

GAMBARAN STRESS DAN STRATEGI COPING PADA SANTRI TAHFIDZ DI PONDOK PESANTREN AL-MAHRUSIYAH ASRAMA AL-'ASYIQUIYAH

Uswatun Hasanah, Naeli Sa'adah
Institut Agama Islam Tribakti
e-mail: patner.psikologi@gmail.com
Institut Agama Islam Tribakti

Abstract

In memorizing the Qur'an is not as easy as we imagine. Surely in the process there are many obstacles and obstacles, because the Al-Qur'an is kalamullah that not just anyone can memorize and practice it. The responsibility that is carried out by memorizing the Qur'an is also considered heavy because it will be attached to him until the end of his life. In addition, the activities of Islamic boarding schools such as formal schools, Madrasah Diniyah, Musyawaroh, Bahtsul, and others are things that hinder the memorization process. Because the activities in Islamic boarding schools are considered to be dense, the density of activities causes the body to become tired easily and can reduce adequate sleep time. And a lack of self-awareness that results in less conditioned muroja'ah. Starting from this busy life, a memorizer sometimes feels pressured by the demands and responsibilities he carries. Theoretically, this depressed state can be said as mild stress and in dealing with stress it can be called a coping strategy. The formulation of the problem in this study are: a) What are the stress conditions experienced by tahfidz students b) What are the causes of stress in tahfidz students c) How are coping strategies for tahfidz students. This research is a qualitative research. The discussion is theoretical and empirical, accompanied by an analysis that is in accordance with the conditions in the field. With a sample of 4 tahfidz students and the implementation of this research at the Al-Mahrusiyah Islamic Boarding School, Al-'Asyiqiyah Dormitory, Kediri Regency. Collecting data using observation, interviews, and documentation. While the data analysis technique uses data analysis techniques of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study, namely: each subject has almost the same stress symptoms but the stressors experienced are different and for each subject's coping, each subject is also almost the same but the behavior shown is different.

In essence, the results of this study are that subjects I, II, and IV use the same type of coping, namely emotion focus coping and only one subject uses two types of coping, namely subject III. Subject III used emotion focus coping and also problem focus coping.

Keywords: *Stress, Coping Strategy*

Abstrak

Dalam menghafal Al-Qur'an tidak semudah yang kita bayangkan. Pasti dalam prosesnya mengalami banyak hambatan dan kendala, karena Al-Qur'an adalah kalamullah yang tidak sembarang orang bisa menghafal dan mengamalkannya. Tanggung jawab yang diemban oleh penghafal Al-Qur'an juga terhitung berat karena akan melekat pada dirinya hingga akhir hayat. Selain itu, kegiatan pondok pesantren seperti sekolah formal, Madrasah Diniyah, Musyawarah, Bahtsul, dan yang lainnya termasuk sesuatu yang menghambat proses menghafal. Karena kegiatan yang ada di pondok pesantren terhitung padat, dengan padatnya kegiatan mengakibatkan tubuh menjadi mudah lelah dan bisa mengurangi waktu tidur yang cukup. Serta kurangnya kesadaran diri yang mengakibatkan muroja'ah yang kurang terkondisikan. Berawal dari kesibukan tersebut seorang penghafal terkadang merasa tertekan dengan adanya tuntutan dan tanggung jawab yang ia emban. Secara teoritis keadaan tertekan tersebut bisa dikatakan sebagai stres ringan dan dalam menangani stres tersebut bisa disebut sebagai strategi *coping*. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: a) Bagaimana kondisi stress yang dialami oleh santri tahfidz b) Apa saja penyebab stress pada santri tahfidz c) Bagaimana strategi *Coping* pada santri tahfidz. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Adapun pembahasannya bersifat teoritis dan empirik disertai dengan analisa yang sesuai dengan keadaan di lapangan. Dengan jumlah sampel 4 santri tahfidz dan pelaksanaan penelitian ini di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah Kabupaten Kediri. Pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan teknik analisis data reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan. Hasil penelitian, yaitu: masing-masing subjek memiliki gejala-gejala stres yang hampir sama akan tetapi stressor yang dialami itu berbeda-beda dan untuk copingnya masing-masing subjek juga hampir sama akan tetapi perilaku yang

di tampilkan itu berbeda. Pada intinya hasil dari penelitian ini yaitu subjek I, II, dan IV menggunakan jenis *coping* yang sama yaitu *emotion focus coping* dan hanya satu subjek yang menggunakan dua jenis *coping* yaitu subjek III. Subjek III menggunakan *emotion focus coping* dan juga *problem focus coping*.

Kata Kunci: Stress, Strategi Coping

PENDAHULUAN

Al-Qur'an adalah kitab suci yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW, dengan banyak keistimewaan. Menghafalkan Al-Qur'an merupakan kegiatan yang melibatkan memori, akan tetapi semata-mata tidak hanya mengandalkan memori saja melainkan lebih kepada proses yang harus dijalani ketika menghafal Al-Qur'an. Karena menghafal Al-Qur'an berkewajiban untuk menjaga hafalannya, memahami apa yang dipelajarinya, dan bertanggungjawab untuk mengamalkannya, sebab menghafal dikatakan sebagai tahapan yang cukup panjang karena tanggung jawab yang dipikul oleh menghafal Al-Qur'an akan melekat pada dirinya hingga akhir hayat.

Konsekuensi yang ditanggung oleh menghafal Al-Qur'an juga termasuk berat. Bagi menghafal Al-Qur'an yang tidak mampu untuk menjaga hafalannya maka perbuatannya dapat dikategorikan sebagai salah satu perbuatan dosa. Bahkan dalam sebuah hadits telah disebutkan bahwasannya Al-Qur'an yang diharapkan bisa memberi *syafa'at* (pertolongan) kelak di hari kiamat, akan tetapi Al-Qur'an juga bisa memberi *kemadhorotan* kepada menghafalnya jika tidak diamalkan.

Sebagai seorang menghafal Al-Qur'an dan juga seorang santri, kegiatan yang dilakukan di pondok pesantren tidak hanya sekedar menghafal saja. Akan tetapi ia juga diuntut untuk mengikuti kegiatan lainnya yang ada di bawah naungan pondok pesantren seperti sekolah formal, Madrasah Diniyah, Musyawarah, Bahtsul, dan lain-lain. Kegiatan-kegiatan tersebut bisa saja menghambat proses menghafal. Karena kegiatan yang ada di pondok pesantren terhitung padat, dengan padatnya kegiatan mengakibatkan tubuh menjadi mudah lelah yang kemudian bisa mengurangi waktu tidur yang cukup. Serta kurangnya kesadaran diri yang mengakibatkan *muroja'ah* yang kurang terkondisikan.

Berawal dari kesibukan tersebut seorang penghafal terkadang merasa tertekan dengan adanya tuntutan dan tanggung jawab yang ia emban. Secara teoritis keadaan tertekan tersebut bisa dikatakan sebagai stress ringan.

Dalam hal ini, stress ringan dapat diatasi dengan berbagai cara. Secara teoritis cara, strategi, maupun tindakan untuk menanggapi stress bisa disebut sebagai *coping*. Seperti yang dikemukakan oleh Cox (1985) menjelaskan bahwa *coping* adalah suatu cara model perilaku pemecahan masalah, dan jika pemecahan masalah gagal maka akan menghasilkan stress. Dalam strategi *Coping* tidak hanya melibatkan perilaku akan tetapi juga melibatkan kognitif sehingga dapat direpresentasikan sebagai penyesuaian diri dari situasi. Cox mengutip hasil riset Osipow dan Davis (1988), yang menyelidiki pengaruh sumber *coping* terhadap stress. Mereka menemukan bahwa semua sumber *coping* begitu efektif dalam mengurangi semua ketegangan.¹

Stres

Saat ini telah banyak ditemukan teori-teori tentang stres. Akan tetapi rujukan wajib biasanya mengacu pada rangkuman yang disusun Philip L. Rice (2000) yang menyatakan bahwa teori besar tentang stres dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu teori-teori stres secara biologis (*biological stress theories*), teori-teori secara psikologis (*psychological stress theories*), dan teori-teori stres secara sosial (*social stress theories*). Teori-teori stress secara biologis mencoba menjelaskan tentang respon tubuh terhadap stress. Teori-teori ini antara lain; *general adaptation syndrome (GAS)* dan *diathesis-stress model*.² Sedangkan *Psychological stress theories* berusaha untuk menjelaskan bagaimana kepribadian, ekspektasi (harapan), dan interpretasi (penafsiran) terhadap suatu peristiwa sosial atau personal ke dalam suatu *stressful*. Mereka mencoba untuk membangun penjelasan yang masuk akal, menyangkut perubahan perilaku yang disebabkan oleh stress. Lebih lanjut teori psikologis berusaha untuk menjelaskan bagaimana perilaku *coping* (penyesuaian diri), dapat mengurangi dampak atau mencegah kemunculan kembali stress. Teori-teori stress antara lain *psychodynamic model*, *learning theory*, dan *cognitive transactional model*.³ Dan *social stress theories* berusaha menjelaskan stress

¹ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stress* (Jakarta Timur: Bumi Aksara, 2018), h. 228.

² Ekawarna, *Manajemen Konfil Dan Stress*, h. 148.

³ Ekawarna, h. 150.

yang didasarkan pada konflik kelompok, serta pendistribusian kekuatan dan kekayaan yang tidak merata. *Social stress theories* terdiri dari *conflict theory* dan *holistic health model*.⁴

Sumber stres

Penyebab atau sumber stres disebut sebagai *stresor*. Menurut Quick & Quick (1984), 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.⁵

Stressor secara umum dapat diklasifikasikan menjadi dua yakni stresor internal dan stresor eksternal. Stresor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya suatu keadaan emosi, atau keadaan fisik. Stresor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan, keluarga, masyarakat dan sosial budaya (Potter & Perry, 2005).⁶

Gejala-gejala Stres

Chandra Patel (1991) mengemukakan beberapa contoh tentang gejala stres mental, fisik, emosional, dan perilaku, yakni sebagai berikut.⁷ 1) Gejala mental yang 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 yang 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. 3) Gejala emosional yang meliputi: emosi yang meluap-luap, kecemasan, rasa takut atau

⁴ Ekawarna, h. 153.

⁵ Ekawarna, h. 190.

⁶ Aziz Fadliansyah, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Timbulnya Stres pada Santriwati Baru di Pondok Pesantren Darul Aitami Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat", Skripsi, Universitas Teuku Umar Meulaboh, Aceh Barat, 2013), h. 17.

⁷ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*, h. 204.

serangan panik yang tidak rasional, perasaan putus asa, selalu merasa marah dan dendam, merasa bersalah, meningkatnya sinisme. 4) Gejala perilaku yang 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.

Strategi Coping

Perilaku yang membantu mengurangi atau mengatasi ketegangan inilah yang dinamakan dengan strategi *coping*. Strategi *coping* adalah suatu cara yang dilakukan individu dalam menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang berpotensi yang menimbulkan tekanan atau mengancam baik fisik maupun psikis (Fatchiah Kertamuda dkk, 2009).⁸ Dalam kamus psikologi *coping* adalah perilaku atau tindakan penanggulangan dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah.⁹

Jadi, dari uraian di atas bisa disimpulkan bahwa strategi *coping* adalah suatu cara yang dilakukan individu untuk menanggulangi situasi yang menekan baik fisik maupun psikis ataupun untuk menyelesaikan masalah.

Dinamika Proses Coping

Dinamika proses *coping* dijelaskan oleh Taylor (1991) bahwa proses *coping* dimulai ketika individu menghadapi kejadian sarat stress (*stressful event*). Individu melakukan penilaian awal untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian-kejadian tersebut dapat dirasakan sebagai hal positif, netral, atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap stressor dilakukan, kemudian ia melakukan penilaian sekunder. Penilaian sekunder adalah penilaian terhadap kemampuan coping dan sumber-sumbernya, untuk menentukan pilihan tindakan apa yang sepatutnya dilakukan.¹⁰

⁸ Risma Frianty & Ema Yudianti, "Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Strategi Coping pSantriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Lathifiyyah Palembang", *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 1, 1 (Juni,2015), h. 60.

⁹ JP. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004), cet ke-9, h. 112.

¹⁰ Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stress*, h. 231.

Model Strategi Coping

Gaya Coping Taylor Terdiri dari *gaya konfrontatif* yang lebih tepat digunakan dalam upaya menghadapi stress yang melibatkan pikiran, *gaya menghindar* yang lebih efektif untuk menghadapi ancaman yang tidak berlangsung lama, dan *gaya katarsis* adalah penyaluran pemikiran, perasaan, atau perilaku tentang hal yang bersifat traumatik.¹¹

Model Lazarus & Folkman (1988), strategi *coping* terdiri dari: (1) *coping* terfokus masalah (*problem focus coping*) yang mengarahkan individu pada pemecahan masalah atau dengan mengubah situasi dan dirinya menilai situasi yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan ia yakin dapat mengubah situasi, dan (2) *coping* terfokus emosi (*emotion focus coping*) yang mengarahkan individu melakukan berbagai usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi, tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung.¹²

Strategi *coping* selanjutnya telah dikembangkan oleh Matheny et. al (1986) seperti dikutip Philip L. Rice (1999), yaitu terdiri dari *combative coping strategies* dan *preventive coping strategies*. *Combative coping strategies* adalah suatu reaksi perlawanan terhadap beberapa *stressor*. Tujuannya adalah menghilangkan atau menghentikan sumber stress. Sedangkan *preventive coping strategies* adalah mencoba secara aktif untuk mencegah munculnya *stressor*.¹³

Di dalam penelitian *Assesing Coping Strategi: A Theoretical Based Approach*, yang ditulis oleh Cover dkk (1989), dijelaskan bahwa *problem focused coping* terdiri dari beberapa jenis yaitu: a) *Active Coping*: proses pengambilan langkah-langkah aktif mengatasi *stressor* atau memperbaiki akibat-akibat yang ditimbulkan oleh *stressor* dengan cara melakukan tindakan yang langsung mengarah ke sumber stress tersebut atau melakukan tindakan-tindakan aktif secara bertahap b) *Planning*: suatu perencanaan mengenai suatu hal yang bisa mengatasi situasi yang menimbulkan stress dengan cara memikirkan cara yang terbaik untuk memecahkan suatu masalah atau sumber stress tersebut. c) *Suppression of Competing Activites*: membatasi ruang gerak dari aktivitas individu yang berhubungan dengan masalah agar dapat berkonsentrasi penuh dalam menghadapi sumber stress. d) *Restraint Coping*: latihan untuk mengontrol diri

¹¹ Ekawarna, h. 231.

¹² Ekawarna, h. 233.

¹³ Ekawarna, h. 234.

agar dapat mengatasi *stressor* secara efektif. e) *Seeking Social Support for Instrumental Reasons*: usaha-usaha yang dilakukan individu untuk mendapatkan dukungan sosial berupa nasehat, bantuan, ataupun informasi dari orang lain.

Sedangkan beberapa peneliti lain mengklasifikasikan *emotion focused coping* menjadi beberapa bagian yaitu: a) Strategi perenungan (*ruminative strategie*): mengkoreksi kembali kondisi emosional kita dan berfikir untuk memperbaikinya. b) Strategi pengalihan (*distraction strategies*): melakukan aktivitas yang menyenangkan dan cenderung menghindari dari masalah seperti berbelanja, bermain, mengobrol dan lain sebagainya. Tujuannya adalah agar tidak berfikir negatif dan perasaan bisa menguasai masalah kembali. c) Strategi penghindaran negatif (*negative avoidant strategies*): aktivitas yang dapat mengalihkan mood atau mungkin dapat memperberat mood seperti mencacimaki orang lain, mengendarai kendaraan dengan kecepatan tinggi, dan sebagainya.¹⁴ Strategi *coping* selanjutnya dikemukakan Robert Kreitner & Angelo Kinicki (2008). Menurut mereka strategi *coping* dicirikan dengan kognisi dan perilaku tertentu, yang digunakan untuk menyesuaikan dengan suatu situasi. Tiga pendekatan dalam menghadapi *stressor* dan stres, yaitu (1) strategi kendali, (2) strategi menghindar, dan (3) strategi manajemen simptom. Strategi kendali yaitu strategi *coping* yang dilaksanakan dengan memakai perilaku dan kognisi secara langsung, yang bertujuan untuk mengantisipasi atau memecahkan masalah. Strategi menghindar yaitu strategi *coping* dengan menggunakan perilaku menghindar dari situasi stres, dan strategi manajemen yaitu strategi *coping* yang difokuskan untuk mengurangi gejala stres, misalnya dengan menggunakan metode relaksasi, meditasi, medis, atau latihan mengelola simptom stres jabatan.¹⁵

Santri Tahfidz

Santri tahfidz yang di maksud dalam penelitian ini adalah santri yang menghafalkan Al-Qur'an. Dalam menghafalkan Al-Qur'an seorang santri pasti memiliki metode menghafal yang berbeda-beda sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Dalam penelitian ini metode menghafal Al-Qur'an menggunakan beberapa istilah yakni, *setoran*,

¹⁴ Atkinson, Rita, L, *Introduction to Psychology*, Terjemah Pengantar Psikologi edisi ke-sebelas, jilid 2, Widjaya Kusuma 1993 (Jakarta: Interaksana), h. 27.

¹⁵ Ekawarna, h. 237.

muroja'ah/deresan, nyeperempat, nyetengah, ngejuz, juz-juz'an, ayatan, dan sema'an.

Metode Penelitian

Jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Menurut Creswell (2019) metode penelitian kualitatif adalah proses dalam hal pemahaman mengenai peristiwa yang terjadi pada bidang sosial melalui sebuah pengamatan. Dalam hal ini, peneliti mendapatkan gambaran sosial secara kompleks, menganalisa kata atau kalimat dari hasil penelitian, dan menyusun data-data tersebut sebagai hasil dari penelitian yang sesuai dengan kondisi di lapangan, data berasal dari wawancara observasi, dokumen pribadi, catatan memo.¹⁶ Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara akurat dan sistematis tentang suatu keadaan atau fakta yang berkaitan dengan penyebab stress dan strategi coping pada santri tahfidz di Asrama Al-'Asyiqiyah berdasar teori coping dari Lazarus & Folkman. Dalam hal ini, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sejumlah 4 santri tahfidz yang tidak mengikuti program *mustami*¹⁷. Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data dari Miles dan Huberman (1992)¹⁸, yaitu: (1) reduksi data (*data reduction*), (2) penyajian data (*data display*), (3) penarikan simpulan.

PEMBAHASAN

Gambaran dan Penyebab Stres pada Santri Tahfidz

Santri tahfidz yang tidak mengikuti program *mustami*' di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah ini memiliki keadaan dan penyebab stres yang berbeda-beda. Contohnya ketika subjek MR ditanya mengenai situasi yang bisa membuat subjek stres, subjek menjawab:

"Mm... ketika apa ya... ya...paling ketika ada ujian madin dan sekolah formal. Kadang saya bingung mau pilih yang mana tapi kadang malah Al-Qur'annya yang terbengkalai. Astaghfirullah".¹⁹

¹⁶ Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 28.

¹⁷ "*Mustami*" adalah istilah yang digunakan bagi para santri tahfidz yang tidak mengikuti ketentuan-ketentuan tertentu yang ada di dalam peraturan Madrasah Diniyah seperti, menghafalkan *nadhzm*.

¹⁸ Hardani, "*Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*", h. 163.

¹⁹ MR, Wawancara, Asrama Al-'Asyiqiyah, 09 Juli 2021.

Subjek MR merasa tertekan/stres ketika ujian sekolah formal dan ujian madin itu bentrok atau bersamaan. Karena subjek merasa bingung untuk membagi waktunya. Kapan waktu belajar untuk ujian madin, kapan belajar untuk ujian formal dan kapan waktu untuk muroja'ah Qur'an. Begitu juga sama halnya dengan subjek AL, subjek AL merasa stres ketika hal tersebut terjadi. Selain itu, subjek AL juga merasa stres ketika ayatnya sulit untuk dihafal. Hal ini tergambar pada ungkapan subjek:

"Ya... paling ketika keadaannya sudah mendekati muhafadzoh madin, itu kan saya bingung untuk membagi waktunya. Trus ketika memang ayatnya lumayan sulit untuk dihafal juga termasuk keadaan yang membuat saya merasa stress".²⁰

Selain itu ketika subjek MR mengalami stres gejala-gejala yang muncul adalah pusing, mudah marah, banyak tidur, dan banyak makan. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh subjek:

"Banyak, kadang rasa malas timbul dan kadang juga saya mending milih berkumpul dengan teman, banyak makan, dan banyak tidur agar otak kita refresh kembali".²¹

Sedangkan gejala stres yang muncul pada subjek AL adalah merasa pusing juga tetapi pusingnya itu sampai ingin menangis dan ketika sudah pusing timbullah rasa ingin tidur yang pada akhirnya menjadi banyak tidur.

Berbeda halnya dengan subjek SK. Subjek merasa stres ketika malam hari tidak punya setoran tapi tiba-tiba keesokan harinya mengaji dan pada akhirnya mendadak untuk membuat hafalan yang harus di setorkan ke Beliau. Selain itu bahkan menurut subjek ada keadaan yang bisa lebih membuat stres yaitu ketika muroja'ah tidak lancar-lancar seperti dalam ungkapkannya subjek:

"Hahaha jelas... stress kalo nggak punya setoran besoknya ngaji. Eh tapi ada yang lebih stress lagi yaitu ketika muroja'ah nggak lancar-lancar".²²

Ketika subjek SK sedang stres gejala yang muncul adalah pusing, bingung, merasa putus asa, banyak makan, dan banyak tidur. Berbeda dengan subjek MR, subjek SK tidak mudah marah ketika stres. Seperti ungkapannya ketika diwawancarai:

"Mm... kalo pusing iya, bingung iya, merasa putus asa juga iya, banyak makan iya banyak tidur juga iya, tapi kalo mudah marah

²⁰ AL, Wawancara, Asrama Al-'Asyiqiyah, 11 Juli 2021.

²¹ MR, Wawancara, Asrama Al-'Asyiqiyah, 09 Juli 2021.

²² SK, Wawancara, Asrama Al-'Asyiqiyah, 13 Juli 2021.

sih nggak kayanya soalnya saya bukan tipe-tipe orang yang pemarah hehe".²³

Subjek MB yang terakhir peneliti wawancarai mengungkapkan bahwasannya subjek merasa stres ketika hafalan tidak masuk-masuk, banyak kegiatan yang dipikirkan, ketika tiba-tiba disuruh sema'an juz yang belum lancar, dan tidak bisa membagi waktu karena kegiatan yang sangat padat. Hal ini tergambar pada ungkapan subjek:

"Ketika hafalan tidak masuk-masuk, dan banyak kegiatan yang terpikirkan, ketika disuruh sema'an mendadak juz yang belum terlalu lancar dan tidak bisa membagi waktu dengan adanya kegiatan yang super padat".²⁴

Gejala-gejala yang muncul ketika subjek MB merasa stres yaitu pusing, bingung, mudah marah, dan banyak tidur. Selain itu, ketika subjek MB marah subjek sulit untuk mengontrol emosinya. Oleh karena itu, ketika subjek marah subjek lebih memilih untuk diam agar tidak mengeluarkan kata-kata yang tidak diinginkan.

Jadi, jika dilihat dari gejala-gejala yang muncul pada setiap subjek peneliti menyimpulkan bahwasannya setiap subjek pasti merasa pusing ketika mereka tertekan/stres. Sedangkan perbedaannya terletak pada gejala seperti bingung, mudah marah, merasa putus asa, banyak makan, dan banyak tidur. Karena setiap subjek memiliki jawaban mereka masing-masing. Ada yang memang mudah marah dan ada yang tidak. Begitu pula bingung dan merasa putus asa itu tergantung perasaan dan motivasi dalam diri mereka masing-masing. Untuk gejala banyak makan dan banyak tidur pun itu tergantung mood mereka. Karena ada seseorang yang ketika stres justru ia malah tidak mood untuk makan dan bahkan sulit untuk tidur.

Gambaran Strategi Coping pada Santri Tahfidz

Dalam menghafal Al-Qur'an santri tahfidz memiliki strategi coping masing-masing dalam menghadapi situasi stres selama proses menghafal. Dalam hal ini peneliti menyimpulkan bahwasanya strategi coping yang dilakukan santri tahfidz yang tidak mengikuti program mustami' di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah ini mereka lebih memilih jenis coping yang *emotion focus coping* karena jika dilihat dari hasil wawancara ke empat subjek ini maka, peneliti lebih banyak menemukan jenis coping yang strategi pengalihan (*EFC*) daripada yang jenis *problem focus coping*.

²³ SK, Wawancara, Asrama Al-'Asyiqiyah, 13 Juli 2021.

²⁴ MB, Wawancara, Asrama Al-'Asyiqiyah, 15 Juli 2021.

Meskipun dalam hasil observasi sebelum wawancara, ke empat subjek memiliki *problem focus coping* yang berbeda-beda. Akan tetapi observasi hanya di lakukan di tempat kegiatan dan ketika KBM berlangsung.

Gambaran dan Penyebab Stres pada Santri Tahfidz

Dalam menentukan stres yang dialami santri tahfidz peneliti menggunakan teori besar stres yang disusun oleh Philip L. Rice (2000) yang menyatakan bahwa teori besar tentang stres dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu teori-teori stres secara biologis (*biological stress theories*), teori-teori secara psikologis (*psychological stress theories*), dan teori-teori stres secara social (*social stress theories*). Dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwasannya stres yang dialami santri tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah ini termasuk ke dalam *biological stress theories* dan *psychological stress theories*. Karena masing-masing subjek memiliki respon tubuh terhadap stres dan memiliki respon perilaku juga terhadap stres. Jadi, tidak hanya respon tubuh seperti pusing, atau otot yang tegang, akan tetapi respon perilaku seperti mudah marah, merasa putus asa, banyak tidur dan banyak makan itu juga ada.

Untuk menentukan stressor yang dimiliki oleh santri tahfidz peneliti menggunakan pendapat dari Potter dan Perry (2005) yaitu stressor secara umum dapat dibagi menjadi dua, ada stressor internal dan ada stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang sedangkan stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang seperti lingkungan. Dalam hal ini peneliti menyimpulkan bahwasannya stressor yang dimiliki oleh santri tahfidz yang tidak mengikuti program mustami' ini adalah masing-masing subjek memiliki dua jenis stressor karena ada yang berasal dari diri sendiri seperti terlalu banyak pikiran, atau sulit untuk membagi waktu, dan berasal dari lingkungan seperti kegiatan yang sangat padat atau suasana yang bising.

Strategi Coping yang digunakan Santri Tahfidz

Menurut Lazarus & Folkman (1988), strategi coping dibagi menjadi dua yaitu: *problem focus coping* dan *emotion focus coping*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kedua jenis coping tersebut. Dalam *problem focus coping* terdapat lima bentuk yaitu *active coping*, *planning*, *suppression of competing activities*, *restraint coping*, dan *seeking social support for instrumental reasons*. Sedangkan dalam *emotion focus coping* terdapat

tiga bentuk yaitu strategi perenungan, strategi pengalihan, dan strategi penghindaran negatif.

Menurut hasil observasi yang peneliti lakukan, jenis coping yang digunakan oleh santri tahfidz dapat digambarkan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel. 1:
Jenis Coping pada Santri Tahfidz dari Hasil Observasi

No.	Subjek	<i>Emotion Focus Coping</i>	<i>Problem Focus Coping</i>
1.	Subjek MR	Strategi pengalihan	<i>Seeking social for instrumental reasons</i>
		Strategi perenungan	
2.	Subjek AL	Strategi pengalihan	<i>Planning</i>
		Strategi perenungan	<i>Suppression of competing activities</i>
3.	Subjek SK	Strategi pengalihan	<i>Active coping</i>
		Strategi perenungan	<i>Suppression of competing activities</i>
4.	Subjek MB	Strategi pengalihan	<i>Seeking social support for instrumental</i>
		Strategi perenungan	

Tabel di atas menjelaskan bahwasannya masing-masing subjek memiliki dua jenis coping yaitu *problem focus coping* dan *emotion focus coping*. Untuk jenis *emotion focus coping*, ke empat subjek memiliki persamaan yaitu semuanya menggunakan strategi pengalihan dan strategi perenungan. Akan tetapi pada jenis *problem focus coping*, ke empat subjek menggunakan bentuk coping yang berbeda-beda.

Menurut hasil wawancara yang peneliti lakukan, dapat disimpulkan jenis coping yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 2:
Jenis Coping Santri pada Tahfidz dari Hasil Wawancara

No.	Subjek	<i>Emotion focus coping</i>	<i>Problem focus coping</i>
1.	Subjek MR	Strategi perenungan	-
		Strategi pengalihan	
2.	Subjek AL	Strategi pengalihan	-
3.	Subjek SK	Strategi pengalihan	<i>Restraint coping</i>
4.	Subjek MB	Strategi pengalihan	-

Tabel di atas menjelaskan bahwa ke empat subjek memiliki kesamaan yaitu mereka lebih memilih jenis *emotion focus coping* dari pada *problem focus coping* akan tetapi ada satu subjek yang berbeda yaitu subjek SK. Subjek SK menggunakan dua jenis coping, yaitu berupa strategi pengalihan (*emotion focus coping*) dan *restraint coping* (*problem focus coping*). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mills dan Rosiana (2014) terhadap para santri tahfidz ditemukan bahwa terdapat 73% santri yang mampu mengontrol perilaku mereka sesuai dengan nilai-nilai yang ada di pesantren.²⁵ Meskipun seperti itu, hasil dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian tersebut. Santri tahfidz dalam penelitian ini meskipun mereka memahami nilai-nilai yang ada di pesantren mereka masih belum mampu untuk mengontrol perilaku mereka yang harus menyelesaikan masalah ke sumber masalahnya langsung. Seperti menumbuhkan motivasi dalam diri sendiri, dan melakukan sesuatu yang bisa membuat semangat untuk menghafal lagi. Oleh karena itu, mereka lebih memilih jenis coping yang *emotion focus coping*.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwasannya santri tahfidz yang tidak mengikuti program *mustami'* di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah lebih memilih jenis coping yang *emotion focus coping* dari pada *problem focus coping* karena mereka lebih memilih untuk mengalihkan permasalahan dari pada mengubah stressor secara langsung. Meskipun dalam hasil observasi menunjukkan bahwa masing-masing subjek menggunakan *problem focus coping* juga, akan tetapi hasil dalam wawancara itu lebih meyakinkan untuk mengetahui fakta yang ada di lapangan.

Jadi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masing-masing subjek memiliki gejala-gejala stres yang hampir sama akan tetapi stressor yang

²⁵ Dara Aini Utami dan Wisnu Sri Hertinjung, "Profil Kepribadian Santri Tahfidzul Qur'an", *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 1, (April, 2019), h. 45.

dialami itu berbeda-beda dan untuk *copingnya* masing-masing subjek juga hampir sama akan tetapi perilaku yang di tampilkan itu berbeda. Pada intinya hasil dari penelitian ini yaitu subjek MR, subjek AL, dan subjek MB menggunakan jenis *coping* yang sama yaitu *emotion focus coping* dan hanya satu subjek yang menggunakan dua jenis *coping* yaitu subjek SK. Subjek SK ini menggunakan *emotion focus coping* dan juga *problem focus coping*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dan interpretasi data pada penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut: Gambaran stres pada santri tahfidz yaitu munculnya gejala-gejala stres seperti gejala mental, fisik, emosional, dan perilaku. Gejala-gejala yang dialami oleh santri tahfidz di antaranya: pusing, mudah marah, merasa putus asa, banyak tidur, banyak makan, dan mungkin mengabaikan penampilan juga. Stressor yang dialami oleh santri tahfidz yang tidak mengikuti program mustami' ini adalah masing-masing dari mereka mengalami dua jenis stressor yaitu stressor internal dan eksternal karena ada yang berasal dari diri sendiri seperti terlalu banyak pikiran, atau sulit untuk membagi waktu, dan berasal dari lingkungan seperti kegiatan yang sangat padat atau suasana yang bising. Strategi *coping* yang dilakukan oleh santri tahfidz itu ada dua jenis yaitu *emotion focus coping* dan *problem focus coping*. Akan tetapi mereka lebih memilih jenis *emotion focus coping* dari pada *problem focus coping*. Diantara ke empat subjek yang menggunakan *problem focus coping* itu hanya satu subjek dan yang lainnya menggunakan *emotion focus coping*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekawarna. *Manajemen Konflik dan Stress*. Jakarta: bumi aksara, 2018.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Ira Yusna Nasution. "Strategi Coping Santri dalam Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Qur'an Baitul Qurra Sawah Lama, Ciputat Baru, Tangerang Selatan". *Skripsi* tidak diterbitkan. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020.
- Muhammad Najmul Umam. "Strategi Coping Santri Putri dalam Bimbingan Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Nahdlatut Thalibin Tayu Kabupaten Pati Provinsi Jawa Tengah" *Skripsi* tidak diterbitkan. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2017.

- Khasna Fauziyah Nur. "Tingkat Stress dalam Proses Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Desa Karang Tengah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas". *Skripsi* tidak diterbitkan. Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2020.
- Aziz Fadliansyah. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Timbulnya Stres Pada Santriwati Baru di Pondok Pesantren Darul Aitami Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat". *Skripsi* tidak diterbitkan. Aceh Barat: Universitas Teuku Umar Meulaboh, 2013.
- Frianty, Risma dan Ema Yudiani. "Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Strategi Coping pada Santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Lathifiyyah Palembang". *Jurnal Psikologi Islam*, (2015), vol. 1/1: 59-70.
- Chaplin, JP. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004.
- Rita L, Atkinson. *Intriduction to Psychology, Terjemah Pengantar Psikologi (Widjaya Kusuma)*. Jakarta: Interaksana, 1993.
- Muslimin, Achmad. "Implementasi Metode Halaqah Dan Resitasi Dalam Tahfidz Al-Quran di SDIT El – Haq Banjarsari Buduran Sidoarjo". *Jurnal Pendidikan Islam*, (2015), Vol. 1: 55-62.
- Basrowi dan Suwandi. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Iskandar. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: GP Press, 2009.
- Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif, Teori, dan Praktek*. Jakarta: Bumi Aksara, 2013.
- Hardani, Dkk. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta, 2020.
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Yusuf, Muri. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana, 2017.
- Hasanah, Uswatun. "Hubungan Hardiness Dengan Emotion Focused Coping Pada Anak Dan Remaja Yang Sedang Berhadapan Dengan Hukum (ABH) ". *Jurnal An-Nafs*, (2019), Vol.4/1: 53-69.
- Utami, Dara Aini dan Wisnu Sri Hertinjung. "Profil Kepribadian Santri Tahfidzul Qur'an". *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, (2019), Vol. 1: 44-51