

**STRATEGI *COPING STRESS* DALAM MENGHADAPI  
*DOUBLE BURDEN* MAHASANTRI TAHFIDZ PONDOK PESANTREN  
TAHFIDZUL QUR'AN AL-MUQORROBIN RNOWIJAYAN, SIMAN,  
PONOROGO**

**SKRIPSI**



Oleh:

**Jois Oktavina Fitriandita**

**NIM: 303180054**

Pembimbing:

**Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi**

**NIP. 1989113020190310313**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)**

**PONOROGO**

**2023**

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jois Oktavina Fitriandita

NIM : 303180054

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Strategi *Coping stress*s dalam Menghadapi *Double Burden*

Mahasantri Tahfidz Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin  
Ronowijayan, Siman, Ponorogo

Menyatakan bahwa naskah skripsi telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh Perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di [etheses.iainponorogo.ac.id](http://etheses.iainponorogo.ac.id) adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab dari penulis.

Demikian pernyataan ini untuk dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 9 Maret 2023



Jois Oktavina Fitriandita  
NIM. 303180054

**NOTA PEMBIMBING**

Ponorogo, 9 Maret 2023

Hal : Persetujuan Munaqosah Skripsi  
Kepada : Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN  
Ponorogo

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.*

Setelah secara cermat kami baca dan teliti kembali dan setelah diadakan perbaikan/penyempurnaan sesuai dengan petunjuk dan arahan kami, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Jois Oktavina Fitriandita  
Nim : 303180054  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Judul : Strategi *Coping stress* dalam Menghadapi *Double Burden*  
Mahasantri Tahfidz Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrob  
Ronowijayan, Siman, Ponorogo

Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang munaqosah skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo. Untuk itu kami mengharap atas persetujuan munaqosahnya.

Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Pembimbing  
  
**Fendi Krishna Rusdiana, M.Psi.**  
NIP. 198911302019031013

v

**LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI**

Skripsi atas nama Saudara :

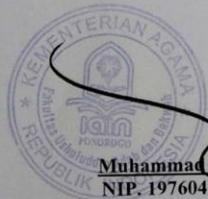
Nama : Jois Oktavina Fitriandita  
NIM : 303180054  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Judul : Strategi *Coping stress* dalam Menghadapi *Double Burden*  
Mahasantri Tahfidz Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-  
Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 9 Maret 2023

Mengetahui  
Ketua Jurusan

Menyetujui  
Pembimbing

  
**Muhammad Nardin, M.Ag**  
NIP. 197604132005011001

  
**Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi**  
NIP. 198911302019031013



KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH

PENGESAHAN

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Jois Oktavina Fitriandita  
NIM : 303180054  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Judul : Strategi *Coping stress* dalam Menghadapi *Double Burden*  
Mahasantri Tahfidz Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an  
Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

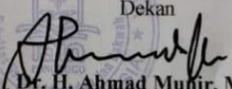
Hari : Jum'at  
Tanggal : 14 April 2023

Dan telah diterima sebagai dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada :

Hari : Senin  
Tanggal : 12 Juni 2023

Tim Penguji :

1. Ketua Sidang : Dr. H. Ahmad Munir, M.Ag.  
2. Penguji 1 : Dr. M. Irfan Riyadi, M.Ag.  
3. Penguji 2 : Fendi Krisna R, M.Psi.

Ponorogo, 12 Juni 2023  
Mengesahkan  
Dekan  
  
Dr. H. Ahmad Munir, M. Ag  
NIP. 196806161978031002

**SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI**

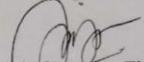
Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Jois Oktavina Fitriandita  
NIM : 303180054  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Judul : Strategi Coping Stress Dalam Menghadapi Double Burden  
Mahasantri Tahfidz Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-  
Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh Perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di [ethesis.iainponorogo.ac.id](http://ethesis.iainponorogo.ac.id) adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Demikian pernyataan ini dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 12 Juni 2023

  
**Jois Oktavina Fitriandita**  
NIM. 303180054

## ABSTRAK

**Fitriandita, Jois Oktavina. 2023.** Strategi *Coping stresss* dalam Menghadapi *Double Burden* Mahasantri Tahfidz Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo. Skripsi. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah. Pembimbing Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi.

Stres merupakan bentuk gangguan mental yang melekat pada kehidupan manusia yang dapat dialami siapa saja dalam kadar yang berbeda. Dalam konteks mahasantri terdapat beban akademik, kegiatan kampus, serta tuntutan kegiatan pondok pesantren sebagai salah satu tanggung jawab sebagai mahasantri yang harus dipenuhi dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut, tak jarang ditemukan masalah-masalah yang memicu timbulnya stres. Stres yang sedang dialami oleh seseorang dapat diatasi dengan melakukan pengelolaan stres yang di dalam ilmu psikologi dikenal dengan sebutan strategi *coping stresss*. Berdasarkan paparan data diatas tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk-bentuk stres, strategi *coping stresss*, dan hasil *coping stresss* yang dilakukan oleh mahasantri tahfidz.

Penelitian ini menggunakan pendekatan dan jenis penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan hasil pengolah data yang berupa kata-kata, tentang gambaran umum yang terjadi di lapangan. Lokasi penelitian berada di Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Ronowijayan, Siman, Ponorogo. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi.

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa bentuk-bentuk stres mahasantri tergolong pada bentuk stres sedang. *Coping stresss* yang di gunakan oleh para mahasantri adalah strategi *coping stresss* yang berfokus pada masalah dan emosi. dan hasil Strategi *coping stresss* yang dilakukan oleh para mahasantri memiliki hasil yang baik sehingga berdampak positif terhadap kegiatan sehari-hari para mahasantri.

**Kata Kunci :** *Coping stresss*, Mahasantri, Pondok Pesantren



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Di dalam kehidupan manusia banyak masalah yang sering terjadi sehingga mengakibatkan timbulnya stres. Hal tersebut merupakan sebuah keadaan yang dialami individu ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Pada hakikatnya stres dapat menimpa semua manusia, karena setiap manusia tidak pernah lepas dari suatu kejadian tertentu. Baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Ketika tuntutan-tuntutan tersebut tidak berhasil dicapai dengan baik, maka akan menimbulkan stres.<sup>1</sup>

Stres merupakan bentuk gangguan mental yang melekat pada kehidupan manusia yang dapat dialami siapa saja dalam kadar yang berbeda.<sup>2</sup> Begitu juga dengan mahasiswa, dunia perkuliahan biasanya cukup identik dengan mahasiswa dan tugas-tugas kuliah ditambah dengan kegiatan pondok pesantren yang cukup padat yang dapat menjadi stresor.

Stresor merupakan faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stresor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial.

---

<sup>1</sup> Asyifa Rizvi Al-Miraza, "Strategi Koping, Stres, Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara Dalam Masa New Normal COVID-19" (Universitas Sumatera Utara, 2021), 3.

<sup>2</sup> Faridah Kurniati, "Hubungan Antara Stres Dengan Burnout Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (Uin) Maulana Malik Ibrahim Malang" (Uin Maulana Malik Ibrahim Malang, 2012), 1.

Salah satu contoh dari stresor adalah masalah sehari-hari, seperti mempunyai banyak tanggung jawab, beradu argumen dengan teman dan sebagainya. Sehingga stresor menjadi salah satu penyebab munculnya stres.<sup>3</sup>

Stres merupakan reaksi negatif dari orang-orang yang mengalami tekanan berlebihan yang dibebankan kepada mereka akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlampaui banyak. Stres yang terlalu berlebihan dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya.<sup>4</sup> Dampak yang dihasilkan dari stres tersebut pun beragam mulai dari hal yang ringan, seperti sakit kepala, tidak nafsu makan, dan gangguan tidur seperti halnya yang dialami oleh mahasiswa.<sup>5</sup>

Dalam konteks mahasiswa terdapat beban akademik, kegiatan kampus, serta tuntutan kegiatan pondok pesantren sebagai salah satu tanggung jawab sebagai “mahasiswa” yang harus dipenuhi. Dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut, tak jarang ditemukan masalah-masalah yang memicu timbulnya stres.<sup>6</sup>

Stres yang sedang dialami oleh seseorang dapat diatasi dengan melakukan pengelolaan stres yang dalam ilmu psikologi dikenal dengan sebutan strategi *coping stress*. *Coping stress* adalah tindakan yang dapat dilakukan oleh

---

<sup>3</sup> A. Musabiq Sugiarti, “Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa,” *Universitas Indonesia* 20, no. 2 (2018): 75.

<sup>4</sup> Yuli Asih Gusti, *Stres Kerja* (Semarang: Semarang University Press, 2018).

<sup>5</sup> Sugiarti, “Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa,” 77.

<sup>6</sup> Sugiarti, 77.

individu untuk mentolerir, menguasai, meminimalkan, atau mengurangi efek dari stres.<sup>7</sup>

*Coping* sendiri merupakan suatu proses ketika individu berusaha untuk menangani stres yang dihadapinya dengan cara perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Strategi *coping* yang dapat digunakan menurut Lazarus & Folkman ada dua tipe *coping*. Pertama, *problem solving focused coping* yaitu strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah berupa menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres. Kedua, *emotion focused coping* yaitu strategi yang berfokus pada pengaturan emosi dalam menyelesaikan suatu masalah berupa menerima keadaan dari situasi atau tekanan yang tengah dihadapinya.<sup>8</sup>

Menurut penelitian yang di lakukan oleh Nasib Tua Lumban Gaol Akibat dari Stres Sebenarnya stres tidak selalu memberikan dampak negatif karena stres juga bisa berdampak positif kepada manusia. Stres ibarat dua sisi mata uang logam, yaitu memiliki sisi baik dan sisi buruk. Stres yang memberikan dampak positif diistilahkan dengan *Eustress*, dan stres yang memberikan dampak negatif diistilahkan dengan *distress*. hasil reaksi tubuh terhadap sumber-sumber stres merupakan *eustress*. Ketika stres yang berdampak baik (*eustress*) dialami seseorang, maka terjadilah peningkatan kinerja dan kesehatan. Sebaliknya ketika seseorang mengalami stres yang berdampak buruk

---

<sup>7</sup> Hanifah Nezha, "Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas," *Universitas Andalas, Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15, no. 1 (2020): 31.

<sup>8</sup> Nur Fauzi Latifah and Dkk, "Strategi Coping Stres Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring," *Institut Agama Islam Negeri Surakarta, jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1, no. 2 (2021).

(*distress*), maka mengakibatkan semakin buruknya kinerja, kesehatan dan timbul gangguan hubungan dengan orang lain.<sup>9</sup>

Dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya.<sup>10</sup> Kesibukan-kesibukan tersebut berakibat dengan psikis seperti jenuh, cemas, frustrasi, dan gelisah yang selanjutnya berdampak pada kondisi fisik seperti kelelahan, pusing, lesu yang berdampak pada berkurangnya konsentrasi. Begitu juga dengan lingkungan sekitar seperti dukungan orang tua, keluarga, teman yang kurang mendukung juga dapat menyebabkan stres yang dapat menghambat proses hafalan mahasiswa.

Selain penjelasan di atas, stres yang dialami mahasiswa disebabkan oleh *double burden*. Pengertian dari *double burden* ialah beban pekerjaan yang diterima oleh salah satu jenis kelamin lebih banyak daripada jenis kelamin lainnya<sup>11</sup>. Beban ganda yang dialami mahasiswa yaitu ketika di kampus mereka menjadi mahasiswa yang mana harus menyelesaikan tugas kuliah dari dosen saat itu juga. Bahkan tidak jarang dosen memberikan tugas yang harus dikumpulkan mahasiswa keesokan harinya. Ketika mereka di pondok menjadi seorang santriwati, yang mana harus menyelesaikan tugas di pondok seperti

---

<sup>9</sup> Tua Lumban Gaol Nasib, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional," *National Taiwan Ocean University*, Buletin Psikologi, 24, no. 1 (2016): 7.

<sup>10</sup> Nasib, 1.

<sup>11</sup> Irma Yuliani, "Konsep Psychological Well-Being Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling," *SMA Negeri 1 Singaparna*, *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 2, no. 2 (2018): 53.

setor hafalan al-Qur'an dan menyiapkan hafalan al-Qur'an untuk keesokan harinya.

Hal ini di perkuat oleh pernyataan saudari Sayyidah Roudhotul Jannah selaku ketua pondok pesantren tahfidzul qur'an al-muqorrobin tentang kondisi stres pada mahasantri tahfidz, ia mengatakan banyak mahasantri yang tidak mengikuti kegiatan setoran maupun deresan al-qur'an. *“namanya juga tanggungannya double, kegiatannya juga banyak. Kuliah, nugas, terus sampai pondok langsung di susul kegiatan pondok dari pagi sampai malam. jadi mungkin mbak-mbak juga merasa stres ya mbak”*. Dari sini bisa dilihat bahwa santri di pondok pesantren tahfidzul qur'an al-muqorrobin juga mengalami hal yang sama yaitu stres.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan ketua pondok tahfidzul qur'an al-Muqorrobin, mereka memulai kegiatan dengan shalat tahajjud di pagi hari dan dilanjutkan dengan shalat subuh berjama'ah. Setelah itu mereka bersiap-siap untuk kegiatan setoran hafalan di pagi hari dan dilanjutkan dengan deresan pagi. Kegiatan ini biasanya selesai pada pukul 07.00 WIB. Setelah itu para mahasantri mengambil hp dan bersiap-siap untuk mengikuti kuliah jam pagi, sementara yang mendapat jam kuliah sore biasanya mengisi waktu dengan kegiatan pribadi atau mengerjakan tugas dari kampus. Sekitar jam 15.00 WIB semua mahasantri yang sudah selesai kuliah segera mengumpulkan hp dan langsung mengikuti kegiatan deresan sore.

Setelah deresan sore para mahasantri melakukan kegiatan pribadi sambil menanti waktu shalat maghrib. Setelah melaksanakan shalat maghrib

berjama'ah para mahasantri mereka mengikuti kegiatan dzikir dan pembacaan surat *Yaa Siin* bersama sambil menunggu waktu isya'. Setelah shalat isya' para mahasantri mengikuti kegiatan diniyah sampai pukul 21.00 WIB. Setelah itu para mahasantri membuat hafalan untuk di setorkan besok pagi dan dilanjutkan dengan istirahat. Dengan banyaknya tugas dan kegiatan yang mereka jalani di kampus dan di pondok yang sangat melelahkan, membuat mahasantri merasa jenuh dalam menghafal, sehingga banyak mahasantri yang menemui hambatan dan masalah-masalah yang muncul pada saat menghafal Al-Qur'an.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti sebagian mahasantri di pondok pesantren tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo, yang menghafal Al-Qur'an yang mana santri dibarengi dengan menempuh pendidikan tingkat kuliah. Dengan itu, para santri banyak yang mengalami masalah, banyak yang mengalami kendala, dan tantangan maupun stres yang dialami oleh para mahasantri dalam menghafal karena padatnya kegiatan yang mereka lakukan setiap hari. Keadaan tersebut, masing-masing individu pasti berbeda-beda dalam cara mengatasi. Dari masalah tersebut, peneliti ingin mengungkap "strategi *coping stress* dalam menghadapi *double burden* Mahasantri Tahfidz Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo".

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apa saja bentuk *coping stress* pada mahasantri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo ?

2. Bagaimana strategi *coping stress* dalam menghadapi *double burden* pada mahasantri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo ?
3. Bagaimana hasil strategi *coping stress* dalam menghadapi *double burden* pada mahasantri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo ?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk menganalisis apa saja bentuk *coping stress* pada mahasantri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo
2. Untuk menganalisis bagaimana strategi *coping* dalam menghadapi *double burden* mahasantri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo
3. Untuk menganalisis bagaimana hasil strategi *coping stress* dalam menghadapi *double burden* pada mahasantri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi penelitian-penelitian selanjutnya mengenai strategi *coping stress* dalam menghadapi *double burden* pada mahasantri tahfidz pondok pesantren tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo. Selain itu

diharapkan dapat digunakan sebagai wawasan kajian ilmu pengetahuan terutama dalam bidang psikologi.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat sebagai tambahan wawasan bagi peneliti mengenai strategi *coping stress* dalam menghadapi double burden pada mahasantri tahfidz pondok pesantren tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo.

## E. Telaah Pustaka

*Pertama*, skripsi yang di buat oleh Anggit Jiwandani Achmadin, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, tahun 2015 yang berjudul "*Strategi Coping stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*"<sup>12</sup> dalam skripsi ini peneliti menjelaskan jenis strategi *coping stress* yang digunakan. Pada subjek laki-laki strategi *coping* yang dipakai adalah *Problem focused coping* lebih besar dibandingkan menggunakan *Emotion focused coping* pada subjek perempuan dimana strategi *coping stress* secara keseluruhan yang digunakan *Problem focused coping*.

Dalam penelitian Anggit Jiwandani Achmadin, mengetahui perbandingan *Problem focused coping* dan *Emotion focused coping* yang di alami oleh mahasiswa baru fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, sedangkan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat stres para mahasantri tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo.

---

<sup>12</sup> Achmadin Anggit Jiwandani, "Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang" (Skripsi, Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2016).

Kedua, oleh Rina Mas'udah, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, tahun 2014, yang berjudul "Hubungan Antara Strategi Coping (*Coping*) Stres Dengan Bentuk Stres Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang"<sup>13</sup> dalam skripsi ini menjelaskan tidak ada hubungan negatif antara *Emotional Focused Coping* dengan *Breakdown Stress* terutama pada strategi *Positive Reappraisal* yaitu individu menilai kembali masalah yang mereka alami dari sisi yang positif dan individu berusaha menemukan makna atau situasi yang tidak menyenangkan dengan cara berusaha menemukan keyakinan baru yang dapat membantu pertumbuhan pribadinya.

Dalam penelitian Rina Mas'udah, mengetahui hubungan antara *emotional focused coping* dengan *breakdown stress* pada mahasiswa baru fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, sedangkan dalam penelitian ini mengetahui strategi mahasiswa dalam menghadapi stres.

Ketiga, oleh Khasna Fauziyah Nur, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, tahun 2020, yang berjudul "Tingkat Stres Dalam Proses Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Desa Karang tengah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas"<sup>14</sup> dalam skripsi ini membahas dari ketiga indikator skala DASS 42, indikator skala stres

---

<sup>13</sup> Mas'udah Rina, "Hubungan Antara Strategi Coping (*Coping*) Stres Dengan Bentuk Stres Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang" (Skripsi, Malang, Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2014).

<sup>14</sup> Khasna Fauziyah Nur, "Tingkat Stres Dalam Proses Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Desa Karangtengah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas" (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020).

merupakan indikator yang memperoleh persentase tertinggi yaitu indikator skala kecemasan dengan 48,3% yang pernah mengalami kecemasan dibandingkan tidak, selanjutnya yaitu indikator skala stres dengan 43% santri yang kadang-kadang mengalami stres, dan yang mendapat persentase rendah yaitu indikator skala depresi yaitu 41,3% yang pernah merasakan depresi dibandingkan yang tidak.

Dalam penelitian Khasna Fauziyah Nur, mengetahui indikator skala DASS 42 pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Desa Karang tengah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas, sedangkan dalam penelitian ini mengetahui strategi mahasantri dalam menghadapi stres.

Keempat, jurnal yang di buat oleh Juli Andriyani, Dosen Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dalam Jurnal At-Taujih Vol. 2 No. 2 Juli - Desember 2019, yang berjudul "Strategi *Coping stress* Dalam Mengatasi Problema Psikologis"<sup>15</sup> dalam jurnal ini menjelaskan tentang srategi *coping stress* merupakan suatu usaha untuk melakukan adaptasi diri terhadap problema psikologis tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir kejadian atau keadaan yang penuh tekanan tersebut.

---

<sup>15</sup> Andriyani Juli, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis," *UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Jurnal At-Taujih*, 2, no. 2 (2019).

Dalam penelitian Juli Andriyani, mengetahui strategi *coping stress* untuk melakukan adaptasi diri dari problem psikologis, sedangkan dalam penelitian ini mengetahui strategi mahasiswa dalam menghadapi stres.

Kelima, Khonsa' Izzatul Jannah Dkk, Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta, dalam Jurnal Suhuf, Vol. 31, No. 2, November 2019: 107-117, yang berjudul "Strategi *Coping* Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan"<sup>16</sup> dalam jurnal ini menjelaskan tentang permasalahan yang dialami oleh siswi yang tinggal di asrama yaitu disebabkan karena siswi mengalami kejenuhan. Juga membahas strategi *coping* yang digunakan yaitu *problem focused coping* diantaranya: *active coping*, *confrontative*, *planful problem solving*, dan *seeking social supports*. Namun peneliti mengemukakan faktor yang paling berperan dalam pemilihan strategi *coping* adalah religiusitas dan dukungan sosial yang datang dari keluarga, ustadzah/ustadz, dan teman-teman.

Dalam penelitian Khonsa' Izzatul Jannah Dkk, mengetahui permasalahan yang dialami oleh siswi yang tinggal di asrama yaitu disebabkan karena siswi mengalami kejenuhan, sedangkan dalam penelitian ini mengetahui strategi mahasiswa dalam menghadapi stres.

## F. Metode Penelitian

### 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

---

<sup>16</sup> Izzatul Jannah Khonsa' and Dkk, "Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan," *Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jurnal Suhuf*, 31, no. 2 (2019).

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yaitu penelitian yang menghasilkan penelitian yang valid dan sesuai realita yang ada.<sup>17</sup>

Penelitian ini tergolong penelitian lapangan. Penelitian lapangan adalah penelitian yang dilakukan secara langsung di tempat penelitian dengan menggali informasi dan data sebanyak-banyaknya. Sedangkan, pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian deskriptif kualitatif. Artinya data yang dikumpulkan melalui penggalian data yang berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, dokumen pribadi, catatan, memo, dan dokumen resmi lainnya. Sehingga penelitian ini bertujuan mendeskripsikan hasil pengolahan data yang berupa kata-kata, gambaran umum yang terjadi di lapangan. Penelitian ini digunakan untuk memahami realita sosial, yaitu melihat dunia dari apa adanya, bukan dunia yang seharusnya. Penelitian kualitatif dilakukan pada kondisi alamiah dan bersifat penemuan.<sup>18</sup>

## 2. Lokasi Penelitian

---

<sup>17</sup> J. Moleong Lexy, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Rosdakarya, 1994), 3.

<sup>18</sup> J. Moleong Lexy, *Metode Penelitian Kualitatif, Jenis, Metode, Dan Prosedur* (Jakarta: Prenadamedia group, 2003), 47–48.

Pemilihan lokasi penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo. Pemilihan lokasi ini didasarkan karena penulis menemukan masalah yang cocok dengan tema yang dipilih oleh penulis.

### 3. Data Dan Sumber Data

Sumber data yang dapat dimanfaatkan dalam penelitian kualitatif ini antara lain sebagai berikut:

#### a. Sumber data primer

Sumber data primer merupakan sumber data yang memuat data utama yaitu data yang diperoleh secara langsung di lapangan. Dalam penelitian ini, sumber data primer diperoleh dari narasumber atau informan. Posisi narasumber sebagai sumber data sangat penting perannya sebagai individu yang memiliki informasi. Untuk mendapatkan keterangan tentang masalah yang dikaji dan sara tentang sumber bukti lain mendukung penelitian, peneliti dapat menemukan informan kunci, selain itu juga mendapatkan informan tambahan. Agar informasi yang diperoleh lebih lengkap dan beragam, narasumber dapat dipilih dalam posisinya dengan beragam peran yang berbeda, yang memungkinkan akses informasi yang dimiliki sesuai dengan kebutuhan peneliti.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Nugrahani Farida, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa* (Surakarta, 2014), 111.

Pada penelitian ini yang dijadikan narasumber atau informan berjumlah tiga mahasantri, yaitu :

- 1.) Ketua pondok pesantren tahfidzul qur'an al-muqorrobin.
- 2.) Pengurus pondok pesantren tahfidzul qur'an al-muqorrobin.
- 3.) Dan mahasantri tahfidzul qur'an pondok pesantren al-muqorrobin.

Alasan memilih ketiga informan tersebut yaitu berdasarkan dari kedudukan, pengalaman, dan kegiatan mereka bertiga di pondok, sudah dapat mewakili jawaban seluruh santriwati yang berada di pondok pesantren tahfidzul qur'an al-muqorrobin.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data tambahan yang di ambil secara tidak langsung di lapangan, melainkan sumber sudah di buat oleh orang lain. Dalam penelitian ini, sumber data sekunder diperoleh dari dokumen atau arsip. Dokumen dalam penelitian kualitatif adalah setiap bahan tulisan ataupun film yang dapat digunakan sebagai bahan pendukung bukti penelitian.

Penggunaan dokumen sebagai sumber data dalam penelitian dimaksudkan untuk mendukung dan menambah bukti, sebab menurut dokumen dapat memberikan rincian spesifik yang mendukung informasi dari sumber-sumber lain.<sup>20</sup> Pada penelitian ini, sumber data yang diperoleh melalui dokumen dan arsip-arsip Pondok Pesantren Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo.

---

<sup>20</sup> Farida, 110.

Adapun penetapan informan dilakukan dengan menggunakan teknik *Snowball Sampling*. Peneliti menggunakan teknik *snowball sampling* karena memperhatikan pertimbangan tertentu yang kemungkinan akan dihadapi pada saat penelitian. Pertimbangan tersebut misalnya data yang didapatkan kurang dapat memenuhi kapasitas. Teknik *snowball sampling* yaitu teknik pengambilan sumber data yang pada awalnya jumlahnya sedikit kemudian menjadi membesar, hal ini dikarenakan sumber data yang sedikit tersebut belum mampu memberikan data yang memuaskan, maka mencari informan lain yang digunakan sebagai sumber data.<sup>21</sup>

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Teknis pengumpulan data pada penelitian ini meliputi observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi. Teknis tersebut digunakan peneliti karena fenomena akan dapat dimengerti maknanya secara baik apabila peneliti melakukan interaksi dengan objek peneliti di mana fenomena tersebut berlangsung. Disamping itu untuk melengkapi data-data dibutuhkan dokumentasi.

---

<sup>21</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, CV, 2017), 218–19.

a. Wawancara

Teknik ini digunakan untuk memperoleh data langsung secara mendalam dan akurat tentang permasalahan yang diteliti. Dalam pelaksanaannya peneliti mengajukan beberapa pertanyaan kepada pembimbing penyuluhan Islam. Metode ini peneliti lakukan dengan bertatap muka secara langsung dengan subyek penelitian, guna mendapat data yang valid.<sup>22</sup>

b. Observasi

Istilah observasi diarahkan pada memperhatikan kegiatan secara akurat. Observasi selalu menjadi bagian dalam penelitian psikologi, konteks laboratorium atau dalam konteks ilmiah.<sup>23</sup> Ada dua jenis observasi yaitu observasi partisipatif dan observasi non partisipatif.

Dalam observasi partisipatif pengamat ikut serta dalam kegiatan, sedangkan dalam observasi non partisipatif pengamat tidak ikut serta dalam kegiatan, melainkan hanya mengamati saja.<sup>24</sup>

Peneliti melakukan pengamatan di Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo. Beberapa informasi yang diperoleh dari hasil observasi adalah pelaku, kegiatan, objek, perbuatan, waktu, dan perasaan.

---

<sup>22</sup> Creswell John W, *Research Design* (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2016), 254.

<sup>23</sup> E. Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif* (Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi, 1999), 134.

<sup>24</sup> Syaodiyah Sukmadinata Nana, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), 220.

### c. Dokumentasi

Tenik ini adalah cara pengumpulan data melalui peninggalan tertulis, terutama berupa arsip-arsip dan termasuk juga buku-buku tentang pendapat, teori, dalil/hukum dan lain-lain yang berhubungan dengan masalah penyelidikan. Teknik dokumentasi ini digunakan untuk mengumpulkan data dari sumber *non instan*, sumber ini terdiri dari dokumen dan rekaman. Rekaman digunakan untuk membuktikan tentang kejadian dari suatu peristiwa, sedangkan dokumen digunakan sebagai pengacu atau bukan rekaman.<sup>25</sup>

## 5. Teknik Pengolahan Data

### a. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.<sup>26</sup>

### b. Penyajian Data

Penyajian merupakan rakitan organisasi informasi yang memungkinkan kesimpulan riset yang dilakukan, sehingga peneliti lebih mudah memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang dilakukan. Dalam hal ini Miles and Huberman menyatakan yang paling

---

<sup>25</sup> Nawawi Hadari, *Metode Penelitian Bidang Sosial* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2007), 141.

<sup>26</sup> Hadari, 338.

sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.<sup>27</sup> Penyajian data peneliti lakukan dengan menyederhanakan kata-kata yang telah direduksi hingga kemudian disimpulkan. Dari data kesimpulan tersebut memudahkan peneliti memahami konteks isi yang disajikan dalam bentuk laporan penelitian.

c. Penarikan Kesimpulan

Proses ini dilakukan dari awal pengumpulan data. Dalam hal ini peneliti harus mengerti apa arti dari hal-hal yang ditelitinya, dengan catatan peraturan, pola-pola, pertanyaan konfigurasi yang mapan dan arahan sebab-akibat sehingga memudahkan dalam pengambilan kesimpulan.<sup>28</sup>

6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data dari hasil wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan yang lain, sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Data kualitatif tidak berbentuk angka, tapi lebih banyak berbentuk narasi, deskripsi, cerita, dokumen tertulis dan tidak tertulis (gambar, foto) ataupun bentuk-bentuk non angka lainnya.<sup>29</sup> Melakukan penelitian kualitatif dan menganalisis data membutuhkan kepekaan teoritis,

---

<sup>27</sup> Miles and Huberman, *Analisi Data Kualitatif* (Jakarta: UI Press, 1992), 341.

<sup>28</sup> Miles and Huberman, 345.

<sup>29</sup> Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif*, 163.

karena dalam keseluruhan proses penelitian khususnya saat meneliti data, peneliti sesungguhnya sedang melakukan upaya mengembangkan teori.<sup>30</sup>

#### 7. Pengecekan Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan konsep penting dalam penelitian. Penelitian ini benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dari segala sisi jika peneliti melaksanakan pemeriksaan terhadap keabsahan data dengan teknik yang akan diuraikan dalam subbab ini, untuk menetapkan keabsahan data perlu teknik pemeriksaan yang didasarkan atas empat kriteria, yaitu derajat kepercayaan, keterahlian, kebergantungan dan kepastian. Menurut Sugiyono triangulasi dibagi menjadi tiga, antara lain sebagai berikut:<sup>31</sup>

- a. Triangulasi sumber, menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa narasumber.
  - b. Triangulasi Teknik, menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.
  - c. Triangulasi Waktu, waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data.
- Pengambilan data harus disesuaikan dengan kondisi narasumber.

#### G. Sistematika Pembahasan

**Bab I:** merupakan pendahuluan. Bab ini berisi gambaran umum untuk memberi pola pemikiran bagi keseluruhan penelitian yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

---

<sup>30</sup> Poerwandari, 163.

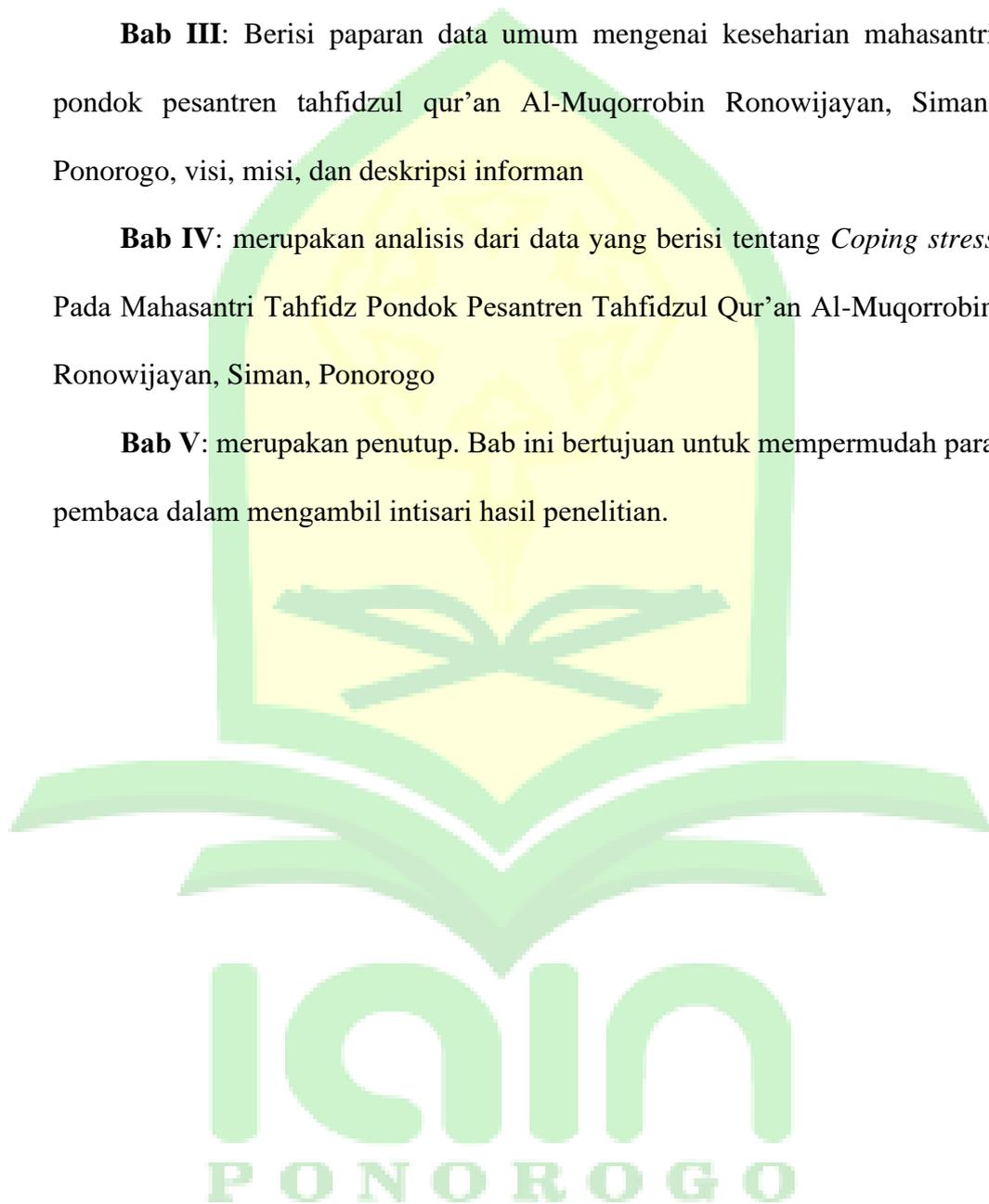
<sup>31</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 274.

**Bab II:** merupakan kajian teori tentang Strategi *Coping stress* Pada Mahasantri Tahfidz Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo

**Bab III:** Berisi paparan data umum mengenai keseharian mahasantri pondok pesantren tahfidzul qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo, visi, misi, dan deskripsi informan

**Bab IV:** merupakan analisis dari data yang berisi tentang *Coping stress* Pada Mahasantri Tahfidz Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo

**Bab V:** merupakan penutup. Bab ini bertujuan untuk mempermudah para pembaca dalam mengambil intisari hasil penelitian.



## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Stres

##### 1. Pengertian Stres

“Stres” bisa diartikan berbeda bagi tiap-tiap individu. Sebagian individu mendefinisikan stres sebagai tekanan, desakan atau respon emosional. Para psikolog juga mendefinisikan stres dalam berbagai bentuk. Stres bisa mengagumkan, tetapi bisa juga fatal. Semuanya tergantung kepada para penderita.<sup>32</sup>

Stres adalah suatu keadaan yang tertekan, baik fisik maupun psikologis. Keadaan yang tercipta ini merupakan suatu keadaan yang sangat menanjak dalam diri individu karena adanya perbedaan antara yang diharapkan dengan yang ada.<sup>33</sup>

Stres adalah respon tubuh yang diakibatkan karena adanya tuntutan dari luar diri individu yang melebihi kemampuan dalam memenuhi tuntutan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah tersebut.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> Rahmad Purnama, “Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual,” *Al-AdYaN* XII, no. 1 (2017): 14.

<sup>33</sup> Oki Tri Handoko and Khoiruddin Bashori, “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru,” *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi* 1, no. 2 (n.d.).

<sup>34</sup> Sarafino E.P, *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction 7th Edition*, 7th ed. (New York: John Willey & Sons, Inc, 2012). 87.

Sarafino menyatakan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.<sup>35</sup>

Sementara Kartono dan Gulo, mengartikan stres sebagai sejenis frustrasi dimana adanya gangguan-gangguan dalam aktivitas yang dilakukan individu untuk mencapai tujuannya sehingga individu tersebut merasa cemas, was-was, dan khawatir.<sup>36</sup> Markam menganggap bahwa stres adalah keadaan di mana beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya.<sup>37</sup>

Lazarus dan Folkman, menyatakan, stres psikologis adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya.<sup>38</sup>

---

<sup>35</sup> E.P Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, Second Edition (Singapore: John Wiley & Sons, Inc, 1994), 74.

<sup>36</sup> Kartono Gulo, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir Jaya, 2000).

<sup>37</sup> Markam S, *Pengantar Psikologi Klinis* (Yogyakarta: UI Press, 2003).

<sup>38</sup> Purnama, "Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual."

Stres juga bisa berarti ketegangan, tekanan batin, tegangan, dan konflik yang berarti:<sup>39</sup>

- a. Satu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya)psikologis atau fisiologis dari suatu organisme.
  - b. Sejenis frustrasi, di mana aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah diganggu oleh atau dipersukar, tetapi terhalang-halangi; peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was kuatir dalam pencapaian tujuan.
  - c. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pada pribadi.
  - d. Satu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.
2. Sumber-Sumber Stres

Menurut Sarafino, sumber stres selama hidup manusia berasal dari tiga hal yaitu:<sup>40</sup>

- a. Sumber stres dalam diri individu (*sources within the person*). Sumber stres terkadang berada di dalam diri seseorang. Salah satunya melalui kesakitan. Tingkatan stres yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu
- b. Sumber dari keluarga (*Sources in the family*). Sumber stres disini dapat dilihat dari interaksi antara para anggota keluarga, seperti perselisihan

---

<sup>39</sup> Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.

<sup>40</sup> Smet, B, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT Grasindo, 1994)

dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, dan tujuan-tujuan lain yang berbeda. Misalnya : perbedaan keinginan menonton acara televisi.

- c. Sumber stres dari lingkungan dan masyarakat (*sources in the community and society*). Interaksi subyek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stres. Contohnya pengalaman stres anak sekolah terjadi karena kompetisi, stres orang tua bersumber dari pekerjaan dan lingkungan sekitar.<sup>41</sup>

### 3. Jenis-jenis stres

Menurut Priyoto dalam bukunya, menurut gejalanya stres dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Stres Ringan Stres ringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

---

<sup>41</sup> Anna Ari Santi, "Stres dan Strategi Coping Pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wanita Semarang," (Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2015), 5-7.

- b. Stres Sedang stres Sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.
- c. Stres Berat Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatific, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan takut meningkat.<sup>42</sup>

#### 4. Gejala stres

Stres dapat menghasilkan berbagai respon, berbagai peneliti telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu, dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Respon stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu:<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Priyoto, *Konsep Manajemen Stress* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014).

<sup>43</sup> Fitri Fausiah and Julianti Widury, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: UI-Press, 2007).

- a. Respon fisiologis, dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan.
- b. Respon kognitif, dapat terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.
- c. Respon emosi, dapat muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah, dan sebagainya.
- d. Respon tingkah laku, dapat dibedakan menjadi *fight*, yaitu melawan situasi yang menekan, dan *flight*, yaitu menghindari situasi yang menekan.

Gejala-gejala stres sebenarnya tidak jauh berbeda dengan gejala depresi, sebab stres dan depresi berkaitan erat. Ada beberapa gejala yang dapat dilihat melalui fisik akibat stres yang berlangsung dalam jangka lama, di antaranya:

- a. Keringat berlebih.
- b. Gigi bergesekan/gemerutuk (*buxism*).
- c. Dada mengencang.
- d. Rambut rontok.
- e. Kebiasaan tidur
- f. Kesulitan bernafas.
- g. Nyeri otot.
- h. Mudah lelah.

- i. Berat badan naik atau turun secara tiba-tiba.<sup>44</sup>

## B. *Coping stress*

### 1. Pengertian *Coping stress*

*Coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres.<sup>45</sup> *Coping* juga berarti cara mengatasi keinginan yang dilihat sebagai beban atau suatu yang melampaui batas kemampuan individu.<sup>46</sup>

*Coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres.<sup>47</sup>

Menurut Sarafino, *coping stress* adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stres. Jadi dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah upaya dalam menanggapi dan menghadapi suatu kondisi yang menekan dan melampaui batas kemampuan individu tersebut.

*Coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol,

---

<sup>44</sup> Muhimmatul Hasanah, "Stres dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi dan Islam," no. 1 (n.d.): 13.

<sup>45</sup> Maryam, "Strategi Coping," September 16, 2017.

<sup>46</sup> Ira Yusna Nasution, "Strategi Coping Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Qur'an Baitul Qurra Sawah Lama, Ciputat Baru, Tangerang Selatan" (Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah, n.d.).

<sup>47</sup> Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.

mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi. *Coping* yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan *coping* yang tidak efektif berakhir dengan mal-adaptif yaitu perilaku yang menyimpang dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu melakukan *coping* tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu.<sup>48</sup>

Lazarus dan Folkman, mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi *coping*.<sup>49</sup>

Dari beberapa pengertian *coping* yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan: (1) respon perilaku dan fikiran terhadap stres; (2) penggunaan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan sekitarnya; (3) pelaksanaannya dilakukan secara sadar oleh individu; dan (4) bertujuan untuk mengurangi atau mengatur konflik-konflik yang timbul dari diri pribadi dan di luar dirinya (*internal or external conflict*), sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik. Perilaku

---

<sup>48</sup> Rahmi Lubis et al., "Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja" 1 (2015): 10.

<sup>49</sup> Lazarus, R.S & Folkman, *Stress, appraisal, and coping*, (New York : McGraw-Hill, Inc, 1984)

*coping* dapat juga dikatakan sebagai transaksi yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (*internal dan eksternal*) sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidupnya.<sup>50</sup>

## 2. Strategi *Coping stress*

Lazarus dan Folkman secara umum membagi strategi *coping* menjadi dua macam yakni:

- a. Strategi *coping* berfokus pada masalah. Strategi berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku *coping* yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumber daya yang dimiliki dapat mengubah situasi, Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada masalah adalah:

- 1.) *Planful problem solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah. Contohnya, seseorang yang melakukan *planful problem solving* akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik serta mau merubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara perlahan-lahan dapat terselesaikan.

---

<sup>50</sup> Maryam, "Strategi Coping," September 16, 2017.

2.) *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. Contohnya, seseorang yang melakukan *confrontative coping* akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun kadang kala mengalami risiko yang cukup besar.

3.) *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Contohnya, seseorang yang melakukan *seeking social support* akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, bantuan tersebut bisa berbentuk fisik dan non fisik.

b. Strategi *coping* berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stresor secara langsung. Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumber daya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada emosi adalah:

1) Memberi penilaian positif (*Positive reappraisal*) adalah reaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk

mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius. Contohnya, seseorang yang melakukan *positive reappraisal* akan selalu berpikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya.

- 2) Penekanan pada tanggung jawab (*Accepting responsibility*) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Contohnya, seseorang yang melakukan *accepting responsibility* akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagai nama mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.
- 3) Pengendalian diri (*Self controlling*) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berpikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa
- 4) Menjaga jarak (*Distancing*) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.

5) Menghindarkan diri (*Escape avoidance*) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.<sup>51</sup>

Wallace, juga menyebutkan beberapa cara dalam menghadapi stres, yaitu :

- 1) *Cognitive restructuring*, yaitu dengan mengubah cara berpikir negatif menjadi positif. Hal ini dapat dilakukan melalui pembiasaan dan pelatihan.
- 2) *Journal writing*, yaitu menuangkan apa yang dirasakan dan dipikirkan dalam jurnal atau gambar. Jurnal dapat ditulis secara periodik tiga kali seminggu, dengan durasi waktu 20 menit dalam situasi yang memungkinkan penuangan secara optimal (suasana tenang, tidak diinterupsi kegiatan lain). Setelah menggambar dan menulis jurnal, individu dapat melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dapat belajar mengantisipasi dengan strategi yang tepat. Gambar dapat menjadi ekspresi perasaan diri yang tidak mampu diutarakan dalam tulisan, dan setelah menggambar dapat dirasakan kelegaan perasaan. Psikolog juga dapat membantu

---

<sup>51</sup> Maryam.

individu dalam menemukan solusi yang tepat melalui jurnal dan gambar ini.

- 3) *Time management*, yaitu mengatur waktu secara efektif untuk mengurangi stres akibat tekanan waktu. Ada waktu dimana individu melakukan teknik relaksasi dan sharing secara efektif dengan psikolog dalam membentuk kepribadian yang kuat.
- 4) *Relaxation technique*, yaitu mengembalikan kondisi tubuh pada homeostasis, yaitu kondisi tenang sebelum ada stresor. Ada beberapa teknik relaksasi, antara lain yaitu yoga, meditasi dan bernapas dipragmatis.<sup>52</sup>

### C. Double Burden

Beban ganda atau biasa disebut dengan *double burden* ialah beban kerja yang diterima salah satu jenis kelamin lebih banyak daripada jenis kelamin lainnya<sup>53</sup>. Mahasantri memiliki beban ganda yaitu sebagai mahasiswi dan seorang santriwati. Setiap peran tersebut memiliki tugas dan tanggung jawab masing-masing yang harus dijalankan. Apabila mahasiswi santriwati memiliki kedudukan ganda yakni selaku seorang mahasiswi serta seorang santriwati. Setiap peran tersebut memiliki tugas dan tanggungjawab masing-masing yang harus dijalankan. Apabila mahasiswi santriwati dapat melalui semua tugas dan tanggungjawab dengan baik, maka mereka akan mencapai *psychological well-being* dalam kehidupan mereka. *Psychological well-being* ialah pencapaian

<sup>52</sup> Hasanah, "Stres dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi dan Islam."

<sup>53</sup> Nurul Hidayati, "Beban Ganda Perempuan Bekerja (Antara Domestik Dan Publik)," *Aktivist Gender Surabaya*, Muzawah, 7, no. 2 (2015): 109.

penuh dari potensi psikologis seseorang dan keadaan di mana individu menerima apa adanya kekuatan dan kelemahan diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi positif, menjadi pribadi yang mandiri, mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal.

#### **D. Mahasantri Tahfidz**

Mahasantri adalah mahasiswa yang memilih tinggal di pondok pesantren dan menimba ilmu untuk mengembangkan potensi dirinya selain dari bangku kuliah. Pondok pesantren merupakan jenis lembaga pendidikan *non-formal* yang diakui banyak memberikan kontribusi positif dalam perkembangan bangsa Indonesia.

Pesantren khusus untuk mahasiswa, sering disebut pesma (pesantren mahasiswa), secara umum dalam pengelolaannya diklasifikasi dalam dua kelompok. Pertama, pesantren yang dikelola oleh perguruan tinggi. Pesantren ini menjadi bagian sistem perguruan tinggi yang sifatnya eksklusif untuk mahasiswa internal kampus tersebut. Kedua, pesantren mahasiswa yang dikelola secara mandiri dan tidak berafiliasi dengan perguruan tinggi tertentu. Pesantren ini bersifat inklusif dalam artian bisa menerima mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di sekitarnya. Pesma umumnya memiliki program-program khusus yang ditawarkan sebagai branding dan entitas yang menjadi ciri khas tersendiri seperti program menghafal al-Qur'an, program bahasa asing, program wirausaha, program jurnalistik dan sebagainya.<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> Shulhan Alfinnas, "Membangun Academic Self-Concept Mahasantri Pesantren Nawesca," *Education and Human Development Journal* 3, no. 2 (n.d.).

## **BAB III**

### **PAPARAN DATA**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### 1. Profil Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan

Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan merupakan pondok Tahfidzul Qur'an berbasis salafi yang memiliki program tahfidz unggulan terstruktur. Berdiri sejak tahun 2009 oleh Alm. KH. Ahmad Fachruddin Lathif dan Ibu Nyai Hj. Sayyidah Faizatul Fitria, pondok ini juga mengembangkan madrasah diniyah dan unit usaha kecil sebagai sarana pemberdayaan SDM berkualitas.

Pondok yang terletak di Jalan Menur gang V no. 15B, RT2/RW3 Kelurahan Ronowijayan, Kecamatan Siman, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur ini juga berdekatan dengan dua Perguruan Tinggi berbasis Islam, yaitu Institut Agama Islam Negeri Ponorogo dan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Letak pondok yang strategis membuat pondok ini cukup banyak diminati oleh para Mahasiswi yang berkuliah di dua Perguruan Tinggi tersebut.

Selain Mahasiswi, pondok ini juga menerima santri dengan jenjang pendidikan lain mulai dari SMP, SMA, dan mereka yang telah menyelesaikan kegiatan kuliah. Selanjutnya bagi peminat yang putus sekolah maupun belum sempat mengenyam pendidikan formal, pondok ini

juga menerima santri yang ingin mengikuti program kejar paket A, B, maupun C.

## 2. Visi dan Misi Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan

### a. VISI

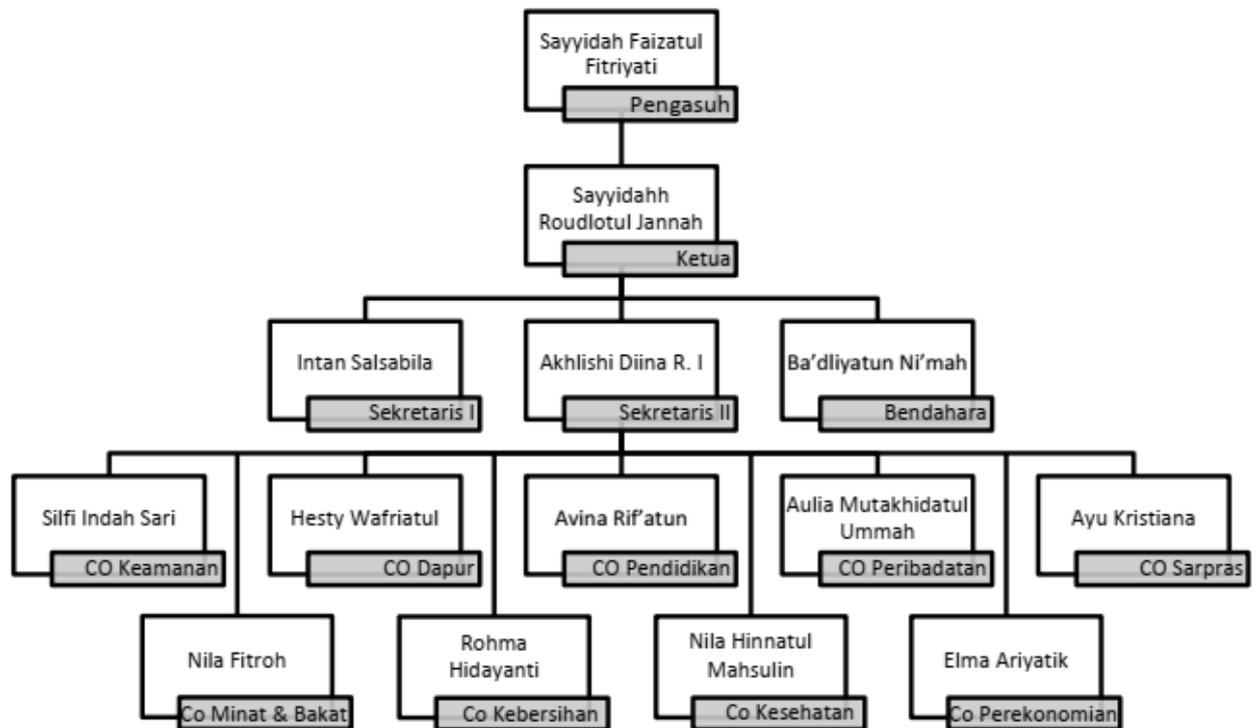
Mempersiapkan para santri untuk menjadi orang 'alim ilmu agama dan dapat mengamalkannya dalam masyarakat serta membimbing para santri agar menjadi manusia yang berkepribadian Islam sehingga menjadi teladan bagi kehidupan masyarakat.

### b. MISI

- 1) Sebagai sarana menyebarkan agama Islam.
- 2) Memberikan pendidikan dan kajian tentang agama islam terutama kajian alquran.
- 3) Mendidik para santri untuk mengembangkan keilmuan islam dan menjadikannya sebagai manusia yang alim.
- 4) Memberikan bekal cinta dan kasih sayang terhadap sesama makhluk.
- 5) Mencetak kader-kader bangsa yang bermoral mulia.

**IAIN**  
**PONOROGO**

### 3. Struktur Organisasi Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan



Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an ini dipimpin langsung oleh pengasuh pondok pesantren dan dibantu oleh beberapa seksi pendukung agar kegiatan di dalam pondok berjalan dengan lancar. Tiap-tiap seksi juga memiliki beberapa anggota di dalamnya yang diketuai oleh seorang CO.

### 4. Pendidikan di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan

Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan ini merupakan Pondok Pesantren Tahfidz yang dilengkapi juga dengan Pendidikan Madrasah Diniyah yang mencakup tiga kelas, dengan kurikulum sebagai berikut:

#### a. Kelas 1/A

- 1) Akhlaq : Nadzom Ta'lim
- 2) Fiqih : Al-Mabadiul Fiqhiyyah dan Risalatul Mahidh
- 3) Tauhid : Khoridatul Bahiyyah
- 4) Tajwid : Syifaul Jinan
- 5) Imla' dan Khot

b. Kelas 2/B

- 1) Akhlaq : Nadzom Ta'lim
- 2) Fiqih : Safinatu Sholah
- 3) Tauhid : Jawahirul Kalamiyyah
- 4) Nahwu : Syabrowi
- 5) Shorf : Al-Amtsilah At-Tashrifiyyah

c. Kelas 3/C

- 1) Pengajian Umum Kitab Usfuriyyah
- 2) Pengajian Umum Kitab Al-Arbain An-Nawawiyyah
- 3) Pengajian Umum Kitab Sulamul Munajah

Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan juga memfasilitasi santri yang ingin mengikuti program kejar paket A, B, C serta menerima santri Tabarukan.

5. Sarana Prasarana

Pada tahun 2022, Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan memiliki 160 santri dari berbagai golongan, sebagai berikut:

- a. Santri biasa : 58 Santri
- b. Mahasantri Tahfidz : 83 Santri

- c. Mahasantri Bin Nadzor : 13 Santri
- d. SD : 1 Santri
- e. SMP : 2 Santri
- f. SMA : 3 Santri

Dengan jumlah santri yang tergolong banyak, sarana dan prasarana yang memadai tentunya menjadi hal yang perlu diperhatikan. Untuk itu, Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan menyediakan fasilitas sebagai berikut:

- a. Kamar santri : 16
- b. Kamar mandi : 19
- c. Ruang tamu : 1
- d. Kamar tamu : 2
- e. Kamar mandi tamu : 1
- f. Mushola : 1
- g. Dapur : 1
- h. Kantin : 2
- i. Depo air : 1
- j. Parkiran : 1
- k. Ruang tamu : 1
- l. Lemari : 160

Dengan sarana dan prasarana yang cukup memadai, diharapkan para santri merasa betah dan nyaman untuk tinggal dan menimba ilmu di pondok pesantren.

## 6. Data Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah 3 santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan yang pernah mengalami stres ketika berada di Pondok.

### a. Subjek 1

Nama : AMA  
Usia : 21 tahun  
Alamat : Madiun  
Status Pelajar : Mahasantri semester 7

Subjek pertama ini adalah mahasiswi tingkat akhir yang memilih untuk menyambi hafalan di pondok pesantren tahfidzul qur'an al-muqorrobin ronowijayan siman ponorogo. Semasa SMA ia juga sudah dimasukkan asrama oleh orang tuanya. Ia mengaku masuk asrama karena tuntutan orang tuanya. Sehingga ia merasa tertekan dengan kegiatan asrama yang ia jalani saat ini.

### b. Subjek 2

Nama : UMZ  
Usia : 22 tahun  
Alamat : Pacitan  
Status Pelajar : Mahasantri semester 9

Seperti subjek pertama di atas, subjek kedua ini juga merupakan Mahasiswa semester 9 yang menyambi hafalan di Pondok. Untuk alasan subjek kedua ini memilih masuk Pondok cukup unik dari yang lain.

Pada saat awal masuk perkuliahan dulu, Ia salah mengira bahwa Pondok ini adalah indekos. Ia baru menyadarinya ketika telah mendaftar dan sudah membayar biaya pendaftaran Pondok. Pada akhirnya, subjek ketiga memilih untuk tetap melanjutkan apa yang Ia pilih karena sudah terlanjur membayarkan sejumlah uang pendaftaran yang nominalnya tidak sedikit.

Subjek kedua menjalani kegiatan di asrama dengan tidak sepenuh hati dan merasa tertekan karena tidak sesuai dengan apa yang subjek kedua bayangkan. Namun, subjek kedua mencoba menjalaninya dengan ikhlas.

c. Subjek 3

Nama : EAH  
Usia : 22 tahun  
Alamat : Pacitan  
Status Pelajar : Mahasantri semester 9

Seperti kedua subjek di atas, subjek ketiga ini juga merupakan Mahasiswa semester 9 yang menyambi hafalan di Pondok. Subjek ketiga ini memiliki alasan yang hampir sama dengan subjek kedua.

Pada saat awal masuk perkuliahan, subjek kedua salah mengira bahwa Pondok pesantren tahfidzul qur'an al-muqorrobin tidak mewajibkan mahasantrinya untuk menghafal al-quran. Namun pada kenyataannya, pondok pesantren tahfidzul qur'an al-muqorrobin pada saat itu mewajibkan program tahfidz pada seluruh mahasantri angkatan

tersebut. Alhasil, subjek ketiga merasa tidak sesuai dengan keinginan hatinya, namun sudah teranjur masuk.

Sehingga, subjek kedua menjalani kegiatan di asrama dengan tidak sepenuh hati dan merasa tertekan karena tidak sesuai dengan keinginan hatinya sendiri.

## **B. Gambaran Data Khusus**

### **1. Bentuk-Bentuk Stres Yang Dialami Mahasantri di Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin**

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi tentang kondisi stres yang dialami santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan dapat diperoleh data sebagai berikut:

#### **a. Bentuk-bentuk stres yang dialami subjek 1**

Berdasarkan pernyataan subjek 1 ia pernah mengalami stres karena tugas kampus dan pondok berbarengan. Kebanyakan orang yang mengalami stres akan mengalami gejala stres seperti merasakan pusing dan bingung hal tersebut dialami oleh subjek pertama yang mengatakan:

*“Saya sering merasa pusing mbak, karena tugas kampus dan pondok yang berbarengan. Kadang bingung mana yang harus saya dahulukan.”<sup>55</sup>*

Keadaan yang dijalani subjek 1 saat berada di asrama membuat dirinya merasa sangat jenuh dalam menjalani kegiatan yang ada di pondok monoton.

---

<sup>55</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/01

*“Ketika banyak tugas dari kampus dan kegiatan pondok yang monoton.”<sup>56</sup>*

Dengan semua kegiatan yang dijalani di kampus maupun di pondok subjek 1 juga merasa keteteran dengan kegiatan tersebut.

*“Pas waktu ada dosen memberikan tugas yang banyak terus deadlinenya mepet mbak. pinginnya fokus nyelesain tugas, tapi kegiatan pondok juga tidak bisa ditinggal, jadi kadang keteteran.”<sup>57</sup>*

Keadaan yang pondok yang monoton dan banyaknya tugas dari kampus membuat subjek 1 merasa kehilangan semangat untuk menjalani rutinitasnya.

*“Kadang iya mbak. saya ngerasa ga ada semangat apapun, males aja gitu”<sup>58</sup>*

Subjek 1 merupakan anak pertama dari silsilah keluarga penghafal al-Qur’an. Salah satu faktor yang menyebabkan subjek 1 stress yaitu bersumber dari keluarga.

*“Karena tuntutan dari keluarga saya harus mondok dan menjadi penghafal al-Qur’an. Tetapi saya juga ingin kuliah. Oleh karena itu saya harus berkuliah sambil mondok mbak untuk mewujudkan keinginan orangtua saya.”<sup>59</sup>*

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan didapatkan subjek 1 berbicara dengan santai dalam menceritakan kondisi stres yang pernah ia alami di pondok. Disini, nampak bahwa subjek pertama sudah terbiasa beradaptasi di pondok. Namun subjek 1 nampak kesal ketika menceritakan faktor yang membuatnya stres berada di asrama.<sup>60</sup>

b. Bentuk-bentuk stres yang dialami subjek 2

<sup>56</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/02

<sup>57</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/03

<sup>58</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/04

<sup>59</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/05

<sup>60</sup> Lihat transkrip observasi nomor : 01/O/18/IX/2022/01

Berdasarkan pernyataan subjek 2 permasalahan yang sering ia alami ketika berada di pondok adalah sering merasa bosan karena setiap hari kegiatan di pondok hanya itu-itulah saja dan dengan orang yang sama. Sehingga membuat subjek 2 sering kali merasa bosan saat berada di pondok. Hal tersebut sama dengan pernyataan yang diberikan oleh subjek kedua:

*“Seringnya mungkin sama temen atau keadaan di pondok ya mbak. karena tiap hari disitu dan sama itu-itulah mulu. Jadi mungkin bosan, kadang suka badmood sama orang, badmood sama peraturan.”<sup>61</sup>*

Salah satu faktor yang menyebabkan subjek 2 stres adalah lingkungan sekitar. Sehingga menjadikan subjek 2 merasa terkekang.

*“Ya seperti yang saya bilang tadi. Rutinitas pondok yang seperti sudah terjadwal menjadikan ruang sempit untuk kita bebas seperti orang lain di luar sana.”<sup>62</sup>*

Subjek 2 juga mengatakan karena kegiatan di pondok yang monoton membuat subjek merasa malas.

*“Karena kegiatan di pondok hanya itu-itulah saja dan sangat monoton sekali mbak. jadi saya ngerasa malas ngejalaninnya.”<sup>63</sup>*

Karena semua kesulitan yang subjek 2 alami membuat subjek 2 sering merasa pusing.

*“Pusing, mood awut-awutan, sama bosan mbak”<sup>64</sup>*

<sup>61</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/01

<sup>62</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/02

<sup>63</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/03

<sup>64</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/04

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan dengan subjek kedua bahwa subjek kedua ini berbicara dengan santai, dengan sesekali diiringi dengan tawa dalam menceritakan kondisi stres yang pernah ia alami di pondok. Disini, Nampak bahwa subjek kedua mulai berdamai dengan dirinya sendiri dan mulai menerima dan menjalaninya dengan ikhlas. Subjek kedua mencoba tenang dalam menghadapi stres dia mencari hiburan untuk menghilangkan rasa stresnya.<sup>65</sup>

c. Bentuk-bentuk stres yang dialami subjek 3

Berdasarkan pernyataan dari subjek ketiga ia bercerita saat bahwa kegiatan di asrama dan kampus yang bertabrakan. Hal ini disebabkan karena tidak sinkronnya kegiatan asrama dan kampus. Karena hal tersebut, subjek 3 merasa kebingungan untuk menjalaninya. Hal tersebut di ungkapkan oleh subjek ke 3 sebagai berikut:

*“Karena tidak sinkronnya kegiatan asrama dan kampus. Jam yang bertabrakan membuat bingung untuk membagi waktu. Sedangkan keduanya menuntut untuk selesai sesuai prosedur.”<sup>66</sup>*

Keadaan yang dialami oleh subjek 3 saat berada dipondok membuat dirinya kekurangan waktu istirahat karena tugas kuliah dan waktu untuk kegiatan di pondok.

*“Kurang waktu istirahat karena tugas kuliah dan membagi waktu buat muroja'ah dan bikin setoran.”<sup>67</sup>*

<sup>65</sup> Lihat transkrip observasi nomor : 02/O/19-IX/2022/01

<sup>66</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2020/01

<sup>67</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/02

Salah satu faktor yang menyebabkan subjek 3 merasa stres adalah dari dalam diri subjek 3 sendiri yaitu tidak bisa membagi waktu antara kegiatan pondok dan kampus.

*“Kesulitan membagi waktu antara murojaah dan tugas kuliah mbak. karena kegiatan yang ada di pondok tidak sinkron mbak.”<sup>68</sup>*

Kesulitan subjek 3 dalam membagi waktu berdampak pada subjek ketiga yang mengatakan menjadi kurang semangat saat menjalani rutinitasnya.

*“Kurang semangat mbak, lelah, pengen tidur aja.”<sup>69</sup>*

Subjek 3 juga mengaku sering merasa pusing dan asam lambungnya naik.

*“Sering banget mbak. paling sering itu sakit kepala sama asam lambung naik jadi perih perutnya.”<sup>70</sup>*

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan kepada subjek ketiga ini berbicara dengan santai namun sesekali terlihat kesal. Disini, nampak bahwa subjek ketiga belum bisa membagi waktunya dengan baik yang membuat subjek ketiga cukup kewalahan dan menimbulkan stres.<sup>71</sup>

---

<sup>68</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/03

<sup>69</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/04

<sup>70</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/06

<sup>71</sup> Lihat transkrip observasi nomor : 03/O/20-IX/2022/01

2. Strategi *coping stress* dalam menghadapi double burden pada mahasantri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo

Stres merupakan kondisi yang sangat mengawatirkan saat dimana individu mendapatkan suatu masalah maupun tantangan dan individu tersebut belum menemukan jalan keluar apa yang akan ia lakukan. Stres juga memiliki arti keadaan yang penuh dengan tekanan. Rasa ketidaknyamanan mahasantri yang tidak memiliki strategi coping stress baik, kemungkinan besar akan rentan mengalami stres. Karena kehidupan di luar dan di dalam pondok sangatlah berbeda. Kebebasan yang mahasantri dapatkan di luar pondok tidak sama dengan keadaan di dalam pondok. Sehingga rasa ketidaknyamanan tersebut dapat menimbulkan stres bagi sebagian besar mahasantri yang ada di pondok pesantren.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi tentang penggunaan strategi coping stress yang digunakan mahasantri di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo maka diperoleh data sebagai berikut:

- a. Strategi *coping stress* subjek 1

Beberapa strategi yang dilakukan subjek pertama untuk mengurangi stres salah satunya dengan marah kepada lingkungan sekitar. Seperti yang diungkapkan saat wawancara sebagai berikut:

*“Kalo mukul-mukul benda sekitar sih ngga mbak, tapi kalo marah sih iya. Meluapkan emosi gitu mbak”<sup>72</sup>*

Selain itu subjek pertama juga mengalihkan stresnya dengan curhat dengan teman sebaya.

*“Ya pernah mbak, curhat sama temen pondok biasanya pas mau tidur gitu”<sup>73</sup>*

Subjek 1 juga mengatakan bodo amat dengan masalah-masalah kecil yang ia hadapi.

*“Tergantung masalahnya mbak. kalo masalahnya berat ya gabisa bodoamat. Kalo masalahnya kecil gitu ya bodo amat aja sih”<sup>74</sup>*

Subjek 1 juga melakukan usaha mengalihkan stresnya dengan meregulasi diri.

*“Tidur dan jalan-jalan mbak, biar ga kepikiran sama masalahnya terus”<sup>75</sup>*

Subjek pertama juga selalu berpikiran positif dan mencoba introspeksi diri dalam usahanya mengalihkan stres dan juga menyerahkan masalahnya kepada tuhan dengan cara berdoa.

*“Ya semua maslah pasti ada hikmahnya. Pokoknya diambil sisi positifnya aja mbak”<sup>76</sup>*

*“Introspeksi diri setelah itu ngajak diri sendiri untuk jadi lebih baik lagi”<sup>77</sup>*

*“Karena mau gimanapun tempat kembalinya hanya kepada Allah mbak”<sup>78</sup>*

<sup>72</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/06

<sup>73</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/07

<sup>74</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/08

<sup>75</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/09

<sup>76</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/10

<sup>77</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/11

<sup>78</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/12

Dari hasil pengamatan peneliti, terlihat bahwa selain usaha-usaha yang dilakukan di atas. Subjek pertama juga terlihat melakukan refreshing untuk mengalihkan stresnya. Terlihat beberapa kali subjek 1 terlihat mengunjungi beberapa tempat wisata atau hanya sekedar menonton film di bioskop.<sup>79</sup>

b. Strategi *coping stress* subjek 2

Beberapa strategi yang dilakukan subjek kedua untuk mengurangi stres dengan tenang. Salah satu bentuknya yaitu tidur karena dapat meredakan stres daripada harus mencari aktivitas lain.

*“Mencoba sok tenang, aslinya di dalam hati ya badmood mbak”*<sup>80</sup>

*“Karena kalau kita memaksa untuk aktivitas, yang ada malah bikin tambah stres. Jadi ya mending tidur aja. Dan menurut saya sih pas bangun stresnya jadi ilang mbak. ya walaupun masih ada dikit sih tapi udah lebih mendingan. Lebih tenang gitu”*<sup>81</sup>

Selain itu, subjek kedua mengalihkan stresnya dengan cara bercerita kepada teman sebaya dipondok. Seperti yang diungkapkan subjek kedua sebagai berikut:

*“Selalu mbak dengan teman yang ada di asrama”*<sup>82</sup>

Dalam wawancara subjek kedua juga mengatakan terkadang menyikapi masalah dengan bodoamat.

*“Males memperpanjang masalah mbak. jadi bodoamat aja”*<sup>83</sup>

Subjek 2 juga melakukan usaha berupa meregulasi diri.

<sup>79</sup> Lihat transkrip observasi nomor : 01/O/18-IX/2022/02

<sup>80</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/05

<sup>81</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/06

<sup>82</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/07

<sup>83</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/08

*“Apa ya mbak, paling selalu mikir kalo di balik semua problem itu pasti ada sisi positifnya”<sup>84</sup>*

Subjek kedua juga mengatakan sering berkhayal saat stres, subjek kedua mengatakan bahwa dengan berkhayal dapat mengalihkan stres yang dirasakan.

*“Berkhayal andai semuanya baik-baik aja mbak”<sup>85</sup>*

Subjek kedua juga mengatakan bahwa selalu berpikir secara positif dalam menghadapi stres.

*“Berpikir jika di balik hal tersebut terdapat sesuatu yang akan bermanfaat baik bagi saya mbak”<sup>86</sup>*

Melakukan evaluasi diri dan selalu mendekati diri kepada tuhan dengan cara berdoa juga menjadi pilihan subjek kedua untuk menghadapi stres yang dialami.

*“Mengevaluasi diri agar tidak menyalahkan orang lain mba”<sup>87</sup>*

*“Sebagai umat yang memeluk aga islam, sudah seharusnya saya memasrahkan semuanya pada gusti allah mbak”<sup>88</sup>*

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti, selain beberapa usaha coping stress yang dilakukan, subjek 2 juga mengalihkan stress dengan *refreshing*. Biasanya subjek kedua terlihat pergi jalan-jalan atau pergi ke *Caffee* untuk bersantai sejenak dan mengalihkan stres agar lebih tenang. Tidak jarang subjek kedua juga melampiaskan stresnya dengan

<sup>84</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/09

<sup>85</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/10

<sup>86</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/11

<sup>87</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/12

<sup>88</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/13

*shopping*. Menurutnya dengan berbelanja beberapa barang dapat mengurangi stres yang dirasakan.<sup>89</sup>

c. Strategi *coping stress* subjek 3

Salah satu strategi yang dilakukan subjek ketiga untuk mengurangi stres juga dengan tidur. Dalam wawancaranya ia mengatakan bahwa dengan tidur dapat mengistirahatkan pikiran dan hatinya.

“Saya memilih untuk tidur mbak, agar pikiran dan perasaan saya lebih tenang.”<sup>90</sup>

Subjek 3 juga sering melampiaskan stresnya dengan marah-marah dengan lingkungan sekitar.

“Kalo saya Cuma marah aja mbak. gak sampe mukul-mukul.”<sup>91</sup>

Selain itu, subjek ketiga juga melakukan curhat kepada teman-temannya agar merasa lebih baik.

“Pernah mbak sama temen kampus juga temen asrama.”<sup>92</sup>

“Cukup di dengar saja sih mbak, itu udah lebih baik.”<sup>93</sup>

Dalam wawancara subjek ketiga juga menyebutkan beberapa usaha lain dalam mengalihkan stres. Salah satunya adalah *bodoamat* dengan dengan suatu masalah.

“Bodoamat aja sih mbak.”<sup>94</sup>

“Gak pengen pusing gak pengen ribet sama masalah-masalah mbak.”<sup>95</sup>

<sup>89</sup> Lihat transkrip observasi nomor : 02/O/19-IX/2022/02

<sup>90</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/05

<sup>91</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/06

<sup>92</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/07

<sup>93</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/08

<sup>94</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/09

<sup>95</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/10

Namun subjek 3 juga tetap menciptakan pikiran positif dan juga menyerahkan diri kepada tuhan.

*“Terus belajar ke arah positif berusaha tidak mengulangi tindakan-tindakan yang akan merugikan diri sendiri”<sup>96</sup>*

*“Karena sebaik-baik tempat berserah ya hanya kepada-Nya mbak”<sup>97</sup>*

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti, selain beberapa usaha coping stress yang dilakukan, subjek 3 juga melakukan *refreshing* untuk mengatasi stres yang dialami. Beberapa kali subjek ketiga nampak mengunjungi beberapa tempat wisata untuk mengalihkan stres yang dirasakan.<sup>98</sup>

3. Hasil strategi *coping stress* pada mahasantri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi tentang hasil *coping stress* yang digunakan oleh mahasantri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo maka diperoleh data sebagai berikut:

a. Hasil strategi *coping stress* subjek 1

Setelah melakukan usaha-usaha untuk mengurangi stres perasaan subjek 1 menjadi lebih plong dan lebih tenang. Dampak yang dirasakan subjek 1 setelah melakukan cara untuk mengurangi stres

<sup>96</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/11

<sup>97</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/12

<sup>98</sup> Lihat transkrip observasi nomor : 03/O/20-IX/2022/02

adalah lebih bisa mengendalikan perasaan dengan baik dan bisa berkonsentrasi dengan baik.

*“Perasaan saya lebih tenang, pikiran saya lebih plong. Dampak yang saya rasakan ya saya bisa mengendalikan mood saya, terus saya bisa berkonsentrasi dengan baik dan juga bisa beraktivitas dengan baik.”<sup>99</sup>*

Stres yang dialami subjek 1 mengalami perubahan ketika dia sudah menemukan solusinya. Usaha yang dilakukan subjek 1 membuatnya menjadi lebih rileks.

*“Perubahannya ya ada mbak, yang awalnya saya suka pusing kemudian saya bingung dan sulit berkonsentrasi. Setelah saya melakukan cara untuk menangkan diri. Saya merasa lebih rileks, pikiran saya lebih tenang, pusing saya juga berkurang.”<sup>100</sup>*

Orang yang paling berperan dalam membantu subjek 1 ketika sedang stres adalah teman sebaya yang selalu mendengarkan keluhan yang disampaikan oleh subjek 1.

*“Saat pikiran saya merasa sangat berat, saya bercerita kepada teman saya mbak. terus teman saya memberikan saya semangat agar saya bisa bangkit untuk menjalani hidup menjadi lebih baik.”<sup>101</sup>*

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti setelah melakukan strategi coping stress subjek 1 menjadi lebih rajin melakukan kegiatan di pondok seperti setoran pagi, muroja'ah sore, ngaji kitab, membuat setoran, dan bersih-bersih minggu. Selain berpengaruh terhadap kegiatan di pondok, juga berpengaruh pada rutinitas di luar jam pondok seperti kuliah, dan mengerjakan tugas.<sup>102</sup>

#### b. Hasil strategi coping stress subjek 2

<sup>99</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/13

<sup>100</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/14

<sup>101</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/15

<sup>102</sup> Lihat transkrip observasi nomor : 01/O/18/IX/2022/03

Setelah melakukan usaha-usaha untuk mengurangi stres perasaan subjek 2 menjadi lebih tenang. Dampak yang dirasakan subjek 2 setelah melakukan cara untuk mengurangi stres adalah keadaan menjadi lebih baik dengan shalat dan berdoa agar hati dan pikiran menjadi lebih tenang.

*“Perasaan saya menjadi lebih tenang setelah saya mengerjakan shalat dan kemudian tidur. Karena dengan mengerjakan shalat saya bisa menceritakan semua masalah saya dengan Allah sehingga mood saya menjadi lebih bagus lagi.”<sup>103</sup>*

Stres yang dialami subjek 2 mengalami perubahan ketika dia sudah menemukan solusinya. Usaha yang dilakukan subjek 2 membuatnya lebih bisa mengontrol suasana hatinya.

*“Ada perubahan pada diri saya mbak, mood saya yang awalnya awut-awutan menjadi berkurang. Pikiran saya menjadi lebih tenang. Pastinya saya bisa mengontrol emosi saya menjadi lebih baik.”<sup>104</sup>*

Orang yang paling berperan untuk membantu subjek 2 ketika sedang stres adalah dengan curhat kepada teman yang selalu memberikan nasihat.

*“Saya ketika sedang ada masalah yang berkaitan dengan pondok, saya sering curhat dengan teman saya. Mereka selalu bilang kepada saya untuk selalu sabar dan menerima apapun yang telah terjadi kemaren.”<sup>105</sup>*

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan kepada subjek kedua. Terlihat bahwa subjek kedua terlihat lebih rajin melakukan kegiatan-kegiatan di pondok seperti setoran pagi, muroja'ah sore, ngaji kitab, memuat setoran malam, dan kegiatan bersih-bersih minggu.

---

<sup>103</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/14

<sup>104</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/15

<sup>105</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/16

Begitu juga dengan kegiatan kuliah dan mengerjakan tugas juga berjalan dengan lancar.<sup>106</sup>

c. Hasil strategi coping stress subjek 3

Setelah melakukan usaha-usaha untuk mengurangi stres, perasaan subjek 3 menjadi lebih rileks dan nyaman. Dampak yang dirasakan subjek 3 setelah melakukan cara untuk mengurangi stres adalah lebih bersemangat menjalani rutinitas sehari-hari dan bisa membagi waktu antara tugas pondok dan kuliah.

*“Pikiran saya menjadi lebih baik dari sebelumnya. Hati saya menjadi lebih tenang dan tidak galau lagi mbak.”<sup>107</sup>*

Stres yang dialami subjek 3 mengalami perubahan ketika dia sudah menemukan solusinya. Usaha yang dilakukan subjek 3 membuatnya menjadi lebih tenang.

*“Ada perubahannya mbak, saya perlahan-lahan bisa membagi waktu saya. Pikiran saya juga lebih fresh mbak.”<sup>108</sup>*

Orang yang paling berperan untuk membantu subjek 3 ketika sedang stres adalah dengan curhat kepada teman dekat.

*“Yang membantu saya untuk bangkit ya teman dekat saya mbak, saya sering di kasih motivasi dan saya di suruh untuk introspeksi diri agar menjadi pribadi yang lebih baik gitu mbak.”<sup>109</sup>*

---

<sup>106</sup> Lihat transkrip observasi nomor : 02/O/19-IX/2022/03

<sup>107</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/13

<sup>108</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/14

<sup>109</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/15

Dari hasil observasi dapat dilihat juga bahwa subjek ketiga juga lebih rajin dalam menjalani kegiatan yang ada di pondok, beberapa kegiatan diantaranya adalah kegiatan setoran pagi, muroja'ah sore, ngaji kitab, membuat setoran dan juga kegiatan bersih-bersih minggu. Kegiatan kuliah dan mengerjakan tugas juga semakin rajin.<sup>110</sup>

Hal ini dibuktikan juga dengan pernyataan dari ketua pondok yang bernama sayyidah raoudhotul jannah :

*“Lumayan ada perubahan sih, dari yang tadinya mereka malas2an menghafal jadi semangat, yang tadinya sering mbolos jadi rajin hadir saat kegiatan. Yang jelas terlihat itu dari raut wajah mereka mbak, mereka2 yang pulang healing ini jadi sumringah wajahnya”<sup>111</sup>*

Hal yang sama juga dituturkan oleh pengurus pondok nila nudyta sebagai berikut:

*“Lumayan ada perubahan mbak, kaya mereka jadi punya energi lagi gitu. Tadinya yang males-malesan ngaji sama ikut kegiatan pondok jadi lumayan semangat lagi mbak.”<sup>112</sup>*

---

<sup>110</sup> Lihat transkrip observasi nomor : 03/O/20-IX/2022/03

<sup>111</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 04/W/24-IX/2022/01

<sup>112</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 05/W/25-IX/2022/01

## BAB IV

### PEMBAHASAN

#### **A. Analisis Bentuk-Bentuk Stres Yang Dialami Mahasantri di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo**

Priyoto membagi stres menurut gejalanya menjadi yaitu:

1. Stres ringan meliputi semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, perasaan tidak santai.
2. Stres sedang meliputi sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.
3. Stres berat meliputi sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatifistic, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, keletihan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan takut meningkat.<sup>113</sup>

Dalam penelitian ini ada 3 subjek yaitu subjek ke 1 yang berinisial AMA, yaitu santri perempuan 21 tahun, subjek 2 UMZ santriwati usia 22 tahun, serta subjek 3 yakni EAH seorang perempuan, usia 22 tahun.<sup>114</sup>

---

<sup>113</sup> Priyoto, *Konsep Manajemen Stress*.

<sup>114</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/15

Dalam wawancaranya, subjek 1 merasakan kebingungan saat menjalankan kegiatan yang berbarengan dari kampus dan pondok. Ia merasa keteteran dan sulit fokus dalam menyelesaikan tugas tertentu, yaitu antara tugas yang diberikan dosen dalam jumlah banyak dengan deadline yang mepet serta tanggungan hafalan Al-Quran di pondok.<sup>115</sup> Subjek 1 juga merasa bahwa kegiatan di pondok monoton sehingga membuat ia jenuh<sup>116</sup> dan merasa kehilangan semangat saat menjalani rutinitasnya.<sup>117</sup> Selain itu, tekanan dan tuntutan keluarganya juga merupakan salah satu faktor yang membuat subjek 1 merasa stres.<sup>118</sup> Hal-hal tersebut menyebabkan berbagai tekanan emosi pada subjek 1, serta menimbulkan efek pusing dan tengkuk terasa kaku saat melakukan beraktivitas. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, subjek 1 nampak lebih sering tidur saat merasakan stres. Hal ini dilakukan untuk meredakan stres yang dialami oleh subjek 1.<sup>119</sup>

Berdasarkan jenis gejala stress yang dipaparkan Priyoto, maka gejala stress yang dialami oleh Subjek 1 dapat dikategorikan ke dalam stress sedang. Hal tersebut dikarenakan Subjek mengeluh merasakan otot-otot terasa tegang seperti tengkuk yang kaku dan perasaan tegang, cemas, terlalu banyak tidur, serta merasakan pusing. Hal itu sesuai dengan pendapat Priyoto tentang pembagian stres menurut gejala yang muncul pada seseorang yakni stres sedang

---

<sup>115</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/01

<sup>116</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/02

<sup>117</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/04

<sup>118</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/05

<sup>119</sup> Lihat transkrip Observasi nomor :01/O/20-IX/2022/05

dengan ciri-ciri sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

Subjek 2 ia mengaku bahwa merasa bosan dengan kegiatan dan lingkungan sehari-hari, baik di kampus maupun di pondok. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan interaksi dengan orang-orang tertentu saja, sehingga menyebabkan bosan, jenuh, dan badmood.<sup>120</sup> Ia merasa terkekang dengan kegiatan yang ia jalani di pondok, karena kegiatan yang terjadwal dan tidak bisa bebas, berbeda dengan kegiatan kampus yang lebih bebas<sup>121</sup>. Ini menjadikan subjek 2 menjadi malas dan pusing saat menjalani kegiatan khususnya di pondok. Ia juga sering merasa *moody* atau kadang senang dan kadang pula bosan<sup>122</sup>.

Selain itu, dari hasil observasi subjek 2 mengaku jika ia sering merasa pusing dengan keadaan yang ia alami dan perasaan emosi yang berubah-ubah atau *moody*. Keadaan tersebut juga disebabkan oleh tugas kuliah yang menumpuk dan tanggungan ziyadah, muroja'ah, setoran hafalan Al-qur'an di pondok. Selain itu, karena beban yang cukup banyak menyebabkan subjek 2 mengalami sakit perut karena asam lambung akibat stres dan juga gangguan pencernaan. Selain itu, dalam observasinya, dapat dilihat bahwa subjek 2 juga mengalami gangguan tidur. Subjek 2 cenderung banyak menghabiskan waktu untuk tidur untuk melampiaskan emosinya disaat stres.<sup>123</sup>

---

<sup>120</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/01

<sup>121</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/02

<sup>122</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/04

<sup>123</sup> Lihat transkrip observasi nomor : 02/O/19 /IX/2022/04

Jika didasarkan pada teori Priyoto mengenai jenis-jenis tingkat stress, yang terdiri dari stres ringan, sedang, dan berat, maka subjek 2 dapat dikategorikan ke dalam stress sedang. Adapun gejala stress sedang antara lain sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, dan badan terasa ringan. Gejala stress yang dialami oleh subjek 2 diantaranya seperti bosan, mood berubah-ubah, pusing, terlalu banyak tidur, sakit perut karena asam lambung, dan gangguan pencernaan yang mana keseluruhan ciri-ciri tersebut sama dengan beberapa gejala pada stress sedang.

Begitu juga pada subjek 3, pada wawancaranya ia mengaku bahwa sering merasa kebingungan dan kesulitan untuk membagi waktu antara jadwal di pondok dan jadwal di kampus. Hal tersebut dikarenakan adanya jadwal waktu yang tidak sinkron pada kegiatan pondok maupun kampus. Jadwal kegiatan kampus bertabrakan dengan jadwal kegiatan di pondok, sehingga menyebabkan Subjek 3 mengalami kelelahan.<sup>124</sup> Dengan padatnya jadwal membuat subjek 3 mengalami kekurangan waktu istirahat.<sup>125</sup> Selain itu, kesulitan dalam membagi waktu antara kampus dan pondok menjadikannya kurang semangat dalam menjalani rutinitasnya.<sup>126</sup> Akibat kelelahan dan jadwal yang padat serta tugas yang menumpuk, baik tugas kuliah maupun tugas muroja'ah di pondok turut menyebabkan Subjek 3 mengalami pusing dan asam lambungnya yang sering

---

<sup>124</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2020/01

<sup>125</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/02

<sup>126</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/04

naik.<sup>127</sup> Dalam observasinya terlihat subjek 3 sering tidak mengikuti kegiatan karena pusing dan asam lambungnya yang sering naik.<sup>128</sup>

Menurut teori Priyoto sebelumnya, mengenai jenis-jenis tingkat stress, maka subjek 3 dapat dikategorikan ke dalam stress sedang sama seperti Subjek-subjek sebelumnya. Gejala stress sedang menurut Priyoto diantaranya sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, dan badan terasa ringan. Gejala stress yang dialami oleh subjek 3 hampir sama dengan subjek 2 yaitu lelah, pusing, sakit perut karena asam lambung yang juga merupakan gejala pada stress sedang.

Menurut Sarafino, dikutip oleh smet sumber stres manusia berasal dari tiga hal, yaitu sumber stres dalam diri individu (*sources within the person*), sumber dari keluarga (*Sources in the family*), dan sumber stres dari lingkungan dan masyarakat (*sources in the community and society*).<sup>129</sup>

Pada wawancaranya subjek 1 menjelaskan bahwa ia merasa dibebani dengan tuntutan orang tuanya yang mengharuskan subjek 1 masuk asrama dan menjadi penghafal al-qur'an. Namun, subjek 1 juga memiliki keinginan untuk berkuliah. Pada akhirnya Subjek 1 memilih untuk kuliah sekaligus menghafal Al-Qur'an untuk mewujudkan keinginan orang tuanya.<sup>130</sup> Tuntutan dari keluarga merupakan faktor yang membuat subjek 1 merasa stres. Selain itu dari hasil observasi dapat dilihat pada kegiatan pondok seperti setoran hafalan pagi

---

<sup>127</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/06

<sup>128</sup> Lihat transkrip observasi nomor : 03/O/18/IX/2022/04

<sup>129</sup> Smet B, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT Grasindo, 1994). 115-116

<sup>130</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/05

bahwa subjek 1 tergolong mahasantri yang cukup rajin.<sup>131</sup> Namun pada aspek emosi dan perilaku mahasantri menunjukkan bahwa subjek 1 merasakan stres atas tuntutan dari orang tuanya dengan terlihat pada perilakunya yang mudah marah-marrah.<sup>132</sup>

Dari paparan data dan hasil analisis di atas sumber stres yang dialami subjek 1 merupakan stres yang bersumber dari keluarga (*Sources in the family*) tuntutan dari keluarga yang mengharuskan menjadi penghafal al-qur'an, membuat subjek 1 tertekan karena merasa harus memenuhi keinginan keluarga.

Menurut subjek 2, rutinitas pondok yang sudah terjadwal yang ia jalani merupakan sumber stres yang ia alami.<sup>133</sup> Lingkungan yang disekitar subjek 2 yang terasa mengekang membuat subjek 2 merasa stres karena kurang mendapat kebebasan. Subjek 2 merasa terkekang dengan rutinitas yang ia jalani. Selain itu, kegiatan yang ada di asrama yang monoton menambah beban stres yang dialami subjek 2.<sup>134</sup> Hal ini juga di perkuat dengan hasil observasi pada subjek 2 yang menunjukkan bahwa subjek 2 sering terlihat merasakan *mood* yang berubah-ubah<sup>135</sup>

Pada subjek 2 stres sumber dari lingkungan dan masyarakat (*sources in the community and society*). Lingkungan tempat tinggal subjek yang berada di pondok pesantren tahfidz dengan ruang lingkup terbatas oleh peraturan menjadi

---

<sup>131</sup> Lihat transkrip observasi nomor : 01/O/18/IX/2022/04

<sup>132</sup> Lihat transkrip observasi nomor : 01/O/IX/2022/03

<sup>133</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/02

<sup>134</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/03

<sup>135</sup> Lihat transkrip Observasi nomor : 02/O/IX/2022/03

salah satu faktor penyebab stres subjek 2. Selain itu, rasa bosan dan tekanan dari lingkup pesantren dan kampus juga menjadi faktor subjek 2 mengalami stres

Subjek 3 kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan pondok dan kampus.<sup>136</sup> Situasi menekan yang dihadapi subjek 3 berupa kesulitan mengatur jadwal pondok dan kampus membuat subjek 3 merasa stres. Dalam observasinya dapat dilihat bahwa subjek 3 juga keteteran dalam menjalani kegiatan pondok. seperti pada kegiatan muraja'ah sore, terlihat subjek 3 sering membolos pada kegiatan pondok tersebut karena masih sering mengerjakan tugas dari kampus.<sup>137</sup>

Dan pada subjek 3 stres bersumber dari dalam diri individu (*sources within the person*). Banyaknya kegiatan dari kampus maupun pondok merupakan salah satu faktor penyebab stres pada subjek 3. Hal tersebut membuat subjek 3 kesulitan membagi waktu antara kuliah maupun pondok. kesulitan dalam membagi waktu membuat subjek 3 merasa stres.

Kesimpulan dari teori dan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa Sumber stres para mahasantri berbeda-beda satu sama lain. Hal ini disebabkan karena latar belakang, pembagian waktu dan cara berinteraksi para mahasantri masing-masing berbeda. Namun pada masing-masing sumber stres memiliki tekanan yang berbeda yang membuat para mahasantri merasa stres.

Gejala stres yang dialami meliputi aspek respon kognitif berupa kurang dapat berkonsentrasi, respon emosi berupa mood yang berubah-ubah, marah, dan

---

<sup>136</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/03

<sup>137</sup> Lihat transkrip observasi nomor : 03/O/20-IX/2022/04

respon tingkah laku berupa melawan situasi menekan (fight) juga menghindari situasi menekan (flight).<sup>138</sup>

Sarafino menyatakan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.<sup>139</sup>

Kesimpulan dari teori dan hasil analisis penelitian diatas adalah bentuk-bentuk stres yang dialami para mahasantri tahfidz pondok pesantren putri al-muqorrobin adalah stres sedang yaitu stres yang terjadi saat individu dalam kehidupan sehari-hari sering mengalami pusing, sakit perut, tengkuk terasa kaku, dan dada sesak.. Dilihat dari sumber stres yang dialami para mahasantri pondok pesantren putri tahfidzul qur'an al-muqorrobin bersumber dari dalam diri individu, dari keluarga dan dari lingkungan dan masyarakat. Interaksi subjek dengan lingkungan dan peraturan pondok serta tugas dari kampus membuat para subjek merasa kelelahan. Perbedaan latar belakang mahasantri juga mempengaruhi perbedaan sumber stres yang dialami para mahasantri.

---

<sup>138</sup> Fausiah and Widury, *Psikologi Abnormal*, 167.

<sup>139</sup> Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 74.

## **B. Analisis Strategi *Coping stress* dalam Menghadapi *Double Burden* Pada Mahasantri Tahfidz Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin**

Tindakan atau usaha yang dilakukan oleh masing-masing subjek untuk mengurangi atau mengatasi kondisi stres yang dialami berbeda-beda. Pandangan setiap mahasantri terhadap masalah pun berbeda-beda, namun pada pikiran, perasaan, dan sikap, banyak dari mahasantri memiliki kesamaan yaitu pada masalah suatu hal mengganggu yang memunculkan perasaan sedih, namun harus segera dipecahkan dan diselesaikan dengan berbagai cara dan usaha agar masalah tersebut selesai. Setiap subjek menggunakan lebih dari satu bentuk strategi *coping* dalam mengurangi tekanan yang dihadapinya.

Strategi *coping* yang dilakukan para mahasantri berbeda-beda pada setiap subjek. Pada subjek 1 penggunaan strategi *coping* yang dilakukan berupa *Confrontative coping* (reaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil) terlihat dari wawancara subjek 1 yang mengatakan melampiaskan stresnya dengan marah untuk meluapkan emosinya<sup>140</sup>. Pada observasi juga diketahui bahwa subjek 1 sering mudah marah saat berada di kamar.<sup>141</sup> Cara subjek 1 meluapkan emosinya dengan marah merupakan reaksi subjek 1 untuk mengubah stresor namun dibarengi dengan risiko yang harus diambil. Strategi *coping* yang kedua adalah reaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar (*Seeking social support*), subjek

---

<sup>140</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/06

<sup>141</sup> Lihat transkrip observasi nomor : 01/O/18-IX/2022/06

1 juga mencari bantuan dari pihak luar untuk mengatasi stres yang ia alami. Yaitu dengan curhat ke teman-teman pondok, dengan harapan subjek 1 akan mendapatkan solusi maupun nasehat saat ia curhat.

Subjek 1 juga mengharapkan bantuan berupa perhatian dari lawan curhatnya.<sup>142</sup> Curhat merupakan reaksi subjek 1 dalam mencari bantuan dari pihak luar. *Coping* ketiga yang dilakukan subjek 1 adalah memberi penilaian positif (*Positive reappraisal*), yaitu meyakinkan diri sendiri jika disetiap masalah pasti ada hikmah dan pelajarannya. Selain itu, subjek 1 juga berpikiran positif dengan senantiasa berdoa dan pasrah kepada Allah SWT serta melakukan introspeksi diri untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik lagi.<sup>143</sup>

*Coping stress* yang keempat yang dilakukan subjek 1 adalah pengendalian diri (*Self controlling*) yakni dengan melakukan penyegaran otak seperti tidur atau jalan-jalan sehingga dapat meregulasi perasaan dan pikiran menjadi lebih baik dan tenang. *Coping stress* kelima pada subjek 1 adalah menjaga jarak (*Distancing*). Subjek 1 menciptakan jarak dengan masalah-masalah yang ia hadapi dengan cara tidak peduli atau bersikap *bodoamat* dengan masalahnya. Ia mengatakan bahwa masalah-masalah tersebut hanya akan menambah pikirannya. Jadi ia berusaha menciptakan jarak antaranya.

---

<sup>142</sup> Lihat transkrip observasi nomor :01/O/18/IX/2022/06

<sup>143</sup> Lihat transkrip observasi nomor : 01/O/18/IX/2022/08

Pada subjek 2 menggunakan strategi *coping* reaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan (*Planful problem solving*) yaitu mencoba menenangkan diri saat menghadapi masalah dengan cara tidur sehingga menyebabkan tingkat stres yang dialami berkurang.<sup>144</sup> *Coping stress* yang kedua yaitu reaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar (*Seeking social support*), subjek 2 bercerita dengan teman untuk meringankan beban dan permasalahan yang dialami dengan tujuan agar dapat memperoleh support dan motivasi dari teman terdekat.<sup>145</sup> Sehingga subjek 2 lebih bersemangat dan lebih tenang dalam menghadapi masalah. Subjek 2 juga melakukan *coping stress* dalam bentuk memberi penilaian positif (*Positive reappraisal*).

Subjek 2 melakukan introspeksi dan evaluasi diri serta menyerahkan segala permasalahan kepada Allah SWT. Hal tersebut mampu melegakan dan menenangkan perasaan subjek 2. *Coping stress* yang dilakukan oleh subjek 2 yakni penekanan pada tanggung jawab (*Accepting responsibility*) yaitu dengan melakukan introspeksi diri supaya tidak menyalahkan orang lain dan memperbaiki hal yang salah agar dapat kembali ke tempat yang benar.

*Coping stress* yang keempat adalah pengendalian diri (*Self controlling*) yaitu senantiasa berpikir positif di setiap permasalahan yang muncul, sehingga dapat dengan mudah mengendalikan pikiran dan perasaan. Selanjutnya, *coping stress* subjek 2 yaitu menjaga jarak (*Distancing*) atau bersikap bodo amat dan

---

<sup>144</sup> Lihat transkrip observasi nomor :02/O/19 /IX/2022/04

<sup>145</sup> Lihat transkrip observasi nomor :02/O/19 /IX/2022/07

tidak peduli akibat terlalu malas memperpanjang permasalahan. Melalui sikap tersebut subjek 2 dapat merasa senang karena sudah tidak berurusan dengan hal yang bikin pusing. *Coping stress* terakhir yang dilakukan oleh subjek 2 adalah menghindarkan diri (*Escape avoidance*) yaitu mengalihkan stress kedalam bentuk khayalan atau imajinasi namun tetap dalam keadaan sadar.

Pada subjek 3 yaitu reaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan (*Planful problem solving*) seperti pada saat wawancara subjek 3 menjelaskan bahwa ia lebih memilih tidur sebagai bentuk usaha agar pikiran dan perasaannya lebih tenang. Yang kedua reaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil (*Confrontative coping*) subjek 3 menggunakan jenis *coping* ini sebagai jenis reaksi untuk mengubah tekanan yang ia rasakan berupa ketidak sesuaian lingkungan sekitar dengan keinginannya, reaksi yang ia tunjukkan berupa marah agar dirinya merasa lega. Ketiga subjek 3 juga menggunakan coping stress berupa reaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar (*Seeking social support*) bentuk dari bantuan pihak luar ini berupa curhat dengan teman, subjek 3 merasa lebih tenang setelah curhat dengan teman.<sup>146</sup>

Keempat yaitu memberi penilaian positif (*Positive reappraisal*) memberikan makna positif bahwa dibalik semua masalah pasti ada hikmahnya, juga termasuk berdoa kepada allah, ia menganggap sebaik-baik tempat menyerahkan semua masalah adalah kepada allah.<sup>147</sup> Kelima subjek

---

<sup>146</sup> Lihat transkrip observasi nomor : 03/O/20/IX/2022/05

<sup>147</sup> Lihat transkrip observasi nomor : 03/O/20/IX/2022/06

menggunakan *coping stress* berupa penekanan pada tanggung jawab (*Accepting responsibility*) disini subjek 3 berusaha memperbaiki diri dan berusaha mengintropeksi diri untuk menjadi pribadi yang ebih baik lagi. Keenam yaitu berupa pengendalian diri (*Self controlling*) bentuk pengendalian diri pada subjek 3 berupa beristighfar, dengan beristighfar ia merasa sudah mengontrol dirinya dengan baik. Ia beranggapan bahwa ketika ia melibatkan Allah saat mengendalikan dirinya semua akan berjaan dengan baik.

Terakhir, subjek 3 juga menggunakan *coping stress* menjaga jarak (*Distancing*) subjek 3 bersikap bodoamat dalam menghadapi masalah, ia berusaha menciptakan jarak antara dirinya dan masalah-masalah yang dihadapinya sebagai salah satu bentuk *coping* yang ia lakukan. Ia tidak ingin terus menerus berurusan dengan masalah yang sedang ia hadapi.

Strategi *coping* yang digunakan para mahasantri tahfidz Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin adalah strategi *coping stress* berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan pada emosi (*emotion focused coping*). Hal ini dikarenakan mereka dapat mengubah situasi menekan yang mereka hadapi sekaligus dapat menerima situasi tersebut dengan mengandalkan kemampuan yang mereka miliki. Masalah yang dihadapi para mahasantri tidak hanya meliputi permasalahan di pondok yang membosankan, melainkan juga masalah-masalah yang ada di kampus seperti tugas-tugas dari kampus. Strategi yang berfokus pada masalah dapat dilihat dari perilaku subjek yang berusaha menekan sumber stres. Strategi *coping* yang paling sering digunakan oleh para mahasantri adalah: mencari dukungan sosial (*Seeking social support*), yaitu

mereka mencari dukungan atau bantuan dari teman-teman sekitar untuk mendapatkan bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Contohnya, mereka cenderung meminta bantuan teman untuk mendengarkan mereka curhat tentang berbagai permasalahan. Mereka menganggap dengan bercerita atau curhat akan membuat diri mereka merasa lega dan dapat merasakan ketenangan kembali.

*Coping stress* yang berfokus pada emosi dapat dilihat dari cara mereka menekan rasa stres yang dialami. Strategi *coping stress* yang berfokus pada emosi yang paling sering digunakan oleh mahasiswa adalah:

1. Menjaga jarak, yaitu mereka kurang peduli dengan masalah-masalah yang dihadapi. Contohnya mereka mencoba bodoamat atau tidak peduli dengan masalah-masalah yang mereka hadapi. Mereka menganggap ketika terlalu memikirkan permasalahan yang mereka hadapi akan membuat mereka semakin stres. Hal inilah yang mendasari mereka untuk tidak peduli atau bodoamat dengan masalah mereka. Seperti yang dilakukan oleh subjek 3 yang mengaku melakukan sikap tidak peduli atau bodoamat karena tidak ingin pusing dan ribet dengan masalah-masalah yang ia hadapi.<sup>148</sup>
2. Pengendalian diri, yaitu mereka melakukan regulasi baik pikiran maupun perasaan. Mereka melakukan regulasi diri dengan menyibukkan diri atau dengan berserah diri kepada Allah. Mereka melakukan pengendalian diri dengan tidur atau jalan-jalan untuk menghindari pikiran-pikiran yang dapat membuat mereka stres. Mereka terkadang berserah diri dengan beristifarah

---

<sup>148</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-IX/2022/010

dan berfikir bahwa di setiap masalah pasti ada sisi positifnya. Ini sejalan dengan subjek pernyataan pertama yang mengaku memilih untuk tidur dan jalan agar tidak memikirkan masalahnya terus-menerus.<sup>149</sup>

3. Memberi penilaian positif, yaitu mereka selalu menciptakan makna positif pada setiap permasalahan dan selalu berdoa pada Allah SWT. Sebagai contoh mereka akan mencoba menciptakan nilai positif pada setiap masalah yang dihadapi. Mereka juga akan melakukan evaluasi diri untuk menciptakan makna positif tersebut. Mereka juga akan berdoa untuk menenangkan diri. Mereka menganggap dengan berdoa dan selalu berfikir positif akan membuat mereka lebih tenang dan terlepas dari pikiran yang membuat mereka stres. Seperti yang dikatakan subjek 2 yang mengaku menciptakan makna positif jika di balik setiap masalah pasti akan ada manfaatnya bagi subjek.<sup>150</sup>

Teori strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman yang secara umum membagi strategi *coping* menjadi dua macam yakni strategi *coping* berfokus pada masalah dan strategi *coping* berfokus pada emosi.<sup>151</sup> Berdasarkan hasil analisis stres pada mahasiswa, yang termasuk pada strategi *coping* berfokus pada masalah yaitu reaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan (*Planful problem solving*), reaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil (*Confrontative coping*), dan reaksi dengan mencari dukungan dari

---

<sup>149</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-IX/2022/09

<sup>150</sup> Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/16-IX/2022/11

<sup>151</sup> R.S & Folkman Lazarus, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: McGraw-Hill, Inc, 1984).

pihak luar (*Seeking social support*). Dan yang termasuk strategi *coping* berfokus pada masalah yaitu memberi penilaian positif (*Positive reappraisal*), penekanan pada tanggung jawab (*Accepting responsibility*), pengendalian diri (*Self controlling*), menjaga jarak (*Distancing*), dan menghindarkan diri (*Escape avoidance*).<sup>152</sup>

Kesimpulan dari teori dan hasil penelitian diatas adalah penggunaan *coping stress* yang digunakan oleh para masantri tahfidz pondok pesantren putri tahfidzul qur'an al-muqorrobin ronowijayan, siman, ponorogo adalah strategi *coping stress* yang berfokus pada masalah dan emosi. karena masalah yang dihadapi para mahasantri tidak hanya di lingkungan pondok pesantren melainkan juga meliputi lingkungan kampus. Oleh karena itu para mahasantri menggunakan dua jenis *coping stress*. Namun dari setiap subjek berbeda-beda bentuk *coping* yang dilakukan, namun mayoritas mereka menggunakan satu bentuk *coping* yang berfokus pada masalah yaitu mencari dukungan sosial (*seeking social support*) dan tiga jenis *coping* yang berfokus pada emosi yaitu memberi penilaian positif (*Positive reappraisal*), pengendalian diri (*Self controlling*), dan menjaga jarak (*Distancing*).

---

<sup>152</sup> Maryam, "Strategi Coping," September 16, 2017, 103-4.

### **C. Analisis Hasil Strategi *Coping stress* dalam Menghadapi *Double Burden* Pada Mahasantri Tahfidz Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin**

Berdasarkan hasil analisis teori, strategi dan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa sebelum melakukan strategi *coping stress* para mahasantri merasakan pusing, mood awut-awutan, masalah pada pencernaan, merasa kurang bersemangat, dan malas. Hal tersebut sangat berpengaruh pada kegiatan hafalan yang mereka jalani. Oleh karena itu, para mahasantri menggunakan strategi *coping* untuk memulihkan perasaannya.

Ketiga subjek menceritakan masalahnya kepada teman yang merupakan orang yang menjadi kepercayaan masing-masing subjek, meskipun terkadang teman yang menjadi pendengar dan bertukar pikiran juga tidak dapat membantu banyak dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, tapi setidaknya masing-masing subjek dapat merasa lega dan tenang bisa berbagi dan memiliki seorang pendengar sebagai tempat untuk menceritakan segala masalah yang sedang dihadapi.

Para mahasantri juga melampiaskan emosinya dengan tidur maupun refreshing atau jalan-jalan. Hal tersebut mereka lakukan untuk memulihkan tenaga dan pikiran, mengembalikan semangat kerja dan motivasi untuk melanjutkan tugas kuliah maupun tugas di pondok yang menjadi tanggung jawab mereka. Selain itu, tidur dan refreshing juga merupakan salah satu cara mengelola tekanan emosional atau mengurangi emosi negatif yang dirasakan oleh ketiga subjek. Dengan demikian berbagai tekanan dari dalam diri individu,

dari keluarga, dan dari lingkungan sosial dan masyarakat dapat dipersepsikan sebagai hal positif yang mampu mendorong serta memotivasi subjek untuk bertingkah laku ke arah yang lebih produktif. Ketiga subjek juga senantiasa berdoa dan berserah diri kepada Allah SWT dalam menghadapi segala permasalahan.

Dari hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa setelah melakukan usaha *coping stress* subjek 1 merasa lebih tenang, dapat mengendalikan perasaan atau moodnya, lebih berkonsentrasi. Selain itu subjek 1 juga mengaku merasa lebih rileks dan pusing yang ia rasakan berkurang. Setelah melakukan strategi *coping stress*, subjek 1 juga lebih rajin saat melakukan kegiatan di pondok seperti setoran pagi, muraja'ah sore, membuat setoran, ngaji kitab dan melakukan kegiatan minggu bersih.

Pada subjek 2 juga dapat mengontrol emosinya dengan baik, perasaannya menjadi lebih tenang dan juga mood atau perasaannya menjadi lebih baik. Subjek 2 juga lebih rajin saat melakukan kegiatan di pondok seperti setoran pagi, muraja'ah sore, membuat setoran, ngaji kitab dan melakukan kegiatan minggu bersih.

Subjek terlihat menjadi lebih tenang, dan dapat membagi waktunya antara tugas dari kampus maupun tuntutan kegiatan yang ada di pondok. subjek 3 juga merasa pikirannya lebih fresh setelah melakukan strategi *coping stress*. Subjek 3 terlihat rajin saat melakukan kegiatan di pondok seperti setoran pagi, muraja'ah sore, membuat setoran, ngaji kitab dan melakukan kegiatan minggu bersih.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Lazarus, bahwa *coping stress* yang efektif adalah *coping* yang dapat membantu penderita stres agar dapat mentolerir dan menerima situasi yang menekan serta tidak merisaukan tekanan dan permasalahan yang diluar kendalinya.<sup>153</sup>

Strategi *coping* berfungsi untuk membantu perasaan emosional yang muncul ketika stres. Strategi *coping* yang dilakukan para mahasiswa terbukti sukses dan memiliki dampak positif terhadap masing-masing individu. Hal itu sesuai dengan pendapat Lazarus, bahwa *coping* yang efektif adalah *coping* yang dapat membantu seseorang untuk mentolerir dan menerima situasi yang menekan serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya serta yang memiliki dampak dan berefek positif.

Dari hasil observasi yang dilakukan, bahwasanya peneliti melihat perubahan yang cukup signifikan pada keseharian para subjek. Hal ini terlihat dari intensitas kehadiran para mahasiswa saat melakukan kegiatan. Strategi *coping stress* yang dilakukan oleh para mahasiswa memiliki hasil yang baik sehingga berdampak positif terhadap kegiatan sehari-hari para mahasiswa di pondok dan kampus. hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan perilaku dan emosional para mahasiswa saat melakukan kegiatan di pondok. Lalu dalam segi perilaku dan emosi mahasiswa yang melakukan strategi *coping*, terlihat lebih tenang daripada sebelum melakukan *coping*. Dari hasil observasi yang peneliti

---

<sup>153</sup> Rahmi Lubis and dkk, "COPING STRESSSS PADA MAHASISWA YANG BEKERJA," *DIVERSITA*, 1, no. 2 (2015): 54.

lakukan, didapatkan bahwa mahasantri yang telah melakukan *coping stress* tampak mood atau suasana hati mereka menjadi lebih stabil.

Dari pemaparan analisis di atas dapat disimpulkan bahwa strategi *coping stress* membawa perubahan baik terhadap perilaku emosional dan kegiatan yang ada di pondok pesantren maupun di kampus. Sehingga para mahasantri dapat mencegah atau menekan situasi stres yang dialami para mahasantri.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Bentuk-bentuk stres yang dialami para mahasantri tahfidz pondok pesantren putri al-muqorrobin adalah stres sedang yaitu stres yang terjadi saat individu dalam kehidupan sehari-hari sering mengalami pusing, sakit perut, tengkuk terasa kaku, serta mengalami gangguan tidur. Sumber stres yang dialami para subjek berbeda, pada subjek 1 bersumber pada keluarga (*Sources in the family*), pada subjek 2 bersumber dari lingkungan dan masyarakat (*sources in the community and society*), dan pada subjek ketiga sumber stres dalam diri individu (*sources within the person*).
2. *Coping stress* yang di gunakan dalam menghadapi *double burden* oleh para mahasantri tahfidz pondok pesantren putri tahfidzul qur'an al-muqorrobin ronowijayan, siman, ponorogo adalah strategi *coping stress* yang berfokus pada masalah dan emosi. Bentuk *coping* yang berfokus pada masalah yaitu mencari dukungan sosial (*seeking social support*) dan tiga jenis *coping* yang berfokus pada emosi yaitu memberi penilaian positif (*Positive reappraisal*), pengendalian diri (*Self controlling*), dan menjaga jarak (*Distancing*). Sebab analisis menggunakan bentuk *coping* yang berfokus pada masalah di atas dirasa sangat efektif untuk mengatasi stres yang dialami mahasiswa dalam menghadapi *double burden*. Bentuk *coping* tersebut menjadikan mahasantri berhasil dalam menghadapi *double burden* sebagai seorang mahasiswi dan

mahasantri. Mahasantri dapat menjalankan kedua peran dan tugas yang berbeda dengan baik dan tuntas tanpa mengalami stres.

3. Hasil Strategi *coping stress* dalam menghadapi *double burden* yang dilakukan oleh para mahasantri memiliki hasil yang baik sehingga berdampak positif terhadap kegiatan sehari-hari para mahasantri di pondok dan kampus, sehingga para mahasantri dapat mencegah atau menekan situasi stres yang dialami para mahasantri.



## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang peneliti uraikan, maka peneliti memberikan saran yang dapat berguna bagi mahasantri tahfidz pondok pesantren putri tahfidzul Qur'an al-muqorrobin dalam menghadapi stres dan berguna bagi pembaca. Adapun saran yang bisa disampaikan dari hasil penelitian yaitu:

1. Penulis memberikan saran agar mahasantri tahfidz bisa lebih mengatur waktu antara tugas kuliah dan kegiatan di pondok. Mampu menilai diri dan percaya atas kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi kesulitan, sehingga diharapkan bisa berfikir positif dan optimis serta tidak merasa terpuruk oleh keadaan.
2. Penulis memberikan saran agar mahasantri tahfidz memilih jenis *coping stress* yang menurut mereka nyaman serta mampu membawa perubahan ke arah yang lebih baik.
3. Hasil *coping stress* yang digunakan mahasantri tahfidz di pondok sudah cukup baik. Namun, penulis menyarankan agar mahasantri tahfidz bisa mempertahankan kondisi mental yang baik dan bisa mengendalikan tingkat stres yang mereka alami

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfinnas, Shulhan. "Membangun Academic Self-Concept Mahasantri Pesantren Nawesea." *Education and Human Development Journal* 3, no. 2 (n.d.).
- Anggit Jiwandani, Achmadin. "Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang." Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2016.
- B, Smet. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo, 1994.
- E.P, Sarafino. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction 7th Edition*. 7th ed. New York: John Willey & Sons, Inc, 2012.
- Farida, Nugrahani. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Surakarta, 2014.
- Fausiah, Fitri, and Julianti Widury. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: UI-Press, 2007.
- Gulo, Kartono. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya, 2000.
- Gusti, Yuli Asih. *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press, 2018.
- Hadari, Nawawi. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2007.
- Hasanah, Muhimmatul. "Stres dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi dan Islam," no. 1 (n.d.): 13.
- Hidayati, Nurul. "Beban Ganda Perempuan Bekerja (Antara Domestik Dan Publik)." *Aktivis Gender Surabaya, Muzawah*, 7, no. 2 (2015).
- John W, Creswell. *Research Design*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2016.
- Juli, Andriyani. "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis." *UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Jurnal At-Taujih*, 2, no. 2 (2019).

- Khonsa', Izzatul Jannah, and Dkk. "Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan." *Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jurnal Suhuf*, 31, no. 2 (2019).
- Kurniati, Faridah. "Hubungan Antara Stres Dengan Burnout Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (Uin) Maulana Malik Ibrahim Malang." Uin Maulana Malik Ibrahim Malang, 2012.
- Latifah, Nur Fauzi, and Dkk. "Strategi Coping Stres Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring." *Institut Agama Islam Negeri Surakarta, jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1, no. 2 (2021).
- Lazarus, R.S & Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: McGraw-Hill, Inc, 1984.
- Lexy, J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif, Jenis, Motode, Dan Prosedur*. Jakarta: Prenadamedia group, 2003.
- . *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Rosdakarya, 1994.
- Lubis, Rahmi, and dkk. "Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja," *DIVERSITA*, 1, no. 2 (2015): 54.
- Lubis, Rahmi, Nova Hapizsyah Irma, Rafika Wulandari, Khairunnisa Siregar, Annisa Tanjung, and Tia Agustina Wati. "Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja" 1 (2015): 10.
- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.
- . "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.

- Miles, and Huberman. *Analisi Data Kualitatif*. Jakarta: UI Press, 1992.
- Nana, Syaodiyah Sukmadinata. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- Nasib, Tua Lumban Gaol. "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional." *National Taiwan Ocean University, Buletin Psikologi*, 24, no. 1 (2016).
- Nasution, Ira Yusna. "Strategi Coping Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Qur'an Baitul Qurra Sawah Lama, Ciputat Baru, Tangerang Selatan." UIN Syarif Hidayatullah, n.d.
- Nezha, Hanifah. "Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas." *Universitas Andalas, Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15, no. 1 (2020).
- Nur, Khasna Fauziyah. "Tingkat Stres Dalam Proses Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Desa Karangtengah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas." Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020.
- Oki Tri Handoko, and Khoiruddin Bashori. "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru." *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi* 1, no. 2 (n.d.).
- Poerwandari, E. Kristi. *Pendekatan Kualitatif*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi, 1999.
- Priyoto. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2014.
- Purnama, Rahmad. "Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual." *Al-AdYaN* XII, no. 1 (2017): 14.
- Rina, Mas'udah. "Hubungan Antara Strategi Coping (Coping) Stres Dengan Bentuk Stres Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri

Maulana Malik Ibrahim Malang.” Skripsi, Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2014.

Rizvi Al-Miraza, Asyifa. “Strategi Koping, Stres, Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara Dalam Masa New Normal COVID-19.” Universitas Sumatera Utara, 2021.

S, Markam. *Pengantar Psikologi Klinis*. Yogyakarta: UI Press, 2003.

Sarafino, E.P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Second Edition. Singapore: John Wiley & Sons, Inc, 1994.

Sugiarti, A. Musabiq. “Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa.” *Universitas Indonesia* 20, no. 2 (2018).

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV, 2017.

Yuliani, Irma. “Konsep Psychological Well-Being Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling.” *SMA Negeri 1 Singaparna, Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Researc*, 2, no. 2 (2018).

