbagai aspek kehidupan, termasuk dirinya sendiri, keluarga, sekolah, dan masyarakat. Begitu juga dengan belajar, kondisi mental yang ideal yang tidak terpengaruh oleh gangguan jiwa sangat penting. Ini masuk akal karena banyak aktivitas belajar berfokus pada aktivitas mental. Kesehatan mental sangat mempengaruhi efektivitas belajar di bidang pendidikan. Oleh karena itu, kesehatan mental sangat penting dan merupakan dasar untuk belajar dengan baik. Seseorang yang memiliki mental yang sehat biasanya ceria, ceria, dan bahagia, penuh perhatian, dan optimis. Akibatnya, poin-poin tersebut sangat penting selama proses pendidikan dalam belajar.

Kehidupan mahasantri di pondok pesantren yang jauh dari keluarga juga membutuhkan dukungan eksternal. Seorang mahasantri dapat mendapatkan dukungan dari pengasuh, ustadzah, ustadzah, atau mahasantri lainnya melalui

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[5] Sulthon Masyhud dan Khusnurdilo, *Manajemen Pondok Pesantren* (Jakarta: DivaPustaka, 2003). hlm. 93-94

[6] Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam kesehatan mental* (Jakarta: Haji Mas Agung, 1990), hlm. 56.

nasihat. Mahasantri dapat meminta bantuan dan mempertimbangkan masalah yang mereka alami.

Seseorang yang mengalami mengalami stres, depresi, jika mereka tidak dapat menyelesaikan masalah mereka. Keadaan di pondok pesantren tidak menjamin bahwa mahasantri merasa nyaman. Stress atau depresi sering diidentikkan dengan kesedihan yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dianggap sebagai penyakit atau gangguan jiwa. Bahkan di beberapa lingkungan budaya, depresi dan stress dianggap sebagai kelemahan kepribadian atau karakter.[7]

Dalam penelitian ini, peneliti memilih Pondok Pesantren Krapyak sebagai objek penelitian. Peneliti mengidentifikasi lokasi penelitian untuk mendalami topik penelitian ini, peneliti telah melakukan evaluasi menyeluruh terhadap berbagai faktor yang relevan. Setelah mempertimbangkan karakteristik demografis, ketersediaan data, dan relevansi masalah, peneliti memilih Pondok Pesantren Krapyak sebagai lokasi penelitian.

Di Pondok Pesantren Krapyak, peneliti menemukan bahwa terdapat data yang relevan dan mudah diakses yang dapat digunakan penelitian. Selain karakteristik demografis dan ketersediaan data, peneliti juga tertarik pada isu kesehatan mental yang dihadapi oleh mahasantri. Isu kesehatan mental tersebut merupakan dampak yang ditimbulkan dari padatnya kegiatan mahasantri.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[7] Fauziyah, *Gambaran Masalah Kesehatan Jiwa Mahasiswi Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Al Husna Sumbersari Jember*, Skripsi (Jember: Universitas Jember, 2018), hlm. 71.

B. Rumusan masalah

Agar peneliti dapat melakukan analisis yang lebih teliti dan tepat dalam menangani suatu masalah yang belum terpecahkan, maka peneliti harus menggunakan rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, yang akan memudahkan peneliti dalam merumuskan dan menjadi fokus utama dari penelitian ini. Maka, masalah yang diambil dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana *daily hassles* yang dialami oleh mahasantri pondok pesantren krapyak?
2. Bagaimana *daily hassles* mempengaruhi kesehatan mental mahasantri pondok pesantren krapyak?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut. Maka tujuan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Mengetahui bagaimana *daily hassles* yang di alami mahasantri.
2. Mengetahui bagaimana kondisi kesehatan mental mahasantri.
3. Mengetahui bagaimana dinamika antara *daily hassles* dengan kesehatan mental mahasantri

Dengan adanya penelitian ini diharapkan adanya kegunaan baik secara teoritis maupun praktis, diantaranya:

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

1. Manfaat teoritis
   a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan kajian keilmuan pemahaman secara teoritis lebih mendalam tentang bagaimana daily hassles yang dialami mahasantri.
   b. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan kajian keilmuan pemahaman secara teoritis lebih mendalam tentang dinamika *daily hassles* dan kesehatan mental santri.
2. Manfaat Praktis
   a. Bagi tokoh agama dapat menjadi acuan dalam mengatasi kesehatan mental mahasantri melalui kebijakan pondok pesantren untuk mengantisipasi *daily hassles.*
   b. Bagi masyarakat pesantren dapat mengetahui pentingnya kesehatan mental terhadap padatnya aktivitas yang dilakukan sehari-hari.

D. Tinjauan pustaka

Pada penelitian ini peneliti juga melakukan kajian pustaka untuk mengetahui serta memahami dari sumber-sumber penelitian sebelumnya pada lingkup tema secara umum membahas dukungan sosial keluarga narapidana dan juga resiliensi narapidana khususnya yang berada di lembaga pemasyarakatan. Tujuan asal adanya kajian pustaka ini guna menambah referensi bagi peneliti sebagai bentuk bahan acum pada penelitian skripsi ini. dari kajian pustaka ini peneliti menemukan beberapa referensi baik berasal jurnal maupun dari referensi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

skripsi sebelumnya yang mengusung tema masih relevan dengan tema penelitian yang peneliti lakukan, antara lain sebagai berikut:

Pertama Skripsi yang berjudul Hubungan Antara General Self-Efficacy Dengan *Daily Hassles* Stress Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X Di Jakarta tahun 2014, yang ditulis oleh Akira Maulana Sukardi. Penelitian ini menjelaskan terkait Efikasi Diri secara Umum, Stres Kerepotan Harian, dan faktor-faktor yang terkait dengan Stres Kerepotan Harian. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi korelasi antara *General Self-Efficiency* dan *Daily Hassles Stress* di kalangan mahasiswa psikologi di Universitas X di Jakarta. Penelitian ini menunjukkan bahwa keyakinan efikasi diri dapat berperan dalam mengurangi dampak stres kerepotan sehari-hari pada hasil kesehatan mental di antara mahasiswa. Secara keseluruhan, hasil penelitian menggarisbawahi pentingnya efikasi diri dalam mengatasi stres sehari-hari dan potensi pengaruhnya terhadap kesehatan mental di kalangan mahasiswa psikologi.[8]

Pada penjelasan jurnal tersebut dapat dilihat bahwa ada kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang ditulis oleh peneliti. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada tema pembahasan yang diangkat oleh penulis yaitu terkait dengan *daily hassles* atau kerepotan sehari-hari. Selain itu, juga membahas hubunganya dengan kesehatan mental. Sedangkan perbedaannya adalah ada pada

[8] Akira Maulana Sukardi, *Hubungan Antara General Self-Efficacy Dengan Daily Hassles Stress Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X Di Jakarta tahun 2014*, Skripsi (Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Universitas Tarumanagara, 2014), hlm. 67.

subyek penelitian. Penelitian tersebut peneliti mengangkat mahasiswa sebagai informan, sedangkan pada penelitian ini, peneliti mengangkat mahasantri sebagai informan.

Kedua, Jurnal yang ditulis Rachael H Moss, Mark Conner, Daryl B. O'Connor, tahun 2023 yang berjudul *Daily Hassles and Eating Behaviours in Adults: Exploring the Buffering Effects of Daily Uplifts*. Pada jurnal tersebut dijelaskan bahwa kerepotan harian dikaitkan dengan peningkatan mencamil diantara waktu makan, yang sering kali mengakibatkan peningkatan konsumsi makanan manis dan berlemak tinggi. Tetapi, saat ini belum jelas apakah adanya kesibukan harian dapat melindungi efek negatif dari kerepotan harian terhadap perilaku makan yang tidak sehat. Penelitian ini mengeksplorasi efek utama dan interaktif dari kerepotan harian dan semangat harian pada perilaku mencamil pada orang dewasa. Penelitian ini memberikan bukti baru bahwa kesibukan harian dapat bertindak sebagai penyangga terhadap dampak negatif dari kerepotan harian terhadap konsumsi makanan.[9]

Pada penjelasan jurnal tersebut dapat dilihat bahwa ada kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang ditulis oleh peneliti. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada tema pembahasan yang diangkat oleh penulis yaitu terkait dengan *daily hassles* atau kerepotan sehari-hari. Sedangkan perbedaanya terletak pada pembahasan permasalahan, pada penelitian tersebut penulis

[9] Rachael H. Moss, Mark Conner, Daryl B. O'Connor, "Daily Hassles and Eating Behaviours in Adults: Exploring the Buffering Effects of Daily Uplifts", *Psychological Reports*, vol. 129 (Juli: 2021), hlm. 13-18.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

menghubungkan *daily hassles* atau kerepotan harian terhadap konsumsi makan. Sedangkan pada penelitian ini penulis membahas tentang *daily hassles* dan kesehatan mental mahasantri. Perbedaan yang lain terletak pada objek penelitian yang diangkat oleh penulis. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan penulis pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif.

Ketiga, Jurnal yang ditulis oleh Xinchun Liu, Shang Zhang, Ruopu Zheng, Li Yang, Cheng Cheng tahun 2023 yang berjudul Maladaptive perfectionism, daily hassles, and depressive symptoms among first-year college students in China. Pada jurnal tersebut menjelaskan bahwa masuk perguruan tinggi melibatkan masa adaptasi yang penuh tekanan bagi banyak mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini adalah untuk lebih memahami hubungan antara perfeksionisme maladaptif, kerepotan sehari-hari, dan gejala depresi. Peserta Sampel terdiri dari 454 mahasiswa tahun pertama di Tiongkok. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah semua peserta menyelesaikan serangkaian kuesioner termasuk Skala Hampir Sempurna-Direvisi, Skala Stres Psikologis Mahasiswa Tiongkok. Hasil dari penelitian ini bahwa konflik dengan teman sekamar, membentuk kebiasaan buruk, dan kesulitan dalam belajar adalah tiga hal yang paling membuat stres setiap hari. Perfeksionisme maladaptif memprediksi kerepotan sehari-hari, yang pada gilirannya memprediksi gejala depresi. Dapat disimpulkan bahwa perfeksionisme maladaptif menegaskan pengaruhnya terhadap gejala depresi pada mahasiswa tahun pertama yang mengalami peristiwa kecil setiap hari.[10]

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[10] Xinchun Liu, Shang Zhang, Ruopu Zheng, Li Yang, Cheng Cheng, "Maladaptive perfectionism, daily hassles, and depressive symptoms among first-year college students in China", *Journal of*

Pada penjelasan jurnal tersebut dapat dilihat bahwa ada kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang ditulis oleh peneliti. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada tema yang diangkat oleh penulis, yaitu terkait dengan kerepotan harian dan juga hubunganya dengan masalah mental seseorang. Sedangkan perbedaannya terdapat pada objek penelitian. Penelitian tersebut mengangkat mahasiswa tahun pertama di universitas tiongkok. Sedangkan objek pada penelitian ini penulis mengangkat mahasantri.

Keempat, Jurnal yang berjudul hubungan antara kerepotan sehari-hari dan dukungan sosial dan kesehatan mental mahasiswa, tahun 2010, yang ditulis oleh Parisa Tajalli, Afsaneh Sobhi, dan Afsaneh Ganbaripanah. Jurnal tersebut menjelaskan bahwa tujuan dari penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara kerepotan sehari-hari dengan dukungan sosial dan kesehatan mahasiswa. Hasil menunjukkan hubungan yang signifikan antara kerepotan sehari-hari dan kesehatan mental siswa, serta antara dukungan sosial dan kesehatan mental. Penelitian ini menunjukkan bahwa seiring meningkatnya kerepotan harian, skor kesehatan mental juga meningkat. Hubungan positif ini menyiratkan bahwa skor kesehatan mental yang lebih tinggi sesuai dengan skor kerumitan harian yang lebih tinggi, menunjukkan potensi dampak negatif pada kesehatan mental karena peningkatan kerepotan harian.[11]

American college health : J of ACH, (Mei: 2022), hlm. 3-4. https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2068014

[11] Parisa Tajalli, Afsaneh Sobhi, Afsaneh Ganbaripanah, "The relationship between daily hassles and social support on mental health of university students", *Journal of Procedia Social and Behavioral Sciences,* vol. 5:1 (Januari, 2010), hlm. 99.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Pada penjelasan jurnal tersebut dapat dilihat bahwa ada kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang ditulis oleh peneliti. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada tema pembahasan yang diangkat oleh penulis yaitu terkait dengan *daily hassles* atau kerepotan sehari-hari. Selain itu juga membahas adanya keterkaitan antar kerepotan sehari-hari dengan kondisi mental seseorang. Sedangkan perbedaanya adalah terletak pada subjek penelitian, pada penelitian tersebut peneliti mengangkat mahasiswa sebagai subjek sedang pada penelitian ini peneliti mengangkat mahasantri sebagai subjek penelitian.

Kelima, jurnal yang ditulis oleh Ria Safitri dan Bayu Mitra A. Kusuma tahun 2019 yang berjudul Ancaman Daily Hassles Terhadap Kinerja Agen Pemasaran Prudential Syariah Di Area Yogyakarta. Pada jurnal tersebut dijelaskan bahwa kejadian-kejadian kecil yang menimbulkan stres bagi para agen dapat digolongkan dalam dua stresor. Yakni stressor ekstra organisasi dan stres organisasi. Yang dimaksud dalam stresor ekstraorganisasi mencakup hal seperti perubahan sosial/teknologi, globalisasi, keluarga, relokasi, kondisi ekonomi, keuangan, ras dan kelas, serta kondisi tempat tinggal atau masyarakat.

Secara umum diakui bahwa keluarga mempunyai dampak besar terhadap tingkat stres seseorang. Stressor organisasi yang menyebabkan stres bagi agen prudential syariah adalah keluarga, perubahan sosial, kondisi ekonomi, serta kondisi tempat tinggal atau masyarakat. Selain itu stresor yang selanjutnya adalah stressor organisasi yaitu lebih tepatnya pada kondisi kerja, dimana area kerja ramai, polusi udara, panas, kondisi tidak nyaman, tekanan fisik atau tekanan mental. Hal-

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

hal tersebut memicu kelelahan fisik dan mental pada agen Prudential Syariah Yogyakarta.

Pada penjelasan jurnal tersebut dapat dilihat bahwa ada kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang ditulis oleh peneliti. Persamaannya adalah peneliti sama-sama mengangkat tema terkait *daily hassles* dan kesehatan mental. Didalam kedua penelitian ini menjelaskan bahwa *daily hassles* sangat memicu terjadinya stress pada diri seseorang. Sedangkan perbedaanya adalah dalam jurnal tersebut penulis menjadikan kerepotan kinerja di agen pemasaran sebagai objek penelitian. Sedangkan pada penelitian ini, penulis menjadikan kerepotan yang terjadi di pondok pesantren sebagai objek penelitian.[12]

Berbagai sumber kajian pustaka yang sudah dijelaskan pada uraian diatas, sebenarnya sudah banyak yang membahas mengenai *mental health* mahasantri. Terdapat pula banyak persamaan serta perbedaan yang menjadi keunikan dari masing-masing penelitian. Secara umum dari telaah pustaka yang sudah dilakukan terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaan pada penelitian tersebut yaitu terletak pada tema yang diangkat oleh penulis yakni mengenai daily hassles atau kerepotan sehari-hari. Namun, dapat dilihat bahwa perbedaan dengan penulisan ini adalah pada objek dan subjek penelitian yaitu, hubungan kerepotan sehari-hari dengan kesehatan mental mahasantri di pondok pesantren. Yang dimana berdasarkan telaah pustaka penelitian dengan judul ini belum pernah dilakukan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[12] Ria Safitri dan Bayu Mitra A. Kusuma, "Ancaman Daily Hassles Terhadap Kinerja Agen Pemasaran Prudential Syariah Di Area Yogyakarta", *Journal Of Sunan Kalijaga Islamic University*, vol. 5: 1(Juni, 2019), hlm. 3-7.

E. Kerangka teori

Sebagai dasar pijakan peneliti dalam melakukan analisis terhadap masalah utama penelitian, teori menjadi hal yang sangat penting dalam melakukan sebuah penelitian karena menjadi pisau analisis untuk memahami persoalan yang akan diteliti. Teori yang digunakan untuk menganalisis *daily hassles* dan kesehatan mental mahasantri di Pondok Pesantren Krapyak ini adalah teori *daily hassles*. Dalam konteks kesehatan mental, *daily hassles* dapat memicu adanya gangguan mental yang berkelanjutan, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis seseorang. Teori ini dikembangkan oleh Veit and Ware (1983), yang didalamnya mengungkap bahwa terdapat beberapa aspek kesehatan mental yang ia jadikan untuk mengetahui keadaan mental seseorang.

1. *Daily Hassles* (Kerepotan Sehari-hari)

   a. Pengertian *daily hassles*

   Menurut Richard Lazarus, yang dikutip oleh Ani Asram, yang dimaksud dengan gangguan sehari-hari *(daily hassles)* adalah merujuk gangguan sehari-hari" berarti kejadian kecil yang terjadi berulang-ulang yang dianggap berbahaya, mengancam, atau menjengkelkan.

   Menurut Kanner kerepotan sehari-hari adalah sumber stres yang mencakup tuntutan, frustasi, dan kesulitan yang dihadapi orang setiap hari. Contoh masalah sehari-hari dapat mencakup kekhawatiran tentang berat badan, kesehatan anggota keluarga, kenaikan harga, pemeliharaan rumah, terlalu banyak hal yang harus dilakukan, salah menaruh atau kehilangan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

barang, dan penampilan fisik.[13]

Kerepotan sehari-hari adalah peristiwa kecil namun sering terjadi sepanjang hari dan secara langsung mengakibatkan stres. Setelah beberapa waktu, stres akan bertambah dan dapat membahayakan kesehatan seseorang.[14]

Stres merupakan suatu kondisi emosional atau fisik yang tegang, yang bisa dipicu oleh berbagai peristiwa atau pikiran yang menyebabkan perasaan frustasi, marah, atau cemas. Ini adalah respons alami tubuh terhadap tantangan atau tuntutan. Dalam jangka pendek, stres dapat memiliki efek positif, seperti membantu seseorang menghindari bahaya atau memenuhi tenggat waktu. Namun, jika stres berlangsung dalam jangka panjang, hal ini bisa berdampak buruk bagi kesehatan.[15]

Ada dua jenis utama stres: stres akut dan stres kronis. Stres akut adalah stres jangka pendek yang segera berlalu. Misalnya, seseorang mungkin mengalaminya saat melakukan pengereman mendadak, bertengkar dengan pasangan, atau menghadapi situasi menantang seperti bermain ski di lereng yang curam.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[13] Ani Asram, "*Hubungan Tingkat Pengetahuan Mengenai Manajemen Stres Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Hasanuddin Kota Makassar",* Skripsi (Makassar: Jurusan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, 2022), hlm.5.

[14] Conor Stewart, "Number of GP appointments for physical symptoms driven by stress-related mental illness in the United Kingdom (UK) in 2019", [infographic]. Statista. *https://www.statista.com/statistics/1135077/gp-appointments-for-stress-related-illness-in-the-uk/*, diakses tanggal 22 Mei 2023

[15] *Stress*, (United States: Psychology Today). hlm 9.

Sebaliknya, stres kronis adalah stres yang berlangsung lebih lama dan biasanya disebabkan oleh masalah yang terus-menerus, seperti kesulitan keuangan, hubungan pernikahan yang tidak bahagia, atau masalah di tempat kerja. Stres kronis bisa menjadi begitu umum sehingga seseorang mungkin tidak menyadarinya sebagai masalah. Jika tidak dikelola dengan baik, stres kronis dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius.[16]

Tubuh merespons stres dengan melepaskan hormon yang meningkatkan kewaspadaan otak, menegangkan otot, dan mempercepat denyut jantung. Dalam jangka pendek, ini adalah respons yang baik karena membantu menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Namun, ketika stres menjadi kronis, tubuh tetap berada dalam keadaan waspada, meskipun tidak ada bahaya nyata, yang pada akhirnya dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes, obesitas, depresi, kecemasan, masalah kulit seperti jerawat atau eksim, serta masalah menstruasi.

Stres yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai gejala fisik dan emosional. Terkadang, seseorang mungkin tidak menyadari bahwa gejala-gejala tersebut disebabkan oleh stres. Beberapa tanda bahwa stres mungkin mempengaruhi Anda antara lain adalah diare atau sembelit, pelupa, sakit dan nyeri yang sering, sakit kepala, kurang energi atau fokus, masalah

[16] Putri Dewi Ambarwati, "Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa", *jurnal Keperawatan Jiwa Persatuan Perawat Indonesia,* vol.5:1(Mei,2017), hlm. 21.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

seksual, kekakuan pada rahang atau leher, kelelahan, sulit tidur atau tidur berlebihan, ketidaknyamanan perut, penggunaan alkohol atau obat-obatan untuk bersantai, dan perubahan berat badan.

Penyebab stres dapat bervariasi bagi setiap orang dan dapat berasal dari berbagai tantangan, baik yang positif maupun negatif. Beberapa sumber stres yang umum meliputi menikah atau bercerai, memulai pekerjaan baru, kematian pasangan atau anggota keluarga dekat, kehilangan pekerjaan, pensiun, memiliki bayi, masalah keuangan, pindah rumah, mengalami penyakit serius, masalah di tempat kerja, dan masalah di rumah.[17]

Dalam psikologi, istilah "gangguan sehari-hari" mengacu pada gangguan dan stres kecil yang dihadapi seseorang dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pemicu stres ini dapat muncul dari waktu ke waktu dan meningkatkan stres dan suasana hati secara keseluruhan. Kemacetan lalu lintas, masalah teknologi, konflik pribadi, masalah keuangan, stres pekerjaan, dan masalah kesehatan adalah beberapa contoh gangguan sehari-hari.[18]

Kesusahan sehari-hari mengacu pada masalah kecil yang dihadapi orang sehari-hari, seperti kekhawatiran tentang berat badan, kesehatan anggota keluarga, kenaikan harga, pemeliharaan rumah, terlalu banyak hal yang harus dilakukan, salah menaruh atau kehilangan barang, dan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[17] United States Government, “Stress and Your Health”, https://medlineplus.gov/ency/article/003211.htm, di akses pada tanggal 7 Agustus 2023.
[18] *Hubungan Tingkat Pengetahuan,* hlm. 19.

penampilan fisik. Kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan stres dan berdampak kumulatif terhadap kesehatan dan kesejahteraan, yang pada gilirannya mengganggu kesehatan mental. Studi telah menunjukkan bahwa frekuensi dan intensitas kerepotan sehari-hari terkait dengan masalah kesehatan fisik dan mental seperti kesulitan tidur, kecemasan, depresi, kelelahan, dan stress. Individu dapat mengatasi stres sehari-hari dan menjaga kesehatan mental mereka dengan teknik manajemen stres yang efektif, seperti kegiatan relaksasi, doa, dan tidur.

Kecemasan adalah kondisi di mana seseorang merasa khawatir atau cemas akan kemungkinan terjadinya sesuatu yang buruk. Kecemasan dianggap abnormal jika tingkat kekhawatirannya tidak sebanding dengan ancaman yang dihadapi, atau jika muncul tanpa alasan yang jelas, yaitu tidak sebagai respons terhadap perubahan di lingkungan sekitar. Dalam kasus ekstrem, kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Menurut Kelly, yang dikutip oleh Rezqi Nadia Norrahmah, kecemasan adalah perasaan bahwa suatu peristiwa yang dihadapi seseorang berada di luar zona nyaman dari sistem konstruksi pikirannya. Sementara itu, menurut Craig yang dikutip oleh Yasmine Aulia, menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak tenang, khawatir, atau takut terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui. Kecemasan, atau *anxiety*, merupakan bentuk emosi individu yang muncul saat merasa terancam oleh sesuatu, meskipun objek ancaman tersebut tidak jelas.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap positif karena dapat berfungsi sebagai motivasi. Namun, jika intensitasnya tinggi dan bersifat negatif, kecemasan dapat menyebabkan kerugian dan mengganggu kondisi fisik dan mental seseorang. Beberapa peneliti berpendapat bahwa banyak penyebab stres tidak berasal dari peristiwa besar dalam hidup, melainkan dari kesulitan sehari-hari atau kerepotan kecil, seperti kehilangan kunci, kesulitan membayar tagihan, atau banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan.[19]

Menurut Luana Marques, kecemasan adalah sistem respons ancaman alami tubuh Anda. Ketika otak yakin bahwa dalam bahaya, ia mengirimkan serangkaian sinyal ke tubuh, yang mengakibatkan respons melawan-atau-lari. Kekhawatiran adalah komponen gejala kecemasan Kecemasan memiliki tiga komponen utama: emosional, fisiologis, dan kognitif.[20]

b. Aspek- aspek *daily hassles*

1.) Diri Sendiri

Aspek ini termasuk stresor pribadi yang terkait dengan persepsi diri, harga diri, tujuan pribadi, dan tanggung jawab yang dimiliki setiap orang. Aspek ini termasuk mengelola tugas dan tanggung jawab sehari-hari,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[19] Rezqi Nadia Norrahmah, dkk, "Memahami Kecemasan Mahasiswa dan Solusi Perspektif Psikologi Islam", *Journal Islamic Education*, Vol: 1 3, (2023), hlm 561- 580.

[20] Luana Marques, "Do I have anxiety or worry, what's the different", *https://www.health.harvard.edu/blog/do-i-have-anxiety-or-worry-whats-the-difference-*, diakses pada tanggal 5 Agustus 2024

menangani perasaan tidak mampu atau keraguan diri, dan menjaga disiplin diri. Siswa mungkin berjuang dengan penundaan dan manajemen waktu, atau mereka mungkin merasa terbebani oleh ekspektasi mereka sendiri.

2.) Keluarga

Aspek ini termasuk stressor yang muncul dari dinamika dan interaksi keluarga. Ini termasuk konflik dengan anggota keluarga, tekanan untuk memenuhi harapan keluarga, beban tanggung jawab, dan dukungan emosional atau tidak sama sekali dari keluarga. Stres dapat disebabkan oleh perselisihan dengan orang tua atau saudara kandung, atau tekanan untuk memenuhi harapan keluarga tentang prestasi akademik mereka dan pilihan karier mereka.

3.) Kesehatan

Aspek ini stres yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Aspek ini termasuk menjaga kesehatan dan kebugaran pribadi, menangani penyakit atau cedera jangka panjang, mengatasi masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan, dan menjalani gaya hidup sehat. Siswa mungkin khawatir tentang pola makan, rutinitas olahraga, pola tidur, dan kesehatan secara keseluruhan, yang dapat berdampak pada prestasi akademik mereka dan kehidupan sehari-hari mereka.

4.) Makanan

` Aspek ini mencakup masalah pola makan, nutrisi, dan ketahanan pangan. Aspek ini termasuk masalah makan makanan yang seimbang, mengelola alergi atau pantangan makanan, mendapatkan akses ke makanan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

bergizi, dan menjadi sehat. Jadwal makan yang tidak teratur, kebiasaan makan yang tidak sehat, atau kekurangan uang dapat menyebabkan stres bagi siswa.

5.) Lingkungan

Aspek ini terkait dengan tekanan sosial dan fisik di luar kampus. Aspek ini termasuk kondisi tempat tinggal, keamanan lingkungan, polusi suara, dan faktor lingkungan seperti kualitas udara. Mahasiswa mungkin mengalami stres karena tinggal di lingkungan yang bising atau tidak aman atau karena kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal yang baru.

6.) Lingkungan Kampus

Aspek ini terkait dengan tekanan yang ada di lingkungan akademik dan sosial kampus. Ini termasuk tekanan akademik, hubungan dengan guru dan teman sebaya, penggunaan fasilitas dan sumber daya kampus, dan partisipasi dalam kegiatan kampus. Mahasiswa mungkin merasa terbebani oleh beban akademik, persaingan di antara teman sebaya, atau tidak puas dengan layanan dan infrastruktur kampus.

7.) Keselamatan diri

Aspek ini berkaitan dengan keamanan dan keselamatan diri seseorang. Kekhawatiran tentang kejahatan, keselamatan diri pada malam hari, pelecehan, dan keamanan kampus termasuk dalam kategori ini. Siswa mungkin khawatir tentang berjalan sendirian di malam hari, potensi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ancaman di lingkungan rumah atau tempat belajar, dan pengalaman intimidasi atau pelecehan.

8.) Transportasi

Aspek ini berkaitan dengan masalah transportasi dan perjalanan. Keandalan transportasi umum, keadaan lalu lintas, waktu tempuh yang lama, dan biaya transportasi adalah beberapa faktor ini. Transportasi umum yang penuh sesak, keterlambatan, atau jumlah waktu dan biaya yang diperlukan untuk perjalanan ke dan dari kampus dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa.

9.) Keuangan

Aspek ini termasuk stres yang disebabkan oleh masalah keuangan dan ketidakstabilan ekonomi. Hal ini termasuk mengawasi biaya pendidikan, menangani utang dan pinjaman siswa, menganggarkan pengeluaran sehari-hari, dan mengatasi tekanan keuangan keluarga. Siswa mungkin khawatir tentang menyeimbangkan pekerjaan paruh waktu dengan tanggung jawab akademik, mengelola sumber daya yang terbatas, atau membayar kuliah mereka.

10.) Aktivitas

Ini mencakup tingkat stres yang disebabkan oleh mengambil bagian dalam kegiatan ekstrakurikuler dan acara sosial. Hal ini termasuk merasa terbebani oleh kewajiban sosial, menyeimbangkan pekerjaan akademik dengan komitmen di luar sekolah, dan mengelola waktu untuk hobi dan minat. Selain mempertahankan kinerja akademik mereka, siswa mungkin

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

mengalami stres karena berusaha untuk menjadi lebih baik dalam berbagai hal, seperti olahraga, klub, dan acara sosial.[21]

2. Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia *(World Federation for Mental Health)*, yang dikutip oleh Dumilah Ayuningtyas dkk, kesehatan mental adalah masyarakat yang tidak hanya membolehkan perkembangan ini pada anggota masyarakatnya, tetapi juga menjamin pertumbuhan dan kemajuan diri mereka sendiri. Kemampuan untuk menyesuaikan diri saat menghadapi masalah dan kegoncangan biasa dikenal sebagai kesehatan mental. Menurut Organisasi Kesehatan Mental Dunia, kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan *(well-being)* seseorang yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. [22]

Kesehatan mental, menurut Yusak Burhanuddin, adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, masyarakat, dan lingkungannya.[23] Sedangkan Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[21] Edward P. Sarafino dan Maureen Ewing, "The Hassles Assessment Scale for Students in College: Measuring the Frequency and Unpleasantness of and Dwelling on Stressful Events", *Journal of American College Health*, vol. 48: 2 (1999), hlm. 75-83.
[22] Dumilah Ayuningtyas, dkk, "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya", *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, vol *9*:1 (2018), hlm. 1–10.
[23] Muhammad Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental*, (Bandar Lampung: Harakindo Publishing, 2016), hlm. 9.

menghindari gejala gangguan atau penyakit jiwa, kemampuan untuk menyesuaikan diri, kemampuan untuk memaksimalkan potensi dan bakat mereka, dan kemampuan untuk mencapai kebahagiaan bersama dan keharmonisan jiwa dalam hidup. [24]

Dari penjelasan para tokoh di atas memiliki makna yang sama bahwa kesehatan mental adalah seorang individu yang dapat menyesuaikan diri dengan orang lain, masyarakat, dan lingkungan ia hidup serta terhindarnya seorang individu dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa sehingga mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup. Menurut Veit & Ware (1983) yang dikutip oleh Cut Aathirah Nurrady dan Juliarni Siregar kesehatan mental adalah kondisi individu yang dinilai tidak hanya berdasarkan pada ada atau tidaknya *psychological distress*, namun juga dari adanya *psychological wellbeing* yang mempengaruhi kehidupan individu.

1) *Psychological distress*

Psychological distress mendeskripsikan Keadaan kesehatan mental yang buruk atau negatif disebut stres psikologis. Jika seseorang mengalami beberapa simptom klinis, kondisi kesehatan mental negatif dapat diukur. Kehidupan sosial dan personal seseorang dapat dipengaruhi oleh simptom-simptom tersebut. Simptom awal, yang dikenal sebagai kecemasan atau

[24] Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1982), hlm.9.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

kecemasan, dapat muncul dalam kondisi fisik atau mental. Rasa sedih yang berlebihan adalah tanda kedua dari depresi. hilangnya kontrol emosi atau tingkah laku adalah tanda ketiga. Seseorang yang memiliki mental tidak baik, artinya seseorang tersebut memiliki *psychological distress* yang tinggi.

2) *Psychological Well-Being*

Karena posisinya berada pada dua titik ekstrim yang berlawanan, yaitu states negatif dan positif, mental kesehatan adalah konsep yang terus-menerus. Positif kondisi menunjukkan kondisi psikologis yang sehat, sedangkan kondisi negatif menunjukkan tingkat stres psikologis. Mental kesehatan yang baik disebut mental kesehatan. Faktor-faktor yang dirasakan individu seperti kepuasan dalam hidup atau kepuasan hidup, ikatan emosional, dan pengaruh umum yang positif dapat menunjukkan hal ini. Orang yang sehat psikologis selalu memiliki tujuan atau pencapaian yang realistis, kepuasan diri, dan hubungan emosional dengan orang lain..[25]

Menurut Veit and Ware (1983), yang dikutip oleh Rahmat Aziz dkk., ada beberapa komponen kesehatan mental, termasuk: Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kondisi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[25] Cut Aathirah Nurrady dan Juliarni Siregar, Gambaran Kesehatan Mental Guru Sekolah Dasar (SD) Inklusi di Pekanbaru, *"Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, vol. 1: 1 (Juni: 2021), hlm. 31.

kesehatan mental positif termasuk perasaan positif secara keseluruhan, kondisi emosional atau rasa cinta, dan kepuasan hidup; kondisi kesehatan mental negatif termasuk kecemasan, depresi, dan kehilangan kontrol atas perilaku dan emosi[26]

Perasaan positif, menurut Veit and Ware, yang dikutip oleh Istiqomah Ardhiana Pratiwi dan Wisnu Sri Hertinjung, adalah keadaan mental yang sejahtera, di mana seseorang memiliki kemampuan untuk menikmati pengalaman yang mereka miliki dalam hidup mereka dan juga memiliki rasa kegembiraan di dalamnya. Rasa cinta atau kondisi emosional adalah kondisi emosional yang positif, seperti kebahagiaan dan kepuasan hidup. Seseorang yang memiliki mental yang baik, artinya seseorang tersebut memiliki *psychological well-being* yang tinggi.[27]

b. Individu yang sehat mental

Pribadi yang normal atau bermental sehat didefinisikan sebagai individu yang menunjukkan tingkah laku yang adekuat dan dapat diterima oleh masyarakat umum, serta sikap hidupnya yang sesuai dengan norma dan pola kelompok masyarakat, yang menghasilkan hubungan interpersonal dan intersosial yang memuaskan.

Menurut Karl Menninger, yang dikutip oleh Kartika Sari Dewi,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[26] Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1982), hlm.9.
[27] Istiqomah Ardhiana Pratiwi dan Wisnu Sri Hertinjung, "Peran Self-esstem dan Keharmonisan Keluarga Bagi Kesehatan Mahasiswa Universitas Muhamadiyah Surakarta, *Jurnal Psikologi*, vol. 19: 1 (Juni:2023), hlm. 15.

orang yang sehat mental adalah mereka yang dapat menahan diri, dapat menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan cara yang tidak mengganggu perasaan orang lain, dan memiliki sikap hidup yang bahagia.

Ada dua cara untuk mendefinisikan orang yang sehat mental: negatif, artinya mereka tidak memiliki gangguan mental, dan positif, artinya mereka memiliki tanda-tanda yang menunjukkan bahwa mereka sehat mental. Kesejahteraan psikologis yang positif (*psychological well-being*), karakter yang kuat, dan sifat-sifat baik atau kebajikan adalah beberapa contoh karakteristik yang dianggap sehat mental.

Banyak mitos dan gagasan yang salah tentang kesehatan mental masih ada di masyarakat Indonesia hingga saat ini, seperti bahwa gangguan mental dibawa dari orang tua ke anak, tidak dapat disembuhkan, muncul secara tiba-tiba, merupakan aib atau noda bagi orang disekitarnya, gangguan mental adalah peristiwa tunggal, seks adalah penyebab munculnya gangguan mental, dan kesehatan mental hanya dipahami dan ditangani oleh satu bidang. Sebagian dari kehidupan seseorang akan menjadi lebih baik. Kesehatan mental adalah ketika seseorang tidak menderita berbagai gangguan jiwa dan dapat melakukan aktivitas normal, terutama ketika mereka menghadapi masalah dalam hidup mereka.

Kesehatan mental adalah komponen penting dari kesehatan secara keseluruhan. Perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang ideal serta keterkaitan dengan kehidupan sosial adalah tanda kesehatan mental. Sehat mental berarti menyadari potensinya, mampu mengatasi tekanan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

hidup, produktif, dan dapat berkontribusi pada komunitas.[28]

c. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental

Kepribadian seseorang dipengaruhi oleh kesehatan mental mereka sendiri. Memang, istilah "kepribadian" sangat populer di bidang psikologi dan masyarakat umum, tetapi itu adalah konsep yang rumit. Kepribadian adalah gambaran singkat dari riwayat hidup seseorang, dalam arti sehari-hari.

Individualitas dan keunikan merupakan dasar konsep kepribadian, sehingga karakteristik yang signifikan yang mempengaruhi cara seseorang bergaul dengan orang lain dan dengan dirinya sendiri adalah masalah yang signifikan. Karakteristik ini penting untuk adaptasi dan mempertahankan harga dirinya. Ada sejumlah variabel yang mempengaruhi tingkat kesehatan mental seseorang. [29]

Faktor yang memengaruhi kesehatan mental seseorang terbagi menjadi dua: faktor protektif dan faktor resiko. Perubahan kebutuhan dan lingkungan sosial dapat menjadi faktor risiko atau menjadi faktor protektif terhadap munculnya masalah kesehatan mental pada remaja. Begitu juga dengan faktor resiko, masalah biologis yang biasanya ditandai dengan ketidakseimbangan hormone, kehamilan juga dapat menjadi faktor

[28] Kartika Sari Dewi, Kesehatan Mental, ed.2, cet.2 (Semarang: CV. Lestari Media Kreatif, 2012) hlm. 10-20.
[29] Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019). hlm. 91.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

munculnya masalah mental. Maka, deteksi terhadap masalah kesehatan jiwa menjadi sangat penting, sehingga sedini mungkin dapat dilakukan upaya untuk mencegah munculnya masalah kesehatan mental yang dapat berdampak terhadap kualitas hidup remaja.[30]

Pertama, biologis. Para ahli telah meneliti hubungan antara aspek biologis dan kesehatan mental. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa faktor biologis sangat penting untuk kesehatan mental. Beberapa komponen biologis yang mempengaruhi kesehatan mental secara langsung termasuk sistem endokrin, genetik, sensorik, otak, dan kondisi ibu selama kehamilan.

Kedua, kehamilan. Kondisi ibu selama kehamilan secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental anak. Kondisi ibu juga mempengaruhi kesehatan janin. Usia, nutrisi, obat-obatan, radiasi, penyakit yang diderita, stres, dan komplikasi adalah faktor kesehatan mental ibu lainnya. Ketiga, psikologis Notosoedirjo dan Latipun, dikutip oleh Kartika Sari Dewi, menyatakan bahwa sistem biologis terkait dengan aspek psikis manusia. Makna aspek psikis selalu berhubungan dengan keseluruhan aspek kemanusiaan karena psikis adalah subsistem dari eksistensi manusia.

Ketiga, kebutuhan. tuntutan Kesehatan mental seseorang dapat ditingkatkan dengan memenuhi kebutuhan mereka. Orang-orang yang telah mencapai kebutuhan aktualisasi—memanfaatkan dan mewujudkan

[30] Florensa, Nurul Hidayah, dkk, "Gamabaran Kesehqatan Emosional Remaja", Jurnal Kesehatan, vol 12:1 (Juni, 2023), hlm 115.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

sepenuhnya kemampuan, bakat, dan keterampilan mereka—akan mencapai tingkat pengalaman puncak.

Keempat, lingkungan sosial. Kesehatan mental seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka. Lingkungan sosial tertentu dapat membentuk kesehatan mental yang kuat, yang menyebabkan kesehatan mental yang positif; sebaliknya, elemen lain dari kehidupan sosial dapat menjadi penghalang yang dapat mengganggu kesehatan mental.

Kelima, bagaimana manusia berinteraksi dengan lingkungannya. Kesehatan manusia terkait dengan interaksi mereka dengan lingkungannya. Lingkungan yang sehat akan membantu kesehatan manusia, dan lingkungan yang tidak sehat dapat mengganggu kesehatan manusia, termasuk kesehatan mentalnya. Selain hal-hal di atas, masalah kesehatan juga disebabkan oleh hal lain.[31]

3. Kegiatan santri di Pondok Pesantren

a. Pondok Pesantren

Pondok pesantren adalah jenis institusi pendidikan Islam tradisional yang sangat membantu dalam membangun identitas keagamaan dan karakter. Pesantren, sebagai institusi pendidikan, tidak hanya mengajarkan agama kepada siswa, tetapi juga membentuk karakter dan etika mereka. Pesantren bergantung pada pendidikan agama.

Pesantren menawarkan pendidikan Islam yang menyeluruh, termasuk

[31] Ibid., hlm. 92.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

pengajaran Al-Qur'an, hadits, fikih, dan tafsir. Kurikulum pesantren dimaksudkan untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang prinsip-prinsip keagamaan dan mempersiapkan mahasantri untuk menjadi orang-orang yang menganut ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari. Pesantren berfungsi sebagai lembaga pembentukan karakter lebih dari sekadar institusi pendidikan formal.[32]

Pesantren berusaha membentuk mahasantri menjadi orang yang memiliki akhlak mulia, iman yang teguh, dan tanggung jawab sosial melalui disiplin, bimbingan spiritual, dan kehidupan komunitas yang terorganisir.Pesantren terus berubah sesuai dengan zaman. Beberapa pesantren telah menyesuaikan kurikulumnya dengan tuntutan zaman sekarang dengan memasukkan pendidikan umum dan keterampilan praktis.

Pesantren mempertahankan nilai-nilai tradisional tetapi tetap relevan di tengah perubahan zaman. Seringkali menggunakan pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual selain memberikan pendidikan agama. Karena memberikan pemahaman yang seimbang tentang kehidupan, pendidikan holistik ini dapat berdampak positif pada kesehatan mental mahasantri. Sebagian besar pesantren menyediakan program bimbingan dan konseling untuk membantu santri menangani berbagai masalah, termasuk masalah kesehatan mental.

Dalam situasi seperti ini, para guru atau pembimbing bertindak

---

[32] Imam Syafe'I, "Pondok Pesantren: Lembaga Penidikan Pembentukan Karakter", *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam, vol. 8,* (Mei: 2017), hlm. 98.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

sebagai orang yang menyadari dan memberikan dukungan psikologis. Kebersamaan dan kolaborasi sering menjadi dasar kehidupan pesantren. Adanya dukungan sosial dari sesama siswa dan pendidik dapat membantu mengurangi stres dan tekanan psikologis. Santri dapat mengatasi berbagai masalah kehidupan dengan dukungan masyarakat.Pesantren juga mengajarkan nilai-nilai spiritual dan etika agama yang dapat membantu orang merasa lebih tenang. Latihan spiritual, seperti dzikir, sholat, dan tadarus Al-Qur'an, dapat membantu mengatasi kecemasan dan ketegangan mental.[33]

Santri memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan positif melalui kegiatan pesantren seperti studi, diskusi, dan kegiatan sosial. Dengan pemberdayaan positif ini, Anda dapat menjadi lebih percaya diri, memiliki tujuan hidup, dan berkembang menjadi orang yang sehat secara mental.

b. Mahasantri

Menurut Kamus Bahasa Indonesia, "santri" berarti "orang yang mendalami agama Islam" dan "orang yang beribadat dengan sungguh-sungguh.[34] Diambil dari buku yang ditulis oleh M. Ali, "Kebudayaan Islam di Jawa Timur: Kajian Beberapa Unsur Budaya Masa Peralihan". Habib Mustopo juga menggunakan istilah "sastri" dalam sansekerta, yang berarti

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[33] Abudin Nata, *Sejarah Pertumbuhan dan Perkembangan Lembaga-Lembaga Pendidikan Islam di Indonesia*, (Jakarta: Grasindo, 2001), hlm. 176.

[34] Kamus Besar Bahasa Indonesia. Santri. https://kbbi.web.id, diakses tanggal 17 Januari 2023

"pelajar agama", atau pelajar yang selalu membawa kitab agama. Pada masa pengaruh Hindu Budha di Nusantara, istilah ini lebih dikenal dengan "cantrik". Para cantrik tinggal dalam sebuah asrama bersama guru mereka selama beberapa waktu untuk belajar tentang agama mereka. Konsep ini memungkinkan santri untuk berhubungan dengan mahasantri juga.

Orang yang belajar di pesantren atau universitas disebut mahasantri. Biasanya, mahasantri adalah siswa di pesantren dan menjalani kehidupan mereka sesuai dengan aturan dan peraturan yang ada di sana. Pola kehidupan komunal atau kebersamaan membentuk kehidupan mahasantri. Mereka makan bersama, beribadah bersama, dan berpartisipasi dalam aktivitas komunitas lainnya.[35]

Di pesantren, mahasantri dididik untuk menghargai ilmu pengetahuan dan ulama. Mereka dididik untuk mendukung penyebaran informasi dan menghargai proses belajar-mengajar. Pesantren bukan hanya tempat untuk belajar agama; mereka juga membentuk karakter dan etika. Guru dididik untuk menerapkan nilai-nilai Islam, seperti kejujuran, kesederhanaan, dan saling menghormati dalam kehidupan mereka.

c. Kegiatan di Pondok Pesantren

Mahasantri biasanya melakukan kegiatan di luar majlis dan madrasah, seperti mengaji kitab klasik (kitab kuning) dengan metode *sorogan* atau *bandongan*, serta belajar formal di madrasah atau sekolah

[35]Muhammad Habib Mustopo, *Kebudayaan Islam di Jawa Timur: Kajian Beberapa Unsur Kebudayaan Masa Peralihan,* (Yogyakarta: Jendela, 2001), hlm. 125.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

umum. Selebihnya adalah kegiatan tambahan seperti pramuka, olahraga, dan kegiatan seni seperti qosidah, marawis, teater, bela diri, dan lain-lain.

Kegiatan sehari-hari yang biasa dilakukan di asrama adalah belajar kosa kata bahasa Arab dan Inggris atau mufrodat, serta kegiatan sehari-hari seperti mencuci, memasak, dan membersihkan. Menurut penelitian Sudjoko dari tim LP3S, yang dikutip oleh Zamakhsyari Dhofier dalam profil pesantren, laporan hasil penelitian pesantren al-falak dan delapan pesantren lainnya di Bogor adalah sebagai berikut: shalat Subuh berjamaah di masjid, tadarus Al-Quran, olahraga (di hari libur), persiapan sekolah dan makan pagi, sekolah, dan shalat Dhuha.[36]

Kegiatan di Pondok Pesantren Krapyak ini juga tidak jauh beda dengan yang dijelaskan diatas. Bahwa Pondok Pesantren Krapyak ini kegiatannya, antara lain: Sholat subuh berjamaah dengan Pengasuh, kemudian mengaji Al-qur'an dengan ustadzah yang sudah ditentukan, kemudian kegiatan mandiri dimulai dari pukul 07.00 – 17.30.

Untuk mahasantri, kegiatan mandiri adalah kegiatan di luar pondok yakni kuliah atau kegiatan yang lain. Setelah itu, mahasantri mandi dan beristirahat sampai menjelang maghrib. Setelah masuk waktu maghrib para mahasantri mengikuti kegiatan asrama hingga pukul 22.00. kegiatan asrama tersebut antara lain: mengaji kitab Bersama pengasuh, mengaji Al-qur’an, dan juga ada kegiatan musyawarah.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[36] Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren: Studi Pandangan Hidup Kyai dan Visinya Mengenai Masa Depan Indonesia*, (Jakarta: LP3ES, 2011), hlm. 9.

Selain kegiatan di atas, di pondok pesantren krapyak juga disediakan kegiatan PU (Program Unggulan). Program unggulan merupakan kegiatan yang dibuat oleh yayasan. Program unggulan tersebut antara lain: mumarosah (kelas bahasa arab), *conversation* (kelas bahasa inggris), tenis meja, basket, panahan, qiroah, hadroh, futsal, dan tari saman. Selain itu ada juga kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan pada pukul 16.00-17.00. Program ekstrakurikuler tersebut tidak wajib diikuti oleh semua santri. Namun, sifatnya bebas. Setelah itu, dilanjut dengan jamaah magrib kegiatan mengaji.

Untuk setiap hari selasa, sabtu, dan minggu adalah pengajian kitab kuning dengan pengasuh. Semua mahasantri diwajibkan untuk mengikuti pengajian kitab. Setelah isya, para santri mengikuti pengajian Al-qur'an bersama pengasuh masing-masing.[37] Selain daripada kegiatan yang sudah dijelaskan penulis, masih banyak kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasantri di Pondok Pesantren Krapyak. Contohnya adalah peringatan hari besar islam, Masa Orientasi Santri (MOS) untuk santri baru, rapat bulanan bersama pengasuh, ujian kitab dan Al-quran di setiap pergantian semester, piket harian atau mingguan di setiap komplek masing-masing, kegiatan sosial, dan gotong royong.

4. Hubungan Aktivitas dengan kesehatan mental mahasantri

Ada banyak aktivitas yang dilakukan mahasantri setiap hari. Rutinitas ini menyebabkan beban fisik dan kesehatan mental. Intensitas kegiatan memberi

[37] Wawancara dengan pembimbing pondok pesantren krapyak, 05 Januari 2024.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Anda kesempatan untuk berkembang dan meningkatkan keterampilan Anda, tetapi tekanan yang terkait dengan tanggung jawab akademis, kegiatan sosial, dan keagamaan menciptakan dinamika yang memerlukan ketahanan mental yang kuat. Pengalaman mahasantri dalam menjalani banyak kegiatan juga memiliki kelebihan dan kekurangan, yang memaksa mereka untuk mencari cara terbaik untuk menemukan keseimbangan dalam rutinitas sehari-hari.

F. Metodologi

1. Jenis Penelitian

Berdasarkan definisi, penelitian ini adalah jenis penelitian lapangan dengan standar kualitas kualitatif yang membutuhkan prosedur pengumpulan data berupa deskripsi kata-kata atau catatan dari orang yang diwawancarai. Metode triangulasi untuk mengumpulkan data: menggabungkan dokumentasi, kuesioner, atau wawancara, dan observasi.[38] Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus merupakan salah satu jenis penelitian yang sering digunakan untuk mengkaji fenomena sosial secara mendalam. Tujuan utamanya adalah untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang suatu kasus tertentu dalam konteks yang spesifik. Deskriptif ditulis untuk menggambarkan atau mengilustrasikan situasi atau peristiwa secara verbal dan grafis.[39] Metode pengumpulan data

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[38] Feny Rita Fiantika, dkk., *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Padang: PT Global Eksekutif Teknologi: 2022), hlm. 34.
[39] Sudaryono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Kencana: 2016), hlm. 22.

dengan menggunakan teknik triangulasi yaitu dengan menggabungkan metode observasi, kuesioner, atau wawancara, dan dokumentasi.[40]

Untuk memahami kasus berdasarkan fenomena sosial dari sudut pandang yang bersifat umum maupun khusus, maka digunakan metode penelitian kualitatif. Deskriptif ditulis dengan maksud penulis untuk menggambarkan atau mengilustrasikan suatu situasi atau kejadian dalam bentuk verbal dan grafis.[41] Peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana *daily hassles* dan kondisi kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Krapyak dengan cara yang bijaksana dan terbuka.

2. Subyek Penelitian

Subyek adalah seseorang yang dapat memberikan informasi tentang keadaan dan kondisi di sekitar kesimpulan penelitian. Subyek penelitian adalah orang yang akan diidentifikasi dari hasil penelitian.[42] Subyek disini disebut dengan informan. Untuk menginterpretasikan hasil penelitian ini, penulis menggunakan teknik purposive sampling, yang melibatkan rangkuman data dari sampel yang relevan dari orang-orang yang paling tahu tentang situasi sosial yang akan diteliti. Teknik purposive sampling adalah pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian, di mana

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[40] Albi Angggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif,* (Jakarta: CV Jejak, 2018), hlm. 56.
[41] Sudaryono, *Metode Penelitian Pendidikan,* (Jakarta: Kencana: 2016), hlm. 22.
[42] Saiful Anwar, *Metode Penelitian,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 34-35.

peneliti memilih anggota populasi berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.[43]

Didalam penelitian ini peneliti menggunakan populasi dan sampel. Yang dimana populasi adalah adalah keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang diambil oleh peneliti adalah mahasantri pondok pesantren krapyak komplek Ndalem Dongkelan yang berjumlah 150 orang.

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk berpartisipasi dalam penelitian dan menjadi representasi dari keseluruhan populasi tersebut. Bagian dari populasi yang dipilih peneliti untuk berpartisipasi dalam penelitian dan menjadi representasi dari keseluruhan populasi tersebut. Sehingga peneliti mengambil 7 orang dari 150 orang untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini.[44]

Jika peneliti menggunakan wawancara untuk mengumpulkan data, maka sumber datanya adalah informan, yaitu orang yang mengetahui informasi yang berkaitan dengan masalah yang dihadapi selama penelitian. Atau, jika peneliti menggunakan teknik observasi, maka sumber datanya bisa berupa benda, gerak atau proses yang relevan dengan penelitian, atau dokumen yang menjadi sumber data itu sendiri. Sebaliknya, isi catatan sebagai subtipe atau variasi dari sebuah penelitian. Sebaliknya, apa yang

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[43] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 300.

[44] Ibid, hlm. 321.

disebut sebagai protokol penelitian atau isi informasi yang berfungsi sebagai data ketika melakukan penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ustadz atau ustadzah Pondok Pesantren Krapyak, data yang diambil merupakan informasi berkaitan dengan sejarah sekolah pondok serta perkembanganya hingga sekarang.
2. Mahasantri sebagai subjek utama dalam proses pengumpulan data di lapangan berdasarkan judul penelitian.
3. Mahasantri yang dimana dapat memberikan data yang diambil untuk mengetahui bagaimana kriteria yang cocok dengan kondisi mental yang ada pada diri mahasantri.
4. Pengurus komplek, dimana informasi didapat untuk mengetahui bagaimana kegiatan yang digunakan untuk mengatasi mental mahasantri untuk membantu peneliti dalam proses pengumpulan data dilapangan berdasarkan judul penelitian.

3. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan hal yang menjadi sasarn penelitian. Objek penelitian dari penelitian ini adalah *daily hassles* mahasantri dan kesehatan mental mahasantri.

4. Lokasi penelitian

Penelitian ini berlokasi di Pondok Pesantren Krapyak komplek Ndalem Dongkelan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Sampai saat ini penelitian Pondok pesantren Krapyak belum ada peneliti yang melakukan penelitian mengenai bagaimana hubungan kerepotan sehari-hari atau *daily hassles* dengan kesehatan mental di pesantren. Oleh karena itu, peneliti mengambil lokasi pondok krapyak sebagai bahan penelitian. Peneliti berharap agar bisa menemukan hal baru untuk dikaji lebih lanjut.

5. Teknik pengumpulan data

a. Metode Wawancara

Metode wawancara adalah suatu cara tertentu untuk mengumpulkan data dengan pendekatan yang sistematis dan mengingatnya ketika membuat kesimpulan.[45]

Dalam penelitian wawancara terhadap narasumber, peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang dipakai hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

Metode wawancara ini digunakan peneliti untuk menggali data-data yang dapat dipercaya dari subyek penelitian terkait kerepotan sehari-hari dan kesehatan mental.

b. Wawancara

Metode observasi adalah metode sederhana untuk mengumpulkan keterangan keterangan yang diinginkan dengan cara menyusuri jalan

[45] Saiful Anwar, *Metode Penelitian,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 34-35.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

yang mengarah pada penyampaian pesan secara perlahan-lahan. Dalam hal ini, penyelidik melakukan proses tersebut dengan panca indra yang aktif, terutama yang berkaitan dengan penglihatan dan pendengaran.[46] Dalam hal ini, peneliti menggunakan metode observasi untuk mengetahui bagaimana kerepotan sehari-hari mempengaruhi kesehatan mental mahasantri dan apa yang dilakukan mahasantri untuk meminimalisir masalah mental yang ada pada dirinya.

c. Dokumentasi

Studi dokumen adalah suatu teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, visual, elektronik maupun keduanya.[47] Banyak fakta dan data penting yang dapat ditemukan dalam pengikat berbasis dokumen.[48]

Dalam metode dokumentasi penelitian ini, peneliti menggunakan data mengenai letak geografis dan lokasi Pondok Pesantren Krapyak. Dan juga Informasi memperoleh dari fakta yang tersimpan dalam bentuk arsip foto, data mahasantri, jurnal kegiatan, dan sebagainya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[46] Dr. Muhammad Ramdhan, *Metode Penelitian*, (Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2021), hlm. 21.
[47] E. Mulyasa, *Menjadi Guru Profesional: Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menenangkan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. ii.
[48] Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 171.

d. Triangulasi Data

Triangulasi adalah membandingkan hasil suatu pengamatan dengan data lain, seperti dokumen atau bukti lainnya. Triangulasi pedoman adalah penggunaan pertanyaan yang perlu dijawab, tujuan atau isu yang perlu dipecahkan, dan referensi silang dengan fakta-fakta yang relevan.[49] Penulis mencocokkan hasil observasi yang diperoleh dari pengurus pondok dengan mahasantri dan hasil dokumentasi yang diperoleh penulis pada saat penelitian pada penelitian ini, sehingga menemukan kecocokan pada ketiga metode tersebut.

e. Keabsahan Data

Keabsahan data dalam metode penelitian adalah suatu konsep yang berkaitan dengan sejauh mana data yang dikumpulkan dalam penelitian dapat diandalkan dan akurat. Terdapat beberapa teknik pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian kualitatif, seperti uji kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan confirmabilitas.[50]

Uji kredibilitas mengacu pada sejauh mana data yang dikumpulkan dapat dipercaya dan akurat. Peneliti melakukan *member checking* dengan mengonfirmasi temuan awal dengan partisipan penelitian. Peneliti dapat kembali kepada mahasantri untuk mendiskusikan temuan dan meminta umpan balik mengenai akurasi interpretasi data.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[49] Mudija Rahardjo, "Triangulasi dalam Penelitian Kualitatif", UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, https://uin-malang.ac.id/r/101001/triangulasi-dalam-penelitian-kualitatif.html diakses pada tanggal 24 Februari 2024.
[50] Arnild Augina Mekarisce, "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat" *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, vol. 12: 3, (Agustus, 2020), hlm.29.

Kemudian, Transferabilitas mengacu pada sejauh mana hasil penelitian dapat diterapkan pada konteks yang berbeda. Peneliti menyediakan informasi rinci tentang konteks penelitian, termasuk latar belakang mahasantri, lingkungan pondok pesantren, dan kondisi sosial yang relevan. Ini membantu pembaca memahami apakah temuan tersebut dapat diterapkan pada situasi lain.

Dependabilitas mengacu pada sejauh mana hasil penelitian dapat diandalkan dan konsisten. Confirmabilitas mengacu pada sejauh mana hasil penelitian dapat diverifikasi oleh orang lain. Peneliti menyediakan dokumentasi yang lengkap mengenai semua data yang dikumpulkan, termasuk transkrip wawancara dan catatan lapangan, sehingga peneliti lain dapat memeriksa dan mengevaluasi data yang sama.[51]

6. Analisis Data

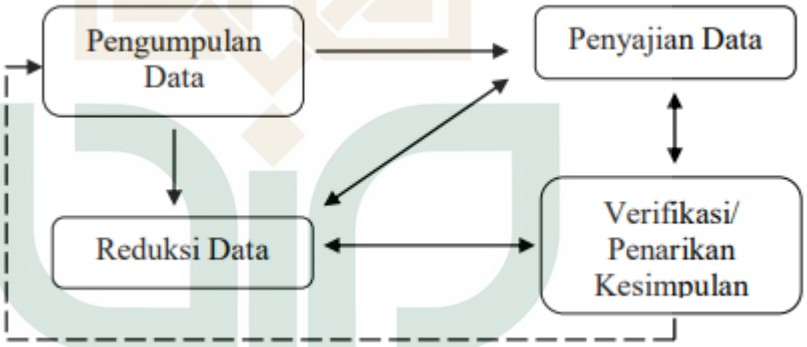
Analisis data adalah proses mencari dan mengatur data secara sistematis dari data mentah, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengkategorikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit yang lebih kecil, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan mana yang akan dipelajari, dan membuat rangkuman yang mudah dipahami oleh siapa saja, baik yang mencari data maupun

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[51] Ibid, hlm 39.

orang lain. Peneliti akan menggunakan metode analisis data kualitatif untuk menganalisis data yang berasal dari hasil penelitian.[52]

Miles dan Huberman dalam Sugiyono menjelaskan bahwa Analisis data dilakukan oleh para peneliti agar mendapatkan mana yang terkandung dalam sebuah data, sehingga interpretasinya tidak sekedar deskripsi belaka. Dalam rangka menjawab rumusan masalah yang ditetapkan oleh peneliti maka analisis data yang menjadi acuan dalam penelitian ini mengacu pada beberapa tahapan. Miles dan Huberman.



Gambar 1. 1 Teknik Analisis Data Milles Dan Huberman

Gambar diatas memperlihatkan sifat interaktif pengumpulan data dengan analisis data, pengumpulan data merupakan bagian dari kegiatan analisis data. Reduksi data adalah upaya menyimpulkan data, kemudian data dipilah-pilah dalam satuan konsep tertentu, kategori

[52] Helaluddin dan Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif: Sebuah Tinjauan Teori dan Praktik,* (Jakarta: Sekolah Tinggi Theologia Jaffary, 2019), hlm. 53.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

maupun tema tertentu. Hasil yang diperoleh dari reduksi data diolah sedemikian rupa agar lebih memudahkan untuk menarik kesimpulan

Adapun penjabaran analisis data menurut Miles dan Huberman vaitu:

1. Reduksi Data (*Data Reduction)*

Reduksi data adalah proses penyederhanaan dengan memilih dan memilih elemen penting sehingga peneliti dapat memfokuskan upaya mereka untuk mengumpulkan data. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data.

2. Penyajian Data *(Data Display)*

Langkah berikutnya adalah menampilkan informasi. Untuk mempermudah pemahaman tentang peristiwa yang terjadi, penyajian data diberikan dalam bentuk teks naratif deskriptif yang ringkas. Ini juga dilakukan untuk merencanakan tindakan selanjutnya berdasarkan pemahaman yang telah diperoleh dari data.

3. Penarikan Kesimpulan, (Conclusion Drawing)

Memberikan kesimpulan terhadap data hasil penafsiran dilakukan pada tahap penarikan kesimpulan ini. Penelitian ini menemukan hasil yang belum pernah terjadi sebelumnya. Hasil penelitian dapat berupa gambaran atau deskripsi dari sesuatu yang sebelumnya tidak jelas dan kemudian menjadi jelas. Mungkin diperlukan verifikasi jika hasilnya

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

tidak yakin. Verifikasi berarti menguji kebenaran, kekokohan, dan kesesuaian makna data.[53]

G. Sistematika Pembahasan

Untuk memberi gambaran secara umum tentang isi pembahasan yang disajikan dalam skripsi ini, maka perlu dikemukakan sistematika penyusunan yang meliputi:

Bab I: pendahuluan yang meliputi pembahasan mengenai penegasan judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab I1 : gambaran umum mengenai Pondok Pesantren Krapyak mulai dari sejarah berdirinya, visi dan misi, kegiatan mahasantri, program kegiatan, serta strukturnya. Adapun uraian lengkap bahasan dalam bab ini adalah sebagai berikut

Bab III: membahas hubungan kerepotan sehari-hari atau *daily hassles* yang dilaksanakan mahasantri pada setiap harinya, dan juga bentuk ungkapan perasaan yang ada pada diri mahasantri ketika kegiatan sangat padat di setiap harinya.

Bab IV: bab penutup, yang berisi kesimpulan, saran-saran yang membangun, dan kata penuh.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[53] Ibid., hlm. 300.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti tentang Dampak *Daily Hassles* Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus: Mahasantri Pondok Pesantren Krapyak), maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1.) Bentuk *daily hassles* yang dialami oleh mahasantri adalah berasal dari aspek-aspek *daily hassles*, antara lain: diri sendiri, makanan, kesehatan, lingkungan, lingkungan kampus, transportasi, keselamatan diri, dan keuangan. 8 dari 9 aspek tersebut dapat dicapai oleh dua mahasantri, sedangkan satu mahasantri mencapai 7 aspek dari *daily hassles.*

2.) Adanya *daily hassles* yang dialami oleh mahasantri, tentunya memberikan dampak terhadap kondisi mental mahasantri tersebut. Mengacu pada 9 aspek yang dipakai oleh peneliti, ketiga mahasantri mampu memenuhi aspek dalam *daily hassles*. Terdapat satu aspek yang tidak terpenuhi oleh ketiga subjek, yakni aspek keluarga. Aspek tersebut tidak digunakan oleh peneliti, karena tidak relevan terhadap mahasantri yang dimana kehidupanya jauh dari keluarga. Sembilan (9) aspek yang tercapai oleh masing- masing subjek memberikan pengaruh terhadap kondisi mental mahasantri

3.) Dari sembilan (9) aspek yang dipakai oleh peneliti dalam penelitian ini yakni diri sendiri, makanan, kesehatan, lingkungan, lingkungan kampus,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

transportasi, keselamatan diri, dan keuangan memberikan pengaruh terhadap kondisi mental mahasantri. Gangguan yang sering dirasakan oleh mahasantri yakni: kecemasan, stress, dan kekhawatiran.

B. Saran

Berdasarkan fakta dan data yang ditemukan di lapangan, peneliti berpendapat bahwa perlu adanya beberapa hal yang harus diperhatikan guna sebagai bentuk perbaikan kedepannya. Adapun beberapa saran yang peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang bersangkutan sebagai berikut:

1. Kepada Mahasantri

Bagi para mahasantri, guna menjadi seseorang yang terhindar dari masalah mental, yang mampu bertahan dalam keadaan sulit ketika berada di dalam Pesantren yakni dengan memanfaatkan dukungan-dukungan yang ada dengan sebaik mungkin. Baik dukungan sosial dari keluarga, kerabat, maupun dukungan-dukungan secara fasilitas yang didapatkan ketika berada di dalam Pesantren.

2. Kepada pihak pesantren

Pesantren yang bertugas menjadi wali mahasantri, diharapkan mampu membuat agenda atau jadwal rutin untuk merefresh pikiran para mahasantri dan juga membuat kegiatan seminar terkait kesehatan mental agar mereka para mahasantri bisa berkonsultasi terkait masalah apa yang sedang dialami, hal ini sebagai ganti apabila posisi mahasantri kurang mendapatkan ruang untuk bercerita terkait masalah yang dapat mengganggu mentalnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti yang akan mengangkat tema yang serupa mengenai *daily hassles* dan kesehatan mental di Pondok Pesantren bisa menambah jumlah responden yang akan diteliti, juga dapat pula menggunakan metode penelitian kuantitatif agar data yang didapatkan lebih akurat dan ada kebaruan dalam penelitian.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Rulam. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014.

Anggito, Albi. *Metode Penelitian Kualitatif*. CV Jejak, 2018.

Putri Dewi Ambarwati, "Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa", *jurnal Keperawatan Jiwa Persatuan Perawat Indonesia*, vol.5:1(Mei,2017),

Anwar, Saiful. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2002.

Arifin, Zaenal. *Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012.

Asram, Ani. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Mengenai Manajemen Stres Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Hasanuddin Kota Makassar," 2022.

Ayuningtyas, Dumilah, Misnaniarti Misnaniarti, dan Marisa Rayhani. "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (2018): 1–10. https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10.

Aziz, Rahmat, Retno Mangestuti, Yulia Sholichatun, Iin Tri Rahayu, Endah Kurniawati Purwaningtyas, dan Esa Nur Wahyuni. "Model Pengukuran Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 1, no. 2 (2022): 83–94. https://doi.org/10.25299/jicop.v1i2.8251.

Bahri Ghazali, Muhammad. *Kesehatan Mental*, 2016.

Burhanuddin, Yusak. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Setia, 1999.

Cut Aathirah Nurrady, dan Juliarni Siregar. "Gambaran Kesehatan Mental Guru Sekolah Dasar (SD) Inklusi di Pekanbaru." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 1, no. 1 (2021): 27–36. https://doi.org/10.25299/jicop.v1i1.6709.

Conor Stewart. *Number of GP appointments for physical symptoms driven by stress-related mental illness in the United Kingdom (UK) in 2019*. Statista. *https://www.statista.com/statistics/1135077/gp-appointments-for-stress-related-illness-in-the-uk/* diakses tanggal 22 Mei 2023.

Dhofier, Zamakhsyari. "Tradisi Pesantren: Studi Pandangan Hidup Kyai dan Visinya Mengenai Masa Depan Indonesia," 9. Jakarta: LP3ES, 2011.

Daradjat, Zakiah. *Islam dan Kesehatan Mental*, 1982.

———. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Haji Mas Agung, 1990.

Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*, 2019.

Fauziyah, *Gambaran Masalah Kesehatan Jiwa Mahasiswi Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Al Husna Sumbersari Jember*, Skripsi (Jember: Universitas Jember, 2018).

Florensa, Nurul Hidayah, dkk, "Gamabaran Kesehqatan Emosional Remaja", Jurnal Kesehatan, vol 12:1

Helaluddin, WIjaya Hengki. *Analisis Data Kualitatif: Sebuah Tinjauan Teori dan Praktik*, 2019.

Lazarus, Kanner, & Folk. 1980; Sarafino, 2002 https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/santri Diakses pada tanggal 25 Februari 2024.

Liu, Xinchun, Shang Zhang, Ruopu Zheng, dan Li Yang. "Perfeksionisme maladaptif , kerepotan sehari-hari , dan gejala depresi di kalangan mahasiswa tahun pertama di Tiongkok," t.t.

Lumban Gaol Nasib Tua, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional", *jurnal.ugm.ac. id/bulletinpsikologi*,vol. 4: 1,

Masyhud, Sulthon dan Khusnurdilo. 2003. Manajemen Pondok Pesantren. Jakarta: Diva Pustaka

Marques Luana, Do I have anxiety or worry, what's the different", *https://www.health.harvard.edu/blog/do-i-have-anxiety-or-worry-whats-the-difference-*

Manzilati, Asfi. "Metodologi Penelitian Kualitatif," 2017.

Mekarisce, Arnild Augina. "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat." *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat* 12, no. 3 (2020): 145–51. https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102.

Moss, Rachael H., Mark Conner, dan Daryl B. O'Connor. "Daily Hassles and Eating Behaviours in Adults: Exploring the Buffering Effects of Daily Uplifts." *Psychological Reports* 0, no. 0 (2023): 1–12. https://doi.org/10.1177/00332941231161794.

Muhammad, Dr Ramdhan. *Metode Penelitian*. surabaya: Cipta Media Nusantara, 2021.

Muhammad, Habib Mustopo. *Kebudayaan Islam di Jawa Timur: Kajian Beberapa Unsur Kebudayaan Masa Peralihan,*. jendela, 2001.

Mulyasa, E. *Menjadi Guru Profeional: Menciptakan Pembelajaran Kreatif daan Menenangkan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005.

Nata, Abudin. *Sejarah Pertumbuhan dan Perkembangan Lembaga-Lembaga Pendidikan Islam di Indonesia*. Grasindo, 2001.

Parisa Tajalli, Afsaneh Sobhi, Afsaneh Ganbaripanah, 2010. *The relationship between daily hassles and social support on mental health of university students*, Journal of Procedia Social and Behavioral Sciences 5(1): 99.

Pratiwi, Istiqomah Ardhiana, dan Wisnu Sri Hertinjung. "Peran Self-esteem dan Keharmonisan Keluarga Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta." *Jurnal Psikologi* 19, no. 1 (2023): 14. https://doi.org/10.24014/jp.v19i1.18760.

Rahardjo, Mudija. Triangulasi dalam Penelitian Kualitatif. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, https://uin-malang.ac.id/r/101001/triangulasi-dalam-penelitian-kualitatif.html diakses pada tanggal 24 Februari 2024.

https://almunawwir.com/sejarah/

Data dokumen internal milik pondok.

Ramadhan, Helmy Oktariani. "an Overview of Stress Levels in Students Who Are Compiling a." *Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi* 4 (2022): 1–8.

Rezqi Nadia Norrahmah, dkk, "Memahami Kecemasan Mahasiswa dan Solusi Perspektif Psikologi Islam", *Journal Islamic Education*, Vol: 1 3, (2023)

Rita Fiantika Feny, dkk. *Metodologi Penelitian Kualitatif* . Padang: PT Global Eksekutif Teknologi. 2022.

Sari Dewi, Kartika. *Kesehatan Mental*. Semarang: CV Lestari Media Kreatif, 2012.

Sudaryono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta, 2016.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Syafe'i, Imam. "PONDOK PESANTREN: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter." *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 1 (2017): 61. https://doi.org/10.24042/atjpi.v8i1.2097.

Safitri, Ria dan Bayu Mitra A. Kusuma. 2019. *Ancaman Daily Hassles Terhadap Kinerja Agen Pemasaran Prudential Syariah Di Area Yogyakarta*, Journal Of Sunan Kalijaga Islamic University 1 (5): 3-7.

Stress, (United States: Psychology Today).

Sukardi, Akira Maulana. *Hubungan Antara General Self-Efficacy Dengan Daily Hassles Stress Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X Di Jakarta tahun 2014,* Skripsi, Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Universitas Tarumanagara, 2014.

United States Government, "Stress and Your Health", https://medlineplus.gov/ency/article/003211.htm

Wawancara dengan Mahasantri NK

Wawancara dengan Mahasantri DN

Wawancara dengan Mahasantri AL

Wawancara dengan ketua pondok NK

Wawancara dengan teman dekat DN

Wawancara dengan sepupu AL

Wawancara dengan pengurus pondok

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA