

Strategi Coping Pada Santri Penghafal Al-Qur'an 30 Juz di Kudus

Alwi Mahardhika Sodiq^{1*}, Mochamad Widjanarko², Suharsono¹

¹Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan, Semarang, 50234

²Psikologi, Universitas Muria Kudus, Jl. Lingkar Utara UMK Gondangmanis, Kudus, 59327

Penulis untuk Korespondensi/E-mail : alwidhika1@gmail.com

Abstract – Memorizing the Quran requires genuine dedication and perseverance, and it often leads to stress for students undergoing this process. Factors contributing to stress include the demanding memorization tasks, strict regulations within the Islamic boarding school (pondok pesantren), and the separation from their families. To alleviate stress, Quranic memorization students employ coping strategies. This study aims to examine the origins of stress and elucidate coping mechanisms employed by students experiencing monotony and pressure in Islamic boarding schools. The qualitative research methodology incorporates observation, interviews, and documentation for data collection. The research site is located in the Islamic boarding school area of Kota Kudus, involving four subjects (two males and two females). Findings reveal that stress arises from three sources: internal factors, familial influences, and environmental pressures. The coping strategies implemented by the subjects involve regulating interactions between individuals and the environment through problem-solving, decision-making, and direct actions.

Abstrak - Menghafal Al-Qur'an merupakan suatu usaha yang menuntut kesungguhan dan perjuangan. Dalam prosesnya, santri penghafal Al-Qur'an tidak jarang mengalami stres. Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tuntutan hafalan yang tinggi, aturan pondok pesantren yang ketat, serta jarak dengan keluarga. Untuk mengatasi stres, santri penghafal Al-Qur'an dapat menggunakan strategi coping. Tujuan dalam penelitian ini untuk menganalisis sumber-sumber stres dan mendeskripsikan strategi coping pada santri penghafal Al Qur'an yang mengalami kejenuhan dan tekanan di pondok pesantren. Metode dalam penelitian ini menggunakan kualitatif, teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data ditempuh dengan mengumpulkan data, mereduksi data, menyajikan data, dan menarik kesimpulan. Lokasi dalam penelitian ini berada di pondok pesantren area Kota Kudus. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak empat orang, diantaranya dua laki-laki dan dua perempuan. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan sumber stres manusia berasal dari tiga hal, dari dalam diri individu, keluarga, dan dari lingkungan. Strategi coping yang digunakan oleh subjek adalah mengontrol hal yang dapat terjadi diantara individu dengan lingkungan melalui pemecahan masalah, pembuatan keputusan, dan tindakan secara langsung.

Keywords - Coping Strategy, Islamic Boarding School, Santri.

PENDAHULUAN

Menghafal Al-Qur'an dianggap sebagai tindakan ibadah yang agung dan penuh keutamaan. Namun, proses menghafalnya tidaklah sederhana. Individu yang berusaha menghafal Al-Qur'an, khususnya para santri, harus memiliki tingkat komitmen dan ketekunan yang tinggi. Mereka dihadapkan pada berbagai rintangan dan tantangan, termasuk beban hafalan yang berat,

jadwal yang padat, dan tekanan social. Tekanan ini dapat menyebabkan tingkat stress yang signifikan pada mereka. Tegangan dapat memiliki dampak yang merugikan pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Itulah sebabnya, memiliki strategi penanganan stress yang efisien menjadi hal penting bagi para santri yang tengah menghafal Al-Qur'an. Berbagai penelitian telah memuat bahwa para penghafal Al-Qur'an mengalami tekan yang memunculkan stres. Hasanah dan Sa'adah (2021)

dalam studi mereka menggambarkan bahwa stres pada santri tahfidz dapat diidentifikasi melalui timbulnya tanda-tanda stres, seperti manifestasi mental, fisik, emosional, dan perilaku. Lebih lanjut, penelitian ini menyoroti dua jenis stressor yang dihadapi, yaitu stressor internal dan eksternal. Kemudian Jannah, dkk (2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa Santri yang sedang menghafal Al-Qur'an merasakan kebosanan akibat jadwal pembelajaran yang sangat padat. Hal ini mencakup kegiatan organisasi, kegiatan sekolah, dan asrama yang begitu intens, serta peraturan yang memberikan keterbatasan. Kesulitan berkomunikasi dengan dunia luar dan konflik dengan teman juga turut menyumbang pada kejenuhan mereka. Dampak dari kejenuhan tersebut menimbulkan beberapa masalah bagi para santri yang fokus pada hafalan Al-Qur'an.

Chairaniharefa (2018) menjelaskan Santri penghafal Al-Qur'an adalah kelompok individu yang rentan mengalami stres. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, target hafalan yang tinggi, kehidupan pesantren yang ketat dan isolasi sosial. Selain itu, (Chairani dan Subandi, 2018) menjelaskan Kondisi yang sering menjadi kendala dalam proses menghafal bagi santri melibatkan latar belakang mereka yang tidak semuanya berasal dari lembaga agama yang mengajarkan dasar-dasar bahasa Arab. Selain itu, kepribadian santri yang sulit menemukan solusi efektif ketika menghadapi masalah interpersonal di asrama dapat menghambat proses menghafal. Kurangnya kesadaran dari santri untuk secara rutin mengulang hafalan dan menyerahkan hasilnya kepada guru juga menjadi faktor penghambat. Masalah kesehatan atau kondisi fisik yang tidak baik juga dapat memengaruhi kemampuan menghafal. Terkait dengan metode, penerapan metode jama'i atau berjamaah di pondok pesantren kadang membuat santri yang terbiasa menghafal sendiri dalam lingkungan yang tenang merasa tidak nyaman.

Stres adalah bagian dari kehidupan manusia, tetapi dapat menjadi gangguan mental jika tidak dikelola dengan baik. Begitu pula dengan para santri yang menghafalkan Al Qur'an di pondok pesantren dan bersekolah ataupun kuliah. Selain konsen untuk menghafal dan padatnya aktivitas pondok pesantren, mereka masih mempunyai tanggung jawab sekolah ataupun kuliah sehingga bisa menjadi stressor pada individu.

Tegangan yang sedang dirasakan oleh seseorang bisa dihadapi melalui penerapan strategi pengelolaan stres, yang dikenal dalam bidang

psikologi sebagai coping stress. Coping stress merujuk pada langkah-langkah yang dapat diambil individu untuk menanggulangi, mengendalikan, mengurangi, atau meminimalisir dampak dari stres.

Coping yang berhasil mengakibatkan penyesuaian yang berkelanjutan, menciptakan kebiasaan baru, dan memperbaiki keadaan sebelumnya. Di sisi lain, coping yang tidak berhasil berakhir dengan penyesuaian yang tidak memadai, mencakup perilaku yang menyimpang dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri, orang lain, atau lingkungan. Setiap individu tidak melibatkan diri dalam proses coping secara isolatif; sebaliknya, mereka menggunakan berbagai strategi yang dapat bervariasi sesuai dengan kemampuan dan kondisi individu.

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa ketika seseorang mengalami stres, dampak yang muncul dapat merugikan baik dari segi fisik maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan dampak negatif ini berlanjut tanpa upaya penanganan. Upaya ini dikenal sebagai strategi coping. Secara ringkas, coping dapat diartikan sebagai (1) respons perilaku dan pikiran terhadap stres, (2) pemanfaatan sumber daya yang ada dalam diri individu atau lingkungannya, (3) dilakukan dengan kesadaran individu, dan (4) bertujuan untuk mengurangi atau mengatasi konflik internal atau eksternal yang muncul, sehingga meningkatkan kualitas hidup. Perilaku coping dapat dianggap sebagai transaksi yang dilakukan individu untuk menghadapi berbagai tuntutan, baik internal maupun eksternal, yang dianggap sebagai beban dan gangguan bagi kelangsungan hidupnya.

Coping sendiri merupakan suatu upaya individu dalam mengatasi stres dengan mengubah cara berpikir atau berperilaku guna mencapai rasa aman. Menurut (Lazarus & Folkman, 1984), terdapat dua jenis strategi coping. Strategi pertama adalah problem solving focused coping, yang mengacu pada usaha untuk menyelesaikan masalah dengan menghilangkan kondisi atau situasi yang menyebabkan stres. Strategi kedua adalah emotion focused coping, yang berfokus pada pengelolaan emosi untuk mengatasi masalah dengan menerima keadaan atau tekanan yang dihadapi.

Menurut riset yang dilakukan oleh Gaol (2016), dampak dari stres sebenarnya tidak selalu bersifat negatif, karena stres juga dapat memiliki efek positif pada manusia. Stres yang menghasilkan dampak

positif disebut sebagai Eustress, sementara stres yang menghasilkan dampak negatif disebut sebagai distress. Respons tubuh terhadap faktor-faktor stres didefinisikan sebagai eustress. Ketika seseorang mengalami stres yang menguntungkan (eustress), dapat terjadi peningkatan dalam kinerja dan kesehatan. Sebaliknya, jika seseorang mengalami stres yang merugikan (distress), hal itu dapat menyebabkan penurunan kinerja, masalah kesehatan, dan gangguan dalam hubungan dengan orang lain.

Dalam konteks akademis, tekanan adalah pengalaman yang sering dihadapi oleh santri. Ini terjadi karena adanya sejumlah tuntutan akademis, seperti ujian, tugas, dan tanggung jawab lainnya. Kesibukan ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental, seperti perasaan jenuh, kecemasan, frustrasi, dan gelisah, yang pada gilirannya mempengaruhi kondisi fisik seperti kelelahan, pusing, dan kelesuan, yang semuanya dapat mengurangi tingkat konsentrasi. Faktor lingkungan, termasuk dukungan keluarga, orang tua, dan teman, juga memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat stres santri. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan empat santri, terungkap bahwa stres seringkali muncul tidak hanya akibat tekanan menghafal, tetapi juga karena berbagai kegiatan di pondok pesantren yang harus mereka jalani.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang berjudul “Strategi *Coping Stress* dalam menghadapi *Double Burden* Mahasantri Tahfidz Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Al-Muqorrobun Ronowijayan, Siman, Ponorogo” (Fitriandita dan Oktavina, 2023). Yang menunjukkan hasil bahwa bentuk-bentuk stres mahasantri tergolong pada bentuk stres sedang. *Coping stress* yang digunakan oleh para mahasantri adalah strategi *coping stress* yang berfokus pada masalah dan emosi. dan hasil Strategi *coping stress* yang dilakukan oleh para mahasantri memiliki hasil yang baik sehingga berdampak positif terhadap kegiatan sehari-hari para mahasantri.

Sedangkan penelitian ini berfokus terhadap sumber-sumber stres dan menentukan bagaimana strategi *coping* tepat pada santri penghafal Al Qur’an yang mengalami kejenuhan dalam menghafal dan melakukan berbagai aktivitasnya di pondok pesantren. Penelitian ini menggambarkan pengaruh dukungan, teman dan keluarga terhadap dinamika individu dalam menghafal Al Qur’an. Subyek dalam penelitian dikategorikan remaja dewasa, berusia 20-28 tahun dan di pondok pesantren sekitar 1-10 tahun

sehingga sudah memahami dengan benar-benar lingkungan yang sedang diteliti.

Proses memorialisasi Al-Qur'an melibatkan berbagai aspek kognitif, psikis, dan psikomotorik. Individu yang terlibat dalam penghafalan ayat akan mengalami tantangan dan kemudahan yang menciptakan dinamika psikologis. Mereka merasakan kegembiraan saat menghadapi situasi yang mudah dihafal, sementara kesedihan muncul ketika menghadapi kesulitan dalam menghafal. Perasaan puas dan bangga timbul saat berhasil menghafal, sementara rasa rendah diri datang ketika merasa tidak mampu. Semua ini menciptakan semangat yang mendorong untuk berdoa lebih banyak selama proses menghafal, namun juga bisa timbul rasa malas dan kejenuhan yang dapat menghambat kemampuan menghafal (Khabib, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh (Ayuningtyas, 2017) mengenai strategi *coping* pada mahasantri kelas tahfidz Pesma KH Mas Mansyur ditemukan bahwa permasalahan yang dialami oleh para mahasantri yaitu berupa pengelolaan waktu yang mengakibatkan mahasantri terhambat dalam proses menghafalkan Al Qur’an. Kemudian para mahasantri cenderung melakukan strategi *coping* dengan cara memicu hafalan Al Qur’an dikarenakan sudah mendekati ramadhan, mulai membuat jadwal harian, lebih istiqomah dalam menghafalkan Al Qur’an. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis sumber-sumber stres dan mendeskripsikan bagaimana strategi *coping* pada santri penghafal Al Qur’an dalam menghadapi kejenuhan di pondok pesantren. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik meneliti tentang Strategi *Coping* pada Penghafal Al Qur’an 30 Juz di Kudus.

METODE

Penelitian ini memanfaatkan pendekatan kualitatif deskriptif, di mana data diperoleh melalui wawancara semi terstruktur. Dengan menggunakan metode kualitatif, hubungan antara peneliti dan responden dapat disajikan secara langsung. Selain itu, metode ini memiliki tingkat kepekaan yang lebih tinggi dan dapat beradaptasi dengan berbagai penajaman. Pendekatan ini sesuai dengan definisi penelitian kualitatif menurut Moleong (2014), yang menekankan pemahaman fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan aspek lainnya. Penelitian ini dilakukan secara holistik dengan menggambarkan

fenomena tersebut dalam bentuk kata-kata dan bahasa, sesuai dengan konteks khusus yang alamiah dan melibatkan berbagai metode alamiah.

Lokasi penelitian ini di Kota Kudus, pemilihan lokasi tersebut berdasarkan pondok pesantren yang sesuai dengan domisili penulis. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 4 santri yang sebelumnya sudah dilakukan observasi oleh peneliti Pada tabel 1 menunjukkan kategori subjek.

Tabel 1. Data kategori subjek penelitian.

Nama	Usia	Jenis Kelamin	Hafalan	Tempat Asal
AF	21 Tahun	Laki-laki	4 Juz	Kudus
DQ	28 Tahun	Laki-laki	20 Juz	Blitar
HR	25 Tahun	Perempuan	27 Juz	Jepara
US	20 Tahun	Perempuan	16 Juz	Kudus

Sumber: Data Primer yang diolah (Peneliti, 2023)

Dalam proses pengumpulan data pada penelitian ini, metode yang diterapkan melibatkan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan langkah-langkah seperti pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Pertanyaan diajukan secara langsung kepada subjek melalui wawancara semi-terstruktur, yang berarti bahwa wawancara dapat berkembang sesuai dengan kebutuhan untuk mengeksplorasi lebih lanjut setelah mendengar jawaban dari subjek. Contoh panduan pertanyaan juga disediakan untuk membantu proses wawancara.

Apa alasan anda memilih untuk menghafal Al Qur'an?

Mengapa anda tertarik belajar di pondok pesantren ini?

Siapa yang menyarankan anda masuk ke pondok pesantren ini dan menghafal Al Qur'an?

Sejak kapan anda mulai menghafal?

Bagaimana metode yang anda rasa tepat dan nyaman dalam menghafal?

Dimana tempat ternyaman anda saat menghafal dan murojaah?

Apa permasalahan yang membuat anda merasa jenuh untuk menghafal di pondok pesantren?

Apa strategi untuk meredakan kejenuhan yang anda alami?

Berikutnya, proses analisis data wawancara dilakukan melalui penerapan teknik kategorisasi data yang kemudian disajikan secara visual dan naratif. Kevalidan data dalam penelitian ini

dipastikan melalui metode triangulasi dan member check, di mana peneliti melakukan pengecekan data yang telah dikumpulkan kepada informan untuk memastikan kesesuaian antara data yang diperoleh oleh peneliti dan informan. Teknik analisis data melibatkan langkah-langkah seperti pengorganisasian data, pengkodean data, pembentukan tema, pelaporan temuan, analisis makna temuan, dan validasi akurasi makna temuan. Selanjutnya, hasil analisis tersebut dievaluasi dengan menerapkan teori strategi coping dari Lazarus dan Folkman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini sebanyak empat orang diantaranya dua laki-laki dan dua perempuan. Masing-masing individu sudah mulai menghafal Al Qur'an di pondok pesantren berkisar 1-10 tahun sehingga sudah memahami benar apa yang mereka rasakan dan mengetahui lingkungan disekitar mereka. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan AF, ia mengaku ketika merasa stres karena masih bingung dengan metode hafalan yang ia terapkan. Ia merasa lega ketika bepergian di tempat sunyi dan membutuhkan jam tambahan agar memacu dirinya mampu menghafal lebih optimal.

Menurut AF, ia membutuhkan waktu dalam menghafal yang relatif lama setiap satu halaman kurang lebih 2 jam dan harus mengulanginya kembali agar hafalannya benar-benar sudah siap disetorkan. Selain bepergian di tempat sunyi AF juga menjadi sebagai seksi kebersihan kepercayaan pengasuh pondok sehingga bisa membuatnya tidak terlarut dalam kejenuhannya dalam menghafal, tetapi ketika tugasnya berlebihan hal tersebut menjadi pemicu stres. Hal yang ia butuhkan adalah dukungan dari keluarganya, ketika ia pulang selalu bercerita kepada orang tuanya karena merasa lebih lega dan merasa semangat kembali untuk melanjutkan cita-citanya.

Sedangkan saat observasi dan wawancara dengan DQ, ia mengaku merasa stres karena sudah di usia 28 tahun antara melanjutkan untuk menikah dan bekerja atau melanjutkan cita-citanya menjadi seorang penghafal Al Qur'an 30 juz sementara ia sudah mendapatkan 20 juz. DQ sendiri sering mengalami kesulitan untuk menambah hafalannya, sering terbesit keinginan untuk putus asa dan pulang kerumah.

Selain focus menghafal, DQ juga seorang santri

yang menjadi salah satu sopir kepercayaan keluarga untuk mengantarkan keperluan pribadi maupun kepentingan pondok pesantren. DQ mengaku sering mengalami kesulitan antara waktu mengaji dengan mengabdikan karena waktunya yang tidak menentu dan diharapkan agar selalu siap siaga saat keluarga pengasuh pondok pesantren mempunyai kepentingan untuk mengantarkannya, dan dari hal tersebut berdampak terhadap sulitnya waktu luang dan libur pada hari-hari tertentu. Sehingga DQ sering merasa jenuh dengan aktivitasnya karena kurang mendapatkan kebebasan, dan ia mengaku merasa tenang ketika bisa berkomunikasi dengan orang tuanya walaupun via *online* pada hari-hari tertentu karena di pondok pesantren tidak diperbolehkan membawa *handphone*.

Saat melakukan observasi dengan HR, pemicu stres dalam dirinya adalah karena faktor keluarga sehingga sering membuatnya tidak fokus dalam membuat hafalan. Orang tuanya sakit-sakitan sekitar 3 tahunan terakhir ini sehingga ketika ia teringat dengan hal tersebut membuatnya sedih dan susah konsentrasi dalam menghafal. Selain fokus menghafal ia juga mempunyai kegiatan menjadi juru masak di pondok, dan ia menikmatinya sehingga tidak terlalu membuatnya terfikirkan dengan keadaan orang tuanya di rumah.

Menurut HR, ketika ia stres biasanya bercerita kepada orang yang ia percayai misalnya kepada temannya satu pondok atau orang tua dari temannya sehingga ia merasa lega karena mendapat dukungan agar bersemangat kembali dalam menghafal dan melakukan kegiatan-kegiatan di pondok pesantren seperti biasanya. Begitu pula dengan yang dialami oleh US, selain ia menjadi seorang santri di pondok pesantren ia juga menjadi mahasiswi semester 4 di salah satu universitas di daerah kudu. Menurut US, ia merasakan stres ketika banyak tugas kuliah yang belum terselesaikan dan hafalan yang belum matang untuk disetorkan, serta ditambah tugas dari pondok pesantren pada bagian belanja di pasar setiap harinya. Hal yang biasanya ia lakukan ketika jenuh dan merasa stres ialah dengan membeli barang-barang *online* seperti aksesoris, baju dan lain sebagainya.

Pihak keluarga selalu mendukung keinginan US untuk melakukan apapun, karena keinginan orang tuanya dan dirinya adalah menjadi santri penghafal Al Qur'an dan juga sarjana. Jadi ketika ia stres karena semua kegiatan yang ada, ia selalu curhat dengan orang tuanya. Untuk meredakan stres, US lebih memilih untuk menyendiri agar semua tugas

dan hafalannya terselesaikan dengan rapi serta emosionalnya stabil dalam mengikuti kegiatan-kegiatan lainnya. Stres mempengaruhi individu dari segala usia dan bidang profesional. Fenomena ini merupakan hasil dari tindakan agen pemicu stres yang dapat bersifat fisik, sosial atau bahkan psikologis. Penting bagi seorang santri penghafal untuk bertindak dalam hubungan antara individu dan masalah, meningkatkan keterampilan mendorong penggunaan sumber daya sosial dan pribadinya untuk mendapatkan kontrol atas keadaan yang menyebabkan stres.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada empat informan, sumber stress yang dialami oleh subjek beragam. Seperti halnya yang dialami oleh HR, sumber stres yang ia rasakan berasal dari keluarganya yang beberapa tahun terakhir ini sering sakit-sakitan dan kurang mendapatkan perhatian dan dukungan sehingga si HR ketika mengingat hal tersebut merasa stres dan putus asa. Menurut penelitian Sarafino tahun 1994 yang disitir oleh Smet, sumber stres manusia dapat berasal dari tiga aspek utama, yakni stres yang timbul dari dalam diri individu (sumber stres dalam individu), stres yang berasal dari lingkungan keluarga (sumber stres dalam keluarga), dan stres yang muncul dari lingkungan dan masyarakat sekitar (sumber stres dalam komunitas dan masyarakat). Sedangkan si AF, dari hasil observasi dan wawancara ia merasa stres karena sumbernya berasal dari dalam diri agar lebih disiplin dan mengatur waktu agar bisa menyesuaikan dengan metode menghafal pada dirinya dan waktu untuk melaksanakan tugas sebagai seksi kebersihan di pondok pesantren.

Menurut Sarafino (1994), stres dapat dijelaskan sebagai suatu keadaan yang timbul akibat interaksi antara seseorang dan lingkungannya. Keadaan ini terjadi karena adanya persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang diterima oleh individu, yang bersumber dari situasi yang berasal dari aspek biologis, psikologis, dan sosial dalam dirinya. Stres muncul ketika tuntutan yang dihadapi oleh seseorang melebihi kemampuannya untuk memenuhinya. Ketika individu tidak dapat memenuhi tuntutan kebutuhan, maka kondisi ketegangan akan dirasakan. Apabila ketegangan ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama tanpa penyelesaian, maka akan berkembang menjadi stres.

Seperti halnya yang dirasakan oleh DQ, ia merasa stres dan jenuh karena faktor lingkungan kurangnya kebebasan, dan waktu menjalankan tugas yang tidak tetap sehingga ia kesulitan dalam mengatur waktu

antara menjalankan tugasnya sebagai sopir dan menghafal. Begitu pula dengan US, ia merasa stres karena tugas kuliah dan tanggung jawabnya di pondok pesantren yang datang bersamaan. Dan kedua subjek tersebut sumber stres berasal dari lingkungan.

Para subyek menggunakan strategi penanganan stres yang terfokus pada masalah (penanganan berfokus pada masalah) dan emosi (penanganan berfokus pada emosi). Ini disebabkan oleh kemampuan mereka untuk mengubah situasi yang menekan dan sekaligus menerima situasi tersebut dengan memanfaatkan keterampilan yang dimiliki. Tantangan yang dihadapi oleh para santri melibatkan tidak hanya masalah di pesantren yang menyebabkan rasa jenuh dan tekanan, tetapi juga aspek lain seperti tugas-tugas dari kampus dan keluarga. Penggunaan strategi yang berfokus pada masalah terlihat dalam tindakan subjek yang berusaha mengatasi sumber stres. Salah satu strategi penanganan stres yang paling umum digunakan oleh para santri adalah mencari dukungan sosial, di mana mereka mencari bantuan atau dukungan dari teman-teman di sekitar untuk mendapatkan dukungan nyata dan emosional. Misalnya, selain mereka saling membantu satu sama lain terkait hal fisik, aktivitas dll mereka juga saling menerima untuk curhat dan memberikan solusi dari segala permasalahan yang dihadapi. Dan dari hal tersebut, sering kali juga curhat kepada keluarganya dan mereka mengaku bahwa merasa lega juga mendapat ketenangan kembali.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sumber stres manusia berasal dari tiga hal, yaitu sumber stres dari dalam diri individu, sumber dari keluarga, dan sumber stres dari lingkungan dan masyarakat. Strategi *coping* dapat digunakan untuk mengontrol hal yang dapat terjadi diantara individu dengan lingkungan melalui pemecahan masalah, pembuatan keputusan, dan tindakan langsung. *Problem focused coping* merupakan pembuatan rencana tindakan, melaksanakan, mempertahankan serta mendapatkan hasil yang diinginkan. Dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi, seseorang lebih menggunakan *problem focused*

coping agar dapat berpikir logis serta berusaha untuk menyelesaikan setiap masalah dengan positif.

REFERENSI

- Ayunigtyas, T,W. (2017). Strategi Coping Pada Mahasantri Kelas Tahfidz Pesma KH Mas Mansyur. *Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.*
- Chairani, Lisa dan Subandi, M.A. (2016) Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi Diri. *Yogyakarta: Buku Beta Jogja.*
- Chairaniharefa, M. (2018). Hubungan antara hardiness dan peer attachment dengan stres akademik pada santriwati penghafal Al-Qur'an di PPTQ SMAIT Ibnu Abbas Klaten. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.*
- Fitriandita, J. O. (2023). Strategi Coping Stresss Dalam Menghadapi Double Burden Mahasantri Tahfidz Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo. *(Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).*
- Khabib, S. (2008). Problematika Menghafal Al-qur'an Dan Solusinya Bagi Santri Pondok Pesantren Al Hikmah Pedurungan Lor Semarang. Semarang: Skripsi IAIN Walisongo
- Khonsa' Izzatul Jannah, Permata Ashfi Raihana, dan Mohamad Ali. (2018) Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan. *SUHUF, Vol. 31, No. 2.*
- Lazarus, R.S & Folkman. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. *New York: McGraw-Hill, Inc*
- Moleong, Lexy. (2014). Metode Penelitian Kualitatif, Edisi Revisi. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Nasib Tua Lumban Gaol. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi ISSN 0854-7106, Vol. 24. DOI: 10.22146/bpsi.11224.*
- Sarafino, E.P. (1994) Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Second Edition. *Singapore: John Wiley & Sons, Inc.*
- Uswatun Hasanah, Naeli Sa'adah. (2021). Gambaran Stress Dan Strategi Coping Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah . *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Volume 3, Nomor 2.*

