

**STRATEGI *COPING STRESS* SANTRIWATI PENGHAFAL
AL-QUR'AN (*BIL-GHOIB*) DI PONDOK PESANTREN
TAHFIDZUL QUR'AN AL-HASAN, PATIHAN WETAN,
BABADAN, PONOROGO**

SKRIPSI



Oleh:

Dini Qurrota A'yun
NIM. 303200012

Pembimbing:

Kayyis fithri Ajhuri, M.A
NIP. 198306072015031004

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

2024

ABSTRAK

A'yun, Dini Qurrota. 2024. *Strategi Coping Stress Santriwati Bil-ghoib di PPTQ Al-Hasan, Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo*, Pembimbing Kayyis Fithri Ajhuri, M.A

Kata kunci: Strategi, *Coping Stress*, Santriwati *Bil-ghoib*

Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Hasan adalah pondok yang mendalami ilmu membaca dan menghafal Al-Qur'an. Di dalamnya terdapat banyak santriwati *bil-ghoib* yang juga mengalami stress yang menjadikan proses menghafal Al-Qur'an yang sedang dijalani menjadi tersendat. Tuntutan hafalan yang harus tercapai, serta kegiatan pondok yang terus berjalan, mengharuskan santri memiliki kemampuan dalam menyusun strategi dalam menangani stres yang sedang dihadapi atau dalam ilmu psikologi disebut dengan strategi *coping stress* agar tidak mengalami stres yang berkepanjangan serta mereka dapat melanjutkan hafalan dan mengikuti kegiatan di pondok dengan semestinya.

Berdasarkan paparan data diatas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gejala-gejala stress pada santriwati bil-ghoib, pemicu *stress/stressor* santriwati *bil-ghoib*, strategi *coping* stres yang digunakan santriwati dalam menghadapi stres, serta hasil dari strategi *coping* yang digunakan oleh Santriwati *Bil-ghoib*.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan deskriptif naratif. Lokasi penelitian berada di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan, Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil yang didapatkan kemudian dianalisis dengan reduksi data, penyajian data dan kesimpulan.

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa gejala-gejala stres santriwati terdiri dari gejala fisik/fisiologis, gejala mental/gejala psikologis, gejala emosional, dan juga gejala perilaku. Pemicu stres santriwati bil-ghoib bersumber dari dalam diri sendiri/faktor internal, organisasi, dan juga dan sebagian berasal dari lingkungan masyarakat/eksternal. Strategi *coping* yang digunakan adalah strategi yang berfokus pada emosi dan masalah. Dan hasil dari coping yang dilakukan santriwati memberikan hasil yang baik sehingga memberikan dampak yang positif terhadap santriwati.

LEMBAR PERSETUJUAN/NOTA DINAS

Skripsi atas nama Saudara:

Nama : Dini Qurrota A'yun

NIM : 303200012

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Strategi Coping Stress Santriwati Bil-Ghoib di PPTQ Al-Hasan,
Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan
Penyuluhan Islam



Muhammad Nardin, M.Ag.
NIP. 197604132005011001

Ponorogo, 22 Februari 2024

Menyetujui,
Pembimbing

Kavya Fitri Ajhuri, M.A.
NIP. 198306072015031004



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

PENGESAHAN

Nama : Dini Qurrota A'yun
NIM : 303200012
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Strategi *Coping Stress* Santriwati Penghafal Al-Qur'an (*Bil-ghoib*)
Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan, Patihan Wetan,
Babadan, Ponorogo

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

Hari : Senin
Tanggal : 04 Maret 2024

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

Hari : Senin
Tanggal : 18 Maret 2023

Tim Penguji :

1. Ketua Sidang : Dr. Faiq Ainurrofiq, M.A. (.....)
2. Penguji : Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi. (.....)
3. Sekretaris : Kayyis Fithri Ajhuri, M.A. (.....)

Ponorogo, 18 Maret 2024
Mengesahkan Dekan,



SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

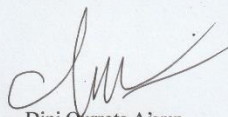
Nama : Dini Qurrota A'yun
NIM : 303200012
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Strategi Coping Stress Santriwati Bil-ghoib di PPTQ Al-Hasan,
Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo

Dengan ini menyatakan bahwa naskah skripsi telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses ethesis.iainponorogo.ac.id adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut menjadi tanggungjawab penulis.

Demikian pernyataan dari saya untuk dapat digunakan dengan semestinya.

Ponorogo, 22 April 2024

Penulis



Dini Qurrota A'yun

NIM. 303200012

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dini Qurrota A'yun

NIM : 303200012

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Strategi Coping Stress Santriwati Bil-Ghoib di PPTQ Al-Hasan,
Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Ponorogo, 22 Februari 2024

Yang membuat pernyataan,



Dini Qurrota A'yun

NIM. 303200012

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN/NOTA DINAS	iii
PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Kegunaan Penelitian.....	6
E. Telaah Pustaka.....	7
F. Metode Penelitian.....	13
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	13
2. Lokasi Penelitian.....	14
3. Data dan Sumber Data	14
4. Teknik Pengumpulan Data.....	16
5. Teknik Pengelolaan Data	19
6. Teknik Analisis Data.....	20
7. Pengecekan Keabsahan Data.....	21
G. Sistematika Pembahasan	22
BAB II LANDASAN TEORI	24
A. Stres.....	24
B. Gejala Stres	27

C. Faktor Pemicu Stres/Stressor	29
D. Coping Stress.....	31
E. Strategi <i>Coping</i> Stres.....	33
F. Santriwati	39
G. Hafalan Bil-ghoib.....	40
BAB III PAPARAN DATA.....	43
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan dan Keadaan Santri.....	43
1. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan.	43
2. Keadaan Santriwati	46
B. Bentuk Gejala <i>Stress</i> Santriwati Bil-ghoib di PPTQ Al-Hasan Ponorogo	47
C. Faktor Pemicu Stres/ <i>Stressor</i> pada Santriwati Bil-Ghob di PPTQ Al-Hasan Ponorogo	52
D. Strategi <i>Coping</i> Santriwati Bil-ghoib di PPTQ Al-Hasan Ponorogo dalam Menghadapi Stres.....	55
E. Hasil Strategi <i>Coping</i> yang Digunakan oleh Santriwati Bil-ghoib di PPTQ Al-Hasan Ponorogo	58
BAB IV PEMBAHASAN.....	60
A. Analisis Bentuk Gejala <i>Stress</i> Santriwati Bil-ghoib di PPTQ Al-Hasan Ponorogo	60
B. Analisis Pemicu <i>Stress/Stressor</i> Santriwati Bil-ghoib di PPTQ Al-Hasan Ponorogo	63
C. Analisis Strategi <i>Coping Stress</i> Oleh Santriwati Bil-ghoib di PPTQ Al-Hasan Ponorogo	64
D. Analisis Hasil Strategi <i>Coping Stress</i> Oleh Santriwati Bil-ghoib di PPTQ Al-Hasan Ponorogo	68

BAB V PENUTUP.....	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Orang-orang yang menghafalkan Al-Qur'an akan menemui banyak gelombang kesulitan yang akan memunculkan dinamika psikologis. Merasa senang ketika menjumpai kemudahan, dan sedih saat menjumpai kesulitan dalam menghafal. Termasuk merasakan kepuasan dan bangga ketika mampu menghafal dan rasa rendah diri ketika merasa tidak mampu menghafal.¹

Santriwati sebagai manusia biasa juga dapat merasakan dinamika psikologis yang menyebabkan diri mereka stres. Stres yang merupakan penyakit manusia modern, bukanlah penyakit itu sendiri, melainkan banyak penyakit manusia yang apabila ditelusuri berasal dari stres. Stres tidak mungkin dihilangkan begitu saja. Stres nyaris melekat pada kehidupan itu sendiri, karena ia merupakan salah satu alat dorong dinamika kehidupan itu sendiri.²

Penyebab stres tidak selalu nyata, tetapi dapat hanya sekedar hasil bayangan kita. Akibat negatif stres tidak selalu disebabkan oleh sesuatu yang nyata, tetapi sesuatu yang kita pikir, anggap, dan kita bayangkan mengganggu, menimbulkan kesulitan, mengancam. Dengan demikian, penyebab stres bukan hal yang sungguh-sungguh kita alami, tetapi hal yang kita tafsirkan dari

¹ Khansa Jannah "Izzatul, dkk. *Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama dalam Menghadapi Kejenuhan*" jurnal ums, (online) tahun 2019. <https://journal.ums.ac.id>, diakses pada 23 April 2023

² Terry Looker, Ilga Gregson, "*Managing Stres Mengatasi Stres Secara Mandiri*", (Yogyakarta: BACA!, 2005), 1-2

pengalaman hidup kita. Stres akibat dari pembayangan terhadap orang, hal, situasi ini kerap kita alami. Meskipun hanya karena bayangan, akibat yang dihasilkannya sama dengan stres yang diakibatkan oleh kenyataan. Kita menjadi tegang, resah, dan tak enak. Untuk mengurangi rasa tertekan karena stres bayangan, kita hendaknya mengubah bayangan dan jalan pikiran kita. Pada waktu menghadapi stres semacam itu, kita sebaiknya bersikap positif.³

Sebuah cara yang lebih bijak dalam menghadapi stres adalah dengan cara mengelolanya atau bisa disebut dengan *coping stress*. *Coping stress* adalah suatu cara yang dilakukan individu dalam menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang berpotensi menimbulkan tekanan atau mengancam baik fisik maupun psikis.⁴

Dalam menghafal Al-Qur'an pasti tidak selalu berjalan mulus, pasti sedikit banyak ada pula yang mengalami gangguan dalam kesehatannya, jiwanya, dan lain sebagainya yang mungkin itu bisa menyebabkan stres, yang berbeda pada masing-masing individu. Ada yang mungkin mengalami stress berat, stres sedang atau hanya stres ringan.

Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan adalah salah satu pondok pesantren yang ada di Ponorogo yang memberikan sarana menghafal Al-Qur'an bagi para santrinya. Pondok ini memiliki santriwati yang berjumlah 115 orang yang berasal dari seluruh berbagai kota di Indonesia. Pondok ini memiliki 2 program pembelajaran Al-Qur'an. Yaitu program *bin-nadhor* dan program *bil-*

³ Agus M Hardjana, *35 Cara Mengurangi Stres*, (Yogyakarta: KANISIUS, 1997), 9.

⁴ Risma Frianty & Ema Yudianti, "Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Strategi Coping Santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Lathifiyyah Palembang", *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 1, 1 (Juni,2015), 60.

ghoib. Program *bin- nadhor* adalah program membaca Al-Qur'an dengan cermat dan tartil dengan secara terus-menerus melihat mushaf. Sedangkan program *bil-ghoib* adalah program menghafalkan Al-Qur'an.

Dalam proses menghafal santriwati di PPTQ Al-Hasan menggunakan metode yang berbeda-beda. Seperti mengulang hafalan dengan rutin membaca, menghafalkan dengan suara lantang, menghafalkan dengan disimak teman untuk kemudian disetorkan, menghafalkan sambil berjalan-jalan ataupun berdiri, menghafalkan sambil mendengarkan murottal dan lain sebagainya. Meskipun santriwati telah dibebaskan dalam memilih cara menghafalkan Al-Qur'an, namun tetap saja hal tersebut tidak memungkiri mereka untuk terhindar dari stres.

Terdapat beberapa indikasi stres yang terlihat dari perbuatan, perkataan, maupun cara santriwati dalam merespon ketika sedang diajak berinteraksi. Seperti halnya kesulitan berkonsentrasi, kendala dalam membuat keputusan yang sederhana, krisis rasa percaya diri, kelelahan yang tidak berarti, penyimpangan memori, kesulitan dalam membuat penilaian rasional, membuat keputusan yang terburu-buru, bingung, pelupa, canggung, hilangnya rasa humor, pandangan yang kosong, dan mudah marah kepada orang lain, maag yang sering kambuh, asam lambung naik, sesak nafas, bahkan sampai ada yang mengalami insomnia.

Di PPTQ Al-Hasan sendiri biasanya teman-teman yang sudah waktunya ujian kenaikan juz akan kelihatan stres, mereka akan gampang tersinggung kalau membahas masalah ngaji, dan tidak jarang ada beberapa santri yang

kelihatan murung.⁵ Hal yang sama juga terlihat ketika santri yang sudah setoran tapi masih banyak kekeliruan sehingga harus mengulang setoran yang sama di esok harinya. Hal ini dikarenakan kegiatan di luar dan di dalam pondok yang dirasakan padat dan menjadikan santri kelelahan sehingga menyebabkan mereka kesulitan ketika harus membuat maupun mengulang hafalan untuk di setorkan.⁶

Kegiatan santriwati di mulai ba'da subuh dengan sebagian santri yang mengaji *qiro'ah sab'ah*, kemudian sebagian lainnya melakukan muroqobah bersama, dilanjutkan persiapan sekolah, kemudian sekolah hingga siang hari, dilanjutkan setoran kepada pengasuh pada jam 13.30-15.00 WIB, dilanjutkan kegiatan pribadi, les privat, maupun mengajar TPQ. Kemudian maghrib adalah waktu yang cukup luang untuk santriwati *bil-ghoib* membuat setoran hafalan, dilanjutkan setelah sholat isya' santriwati mengikuti kegiatan madrasah dilanjutkan dengan deresan kepada ustazah sampai pukul 21.30 WIB dilanjutkan takror sift'an mulai jam 22.00-00.00 WIB. Takjarang pula ada beberapa santri yang masih *ngeloh*/membuat setoran pribadi setelah jam 00.00 WIB tersebut.⁷

Pembatasan masalah diperlukan oleh peneliti agar penelitian ini lebih efektif, efisien, terarah dan dapat dikaji lebih mendalam. Adapun pembatasan masalah pada penelitian ini adalah: pengkajian masalah hanya terbatas pada santriwati yang mukim/tinggal di asrama putri PPTQ Al-Hasan. Alasan

⁵ Observasi, 18 Januari 2024

⁶ Observasi, 18 Januari 2024.

⁷ Ibid.,

dipilihnya batasan tersebut dikarenakan wanita atau santri putri lebih mudah stres dibandingkan laki-laki serta ruang gerak santri mukim lebih terbatas sehingga gejala stres santri mukim lebih mudah untuk diamati.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap santriwati Bil-ghoib di PPTQ Al-Hasan yang mana banyak diantara santriwati yang memiliki kegiatan di luar pondok dan di dalam yang dirasakan padat, sehingga menjadikan kendala dalam menghafalkan Al-Qur'an yang menjadikan mereka mengalami gejala stres. Keadaan tersebut pasti mendapatkan respon dan cara penanganan yang berbeda bagi setiap individu. Dari masalah tersebut, peneliti ingin menguraikan **“strategi coping stress santriwati penghafal Al-Qur'an (*bil-ghoib*) di PPTQ Al-Hasan, Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo.”**

B. Rumusan Masalah

1. Apa saja bentuk gejala stres yang dialami santriwati *bil-ghoib* di PPTQ Al-Hasan Ponorogo?
2. Apa saja faktor pemicu/*stressor* munculnya gejala stres pada santriwati *bil-ghoib* di PPTQ Al-Hasan Ponorogo?
3. Bagaimana strategi *coping* yang dilakukan oleh santriwati *bil-ghoib* di PPTQ Al-Hasan Ponorogo?
4. Bagaimana hasil strategi *coping* stres oleh santriwati *bil-ghoib* di PPTQ Al-Hasan Ponorogo?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis bentuk gejala stres yang di alami santriwati *bil-ghoib* di PPTQ Al-Hasan Ponorogo
2. Untuk mendeskripsikan faktor pemicu stres santriwati *bil-ghoib* di PPTQ Al-Hasan Ponorogo
3. Untuk menjelaskan strategi *coping* yang dilakukan oleh santriwati *bil-ghoib* di PPTQ Al-Hasan Ponorogo
4. Untuk menjelaskan hasil dari strategi *coping* stres oleh santriwati *bil-ghoib* di PPTQ Al-Hasan Ponorogo

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa kegunaan sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Dapat memberikan sumbangsih keilmuan dan menjadi bahan rujukan untuk jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam terutama yang ingin mengkaji tentang *coping stress* yang dilakukan oleh santriwati *bil-ghoib*.
 - b. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan sumber informasi bagi peneliti lain yang akan meneliti dan meningkatkan mutu pendidikan dalam menghafalkan Al-Qur'an

- c. Sebagai sumbangan pemikiran terhadap praktisi konseling di lingkungan pondok pesantren dalam menghadapi santri yang mengalami gejala stres ketika menghafalkan Al-Qur'an.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Santri

Diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi santri, supaya ketika mengalami hambatan dalam menghafalkan Al-Qur'an menjadi lebih siap dan dapat menemukan solusi secara cepat dan tepat.

b. Bagi Pengurus Santri

Diharapkan penelitian ini berguna bagi pengurus untuk mengidentifikasi dan melihat santri yang mengalami gejala stres, kemudian dapat membantu mereka untuk meregulasi stres yang dialaminya.

c. Bagi pengasuh

Diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi para pengasuh pondok pesantren tahfidzul Qur'an dalam mengantisipasi dan mengatasi stres santriwati penghafal Al-Qur'an.

E. Telaah Pustaka

Telaah pustaka merupakan kajian terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian dari seorang peneliti. Telaah pustaka berguna untuk mengetahui apakah penelitian tersebut pernah dilakukan sebelumnya atau belum. Peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan *coping stress* santriwati *bil-ghoib*.

Penelitian pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Khansa' '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”. Menurut peneliti, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami strategi *coping* pada remaja penghafal Al-Qur'an berasrama dalam menghadapi kejenuhan. Penelitian ini mendapatkan hasil kelima subjek utama mengalami kejenuhan karena kegiatan pembelajaran yang padat, meliputi kegiatan organisasi, ekstrakurikuler, sekolah, asrama, peraturan yang mengikat, susah berkomunikasi dengan dunia luar, serta konflik dengan teman. Sehingga menimbulkan beberapa masalah terhadap siswi. Strategi *coping* yang digunakan siswi adalah *problem focused coping* diantaranya: *active coping*, *confrontative*, *planful problem solving*, dan *seeking social supports*. Serta diimbangi dengan *emotional focused coping* diantaranya: *self control*, *positive reappraisal*, dan *escape & avoidance*.⁸

Perbedaan dalam penelitian Khansa' 'Izzatul Jannah dkk, diketahui bahwa permasalahan yang dihadapi oleh siswi yang tinggal di asrama disebabkan karena mengalami kejenuhan, sedangkan dalam penelitian ini diketahui permasalahan yang dihadapi oleh santriwati adalah gejala stres. Dengan persamaannya adalah mengkaji strategi *coping* dari masing-masing permasalahan yang dihadapi.

⁸ Khansa Jannah “Izzatul, dkk. Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama dalam Menghadapi Kejenuhan”. *jurnal ums*, (online) tahun 2019. <https://journal.ums.ac.id>, diakses pada 23 April 2023

Penelitian kedua adalah “Tingkat stres dalam Proses Menghafal Al-Qur’an Pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Al-Qur’an Al Karim Desa Karang Tengah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas” skripsi karya Khasna Fauziah Nur pada program strata I (S1) di Institut Agama Islam Negeri Purwokerto pada tahun 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres santri mustawa awwal dalam proses menghafalkan AL-Qur’an dengan menggunakan indikator skala DASS 42, dengan hasil indikator skala stres merupakan indikator yang memperoleh presentase tertinggi yaitu skala kecemasan dengan 48,3% yang pernah mengalami kecemasan dibandingkan yang tidak, kemudian indikator skala stres dengan 43% santri yang terkadang mengalami stres, dan yang mendapatkan presentase rendah dengan indikator skala depresi 41,3% yang pernah mengalami stres dibandingkan tidak. Jadi mayoritas santri Pondok Pesantren Modern Darul Qur’an Al-Karim mengalami tingkat stres normal.⁹

Perbedaan dari penelitian Khasna Fauziah Nur adalah, penelitian ini menggunakan pembatasan objek hanya pada santri usia mustawa awwal atau setara SMP, sedangkan penelitian ini tidak memiliki batasan usia untuk objek penelitiannya. Dan persamaan dari kedua penelitian ini adalah sama-sama memiliki objek penelitian santri penghafal Al-Qur’an yang bermasalah dengan stres.

⁹ Khasna Fauziah Nur, “tingkat stres dalam proses menghafal Al-qur’an pada santri mustawa awwal pondok pesantren modern darul Qur’an Al-Karim,” (Skripsi, IAIN Purwokerto, 2020)

Penelitian ketiga adalah” Strategi *Coping* stres Santri Putri Penghafal Al-Qur’an (Studi Kasus Pada Santri Putri Pondok Pesantren Subulus Salam)” skripsi karya Muhammad Balyar Robithur Ridho fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri pada tahun 2022. Penelitian ini bertujuan mengkaji strategi *coping* stres pada santri putri penghafal Al-Qur’an di Pondok pesantren Subulus Salam, Kediri dengan menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus dengan tiga subjek santri putri penghafal Al-Qur’an di pondok pesantren Subulus Salam yang dipilih dengan menggunakan *purposive sampling* mendapatkan hasil bahwa strategi *coping* yang digunakan oleh santri putri penghafal Al-Qur’an di pondok pesantren Subulus Salam ialah *emotional focused coping* dengan indikator kontrol diri, membuat jarak, penilaian kembali secara positif, menerima tanggung jawab.¹⁰

Dengan perbedaan objek penelitian dari M. Balyar merupakan santriwati yang mukim maupun tidak, sedangkan penelitian yang sedang peneliti lakukan berfokus hanya pada santriwati yang mukim saja. Persamaan pada penelitian ini sama-sama mengkaji secara kualitatif strategi *coping* stres pada santri putri/santriwati penghafal Al-Qur’an.

Penelitian berikutnya adalah “Strategi Mengatasi Santri Putri dalam Bimbingan Menghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Nadhatut Thalibin Tayu Kabupaten Pati Provinsi Jawa Tengah” yang merupakan skripsi dari Muhammad Najmul Umam dari UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun

¹⁰ Muhammad Balyar Robithur Ridho, “Strategi Coping Stres Santri Putri Penghafal Al-Qur’an (Studi Kasus Pada Santri Putri Pondok Pesantren Subulus Salam)” (skripsi, IAIN Kediri, 2022)

2017. Bertujuan memperoleh gambaran mengenai dinamika santri dalam menghadapi tekanan psikologi yang dihadapi oleh remaja penghafal Al-Qur'an dengan menggunakan metode deskriptif dalam pendekatan kualitatif. Dari hasil penelitian, strategi yang diterapkan oleh para santri penghafal Al-Qur'an dalam menghadapi kesulitan menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren Nadlatut Thalibin Tayu adalah dengan menumbuhkan kesadaran diri, memilih tempat yang kondusif untuk menghafalkan Al-Qur'an, sering membaca dan langsung menyetorkan hafalan kepada guru pembimbing, berusaha untuk menghadapi semua tantangan dalam menghafalkan Al-qur'an dan istiqomah/konsisten.¹¹

Perbedaan pada penelitian Muhammad Najmul Umam ini adalah pembatasan pada objek penelitian yang terbatas pada santri usia remaja, serta mengkaji strategi untuk mempermudah menghafalkan Al-Qur'an, sedangkan pembatasan pada penelitian ini adalah terletak pada santri yang mukim di pondok pesantren dan mengkaji strategi santri dalam menghadapi gejala stres. Kedua penelitian ini sama-sama menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif.

Kemudian, penelitian yang dilakukan pada tahun 2018 oleh Wisnu Sri Hertinjung, dkk dengan judul "Strategi *Coping* Santri Tahfidz Qur'an Studi Eksplorasi di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an". Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran mengenai berbagai permasalahan yang dialami oleh para santri di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an (PPTQ) se-eks karesidenan

¹¹ Muhammad Najmul Umam, "*strategi coping santri putri dalam bimbingan menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren nadhatut thalibin tayu kabupaten pati provinsi jawa tengah*" (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, 2017)

Surakarta, serta strategi yang dilakukan untuk menghadapinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kendala yang dihadapi mayoritas santri saat menghafalkan Al-Qur'an terkait dengan manajemen diri atau faktor internal seperti rasa bosan, malas, lupa dengan ayat yang sudah pernah dihafalkan, dan hafalan tidak cepat jadi. Dari faktor eksternal adalah konflik dengan teman sekelas maupun adik kelas, pembagian piket, dan membersihkan tempat sampah. *Coping* yang dilakukan para santri dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi diantaranya meliputi muroja'ah, setor hafalan ke teman, mendengarkan murottal, lebih konsentrasi dan fokus, mengatur waktu hafalan, serta mengurangi waktu mengobrol dan berinteraksi dengan teman. Selain itu para santri juga menggunakan cara yang bersifat langsung pada masalah seperti istighfar, berdzikir, ingat mati, meluruskan niat, introspeksi, menjauh maksiat, wudhu, dan mengingat pengorbanan yang telah dilakukan oleh orang tua.¹²

Perbedaan dengan penelitian oleh Wisnu Hertinjung terletak pada ruang lingkup penelitian yang lebih luas, dimana penelitian oleh Wisnu dilakukan kepada seluruh pondok pesantren tahfidz se-eks karesidenan Surakarta dengan pembatasan usia minimal 16 tahun dan sudah tinggal di pondok minimal 2 tahun, sedangkan penelitian ini hanya berfokus pada santriwati yang mukim di PPTQ Al-Hasan tanpa menggunakan pembatasan usia dan rentan waktu tinggal di pondok. Sedangkan, persamaan dari kedua penelitian ini adalah sama-sama mengkaji penelitian dengan metode penelitian deskriptif kualitatif.

¹² Wisnu Sri Herinjung, ""Strategi *Coping* Santri Tahfidz Qur'an Studi Eksplorasi Di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an." *jurnal ums* (online) tahun 2018 <https://eprints.ums.ac.id>, Diakses pada 25 April 2023

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Denzin dan Lincoln, metode penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Erickson menyatakan bahwa penelitian kualitatif berusaha untuk menemukan dan menggambarkan secara naratif kegiatan yang dilakukan dan dampak dari tindakan yang dilakukan terhadap kehidupan mereka.¹³ Pada penelitian kali ini, peneliti melakukan penelitian lapangan. Penelitian ini dilakukan dengan cara sebanyak-banyaknya menggali informasi dan data.

Dalam penelitian ini, jenis pendekatan yang digunakan adalah fenomenologi dengan jenis penelitian kualitatif yaitu penelitian dengan laporan yang dituliskan dengan bentuk deskripsi berdasarkan naskah wawancara, dokumen pribadi, catatan lapangan, memo, serta dokumen resmi lainnya. Penelitian ini berguna untuk melihat realita kehidupan sosial dengan melihatnya secara riil dan apa adanya, bukan melihat kehidupan yang seharusnya. Penelitian kualitatif dilaksanakan dalam keadaan alamiah dan bersifat penemuan.¹⁴

¹³ Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jawa Barat: CV Jejak, 2018), 7.

¹⁴J. Moleong Lexy, *Metode Penelitian Kualitatif, Jenis, Motode, Dan Prosedur* (Jakarta: Prenadamedia group, 2003), 47–48.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di asrama putri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan, tepatnya di jalan Parang Menang nomor 21 Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo.¹⁵

3. Data dan Sumber Data

a. Data

Data adalah segala fakta yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi. Data merupakan materi mentah yang membentuk semua laporan penelitian. Data dapat diklasifikasikan berdasarkan sifat, sumber, dan juga skala pengukurannya. Berdasarkan sifatnya data kualitatif berupa kata-kata atau pertanyaan-pertanyaan.¹⁶

Data pada penelitian ini berasal dari data terkait cara coping stress yang dilakukan oleh santriwati Bil-ghoib di PPTQ Al-Hasan, Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo.

b. Sumber Data

Sumber data yang dapat dimanfaatkan dalam penelitian ini antara lain:

1) Sumber data primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh langsung dari objek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat

¹⁵ Ridwan, Muhammad, "Profil PPTQ Al-Hasan Patihan Wetan Babadan Ponorogo," *Electonic theses of IAIN Ponorogo*, 2018, 56-69. <https://123dok.com/article/profil-pptq-al-hasan-patihan-wetan-babadan-ponorogo.yyer3oj0q>. Diakses pada 22 Januari 2024

¹⁶ Mamik, *Metodologi Kualitatif* (Sidoarjo: Zifatama Publisher, 2015), 77-78.

pengambilan data langsung bada objek sebagai sumber informasi.¹⁷ Sumber data primer pada penelitian ini didapatkan dari wawancara serta observasi secara mendalam terhadap informan dan narasumber yang berada di PPTQ Al-Hasan.

Adapun yang menjadi sumber data primer pada penelitian ini berjumlah lima orang, dengan perincian pengurus bil-ghoib dua orang, serta tiga orang santriwati bil-ghoib, jadi total sumber data primer dalam penelitian ini berjumlah lima orang.

Alasan memilih tiga orang santri sebagai informan yaitu berdasarkan pengamatan dari penulis yang melihat kemampuan santriwati dalam melaksanakan *coping* dengan kemampuan yang berbeda-beda, kemudian dua orang pengurus bil-ghoib sebagai informan pendukung sebagai penonton yang juga terlibat dalam fenomena stres para santriwati bil-ghoib. Kegiatan, serta pengalaman mereka yang sudah dapat mewakili jawaban dari seluruh santriwati bil-ghoib di PPTQ Al-Hasan menjadikan penulis merasa kelima informan tersebut sudah cukup dalam memberikan informasi di dalam penelitian ini.

2) Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data pelengkap yang bersifat melengkapi data yang sudah ada, data ini mengutip dari sumber lain sehingga tidak bersifat autentik karena sudah diperoleh

¹⁷ Syaifuddin Anwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 91

dari tangan kedua dan selanjutnya, seperti buku-buku, referensi, kotan, internet, ataupun dokumen-dokumen dan situs-situs lain yang mendukung penelitian ini.¹⁸ Dalam penelitian ini, sumber data sekunder yang diperoleh melalui dokumen dan arsip-arsip PPTQ Al-Hasan yang meliputi profil sejarah singkat, visi, misi, dan program kegiatan santriwati PPTQ Al-Hasan.

Adapun penetapan informan dilakukan menggunakan teknik *snowball sampling*.¹⁹ Peneliti menggunakan teknik ini dikarenakan memperhatikan beberapa hal yang memungkinkan dihadapi oleh peneliti. Hal tersebut misalnya data yang didapatkan kurang dapat memenuhi kapasitas. Teknik ini memiliki model pengambilan data yang awalnya berjumlah sedikit kemudian bisa membesar, hal tersebut dikarenakan sumber data yang sedikit belum mampu memberikan data yang memuaskan, maka dapat mencari dan menambah informan lain untuk mendapatkan data yang sesuai.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan pada natural

¹⁸ Hadar Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Gajahmada Universitas Pers: Yogyakarta, 1998), 95.

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

setting, sumber data primer, dan pengumpulan data lebih banyak pada observasi berperan serta wawancara mendalam, dan dokumentasi.²⁰

a. Wawancara

Wawancara merupakan komunikasi yang dilakukan oleh dua pihak atau lebih yang bisa dilakukan secara tatap muka maupun tidak dimana salah satupihak berperan sebagai interviewer dan pihak yang lainnya berperan sebagai interview dengan tujuan tertentu, misalnya untuk mendapatkan informasi atau mengumpulkan data.²¹

Menurut Esterberg, terdapat beberapa macam wawancara, yaitu wawancara terstruktur, semiterstruktur, dan tidak terstruktur.²²

- 1) Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh.
- 2) Wawancara semiterstruktur digunakan untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat, dan ide idenya.
- 3) Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

225 ²⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RD* (Bandung: Alfabeta, 2015),

²¹ Fadhallah, *wawancara* (Jakarta: UNJ PRESS, 2021), 2.

²² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, 137.

Dalam penelitian ini, Wawancara bersifat informal dan terstruktur. Jadi peneliti mewawancarai berbagai pihak yang bersangkutan dalam objek penelitian. Wawancara ini digunakan untuk menggali data tentang permasalahan terkait gejala stres yang dihadapi oleh santriwati bil-ghoib di PPTQ Al-Hasan.

b. Observasi

Observasi merupakan suatu pengamatan menunjukkan suatu pengamatan menunjukkan sebuah studi atau pembelajaran yang dilaksanakan dengan sengaja, terarah, berurutan, dan sesuai tujuan yang hendak dicapai pada suatu pengamatan yang dicatat segala kejadian dan fenomenanya yang disebut dengan hasil observasi, yang dijelaskan dengan rinci, teliti, tepat, akurat, bermanfaat dan objektif sesuai dengan pengamatan yang dilakukan.²³

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode observasi partisipan, dimana peneliti akan ikut serta dalam kegiatan yang akan diteliti. Adapun observasi ini dilakukan untuk mendapatkan data mengenai coping stres oleh santriwati bil-ghoib di PPTQ Al-Hasan.

c. Dokumentasi

Dokumen adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan

²³ Suhailasari Dkk, *Teks Laporan Hasil Observasi Untuk Tingkat SMP Kelas VII* (Bogor: Guepedia, 2021), 13.

harian, sejarah kehidupan, ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berntuk gambar, misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berup gambar, patung film, dan lain-lain.²⁴ Sedangkan dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, agenda-agenda dan sebagainya.²⁵

Jadi dalam penelitian ini, peneliti mencari data-data melalui catatan-catatan, buku-buku dan arsip agar data diperoleh secara akurat yaitu berupa data profil dan sejarah PPTQ Al-Hasan, serta foto-foto pada saat melakukan penelitian. Kedudukan metode ini sebagai metode pembantu sekaligus sebagai pelengkap data-data tertulis maupun yang tergambar ditempat penelitian, sehingga dapat membantu penulis dalam mendapatkan data-data yang lebih obyektif dan konkrit.

5. Teknik Pengelolaan Data

a. Reduksi Data

Mereduksi berarti merangkum, memilah hal pokok, fokus terhadap hal-hal yang penting dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah di reduksi akan memberikan gambaran yang lebih gamblang dan jelas serta memudahkan peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.²⁶

²⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RD* (Bandung: Alfabetha, 2015), 240.

²⁵ Burhan Bugin, *Metodologi Peneitian Kualitatif (Aktualisasi Metodologis Ke Arah Ragam Varian Kontemporer)* (Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada, 2001), 26.

²⁶ Nawawi Hadari, *Metode Penelitian Bidang Sosial* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2007), 338

b. Penyajian Data

Penyajian adalah rakitan organisasi informasi yang memungkinkan terbentuknya kesimpulan penelitian yang dilakukan, sehingga peneliti lebih mudah memahami kejadian dan apa yang harus dilakukan. Miles and Huberman menyatakan yang paling sering digunakan dalam penyajian data penelitian kualitatif adalah menggunakan teks naratif.²⁷ Penyajian data penelitian dilakukan secara menyederhanakan kalimat yang telah direduksi hingga menjadi sebuah kesimpulan. Dari kesimpulan tersebut peneliti lebih mudah dalam memahami konteks isi laporan penelitian yang disajikan.

c. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan dari awal pengumpulan data. Dalam hal ini, peneliti wajib mengerti apa arti dari hal yang ditelitinya, dengan catatan peraturan, pola-pola, pertanyaan konfigurasi yang tepat serta arahan sebab-musabab sehingga memudahkan dalam pengambilan kesimpulan.²⁸

6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data kedalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Menurut Moleong, proses analisis data kualitatif

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

²⁸ *Ibid*, 345

dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, yaitu wawancara, pengamatan yang sudah dituliskan dalam catatan lapangan, dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar foto dan sebagainya. Adapun proses analisis data dilakukan melalui tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, dan dan kesimpulan atau verifikasi²⁹

7. Pengecekan Keabsahan Data

Teknik pemeriksaan keabsahan data tidak hanya digunakan untuk menyanggah apa yang telah dituduhkan kepada konsep penelitian kualitatif, yang mengatakan bahwa penelitian ini tidak bersifat ilmiah, tetapi teknik pemeriksaan keabsahan data ini merupakan sebagai tahapan yang tidak dapat dipisahkan dari tubuh pengetahuan pada penelitian kualitatif. Teknik pemeriksa keabsahan data pada penelitian kualitatif diantaranya, yaitu, uji kredibilitas, uji transferabilitas, uji dependabilitas, dan uji konfirmabilitas.³⁰ Dalam penelitian ini, uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif dilakukan dengan triangulasi.

Triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai sumber data yang telah ada. Peneliti dapat mengumpulkan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama, dengan menggunakan observasi partisipasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk sumber yang sama secara serempak.³¹

²⁹ Sandu Siyoto dan M.Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 122.

³⁰ Arnild Augina Mekarisce, Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, Vol. 12, (2020), 147.

³¹ Arnild Augina Mekarisce, Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, Vol. 12, (2020), 245

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber data sebagai teknik dalam pengecekan keabsahan data yang diperoleh. Adapun proses triangulasi data dilakukan melalui tahapan pencocokan data dari sumber data satu dengan sumber data yang lain.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan adalah kerangka penulisan skripsi secara umum, yang bertujuan memberi petunjuk kepada pembaca mengenai permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian. Penulisan ini terbagi menjadi tiga bagian secara garis besar, yaitu bagian awal, dan bagian inti penelitian. Kemudian penelitian ini terbagi menjadi lima bab, sebagai berikut:

Bab I: Pendahuluan. Bab ini berisi gambaran umum untuk memberi pola pemikiran bagi keseluruhan penelitian yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat/kegunaan penelitian, telaah pustaka, dan metode penelitian yang berisi pendekatan dan jenis penelitian, lokasim penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan data, teknik analisis data, pengecekan keabsahan data, dan sistematika pembahasan.

Bab II: Kajian Teori. Berisi tentang Strategi *Coping* stres yang berisi paparan teori-teori terkait dengan tanda, faktor dan bentuk gejala stres pada santriwati Bil-ghoib di PPTQ Al-Hasan.

Bab III: Paparan Data Umum. Mengenai profil singkat PPTQ Al-Hasan, visi, misi, serta deskripsi informan dalam hal tanda, faktor, bentuk gejala

stres yang dirasakan sendiri santriwati bil-ghoib, serta hasil dari penanganan gejala stres oleh santriwati bil-ghoib di PPTQ Al-Hasan.

Bab IV: Pembahasan yang berisi tentang analisis data terkait tentang tanda, faktor, bentuk gejala stres pada santriwati *bil-ghoib*, serta hasil dari penanganan gejala stres oleh santriwati *bil-ghoib* di PPTQ Al-Hasan.

Bab V: Penutup. Bab ini bertujuan untuk mempermudah para pembaca dalam mengambil intisari hasil penelitian. Yang berisi kesimpulan dan saran.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres

Dalam rentang kehidupannya, setiap manusia pasti mengalami suatu permasalahan yang dapat menimbulkan terjadinya stres. Stres merupakan suatu tuntutan yang mendorong organism untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Menurut Laurie J. Mullins, stres bukanlah penyakit (*disease*), namun menurut John W. Newstrom & Keith Davis, tidak satupun orang kebal terhadap stres (*no one is immune to stress*). Unikny, menurut Steven L. McShane & Mary Ann Von Glinow, orang akan mengalami stres yang berbeda, walaupun stressornya atau sumber stresnya sama.³²

Stres ialah reaksi tubuh manusia kepada setiap tuntutan yang dialami oleh seseorang dalam hal sebagai berikut:³³

- 1) Keletihan dan kelelahan akibat kehidupan
- 2) Suatu keadaan yang dinyatakan oleh suatu sindrom khusus dari peristiwa biologis dan bisa nikmat (menyenangkan) maupun tidak nikmat (tidak menyenangkan)
- 3) Mobilisasi pembelaan tubuh yang memungkinkan adaptasi terhadap peristiwa kekerasan atau ancaman.

³² Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stress* (Jakarta Timur: Bumi Aksara, 2018), 137

³³ E. P. Ginstings, *Mengantisipasi Stres Dan Cara Penanggulannya* (Yogyakarta: Andi Offset, 1999) 5.

- 4) Terganggunya mekanisme keseimbangan dalam diri seseorang yaitu “keseimbangan dalam” dan “keseimbangan luar” yang sifatnya fisik, sosial, mental, dan spiritual, oleh karena perubahan yang mendadak yang sifatnya tidak menyenangkan maupun yang menyenangkan.
- 5) Mengecilkan potensi seseorang karena adanya luka-luka perasaan, beban berat, dan kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi dalam diri seseorang.

Kierkegaard memandang kecemasan (*stress*) sebagai sesuatu yang agung. Heidegger bahkan menganggap bahwa stres adalah akses istimewa untuk menemukan diri. Kita harus mengubah paradigma stres. Stres bukanlah musuh yang pasti merugikan kita, tetapi sebaliknya stres adalah pendorong kita untuk mencapai tujuan kemanusiaan kita. Stres lah yang akan mendorong kita untuk mengerti arti kehidupan dan hakikat kemanusiaan. Singkat-nya, menolong kita untuk mengerti tentang diri dan bahkan akan membawa kita kepada pemahaman tentang ketuhanan.³⁴

Stres juga bisa berarti ketegangan, tekanan batin, tegangan, dan konflik yang berarti.³⁵

- 1) Satu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis dari suatu organisme.
- 2) Sejenis frustrasi, di mana aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah diganggu oleh atau dipersukar, tetapi terhalang-halangi; peristiwa ini

³⁴ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stress* (Jakarta Timur: Bumi Aksara, 2018), 49

³⁵ Siti Maryam, “Strategi Coping: Teori dan Sumberdaya-nya,” *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>

biasanya disertai oleh perasaan was-was dan khawatir dalam pencapaian tujuan.

- 3) Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pada pribadi.
- 4) Satu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

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.³⁶

Jadi dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa stress merupakan suatu reaksi tubuh terhadap suatu kejadian ataupun tuntutan yang menjadi akses bagi setiap manusia untuk beradaptasi, menemukan jati diri serta berkembang yang dibarengi dengan perasaan tegang, tertekan, was-was serta rasa khawatir hingga menimbulkan kelelahan serta keletihan yang cukup berarti yang dirasakan baik secara psikis maupun fisik dengan 3 sumber utama

³⁶ E.P Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, Second Edition* (Singapore: John Wiley & Sons, Inc, 1994), 74

penyebabnya, yaitu Sumber stres dari dalam diri individu, Sumber dari keluarga, dan Sumber stres dari lingkungan dan masyarakat.

B. Gejala Stres

Seseorang tidak dapat dikatakan stres begitu saja. Harus ada indikasi yang mendasari seseorang dikatakan/didiagnosi mengalami stres. Beberapa gejala/indikasi stres menurut Chandra Patel meliputi gejala stres mental, fisik, emosional, dan perilaku³⁷, yakni sebagai berikut:

1. Gejala mental

Meliputi kesulitan berkonsentrasi, kendala dalam membuat keputusan yang sederhana, krisis rasa percaya diri, kelelahan yang tidak berarti, penyimpangan memori, kesulitan dalam membuat penilaian rasional, merasa kurang optimal jika di bawah tekanan waktu, membuat keputusan yang terburu-buru, berpikir lengah, kecenderungan untuk kehilangan perspektif, bingung, pelupa, kehilangan gairah, canggung, hilangnya rasa humor, pandangan yang kosong, tingginya tingkat kecemasan dan ketakutan, dan mudah marah kepada orang lain.

2. Gejala fisik

Meliputi otot tegang (bahu sakit, sakit punggung), pernapasan yang tidak menentu, telapak tangan berkeringat, jari-jari dingin, mulut kering, terasa pusing, dada nyeri, suara benada tinggi, simpul di perut, mual (nausea), frekuensi buang air kecil, diare.

³⁷ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdaya-nya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>

3. Gejala emosional

Meliputi emosi yang meluap-luap, kecemasan, rasa takut atau serangan panik yang tidak rasional, perasaan putus asa, selalu merasa marah dan dendam, merasa bersalah, meningkatnya sinisme.

4. Gejala perilaku

Meliputi gangguan pada makan, kualitas tidur yang tidak menentu, menggigit kuku, menarik/menjambak rambut, menarik diri dari lingkungan, kurang merawat diri, mengemudi dengan sembarangan, menggoyangkan lutut, mengetuk jari, meringis, memukul bibir, dan semacamnya.

Sedangkan Robbins mengungkapkan ada tiga aspek yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres yaitu³⁸:

1. Gejala fisiologis.

Gejala ini adalah gejala yang terkait dengan aspek kesehatan dan medis. Gejala ini dapat dilihat dari perubahan metabolisme tubuh, meningkatnya tekanan darah, meningkatnya detak jantung dan pernafasan, menimbulkan sakit kepala dan lain-lain.

2. Gejala psikologis.

³⁸ Sentot Imam Wahjono, *Perilaku Organisasi*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2010), 85

Gejala ini dapat dilihat ketika seseorang menunjukkan rasa ketidakpuasan, kebosanan, kecemasan, ketegangan, mudah marah, dan lain-lain.

3. Gejala perilaku.

Gejala ini dapat dilihat dari berubahnya produktivitas seseorang, mengonsumsi rokok dan alkohol secara berlebihan, dan lain-lain

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 lama³⁹, di antaranya; keringat berlebih, gigi bergesekan/ gemerutuk (bruxism), dada mengencang, rambut rontok, kebiasaan tidur, kesulitan bernafas, nyeri otot, mudah lelah, berat badan naik atau turun secara tiba-tiba.

Jadi gejala stres dapat dilihat secara kasat mata oleh orang disekitar tanpa harus diadakannya studi mendalam untuk mengidentifikasinya. Dan nanti apabila gejala tersebut dirasakan sudah menunjukkan gejala stres parah, maka barulah dilakukan identifikasi dan penanganan lebih mendalam oleh pihak yang lebih berwenang.

C. Faktor Pemicu Stres/Stressor

Sumber dari stres dapat berubah-ubah sejalan dengan perkembangan manusia. Sarafino dalam bukunya Smet membedakan sumber-sumber stres

³⁹ Muhimmatul Hasanah, *Stres dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi dan Islam*, no. 1 (n.d.): 13.

menjadi tiga bagian, yaitu: berasal dari dalam diri seseorang, berasal dari keluarga, berasal dari komunitas dan masyarakat⁴⁰

1. 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.
2. Sumber dari keluarga (Sources in the family). Sumber stres disini dapat dilihat dari interaksi antara para anggota keluarga, seperti perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, dan tujuan-tujuan lain yang berbeda. Misalnya: perbedaan keinginan menonton acara televisi.
3. 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.⁴¹

Menurut Quick & Quick sumber stres meliputi dua kategori besar yaitu stresor organisasi dan stresor kehidupan. Dua kategori stresor ini mengakibatkan tiga kategori konsekuensi stres, yaitu konsekuensi individu, konsekuensi organisasi, dan kelelahan.⁴²

⁴⁰ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT Grasindo, 1994), 108-111

⁴¹ 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

⁴² Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stress* (Jakarta Timur: Bumi Aksara, 2018), 153

Stressor menurut Potter & Perry secara umum dapat diklasifikasikan menjadi dua yakni stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya suatu keadaan emosi, atau keadaan fisik. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan, keluarga, masyarakat dan sosial budaya⁴³

D. Coping Stress

Coping berasal dari kata “*cope*” yang berarti lawan, mengatasi. Secara teoritis coping merupakan upaya seseorang baik secara kognitif, efektif, dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal secara spesifik. Chaplin mengartikan perilaku coping sebagai suatu tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya.⁴⁴

Lazarus dan Folkman menyatakan “*The Process by which people try to manage the perceived discrepancy the demand and resources they appraise in a stressful situation*” bahwa *coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada diantara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull*.⁴⁵

Taylor juga menambahkan mengelola tuntutan internal atau lingkungan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan seorang individu juga

⁴³ Ibid, 190

⁴⁴Isbandi Rukmino, Pemetaan Strategi *Coping* Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan Menghadapi Wabah Covid-19 Di Kota Bogor, Depok, Bekasi Dan Tangerang Selatan (Jakarta, P3ks Pres, 2020), 11.

⁴⁵R. S. Lazarus And S. Folkman, *Stress, Appraisal, And Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 141.

dapat dikatakan sebagai *coping stress*. Cara atau metode yang dilakukan oleh setiap orang dalam mengatasi dan mengontrol kondisi atau suatu permasalahan yang dihadapi dan dinilai sebagai suatu halangan atau hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan merupakan pengertian dari *coping stress* menurut Aldwin dan Revenson.⁴⁶

Menurut Weiten & Lyod *coping stress* merupakan suatu upaya yang dapat mengatasi, meminimalkan dan mentoleransi beban perasaan yang tercipta dikarenakan stres. Nail A Carson berpendapat bahwa *coping stress* merupakan suatu rencana atau strategi yang mudah dari satu tindakan yang bisa kita ikuti, semua strategi dapat digunakan sebagai bahan antisipasi pada saat menemukan situasi yang dapat menimbulkan stres atau sebagai respon terhadap stres yang sedang terjadi dan efektif di dalam mengurangi level stres yang dialami.⁴⁷

Menurut seorang pelopor penelitian yang dilahirkan di Australia yaitu Hans Selye, stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya.⁴⁸ Cox mengutip hasil riset Osipow dan Davis, yang menyelidiki pengaruh sumber *coping* terhadap stres. Mereka menemukan bahwa semua sumber *coping* begitu efektif dalam mengurangi semua ketegangan.⁴⁹

Dengan demikian dari beberapa pengertian yang telah dijabarkan makna *coping stress* ialah upaya yang dilakukan oleh seorang individu dalam

⁴⁶ S Atika And L M I Wardani, *Core Self Evaluation And Coping Stress* (Jawa Tengah: Penerbit Nem, 2021) 9.

⁴⁷ Ibid, 9

⁴⁸ John W. Santrock, *Adolescence, Perkembangan Remaja* (Jakarta, Penerbit Erlangga, 2003), 557.

⁴⁹ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stress*, 228.

mengatasi situasi yang penuh dengan tekanan atau yang dapat mengancam dirinya untuk mengurangi tingkat stres atau tekanan yang dialami atau juga upaya untuk meminimalkan efek negatif dari situasi yang penuh dengan tekanan yang dianggap dapat membebani atau melebihi kemampuan seseorang individu.

Berdasarkan beberapa definisi coping di atas maka dapat dikemukakan karakteristik *coping* meliputi:

- 1) *Coping* mengacu pada proses (bukan tujuan) atau manajemen yang diarahkan melalui tindakan.
- 2) Proses tersebut meliputi tindakan perilaku atau tindakan kognitif.
- 3) Tindakan *coping* difokuskan pada adanya tuntutan yang dialami oleh seseorang, ketika beban melebihi kapasitasnya, dan
- 4) Sasaran umum dari tindakan *coping* adalah menghilangkan ketidakseimbangan yang dialami antara tuntutan dan kapasitas.

E. Strategi Coping Stres

Menurut Pergament beberapa hal yang mempengaruhi seseorang untuk memilih suatu strategi coping adalah: materi seperti makanan dan uang, fisik seperti vitalitas dan kesehatan, psikologis seperti kemampuan *problem solving*, sosial seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial, dan spiritual seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan.⁵⁰

Menurut teori Richard Lazarus dan Folkman terdapat dua bentuk coping, yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*problem focused coping*)

⁵⁰ Zalfa, "Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Strategi Coping pada Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Mergosono Malang" Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2009, 39-40.

dan yang berorientasi pada emosi (*emotion focused coping*). Adapun kedua bentuk *coping* tersebut dijelaskan secara lebih lanjut sebagai berikut⁵¹:

1. Strategi *coping* berorientasi pada masalah (*problem focused coping*) adalah sebuah istilah yang Lazarus untuk strategi kognitif untuk penanganan stress atau coping yang digunakan oleh individu untuk menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya.⁵² 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:
 - a. *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.
 - b. *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. Contohnya,

⁵¹ Juli Andriyani, Strategi *Coping Stress* Dalam Mengatasi Problema Psikologis, *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2, no. 2 (2019), 37-55.

⁵² John W. Santrock, *Adolescence, Perkembangan Remaja* (Jakarta, Penerbit Erlangga, 2003), 566.

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

c. *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

Carver, Scheier dan Weintraub menyebutkan aspek-aspek strategi coping dalam problem-focused coping antara lain:⁵³

- a) Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- b) Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- c) Penekanan kegiatan bersaing, individu dapat menekan keterlibatan dalam kegiatan bersaing atau dapat menekan pengolahan saluran

⁵³ Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K..Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 56, no. 2, (1989), 267-283.

bersaing informasi, dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha menghindari untuk hal yang membuat terganggu oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan hal-hal lain terjadi, jika perlu, untuk menghadapi stresor.

d) Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.

e) Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi

2. Strategi *coping* berorientasi pada emosi (*emotion focused coping*). Strategi berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stresor secara langsung. Penanganan stress ini dilakukan untuk mengatur respon emosional terhadap stress dan strategi ini merupakan strategi yang bersifat internal⁵⁴. 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:

a. 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

⁵⁴ Ibid, 566.

positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya.

- b. 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
- c. 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
- d. 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.
- e. 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 lain⁵⁵

Carver, Scheier dan Weintraub menyebutkan aspek-aspek strategi coping dalam emotion-focused coping antara lain:⁵⁶

- a) Dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- b) Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi stres dalam hal positif harus memimpin orang itu untuk melanjutkan secara aktif pada masalahterfokus di tindakan penanggulangan.
- c) Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- d) Penolakan, respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan bahwa penolakan berguna, meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi coping atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali stresor menguntungkan dapat diabaikan.
- e) Religiusitas, sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan

⁵⁵ 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>.

⁵⁶ John W. Santrock, *Adolescence, Perkembangan Remaja* (Jakarta, Penerbit Erlangga, 2003),567

John Santrock menyatakan bahwa seseorang sering kali dapat dan seharusnya menggunakan lebih dari satu strategi penanganan stress.⁵⁷

F. Santriwati

Asal usul kata santri menurut Nurcholish Madjid dapat dilihat dari dua pendapat. Pendapat yang pertama yang mengatakan bahwa kata santri berasal dari kata satri yang dalam bahasa Sansakerta memiliki arti melek huruf. Pendapat ini menurut Nurcholish Madjid didasarkan atas kaum santri kelas literary bagi orang Jawa yang berusaha mendalami ilmu agama melalui kitab-kitab bertuliskan bahasa Arab. Pendapat yang kedua yang mengatakan bahwa santri berasal dari kata cantrik yang dalam bahasa Jawa memiliki arti seseorang yang selalu mengikuti seorang guru kemanapun gurunya pergi dan menetap.⁵⁸

Santri secara umum adalah sebutan bagi seseorang yang mengikuti pendidikan agama Islam di pesantren, dan biasanya menetap di tempat tersebut hingga pendidikannya selesai. Zamakhsyari Dhofir membagi santri menjadi dua kelompok menurut tradisi yang telah diamatinya, yaitu santri mukim dan santri kalong. Santri mukim ialah para santri yang menetap di pondok pesantren, biasanya para santri mukim ini diberikan tanggung jawab oleh kiai untuk mengurus kepentingan di pondok pesantren. Adapun santri kalong ialah santri yang selalu pulang setelah belajarnya usai, atau kalau malam santri kalong berada di pondok pesantren dan kalau siang dia pulang kerumah.⁵⁹

⁵⁷ Ibid, 570.

⁵⁸Yasmadi, *Modernisasi Pesantren: Kritik Nurcholish Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional*, (Jakarta: Ciputat Press, 2005). 61.

⁵⁹ Harun Nasution, *Ensiklopedia Islam* (Jakarta: Depag RI, 1993), 1036.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa santriwati ialah seseorang yang mengikuti pendidikan agama Islam di pondok pesantren entah itu menetap atau tidak dan yang berjenis kelamin perempuan

G. Hafalan Bil-ghoib

Bil-ghoib yaitu menghafal materi baru yang belum pernah dihafal.⁶⁰ Menghafal sedikit demi sedikit ayat al-Qur'an yang telah dibaca berulang-ulang secara *bin-nadlar*. Misalnya menghafal satu baris, beberapa kalimat, atau sepotong ayat pendek sampai tidak ada kesalahan. Setelah satu baris atau beberapa kalimat tersebut dihafal dengan baik, lalu ditambah dengan merangkaikan baris atau kalimat berikutnya sehingga sempurna. Kemudian rangkaian tersebut diulang kembali sampai benar-benar hafal.

Pada bagian ini, *bil-ghoib* berkaitan dengan proses *encoding* yakni suatu proses memasukkan data-data informasi kedalam ingatan. Adapun metode *bil-ghoib* ini terdapat tiga rangkaian cara untuk menghafal al-Qur'an yaitu:

1) *Talaqqi* (Setoran)

Talaqqi yaitu menyetorkan atau memperdengarkan hafalan kepada seorang guru atau instruktur yang telah ditentukan. Proses ini dilakukan untuk mengetahui hasil hafalan seorang hafidz dan mendapatkan bimbingan seperlunya. Seseorang yang ingin menghafal biasanya melihat

⁶⁰ Zen, muhaimin., *Tata Cara/Problematika Menghafal Al-Qur'an dan Petunjuk-petunjuknya*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna.1983) 249.

pada mushaf dan tidak mengetahui tempat pada kesalahan bacaannya. Oleh karena itu, ia wajib memperdengarkan bacaan al-Qur'annya kepada orang lain sebagai media untuk mengetahui kesalahan-kesalahan dan sebagai peringatan terhadap pikiran dan hafalannya.

2) *Takrir* (Mengulang)

Takrir yaitu mengulang hafalan atau melakukan sima'an terhadap ayat yang telah dihafal kepada guru atau orang lain. Takrir dimaksudkan agar hafalan yang pernah dihafal tetap terjaga dengan baik. Selain dengan guru, takrir juga dilakukan sendiri-sendiri dengan maksud melancarkan hafalan yang telah dihafal sehingga tidak mudah lupa. Mengenai hal ini Rasulullah saw. Bersabda: Artinya: sesungguhnya perumpamaan orang yang menghafal al-Qur'an, seperti pemilik unta yang diikat. Jika ia menjaganya, berarti ia telah mengikatnya. Namun, jika ia melepaskan ikatan itu niscaya unta akan pergi (HR. Bukhori Muslim).⁶¹

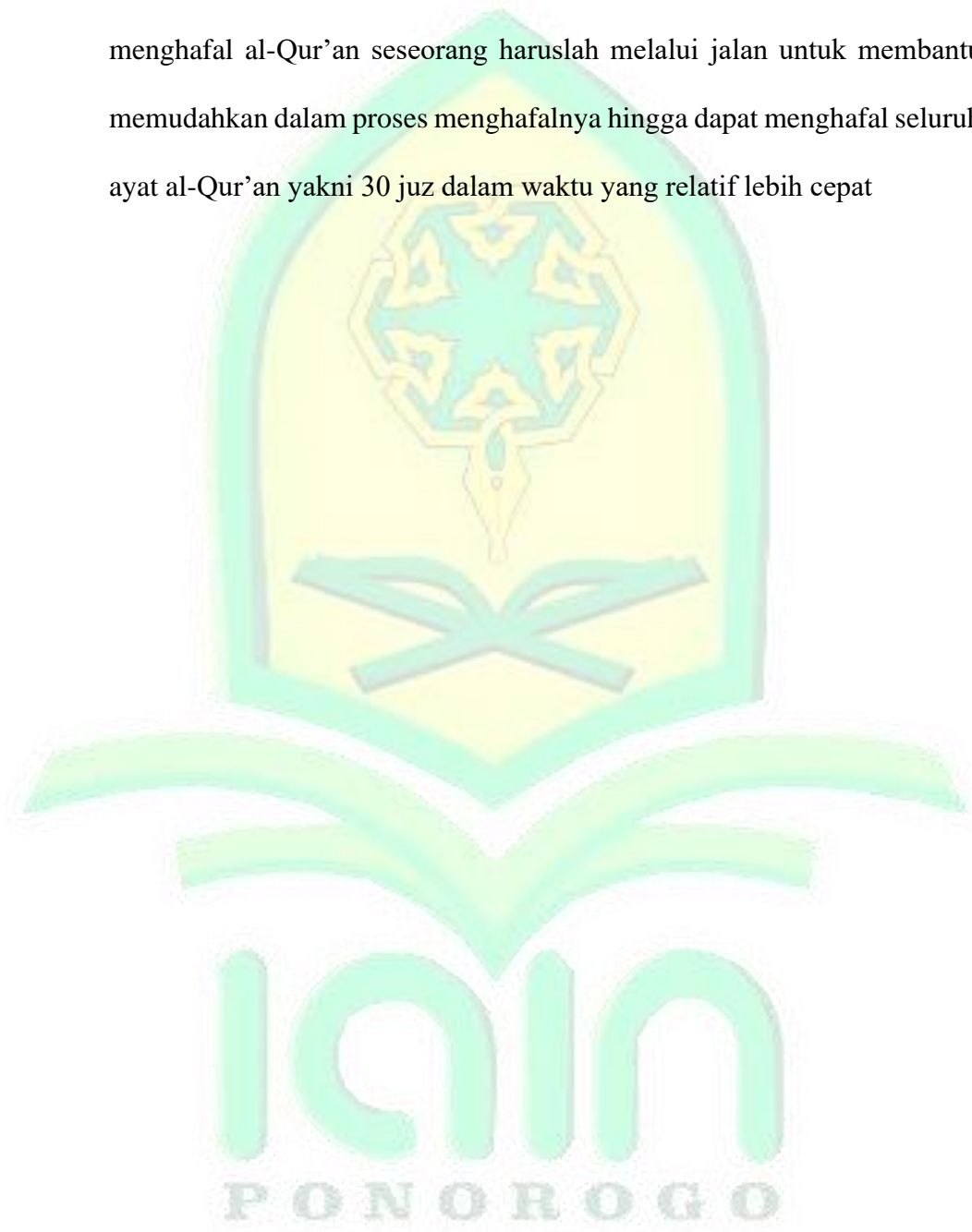
3) *Tasmi'*

Tasmi' yaitu memperdengarkan hafalan kepada orang lain, baik kepada perseorangan maupun kepada jama'ah. Dengan tasmi'. Seseorang penghafal al-Qur'an akan dapat diketahui kekurangan hafalan pada dirinya, karena tidak menutup kemungkinan seorang penghafal lengah dalam mengucapkan huruf atau harokat. Agar seorang hafidz dapat lebih berhati-hati lagi dalam penjagaan hasil hafalan dan dapat lebih teliti lagi

⁶¹ Muhammad Fuad Abdul Baqi'. *Terjemah Al-lu'lu' Wal Marjan*, Surabaya: Bina Ilmu.1994) 235.

dalam pengucapan lafadz dan hukum bacaannya. Dengan demikian seseorang akan berkonsentrasi dengan hafalannya.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk dapat menghafal al-Qur'an seseorang haruslah melalui jalan untuk membantu memudahkan dalam proses menghafalnya hingga dapat menghafal seluruh ayat al-Qur'an yakni 30 juz dalam waktu yang relatif lebih cepat



BAB III

PAPARAN DATA

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan dan Keadaan Santri

1. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan

Al Magfurlah Kyai Husein Aly merupakan pendatang dari Jejeran, Wonokromo, Yogyakarta. Masa mudanya ia habiskan berkelana dari satu pondok ke pondok lainnya. Guru pertamanya adalah KH. Ali Masykur, ayah kandungnya. Melalui ayahnya, ia menghafal al-Quran di usia belia. Saat ayahnya wafat, Al Magfurlah Kyai Husein Aly masih duduk di bangku MTs. Di usia muda itu ia lalu dititipkan ibunya pada KH. A Muchith Nawawi. Sesekali, ia ikut ngaji pada KH. Muhyiddin Nawawi. Keduanya adalah Kyai terkemuka di Wonokromo, Yogyakarta. “Alhamdulillah, di desa kelahiran saya, terdapat ratusan *huffadz*. Menurut Mbah Mundzir (Pengasuh PP Maunah Sari, Bandar Kidul, Kediri) mudahnya para penduduk menghafalkan al-Quran karena di sana ada 41 makam *auliya*’.” terang Al Magfurlah Kyai Husein Aly. Selepas itu Husein muda melanjutkan perjalanan menuntut ilmu pada KH Abuya Dimiyati, Pandeglang, Banten.

Bertahun tahun berguru pada Mbah Dim, Husein kembali mengembara. Kali ini ia terdampar di pesantren yang diasuh oleh KH. Abdullah Umar, Semarang. Di pesantren spesialis pendalaman tafsir ini, Husein mondok selama enam bulan. “Untuk mencukupi kebutuhan sehari-

hari, saya mengajar kitab pada masyarakat sekitar pondok. Istilahnya ngaji privat,” katanya tersenyum mengenang masa mudanya. Upahnya sebagai guru ngaji itulah yang ia gunakan memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari dan bekal membeli kitab. Kadangkala ia juga diundang ceramah maupun sima’an al-Quran.

Selepas itu, ia kembali mondok. Kali ini ia memilih berguru kepada KH. Arwani Kudus. Kebutuhan sehari-harinya ia penuhi dengan mengajar ngaji secara privat, memenuhi undangan ceramah, hingga sima’an al-Quran. Di pesantren al-Quran ini, Husein betah hingga tiga tahun lamanya. Melalui silsilah keilmuan Mbah Arwani inilah, Husein memperoleh ijazah *Qiraah Sab’ah*. Berbekal ijazah itu ia mengembangkan pesantren spesialis *Qiraah Sab’ah*.

Bermula pada pertengahan tahun 1983 M petang sebelum menjelang saat Husein tiba di kediaman KH. A. Hamid di Kajoran Magelang bersama KH Qomar, ayah angkatnya, Al Magfurlah KH. Husein Aly hanya ingin sowan pada Kyai yang tersohor sebagai waliyullah itu. Percakapan singkat tuan rumah dan tamu itulah yang kelak menentukan berdirinya PPTQ al-Hasan.

“Ilmu yang kau peroleh sudah saatnya kau amalkan,” titah Kyai Hamid. Dua orang tamunya hanya mengangguk. “Caranya, segera dirikan pesantren di tempat yang kau tinggali saat ini,” Kyai sepuh itu melanjutkan perintahnya.

Almaghfulah Kyai Husein Ali kala itu berusia 30 tahun, sebenarnya masih kurang pede untuk merintis pesantren. Ia merasa ilmunya jauh dari cukup untuk mengasuh para santri. Namun, berbekal dukungan dari Kyai Hamid Kajoran, ia bismillah saja. Lokasi yang dipilih adalah tanah wakaf dari ayah angkatnya, KH Qomar, di kelurahan Patihan Wetan, Ponorogo. “Tanggal berdirinya 2 Juli 1984. Jadi, hampir satu tahun setelah dawuh Kyai Hamid,” kata Al Maghfulah KH Husein Aly, nama lengkapnya.

Kyai Qomar sendiri, selain menjadi Kyai di kelurahan itu, juga dikenal sebagai kontraktor sukses yang sangat mencintai al-Quran. Pengusaha santri itu hampir saban minggu mengadakan *sema'an* al-Quran di rumahnya. Salah satu hafidz langganannya adalah santri bernama Husein Ali, yang kemudian ia ambil sebagai anak angkatnya.

Nama al-Hasan sendiri dinisbatkan pada nama ayah Kyai Qomar, yaitu Kyai Hasan Arjo. Selain itu saudara kembar Kyai Husein juga bernama Hasan, namun ia meninggal di usia belia. Dengan penamaan al-Hasan inilah, Al Magfurlah Kyai Husein Aly ingin mengenang dua orang tersebut. “Tentunya, saya *tafa'ulan* pada cucu kanjeng nabi, Sayyidina Hasan,” terangnya. Hingga kini, ciri khas PPTQ Al-Hasan adalah pengajaran *Qiraah Sab'ahnya*. “Insya Allah, di daerah Karesidenan Madiun, hanya PPTQ Al-Hasan yang mengajarkan *Qira'ah Sab'ah*,” kata Rais Syuriah PCNU Ponorogo 1997-1999S.⁶²

⁶² Transkrip Dokumentasi Nomor 01/D/31-01/2024.

2. Keadaan Santriwati

Keadaan jumlah santri mukim keseluruhan adalah 250 santri yang dibagi menjadi 115 santri putri, 108 santri putra, dan 27 santri kalong. Dengan perincian santri putri sebanyak 63 santri program bin-nadzor, 52 santri program bil-ghoib, dan 22 santri *qiro'atus sab'ah*. Sedangkan, untuk santri putra adalah 44 santri program bil-ghoib dan 64 santri program bin-nadhor.⁶³

Membahas mengenai keadaan santriwati di PPTQ Al-Hasan, pastinya tidak akan jauh-jauh dari bagaimana keadaan sosial budaya, mental, maupun keadaan secara fisik para santriwati di dalam lingkungan Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan.

Hal pertama adalah mengenai kehidupan sosial budaya para santriwati di PPTQ Al-Hasan. Santriwati di PPTQ Al-Hasan tidak hanya berasal dari daerah karesidenan Madiun saja, namun juga banyak santriwati yang berasal dari luar pulau seperti Pulau Kalimantan, Pulau Bali, dan khususnya berasal dari Pulau Sumatra. Tetapi meskipun sebelum mukim di pondok mereka berasal dari luar Pulau Jawa, notabene mereka masih memiliki darah keturunan Jawa dan masih mengenal kebudayaan Jawa dengan baik dari keluarga. Sehingga mengenai sosial budaya yang ada di pondok, tidaklah terlalu banyak ragam dengan budaya Jawa yang mendominasi.

⁶³ Transkrip Dokumentasi Nomor 02/D/31-01/2024

Kemudian mengenai keadaan Psikis/mental para santriwati, menurut hasil observasi terhadap keadaan para santriwati, banyak santriwati yang keadaan mentalnya baik disaat tidak merasa memiliki tekanan dan tanggungan yang cukup berarti. Dan akan merasa stres apabila mereka memiliki tanggungan dan beban yang membuat jadwal kegiatan mereka bergeser/berantakan, dikejar deadline tugas, menjelang kenaikan juz, terlalu banyak bermain HP, serta merasa stres apabila tidak memenuhi target hafalan yang sudah ditargetkan.

Dan yang terakhir mengenai keadaan fisik santriwati di PPTQ Al-Hasan, banyak dari santriwati yang memiliki riwayat darah rendah. Hal ini dikarenakan banyak santriwati yang memiliki pola tidur berantakan dimana mereka sering tidur larut malam, atau bahkan baru tidur ketika sudah pagi, dikarenakan waktu malam mereka gunakan untuk membuat setoran hafalan yang akan disetorkan di hari esok. Santriwati di PPTQ Al-Hasan tidak memiliki banyak kegiatan yang mengharuskan mereka menggerakkan fisik, yang menyebabkan banyak santriwati yang awal mondok memiliki badan yang kurus, ketika sudah lama di pondok menjadi sedikit lebih berisi.

B. Bentuk Gejala *Stress* Santriwati Bil-ghoib di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan, Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi tentang kondisi stres yang dialami santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an AL-Hasan Ponorogo. Terdapat berbagai gejala stress yang dialami oleh santriwati bil-ghoib di PPTQ

Al-Hasan. Mulai dari gejala fisik, gejala mental, gejala perilaku, maupun gejala emosional yang akhirnya berpengaruh kepada kualitas hafalan santriwati.

Gejala fisik yang seringkali dirasakan oleh seseorang yang mengalami stress adalah kepala yang terasa pusing. Hal ini disampaikan oleh MPN, “Terkadang, saya merasakan pusing jika terlalu memaksakan diri saya untuk menghafal dan muroja’ah sesuai target saya ketika diri saya sudah merasa capek.”⁶⁴

Hal yang sama juga dirasakan oleh santri lain yang bahkan dibarengi dengan rasa lemah, letih, lesu. Hal ini disampaikan oleh IWS, “saya kalo lagi stress itu rasanya lelah, letih, lesu, lunglai, badan rasanya lemes pol kayak orang puasa, hemm, tapi mungkin fisik tetep masih utuh, hehe.”⁶⁵

Hal yang sama juga dirasakan oleh santri lain. Bahkan juga menjadi mudah mengantuk dan bisa tidur dengan durasi yang panjang. Hal ini disampaikan oleh juga MK

“Keadaan fisik saya ketika stres adalah lemas dan mudah sekali mengantuk. Saya sangat merasa lemas dan tidak semangat melakukan aktivitas apapun dan lebih banyak menyendiri ditempat yang sepi. Disaat yang seperti ini saya juga mudah sekali mengantuk dan mampu tidur dalam waktu berjam-jam. Dengan seperti ini saya tidak akan bertemu dengan banyak orang yang hanya akan membuat saya tambah stress.”⁶⁶

Dan menurut temuan saya di lapangan. Ada pula beberapa santriwati yang mengalami asam lambung naik, nafas terasa berat, hingga sesak nafas ketika mereka merasa tertekan dan stres.⁶⁷

⁶⁴ Wawancara, 01/W/08-II/2024

⁶⁵ Wawancara, 02/W/08-II/2024

⁶⁶ Wawancara, 03/W/08-II/2024

⁶⁷ Observasi, 01/O/07-II/2024/01

Selain merasakan gejala fisik, ketika stress santriwati juga merasakan gejala emosional, seperti perasaan yang campur aduk, ingin marah, serta sedih yang umum dirasakan oleh santriwati yang sedang mengalami stress, seperti pernyataan MK

“Perasaan saya ketika stres tentunya tidak baik² saja, semua apa yang dilakukan orang-orang terasa salah dimata saya. Perasaan saya campur aduk merasa marah, capek, sedih. Saya ingin semua orang mengerti apa yang saya rasakan dan tidak ingin diganggu oleh siapapun.”⁶⁸

Hal yang sama juga dirasakan oleh santriwati lainnya yang sedang mengalami stres. Bahkan hingga ada yang terbersit di dalam benaknya untuk berhenti menghafal Al-Qur'an dimana hal tersebut merupakan juga termasuk gejala mental. Hal ini disampaikan oleh IWS

“Disaat stress saya itu sangat suntuk, jenuh, sebel, kesal, emosi, badmood, rasanya pengen ngamuk-ngamuk ngreog, dan teriak sekeras-kerasnya, belum lagi ditambah capek badan jadi bingung dan sempet ada fikiran bahwa pengen berhenti aja ngapalin Qur'an, astaghfirullah aku.”⁶⁹

MPN bahkan mengatakan bahwa stres yang dirasakannya selain menjadi dirinya sedih dan kecewa, stres juga bisa menjadikan dirinya merasa kesepian.⁷⁰

Gejala lain yang juga dirasakan oleh santriwati ketika sedang stress adalah gejala mental seperti linglung, tidak dapat berfikir dengan jernih dan juga tidak mudah faham ketika sedang diajak berbicara, Hal ini disampaikan oleh IWS “Terasa linglung, kalo diajak ngomong suka gak nyambung gitu, terus juga gak bisa berfikir, ditambah hafalannya jadi amburadul, gak nyantol-

⁶⁸ Wawancara, 03/W/08-II/2024

⁶⁹ Wawancara, 02/W/08-II/2024

⁷⁰ Wawancara, 01/W/08-II/2024

nyantol di otak yang berimbas saya tidak jadi setoran karna tidak mampu buat nambah setoran.”⁷¹

selain itu dikarenakan stress banyak santriwati yang akhirnya memilih untuk tidak setor hafalan baru, maupun hanya sekedar muroja'ah ayat yang sudah pernah dihafalkan. Hal ini dikarenakan santriwati merasakan sulitnya berkonsentrasi ketika sedang stres. Hal ini disampaikan oleh MK

“ketika saya stres, hafalan juga tidak mudah terasa sulit menghafal meskipun mulut tidak berhenti dalam melafalkan tapi otak belum bisa menghafal juga. sampai beberapa kali saya tidak berhasil dalam membuat setoran sehingga memaksa saya untuk tidak setoran. Untuk muroja'ah pun juga terasa sulit. Jika sudah stres maka otak terasa sulit untuk diajak berfikir dan berkonsentrasi.”⁷²

Dan, gejala terakhir yang muncul ketika sedang stress adalah gejala perilaku yang juga dapat dilihat oleh orang lain, seperti pola tidur yang tidak teratur yang dialami hampir oleh seluruh santriwati yang sedang stress, seperti MPN yang menyatakan bahwa dirinya lebih sulit tidur, sebab bercabangnya pikiran ketika sedang stress.”⁷³

Hal serupa juga dirasakan oleh santriwati lainnya dimana dia akan kurang tidur dalam satu hari, dan terlalu banyak tidur di hari yang lain. Hal ini disampaikan oleh MK, “Pola tidur pun demikian menjadi sangat tidak teratur ada dalam satu hari sangat kurang tidur dan di hari lain terlalu banyak tidur ketika stres yang saya alami berkepanjangan. Waktu tidur pun juga tidak teratur.”⁷⁴

⁷¹ Wawancara, 02/W/08-II/2024

⁷² Wawancara, 03/W/08-II/2024

⁷³ Ibid

⁷⁴ Wawancara, 03/W/08-II/2024

Bahkan stres juga mempengaruhi pola seseorang dalam bersosialisasi dimana dia akan lebih memilih untuk menyendiri dan bisa menjadi orang yang tidak asik ketika diajak berbicara, maupun ketika saat bersama, karena lebih memilih untuk berdiam diri daripada menanggapi teman yang berbicara

“Ketika saya merasa stress pola tidur itu tidak teratur, jadi susah tidur, sekali tidur jadi tidur terlalu nyenyak, hehe, dan biasanya ketika stress saya lebih memilih diam seribu bahasa, mengasingkan diri, jadi mengurangi interaksi dengan orang lain, dan ketika saya ditanya/diajak bercanda saya hanya akan memberikan feedback isyarat kepala, senyum, ataupun meninggalkan tempat.”⁷⁵

Disisi lain, menurut pengurus yang melihat keadaan para santriwati, ada beberapa gejala yang dapat mereka rasakan dan mereka lihat, seperti terlihat tidak tenang, bingung, dan putus asa ketika menghafalkan Al-Qur'an, seperti yang diungkapkan oleh ANA

“dengan sepengetahuan saya ketika melihat santriwati yang bil-ghoib mereka merasa tidak tenang dan bingung dalam hal apa yang dikerjakan. Contohnya ketika mereka ingin membuat setoran hafalan mereka tidak fokus dan pikirannya kemana-mana dan akhirnya putus asa dan ditinggal tidur.”⁷⁶

Gejala lain yang juga tampak menurut AKZ adalah perilaku uring-uringan dan santriwati tampak tidak mood ketika melakukan hal-hal yang biasa dilakukan, serta berimbas pada santriwati yang akhirnya memilih bolos daripada mengikuti kegiatan pondok.⁷⁷

Yang saya temui di lapangan adalah santriwati yang mengalami gejala stres, selain tampak uring-uringan, badmood, terlihat putus asa, mereka juga

⁷⁵ Wawancara, 02/W/08-II/2024

⁷⁶ Wawancara, 04/W/09-II/2024

⁷⁷ Wawancara, 05/W/09-II/2024

tampak menangis sendirian disaat wiridan ba'da sholat jama'ah, bahkan terlihat lusuh dan beraroma kurang sedap dikarenakan kurang merawat diri.⁷⁸

Jadi, seorang santriwati yang mengalami stress akan mengalami banyak gejala. Yaitu gejala mental yang meliputi perasaan linglung, susah berfikir jernih, tidak mudah diajak berkomunikasi 2 arah, serta fokus menurun yang menyebabkan santriwati kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an. Kemudian gejala fisik yang meliputi lemas, lelah, letih, elsu, pusing, siklus haid yang tidak normal, bahkan rasa sesak ketika bernafas. Dilanjutkan dengan gejala emosional seperti mood yang mudah naik turun. Dan yang terakhir adalah gejala perilaku seperti pola tidur yang tidak baik, serta kualitas bersosialisasi yang menjadi tidak baik.

C. Faktor Pemicu Stres/*Stressor* pada Santriwati Bil-Ghob di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan, Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan terkait kondisi stres yang dialami santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an AL-Hasan Ponorogo. Ragam pemicu munculnya stres/*stressor* bagi santriwati bil-ghoib di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an AL-Hasan Ponorogo terdapat banyak faktor , seperti tuntutan, tekanan, serta ketidakmampuan diri dalam mengelola emosi pengurus bil-ghoib yaitu AKZ “hal yang menjadikan

⁷⁸ Observasi, 02/O/07-II/2024/02

santriwati merasa stres itu karena adanya tuntutan dan tekanan dari peraturan pondok, serta ketidakmampuan diri dalam mengelola emosi”⁷⁹

Sedangkan menurut ANA kegiatan santriwati diluar pondok yang menyebabkan mereka stres dalam membagi waktu adalah penyebab para santriwati mengalami stres “karena kebanyakan santriwati di Al-Hasan juga melakukan kegiatan di luar pondok, selain kegiatan sunah saja, mereka juga melakukan kewajibannya yaitu sekolah, sehingga santriwati stres dalam membagi waktu”⁸⁰

Hal serupa mengenai pembagian waktu serta tanggungan tugas yang menyebabkan stres juga disampaikan oleh IWS, selaku subjek dalam penelitian ini, serta ketua pondok putri.

“ketika menambah setoran disertai pikiran tanggungan yang lain, membuat ngaji tidak masuk-masuk, tidak bisa fokus, dan juga tuntutan harus setoran, namun masih harus mengerjakan tuntutan tanggungan yang harus dikerjakan bebarengan juga, tanggungan untuk menambah setoran serta harus muroja’ah yang sudah dihafal, karena yang paling berat itu membagi waktu diantara kegiatan, membuat setoran, dan muroja’ah.”⁸¹

Pendapat lain mengatakan, terdapat 2 faktor yang menyebabkan santriwati mengalami gejala stres, yaitu faktor internal dan eksternal seperti yang telah disampaikan oleh MK

“Keadaan yang membuat diri saya stres ada 2 faktor seperti yang saya sebut diatas yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal contohnya yaitu saya tipe orang yang over thinking mudah terpikirkan banyak hal yang menimbulkan kegelisahan pada diri saya sendiri dan takut untuk melangkah untuk menjalani apa yang seharusnya saya jalani sehingga tidak kunjung adanya penyelesaian dari apa yang saya khawatirkan. Hal tersebut cukup membuat saya stres. Faktor eksternal

⁷⁹ Wawancara, 05/W/09-II/2024

⁸⁰ Wawancara, 04/W/09-II/2024

⁸¹ Wawancara, 02/W/08-II/2024

yang saya alami contoh nya adalah ketika saya terlalu sering main hp sehingga jaringan muroja'ah dan itu sangat berdampak pada kualitas hafalan saya. Maka adanya hal tersebut saya sering stres ketika memulai muroja'ah dan terasa sulit untuk mengingat ayat-ayat Al Qur'an yang telah saya hafal.”⁸²

Hal serupa juga dinyatakan oleh dan MPN, bahwa terdapat 2 faktor yang menjadikan dirinya merasa stress “ketika pikiran bercabang karena faktor eksternal yaitu target hafalan saya, lalu mempengaruhi kefokus internal dan membuat sulit menyelaraskan dengan target seperti bisaanya.”⁸³

Dan menurut temuan saya dilapangan, selain menemui stressor yang serupa dengan apa yang sudah diungkapkan oleh narasumber. Saya juga menemukan dimana para santriwati masih kesulitan dalam *manage* diri dalam mengikuti keinginan dan kesenangan diri. Contohnya santriwati lebih memilih untuk bermalas-malasan disaat terdapat waktu yang menurut mereka longgar seperti lebih memilih untuk bermain-main, mengobrol hingga lupa waktu, tidur, dan bermain HP tanpa pembatasan diri sendiri yang menyebabkan mereka lupa untuk *nderes* ayat-ayat yang sudah dihafalkan, maupun menjadikan mereka kekurangan waktu untuk membuat hafalan yang baru. Sehingga ketika ujian kenaikan juz sudah dekat, mereka menjadi stres karena harus memenuhi target hafalan. Jadi pemicu stres para santriwati selain karena kurangnya *manage* diri juga dikarenakan tuntutan peraturan dalam ujian kenaikan juz⁸⁴

⁸² Wawancara, 03/W/08-II/2024

⁸³ Wawancara, 01/W/08-II/2024

⁸⁴ Observasi, 03/O/09-II/2024

Jadi stressor/pemicu munculnya gejala stres bagi santriwati bil-ghoib di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an AL-Hasan Ponorogo secara garis besar terbagi menjadi 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal disini meliputi perasaan overthinking, ketidakmampuan diri dalam mengelola emosi, *management* waktu yang kurang baik, serta pikiran yang bercabang. Faktor eksternal yaitu tekanan dan tuntutan peraturan pondok, tugas sekolah ataupun kuliah, organisasi yang diikuti di luar pondok, dan terlalu sering bermain hp.

D. Strategi Coping Santriwati Bil-ghoib di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan, Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo dalam Menghadapi Stres

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan terkait kondisi stres yang dialami santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an AL-Hasan Ponorogo. Strategi coping yang dilakukan oleh santriwati bil-ghoib dengan cara menyalurkan emosi yang dirasakan pada saat itu juga seperti pernyataan MK

“karena saya termasuk orang yang *introvert* maka saya akan menuruti apa kata hati saya jika ingin malas-malasan maka saya akan malas-malasan seharian atau sampai bosan baru saya bisa memaksakan diri untuk bangkit dan mulai menghafalkan lagi. Daripada harus bepergian ke tempat hiburan atau tempat wisata yang tentunya disana banyak orang. Atau ketika dalam stres itu ingin meluapkan emosi seperti menangis maka saya akan menangis sepuasnya. Dengan seperti itu saya merasa lebih tersalurkan apa yang ada dalam perasaan saya.”⁸⁵

Strategi serupa juga dilakukan oleh santriwati bil-ghoib lain ketika sedang stres. Selain mengasingkan diri santriwati juga melakukan kesibukan

⁸⁵ Wawancara, 03/W/08-II/2024

ataupun kegiatan yang mampu mengalihkan dan menghindarkan diri dari permasalahan yang dihadapi, seperti yang dinyatakan oleh IWS “Saya akan diam beribu bahasa, mengasingkan diri dari keramaian, tidak berinteraksi dengan orang lain, mencari kesibukan sendiri yang nantinya mampu mengalihkan permasalahan dan menenangkan pikiran”⁸⁶

Terdapat pula *refreshing* santriwati yang dilakukan dengan cara perbaikan diri serta berusaha mencari dukungan dari pihak luar seperti yang dinyatakan oleh MPN “Saya segera berusaha untuk menyadarinya, melakukan jurnalng terhadap kegiatan dan perasaan saya, lalu mencari saran terhadap orang yang berpengaruh bagi saya.”⁸⁷

Sedangkan upaya yang dilakukan oleh pengurus bil-ghoib untuk membantu menangani santriwati bil-ghoib yang mengalami gejala stres yaitu dengan cara membantu memberi dukungan secara moral, motivasi dan saran yang membangun. Hal ini disampaikan oleh AKZ “lebih memberikan support dan saran yang membangun agar mereka bisa mengenali dan mengetahui sendiri apa yang harus dilakukan ketika stres datang.”⁸⁸

Pengurus bil-ghoib juga membantu santriwati dalam mengalihkan perhatian dari permasalahan yang dihadapi santriwati. Hal ini disampaikan oleh ANA

“saya biasanya memberi semangat dengan mencoba dulu hafalan yang telah dibuat sebelum disetorkan kepada pengasuh dan dibantu

⁸⁶ Wawancara, 02/W/08-II/2024

⁸⁷ Wawancara, 01/W/08-II/2024

⁸⁸ Wawancara, 05/W/09-II/2024

menenangkan pikiran seperti diajak bercanda tentang hal-hal baik, dan diyakinkan hatinya bahwa bisa-bisa menyetorkan hafalannya.”⁸⁹

Dan dalam penanganan gejala stres, santriwati tidak sepenuhnya melakukannya sendiri, seperti dibantu pengurus yang membantu dengan dorongan secara moral, santriwati juga dibantu oleh keluarga dan teman dekat dalam menangani gejala stres yang sedang dirasakannya seperti pernyataan dari MPN, bahwa ia seringkali menelepon keluarga dirumah untuk sekedar menanyakan kabar dan terkadang meminta saran serta do’a”⁹⁰

Namun, juga terdapat santriwati yang justru lebih memilih untuk mengindar dari teman, maupun keluarga dan serta memilih untuk memendam dan menyelesaikan masalahnya sendiri, seperti yang dinyatakan oleh IWS “Sejauh ini saya menyelesaikan masalah saya sendiri, untuk orang lain belum ada yang membantu, karena ketika menceritakan masalah dengan orang lain tidak selamanya menemukan jalan keluar karna yang ada jadi adu nasib. He he.”⁹¹

Jadi, dalam menangani gejala stress yang dialami, para santri memiliki beberapa strategi. Strategi yang pertama yaitu strategi *coping*/penanganan yang berfokus pada emosi, yang dilakukan dengan meregulasi emosi yang tengah dirasakan, maupun mengalihkan perhatian agar tidak berfokus kepada masalah yang menyebabkan stress lagi. Dan yang kedua adalah strategi *coping*/penanganan yang berfokus pada masalah, yang dilakukan dengan melakukan *jurnaling*/pemetaan terhadap masalah yang dihadapi serta perasaan

⁸⁹ Wawancara, 04/W/09-II/2024

⁹⁰ Wawancara, 01/W/08-II/2024

⁹¹ Wawancara, 02/W/08-II/2024

yang dihadapi kemudian mencari jalan keluar yang tepat untuk masalah tersebut.

Dalam menyelesaikan/menangani stress yang dialaminya, para santri ada yang dibantu oleh teman, ataupun keluarga, dan ada pula yang lebih memilih untuk memendam dan menyelesaikannya sendiri.

E. Hasil Strategi Coping yang Digunakan oleh Santriwati Bil-ghoib di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan, Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan tentang kondisi stres yang dialami santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an AL-Hasan Ponorogo. *Refreshing* yang dilakukan oleh para santriwati cukup memberikan efek yang baik, dimana mereka merasa lebih rileks, mood yang kembali baik, emosi menjadi stabil, seperti yang diutarakan oleh IWS

“Dampak yang saya rasakan setelah itu ya, fikiran bisa menjadi sedikit lebih rileks, seketika bisa lupa dengan permasalahan yang ada, mood bisa kembali baik, emosi bisa kembali stabil, otak sudah bisa diajak untuk berfikir dengan baik, dan bisa tersenyum kembali.”⁹²

Dampak baik juga dirasakan oleh MK, dimana dia merasa lebih bisa mengontrol emosi dan lebih merasa lebih tenang

“Dampak dari usaha saya tersebut adalah saya lebih bisa mengontrol emosi saya, karena dalam keadaan tersebut saya merasa tenang merasa bebas meluapkan emosi tanpa harus diketahui banyak orang. Karena saya tidak bisa berpura-pura baik² saja ketika perasaan dan pikiran saya sedang kacau.”⁹³

⁹² Wawancara, 02/W/08-II/2024

⁹³ Wawancara, 03/W/08-II/2024

Dan dampak yang lebih baik adalah santriwati akhirnya mampu memahami perasaanya, dan mengubah mindset yang ada pada dirinya. Hal ini disampaikan oleh MPN

“mulanya, saya cukup menyadari bahwa perubahan tersebut tidak langsung instan membuat perasaan saya membaik. Namun tidak berlangsung lama ketika alam bawah sadar saya saya beri kalimat positif ketika saya sedang lelah, sehingga mindset saya menjadi lebih baik.”⁹⁴

Pada akhirnya para santriwati mendapatkan dampak yang positif dari perbuatan *refreshing* yang mereka lakukan secara mandiri. Dampak baik tersebut berupa ketenangan secara moral maupun emosi, serta mindset yang lebih baik.

Dan menurut observasi saya di lapangan, santriwati yang sudah berhasil melakukan *coping* pada dirinya biasanya akan terlihat lebih semangat dalam mengikuti kegiatan pondok dan menghafal Al-Qur'an. Hal ini terlihat dari durasi setoran yang lebih lama, yang menandakan bertambahnya jumlah deresan kepada ustadzah, maupun jumlah setoran hafalan baru kepada pengasuh.⁹⁵

⁹⁴ Wawancara, 01/W/08-II/2024

⁹⁵ Obsevasi, 04/O/09-II/2024

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Analisis Bentuk Gejala *Stress* Santriwati Bil-ghoib di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan, Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo

dalam penelitian ini, peneliti menemukan beberapa gejala stress oleh Chandra Patel yang meliputi gejala fisik, perilaku, mental, dan emosional.⁹⁶ Serta gejala stres menurut Robbins yang meliputi gejala fisiologis, psikologis, dan juga perilaku sesuai dengan keterangan narasumber dan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti.⁹⁷

MPN mengatakan bahwa ia akan merasa pusing, jika terlalu memaksakan diri untuk mencapai target hafalan, merasa sedih, kecewa dan merasa kesepian apabila target yang direncanakan tidak tercapai, serta menjadi lebih sulit untuk tidur karena pikiran yang bercabang⁹⁸. Menurut Chandra Patel pusing merupakan gejala fisik dari stress, kemudian perasaan sedih, kecewa dan kesepian merupakan gejala mental. Dan yang terakhir pola tidur yang tidak teratur merupakan gejala perilaku.⁹⁹

Selanjutnya gejala yang dirasakan oleh IWS ketika dirinya sedang merasa stress adalah badan yang terasa lelah, letih, lesu, lunglai, jenuh, sebel, kesel, emosi, badmood, kehilangan minat menghafalkan Al-Qur'an, linglung,

⁹⁶ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdaya-nya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>

⁹⁷ Sentot Imam Wahjono, *Perilaku Organisasi*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2010), 85

⁹⁸ Wawancara, 01/W/08-II/2024

⁹⁹ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdaya-nya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>

tidak dapat berfikir dengan jernih, juga tidak mudah faham ketika sedang diajak berbicara, pola tidur tidak teratur, serta mengasingkan diri.¹⁰⁰ Menurut gejala tersebut, Candra Patel membaginya menjadi 4 kategori. Kategori yang pertama yaitu gejala fisik yaitu badan yang terasa lelah, letih, lesu, dan lunglai. Kedua adalah gejala mental yaitu kehilangan minat menghafalkan Al-Qur'an, linglung, tidak dapat berfikir dengan jernih, juga tidak mudah faham ketika sedang diajak berbicara. Gejala ketiga yaitu, gejala emosional yaitu jenuh, sebel, kesal, emosi, badmood. Dan yang terakhir adalah gejala perilaku yang ditunjukkan dengan pola tidur tidak teratur, serta mengasingkan diri.¹⁰¹

Selanjutnya terdapat MK yang merasakan gejala stress berupa lemas, kehilangan motivasi, putus asa, perasaan yang campur aduk, ingin marah, sedih, sulit berkonsentrasi, pola tidur yang berantakan.¹⁰² Gejala-gejala tersebut menurut Chandra Patel merupakan gejala fisik untuk keadaan lemasnya, gejala mental ketika kehilangan motivasi dan putus asa, gejala emosi pada perasaan campur aduk, ingin marah, sedih, dan yang terakhir adalah gejala perilaku untuk pola tidur yang berantakan.¹⁰³

Sedangkan gejala stress yang ditemui oleh pengurus bil-ghoib pada para santriwati juga beragam. Seperti terlihat tidak tenang, bingung, tidak fokus, putus asa,¹⁰⁴ yang merupakan gejala mental. Kemudian, terlihat tidak mood,

¹⁰⁰ Wawancara, 02/W/08-II/2024

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

¹⁰² Wawancara, 03/W/08-II/2024

¹⁰³ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdaya-nya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>

¹⁰⁴ Wawancara, 04/W/09-II/2024

uring-uringan, hingga bolos kegiatan,¹⁰⁵ yang merupakan indikator dari gejala perilaku menurut Chandra Patel dan termasuk gejala psikologis menurut Robbins.¹⁰⁶

Dan menurut temuan saya di lapangan. Hanya terdapat 3 gejala stress milik Chandra Patel yang dapat terlihat ketika santriwati mengalami stress. Yaitu beberapa santriwati mengalami asam lambung naik, nafas terasa berat, hingga sesak nafas¹⁰⁷ ketika mereka merasa tertekan dan stress yang merupakan bentuk gejala fisik. Tampak uring-uringan, menangis, dan badmood yang merupakan gejala emosional, terlihat putus asa yang merupakan gejala mental dan terlihat lusuh serta beraroma kurang sedap dikarenakan kurang merawat diri yang merupakan gejala perilaku.¹⁰⁸

Sedangkan temuan di lapangan sudah mencakup seluruh pembagian gejala stres milik Robbins yaitu gejala fisiologis yang ditunjukkan naiknya asam lambung, dan juga sesak nafas. Kemudian untuk gejala psikologis meliputi Tampak uring-uringan, menangis, dan badmood. Dan gejala terakhir yaitu gejala perilaku yaitu kurang merawat diri.¹⁰⁹

Jadi gejala stres santriwati bil-ghoib di PPTQ Al-Hasan meliputi gejala fisik/fisiologis, gejala mental/gejala psikologis, gejala emosional, dan juga gejala perilaku.

¹⁰⁵ Wawancara, 05/W/09-II/2024

¹⁰⁶ Sentot Imam Wahjono, *Perilaku Organisasi*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2010), 85

¹⁰⁷ Observasi, 01/O/07-II/2024/01

¹⁰⁸ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdaya-nya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>

¹⁰⁹ Sentot Imam Wahjono, *Perilaku Organisasi*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2010), 85

B. Analisis Pemicu *Stress/Stressor* Santriwati Bil-ghoib di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan, Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo

Menurut Sarafino, sumber stres selama hidup manusia berasal dari tiga hal yaitu:¹¹⁰ sumber stress dari dalam diri individu, sumber dari keluarga, dan sumber stres dari lingkungan dan masyarakat.

Menurut Quick & Quick sumber stres meliputi dua kategori besar yaitu stresor organisasi dan stresor kehidupan. Dua kategori stresor ini mengakibatkan tiga kategori konsekuensi stres, yaitu konsekuensi individu, konsekuensi organisasi, dan kelelahan.¹¹¹

Stressor menurut Potter & Perry secara umum dapat diklasifikasikan menjadi dua yakni stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya suatu keadaan emosi, atau keadaan fisik. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan, keluarga, masyarakat dan sosial budaya¹¹²

Menurut Marina Puji, sumber stress yang dialaminya berasal dari pikiran yang bercabang karena target hafalannya.¹¹³ Menurut Safarino, stressor dari MPN adalah stressor yang berasal dari dalam individu itu sendiri karena pikiran dan target hafalan adalah hasil kendali dan pembatasan dari dirinya sendiri.

Kemudian dalam wawancara yang peneliti lakukan kepada IWS, dirinya mengatakan bahwa hal yang memicu stresnya adalah ketika dirinya membuat

¹¹⁰ Smet, B, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT Grasindo, 1994)

¹¹¹ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stress* (Jakarta Timur: Bumi Aksara, 2018), 153

¹¹² Ibid, 190

¹¹³ Wawancara, 01/W/08-II/2024

hafalan tetapi memiliki pemikiran mengenai tanggungan tugas (di dalam kepengurusan) yang harus segera dikerjakan, dan dirinya juga kebingungan dalam membagi waktunya.¹¹⁴ Pernyataan oleh IWS tersebut sesuai dengan teori stressor menurut Quick & Quick dimana pemicu stres yang dialaminya adalah tuntutan dari organisasi yang memberikan konsekuensi pada individu tersebut dan juga organisasi yang di ikutinya.

Kemudian, stressor yang dijelaskan oleh MK yang terjadi pada dirinya yaitu terdapat 2 hal, yang pertama adalah dirinya yang memang tipe *over thinker people*/orang yang selalu berfikir terlalu keras dan juga durasi bermain hp yang terlalu lama.¹¹⁵ Pernyataan tersebut sesuai dengan teori stressor yang dipaparkan oleh Potter & Perry, dimana secara garis besar stressor dibagi menjadi stressor internal dan eksternal.¹¹⁶

Jadi menurut dari pernyataan narasumber dan hasil observasi di lapangan oleh peneliti, *stressor* yang menyebabkan santriwati bil-ghoib bersumber dari dalam diri sendiri/faktor internal, organisasi, dan juga dan sebagian berasal dari lingkungan masyarakat/eksternal.

C. Analisis Strategi *Coping Stress* Oleh Santriwati Bil-ghoib di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan, Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo

Pergament menyatakan beberapa hal yang mempengaruhi seseorang untuk memilih suatu strategi coping adalah: materi seperti makanan dan uang,

¹¹⁴ Wawancara, 02/W/08-II/2024

¹¹⁵ Wawancara, 03/W/08-II/2024

¹¹⁶ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stress* (Jakarta Timur: Bumi Aksara, 2018), 153

fisik seperti vitalitas dan kesehatan, psikologis seperti kemampuan *problem solving*, sosial seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial, dan spiritual seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan.¹¹⁷

Kemudian menurut teori Richard Lazarus dan Folkman terdapat dua bentuk coping, yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*problem focused coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*emotion focused coping*)¹¹⁸

Carver, Scheier dan Weintraub menyebutkan aspek-aspek strategi coping dalam *problem focused coping* antara lain: Keaktifan diri, perencanaan, penekanan, dukungan sosial instrumental, serta kontrol diri. Sedangkan aspek-aspek coping dalam *emotional focused coping* antara lain: dukungan sosial emosional, interpretasi positif, penerimaan, penolakan, dan juga religiusitas.¹¹⁹

Menurut temuan pada penelitian ini. Kedua bentuk strategi coping diatas digunakan oleh santriwati bil-ghoib. Baik itu digunakan secara terpisah, dan ada pula yang mengkolaborasikan kedua strategi tersebut.

Seperti pernyataan yang diberikan oleh IWS ini misalnya. Dirinya lebih memilih untuk berdiam diri, menjauh dari teman-teman kemudian berusaha mengalihkan perhatiannya dari masalah yang tengah dihadapinya dengan cara tidur, ataupun pergi pondok untuk mencari suasana baru, dan menyelesaikan stres yang dihadapinya dengan fikirannya sendiri.¹²⁰

¹¹⁷ Zalfa, "Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Strategi Coping pada Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Mergosono Malang" Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2009, 39-40.

¹¹⁸ Juli Andriyani, Strategi *Coping Stress* Dalam Mengatasi Problema Psikologis, *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2, no. 2 (2019), 37-55.

¹¹⁹ Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K..Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 56, no. 2, (1989), 267-283.

¹²⁰ Wawancara, 02/W/08-II/2024

IWS menggunakan metode menghindari diri (*escape avoidance*) dengan masalah yang tengah dihadapinya yang ditunjukkan dengan ketika bertemu masalah dirinya lebih memilih untuk tidur dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain. Apa yang dilakukan oleh IWS ini merupakan contoh strategi coping yang berorientasi pada emosi (*emotion focused coping*).¹²¹ Dirinya melakukan usaha internal dengan meregulasi emosi yang sedang dirasakannya. Hal ini dilakukan karena dirinya hanya bisa menerima keadaan yang menekan tanpa bisa berbuat lebih untuk mengubah keadaan tersebut.

Kemudian cara penanganan stres yang sama juga dilakukan oleh MK yang berarti dia juga menggunakan strategi coping yang berorientasi pada emosi. Hal ini ditunjukkan dengan dia akan lebih memilih untuk tidur dan bermalasan-malasan ketika stres mendatanginya. Kemudian baru ketika sudah bosan untuk bermalasan dia akan memaksakan diri untuk bangkit kembali.¹²² Namun yang berbeda disini adalah MK mengkombinasikan *emotion focused coping* dengan *problem focused coping*. Karena jika IWS lebih memilih untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya sendiri, Mariyatul Kifitayah memilih untuk *Seeking social support* atau bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar¹²³ dengan cara membagi perasaannya dengan sahabatnya, untuk kemudian dia akan mendapatkan motivasi dan juga saran yang membangun yang akhirnya menjadikan dirinya selesai dengan permasalahan yang dialaminya.

¹²¹ 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>.

¹²² Wawancara, 03/W/08-II/2024

¹²³ Juli Andriyani, Strategi Coping Stress Dalam Mengatasi Problema Psikologis, *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2, no. 2 (2019), 37-55.

Kemudian strategi yang mengkombinasikan *problem focused coping* dengan *emotion focused coping* juga dilakukan oleh MPN dimana ketika dirinya sedang dilanda gejala stres maka dirinya akan melakukan journaling terhadap emosi dan juga permasalahan yang dihadapinya serta memberikan afirmasi positif untuk dirinya. Untuk kemudian meminta saran dan do'a dari keluarga di rumah dengan menelepon mereka.¹²⁴ Tindakan journaling dan pemberian afirmasi positif yang dilakukan oleh MPN adalah indikator yang menunjukkan dia menggunakan *emotion focused coping*. Sedangkan bereaksi untuk mencari dukungan dari pihak luar yaitu keluarganya, merupakan salah satu indikator dari *problem focused coping*.

Dalam strategi coping yang dilakukan untuk santriwati bil-ghoib, pengurus berperan sebagai pihak luar yang berarti merupakan salah satu atribut dari *problem focused coping* dengan cara memberikan motivasi serta memberikan semangat kepada santriwati bil-ghoib yang sedang mengalami gejala stres.

Namun sebelumnya, yang harus diingat bahwa Pergament menyatakan terdapat beberapa hal yang mempengaruhi seseorang untuk memilih suatu strategi coping. Diantaranya adalah materi seperti makanan dan uang, fisik seperti vitalitas dan kesehatan, psikologis seperti kemampuan *problem solving*, sosial seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial, dan spiritual seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan.¹²⁵

¹²⁴ Wawancara, 01/W/08-II/2024

¹²⁵ Zalfa, "Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Strategi Coping pada Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Mergosono Malang" Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2009, 39-40.

Jadi, dikarenakan faktor penentu yang sudah dikatakan oleh pengament tersebut terdapat dua tipe strategi coping yang dilakukan oleh santriwati bil-ghoib di PPTQ Al-Hasan. Yaitu yang pertama adalah santriwati yang menggunakan strategi coping yang berorientasi pada emosi saja, dan juga santriwati yang menggunakan strategi coping yang berorientasi pada emosi dan juga strategi coping yang berorientasi pada masalah, dan belum ditemukan santriwati *bil-ghoib* yang menggunakan strategi coping yang hanya berorientasi pada masalah saja.

D. Analisis Hasil Strategi *Coping Stress* Oleh Santriwati Bil-ghoib di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan, Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo

Hasil dari strategi coping yang telah diterapkan oleh masing-masing subjek semuanya menunjukkan dampak yang positif bagi pelakunya. Seperti pernyataan dari IWS dimana dia mendapatkan perubahan pada emosinya dengan mood yang membaik, emosi yang stabil dan bisa tersenyum kembali. Dan juga dengan strategi yang digunakannya tersebut, dia akan lupa dengan masalah yang sedang di hadapinya.¹²⁶ Yang berarti dampak dari strategi yang diterapkan oleh IWS ini hanya bersifat sementara karena dia hanya meregulasi/mengalihkan emosi yang dirasakannya tanpa mengubah stressor yang menjadi pemicu stres tersebut. Jadi bisa saja stres dengan permasalahan yang sama muncul kembali di lain waktu, karena permasalahan yang sama dihadapinya kembali.

¹²⁶ Wawancara, 02/W/08-II/2024

Dampak yang baik juga ditunjukkan oleh strategi coping yang diterapkan oleh MK dimana dia merasa lebih bisa mengontrol emosi, merasa lebih tenang serta bisa meluapkan emosi tanpa harus diketahui oleh banyak orang karena dia sudah meluapkan emosinya tersebut dan bercerita dengan sahabatnya yang membantu memotivasi dirinya.

Sedangkan dampak yang lebih baik dan permanen didapatkan oleh MPN dengan hasil mampu memahami permasalahan dan masalah yang dihadapi dengan baik, serta berubahnya mindset di dalam dirinya menjadi lebih baik.¹²⁷ Hal ini terjadi karena selain MPN melakukan pemetaan terhadap emosi dan permasalahan yang dihadapinya, melakukan afirmasi positif kepada diri sendiri, dia juga meminta saran dan bantuan dari orang yang dipercayanya mampu membantunya dalam permasalahan tersebut yaitu keluarganya. Jadi selain dapat menyelesaikan masalahnya MPN juga mendapatkan dukungan secara moral dari keluarganya.

Seperti John Santrock yang menyatakan bahwa seseorang sering kali dapat dan seharusnya menggunakan lebih dari satu strategi penanganan stress.¹²⁸ Pernyataan tersebut tidaklah tanpa alasan. Hal ini dibuktikan dengan hasil penanganan stres yang menggunakan lebih dari satu strategi coping, memberikan dampak yang lebih baik dan permanen bagi si pelaku.

¹²⁷ Wawancara, 01/W/08-II/2024

¹²⁸ John W. Santrock, *Adolescence, Perkembangan Remaja* (Jakarta, Penerbit Erlangga, 2003),570.

Jadi apabila seseorang menggunakan lebih banyak strategi coping, maka stres akan lebih cepat terurai dan berdampak lebih baik dan memberikan efek permanen bagi pelakunya.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pembahasan diatas, maka peneliti menyimpulkan sebagai berikut:

1. Gejala *stress* yang dirasakan oleh santriwati bil-ghoib di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan, Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo terdiri dari gejala fisik atau fisiologis, gejala mental atau gejala psikologis, gejala emosional, dan juga gejala perilaku.
2. Pemicu *stress/stressor* santriwati bil-ghoib di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan, Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo bersumber dari dalam diri sendiri atau faktor internal, organisasi, dan juga dan sebagian berasal dari lingkungan masyarakat atau eksternal.
3. Strategi *coping stress* oleh santriwati bil-ghoib di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan, Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo terdapat dua tipe strategi coping yang dilakukan oleh santriwati bil-ghoib. Yaitu yang pertama adalah santriwati yang menggunakan strategi coping yang berorientasi pada emosi saja, dan juga santriwati yang menggunakan strategi coping yang berorientasi pada emosi dan juga strategi coping yang berorientasi pada masalah, dan belum ditemukan santriwati bil-ghoib yang menggunakan strategi coping yang hanya berorientasi pada masalah saja.

4. Hasil strategi *coping stress* oleh santriwati *bil-ghoib* di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan, Patihan Wetan, Babadan, Ponorogo yang menggunakan lebih dari satu strategi coping, memberikan dampak yang lebih baik dan permanen bagi si pelaku.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang peneliti uraikan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Penulis memberikan saran agar santriwati *bil-ghoib* bisa lebih mengatur waktu antara tugas sekolah, organisasi, dan juga kegiatan di pondok. Mampu menilai diri dan percaya atas kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi kesulitan, sehingga diharapkan dapat berfikir positif dan optimis serta tidak merasa terpuruk dengan keadaan. Mampu memilih jenis *coping stress* yang dirasa nyaman serta mampu membawa diri ke arah yang lebih baik, saling memotivasi sesama santri, serta berlatih untuk mempertahankan kondisi mental yang baik dan bisa mengendalikan diri.
2. Untuk pengurus serta pengasuh perlu mengatur santriatinya dalam hal kegiatan di luar pondok atau membatasi keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, agar santriwati bisa fokus dalam menghafal Al-Qur'an dan diharapkan mampu untuk menjalin kedekatan secara emosional dengan para santriwati seperti mendengarkan curahan hati para santriwati tentang tantangan mereka dalam menghafalkan Al-Qur'an, untuk kemudian diberikan masukan, serta motivasi, agar mereka lebih banyak termotivasi dan bersemangat dalam menghafalkan Al-Qur'an.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, M Hardjana, *35 Cara Mengurangi Stres*. Yogyakarta: KANISIUS, 1997: 9.
- Al-Qur'an, 13: 28.
- Andriyani, Juli. Strategi *Coping Stress* Dalam Mengatasi Problema Psikologis, *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2, no. 2, 2019: 37-55.
- Anggito, Albi dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jawa Barat: CV Jejak, 2018: 7.
- Anwar, Syaifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017, 91.
- Baqi', Muhammad Fuad Abdul. *Terjemah Al-lu'lu' Wal Marjan*, Surabaya: Bina Ilmu, 1994: 235.
- Buqin, Burhan. *Metodologi Penelitian Kualitatif (Aktualisasi Metodologis Ke Arah Ragam Varian Kontemporer)*. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada, 2001: 26.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K.. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 56, no. 2, 1989: 267-566.
- E. P. Ginstings, *Mengantisipasi Stres Dan Cara Penanggulannya*. Yogyakarta: Andi Offset, 1999: 5.
- E.P Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, Second Edition*. Singapore: John Wiley & Sons, Inc, 1994: 74.
- Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stress*. Jakarta Timur: Bumi Aksara, 2018: 49-228.
- Fadhallah, *Wawancara*. Jakarta: UNJ PRESS, 2021: 2-345.
- Frianty, Risma & Ema Yudiani, "Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Strategi Coping pSantriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Lathifiyyah Palembang", *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 1, 1 Juni 2015: 60.
- Hadari, Nawawi. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2007: 338
- Hasanah, Muhimmatul. "Stres dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi dan Islam", *Ummul Qura Jurnal Institut Sunan Drajat* (online) tahun 2019 ejournal.insud.ac.id, diakses pada 25 April 2023

- Herinjung, Wisnu Sri, "Strategi *Coping* Santri Tahfidz Qur'an Studi *Eksplorasi* Di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an." *jurnal ums* (online) tahun 2018 <https://eprints.ums.ac.id>, diakses pada 25 April 2023
- Jannah, Khansa "Izzatul, dkk. Strategi *Coping* Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama dalam Menghadapi Kejenuhan". *jurnal ums*, (online) tahun 2019. <https://journal.ums.ac.id>, diakses pada 23 April 2023
- John W. Santrock, *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Jakarta, Penerbit Erlangga, 2003: 557-567
- Lexy, J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif, Jenis, Motode, Dan Prosedur*. Jakarta: Prenada media group, 2003: 47-48
- Looker, Terry. Ilga Gregson, "*Managing Stres Mengatasi Stres Secara Mandiri*". Yogyakarta: BACA!, 2005: 1-2
- Mamik, *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publisher, 2015: 77-78
- 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>.
- Mekarisce, Arnild Augina. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, Vol. 12, 2020: 147.
- Miles and Huberman, *Analisi Data Kualitatif*. Jakarta: UI Press, 1992: 341.
- Nasution, Harun. *Ensiklopedia Islam*. Jakarta: Depag RI, 1993: 1036.
- Nawani, Hadar. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Gajahmada Universitas Pers: Yogyakarta, 1998: 95.
- Nur, Khasna Fauziah, "Tingkat Stres Dalam Proses Menghafal Al-Qur'an Pada Santri *Mustawa Awwal* Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al-Karim," Skripsi, IAIN Purwokerto, 2020.
- R. S. Lazarus And S. Folkman. *Stress, Appraisal, And Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984: 141.
- Ridho, Muhammad Balyar Robithur, "Strategi Coping Stres Santri Putri Penghafal Al-Qur'an (Studi Kasus Pada Santri Putri Pondok Pesantren Subulus Salam)", skripsi, IAIN Kediri, 2022.
- Ridwan, Muhammad, "Profil PPTQ Al-Hasan Patihan Wetan Babadan Ponorogo," *Electonic theses of IAIN Ponorogo*, 2018, 56-69.

<https://123dok.com/article/profil-pptq-al-hasan-patih-an-wetan-babadan-ponorogo.yyer3oj0q>. Diakses pada 22 Januari 2024

- Rukmino, Isbandi. Pemetaan Strategi *Coping* Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan Menghadapi Wabah Covid-19 Di Kota Bogor, Depok, Bekasi Dan Tangerang Selatan. Jakarta, P3ks Pres, 2020: 11.
- S Atika And L M I Wardani. *Core Self Evaluation And Coping Stress*. Jawa Tengah: Penerbit Nem, 2021: 9.
- Santi, Anna Ari. “Stres dan Strategi Coping Pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Wanita Semarang,” Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2015: 5-7.
- Siyoto, Sandu. dan M.Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015: 122.
- Smet, B, Psikologi Kesehatan. Jakarta: PT Grasindo, 1994.
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RD*. Bandung: Alfabetha, 2015: 137-240.
- Suhailasari Dkk, *Teks Laporan Hasil Observasi Untuk Tingkat SMP Kelas VII*. Bogor: Guepedia, 2021: 13.
- Umam, Muhammad Najmul, “Strategi Coping Santri Putri Dalam Bimbingan Menghafal Al-Qur’an Di Pondok Pesantren Nadhatut Thalibin Tayu Kabupaten Pati Provinsi Jawa Tengah” Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, 2017.
- Wahjono, Sentot Imam. *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010: 85
- Yasmadi, *Modernisasi Pesantren: Kritik Nurcholish Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional*. Jakarta: Ciputat Press, 2005: 61
- Zalfa, “Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Strategi Coping pada Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Mergosono Malang” Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2009: 39-40.
- Zen, muhaimin. *Tata Cara/Problematika Menghafal Al-Qur’an dan Petunjuk-petunjuknya*. Jakarta: Pustaka Al-Husna.1983: 249