

**STRES DAN STRATEGI COPING PADA MAHASISWA
YANG BERTEMPAT TINGGAL DI PONDOK PESANTREN****Nurul Izah¹, Dewi Khurun Aini¹, Baidi Bukhori¹**

¹Faculty of Psychology and Health, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang,
Semarang-Indonesia,
nurulizah_1807016029@student.walisongo.ac.id
dewi_khurun@walisongo.ac.id
baidi_bukhori@walisongo.ac.id

ABSTRACT

This study aims to describe stress and coping strategies for students who live at the Tahaffudzul Qur'an Putri Islamic Boarding School in Semarang. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach through the analysis stages of Amadeo Giorgi. Subjects were taken using a purposive sampling technique, with the characteristics: students residing at the Tahaffudzul Qur'an Putri Islamic Boarding School in Semarang, female, and aged around 18-25 years. The results of this study show an overview of the stress experienced by students who live in Islamic boarding schools starting from the source of stress, the level of stress experienced, and the impact of stress itself. The stress experienced by students is caused by adaptation, and the inability to allocate time, even more so for students who serve as administrators at the boarding school where the burden is felt when they have to be role models when asked to serve as administrators at the boarding school, there are also academic demands, and demands from the parent. The majority of them are at a moderate level of stress which doesn't last long. The impact of stress is in the form of dizziness, headache, stomachache, physical fatigue, difficulty concentrating, difficulty sleeping, being easily startled, and having no appetite. Coping stress is done is to use two forms of coping, namely, emotion-focused coping and problem-focused coping. In the emotion-focused coping section, efforts to divert stress are used by reading the Qur'an, reading sufism books, listening to murottal, and sholawat which are more of the informant's spiritual approach. While problem-focused coping is used in the form of praying tahajjud and looking for solutions or advice by telling stories to the ustadzah at the boarding school, as an effort to find help to relieve stress experienced by informants. Another solution to manage stress is managing time as well as possible and not wasting it at all, such as reducing TikTok scrolling, not hanging out, and other useless things to keep time and make it easier for informants to manage time well. Based on the results of this study, it is hoped that this will become information and suggestion for students, students at boarding school, teaching staff, future researchers, and all parties, especially in dealing with stress and neutralizing stress as well in order to continuously improve the quality of research in the future.

Keywords: Strategy, Coping, Stress, Student

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan stres dan strategi coping pada mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis melalui tahapan analisis Amadeo Giorgi. Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan karakteristik: mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang, berjenis kelamin wanita, dan yang berusia sekitar 18-25 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran dari stres yang dialami oleh mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren mulai dari sumber stres, tingkat stres yang dialami, dan dampak yang ditimbulkan dari stres itu sendiri. Stres yang dialami oleh mahasiswa dikarenakan oleh adaptasi, ketidakmampuan untuk membagi waktu, terlebih lagi bagi santri yang menjabat menjadi pengurus di pondok dimana beban yang dirasakan ketika harus menjadi panutan saat diminta mengabdikan diri menjadi pengurus di pondok pesantren, juga adanya tuntutan akademik, dan tuntutan dari orang tua. Mayoritas dari mereka berada pada tingkat stres sedang yang mana tidak berlangsung lama. Dampak stres yang ditimbulkan berupa pusing, sakit kepala, sakit perut, kelelahan fisik, sulit konsentrasi, sulit tidur, mudah kaget, dan tidak nafsu makan. Coping stres yang dilakukan ialah menggunakan dua bentuk coping yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Pada bagian *emotion-focused coping* upaya untuk mengalihkan rasa stresnya menggunakan membaca al-Qur'an, membaca buku tasawuf, mendengarkan murottal, serta sholawat yang mana lebih kepada pendekatan spiritual informan. Sedangkan pada *problem-focused coping* yang digunakan berupa sholat tahajud dan berdoa, serta mencari solusi atau nasihat dengan bercerita kepada ustadzah di pondok, sebagai upaya mencari bantuan untuk meredakan stres yang dialami oleh informan. Penyelesaian stres yang lain yaitu mengelola waktu dengan sebaik-baiknya dan tidak menyia-nyiakannya sedikitpun seperti mengurangi *scrolling* tiktok, tidak nongkrong, dan hal-hal yang tidak bermanfaat lainnya untuk memudahkan informan dalam mengelola waktu dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan menjadi informasi dan masukan bagi mahasiswa, santri, tenaga pengajar, para peneliti selanjutnya, dan semua pihak, terutama dalam menghadapi stres dan menetralkan stresnya juga agar senantiasa meningkatkan kualitas penelitian di masa mendatang.

Kata Kunci: Strategi, Coping, Stres, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Sejarah telah menunjukkan bahwa pesantren masih menjadi tolok ukur pendidikan alternatif di masyarakat Indonesia. Meskipun pesantren masih dianggap sebagai lembaga tradisional, namun secara umum diyakini dapat menjadi lahan baru bagi perkembangan peradaban dan masyarakat Islam. Pendidikan pesantren berkembang tidak hanya dalam bidang agama, tetapi juga dalam bidang revolusi moral dan perubahan sosial untuk kemaslahatan umat. Hasbi Indra berkata: *"In the future, pesantren will give knowledge so that the santri can deal with broader perspectives in science, technology and economics as well as islamic knowledge, pay attention to the santri on entrepreneurship to improve their life skills, and then help them learn from other people in the world. So they can compete with people too"*. Mengacu dari definisi tersebut, tidak heran bahwa saat ini banyak dari berbagai kalangan yang menganggap jika pesantren mampu membentuk moral manusia agar mampu menjadi muslim yang berakhlakul jariah (Sholikhah, 2019).

UIN Walisongo merupakan kampus yang menampung berbagai perbedaan budaya antara pribadi mahasiswa, mulai

dari latar belakang sekolah, ekonomi, agama, budaya dan kecerdasan. Oleh karena itu, tidak heran jika ada banyak pilihan dalam memilih program studi dan tempat tinggal selama kuliah. Dari sebelas pilihan pondok pesantren yang terletak di dekat kampus UIN Walisongo, salah satunya yaitu Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri, tepatnya terletak di gang buntu RT: 03/ RW: XI, Purwoyoso, Ngaliyan, Semarang, Kode pos: 50184. Pesantren ini ialah salah satu pesantren yang berfungsi untuk membina akhlak supaya menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa serta berakhlak mulia. Para santri yang tinggal di pondok pesantren ini bukan hanya dari kalangan biasa, melainkan juga berasal dari kalangan mahasiswa yang berkuliah dan juga mencari ilmu di pondok pesantren. Ada sebanyak dua puluh dua mahasiswa memilih tinggal di pondok pesantren ini dan mahasiswa tersebut pastinya memiliki pertimbangan tersendiri terhadap apa yang dipilihnya. Menurut wawancara dan observasi yang peneliti lakukan, responden TA yang lebih memilih tinggal di pondok karena ingin memperdalam ilmu agamanya, sementara responden RT lebih memilih tinggal di pondok atas permintaan orang tuanya. Sebagai mahasiswa yang

bertempat tinggal di pondok pesantren, aktivitas sehari-hari lebih banyak daripada mahasiswa yang bertempat tinggal di kos, dikarenakan mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren harus ikut serta dengan berbagai kegiatan di pesantren, yang mana akan mengurangi waktu istirahat dan mengurangi waktu untuk mengerjakan tugas kuliah. Terlebih lagi mahasiswa dituntut memenuhi persyaratan yang berbeda dalam kehidupan sehari-harinya, termasuk persyaratan akademik, seperti ujian atau kuis, tugas semester, tugas akhir dan lain-lain.

Kondisi tersebut bisa menjadi stressor bagi mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren, baik itu mulai dari segi manajemen waktu, kesehatan, dan juga perkuliahan, ditambah lagi tidak diperbolehkannya alat elektronik di dalam pondok sehingga mahasiswa menjadi kesulitan dalam mengerjakan tugas. Semua kendala yang harus dihadapi oleh mahasiswa bisa memberikan tekanan, akibatnya mereka beresiko mengalami gejala stres. Mahasiswa yang mengalami stres dapat berefek negatif maupun positif. Dampak negatif meningkatnya stres akademik yaitu dapat mengurangi kemampuan akademik, dan dapat

mempengaruhi indeks prestasi. Bahkan, apabila stres yang dirasa terlalu berat, dapat menimbulkan gangguan memori, konsentrasi dan menurunnya kemampuan untuk memecahkan masalah (Goff, 2011). Beban stres yang dirasa terlalu berat juga menyebabkan seseorang berperilaku negatif seperti, merokok, meminum alkohol, tawuran, bahkan penyalahgunaan NAPZA.

WHO menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami gangguan kesehatan mental berupa stres. Di Indonesia sendiri tercatat ada sekitar 10% dari total penduduk Indonesia yang mengalami stres. Data dari Dinas Kesejahteraan Sosial di tahun 2006 tercatat sekitar 704.000 penduduk di Provinsi Jawa Tengah sekitar 608.000 orang mengalami stres. Terkait dengan data dari Organisasi Kesehatan Dunia yaitu 3 per mil sekitar 32 juta orang di Jawa Tengah 19 per mil menderita stres. Maka jumlahnya apabila dipresentasikan menjadi sekitar 2,2% dari total penduduk Jawa Tengah (Ambarwati, 2019).

Data tersebut menunjukkan bahwa terjadinya stres cukup tinggi, bahkan lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres, dan juga stres menduduki peringkat ke-4 menurut WHO. Studi yang dilakukan di Inggris oleh

Health and Safety Executive yang melibatkan penduduk di Inggris sebanyak 487.000 orang yang terhitung masih produktif dari tahun 2013-2014, dan ditemukan bahwa angka terjadinya stres lebih banyak dialami oleh wanita sebanyak 54,62% dibandingkan dengan laki-laki (Habeeb, 2010; Koochaki, 2009).

Sebagaimana yang telah ketahui, menjadi mahasiswa yang sekaligus tinggal di pondok pesantren bukanlah hal yang mudah, mulai dari banyaknya tugas perkuliahan yang diberikan, mahasiswa tidak hanya akan diminta untuk mengungkapkan pikiran mereka secara tertulis, tetapi juga harus dituntut memiliki kemampuan untuk mahir mengerjakan tugas yang menghabiskan berjam-jam sampai malam tiba. Keyakinan juga diperlukan untuk memenuhi semua persyaratan akademik, menjadi mahasiswa saja sudah cukup sibuk dengan perkuliahan apalagi yang tinggal di pondok pesantren, yang mana dibarengi dengan kegiatan yang ada di pondok pesantren, yaitu mengaji kitab, ro'an, piket harian, hafalan, setoran harian dan lain-lain.

Berdasarkan hasil dari wawancara peneliti pada 2 mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Tahafudzul Qur'an Putri Semarang diantaranya mengalami beberapa gejala stres seperti tidurnya

tidak teratur, cemas, gelisah, pusing dan rasa takut. Pada responden TA mengungkapkan bahwa dia merasa lelah, gelisah, serta pusing ketika membagi waktu untuk mengaji setoran dan kuliah yang bertabrakan. Sedangkan responden MS mengungkapkan bahwa gejala stres yang dialaminya berupa pusing, cemas, juga tidak mampu berkonsentrasi. Hal tersebut dialaminya ketika jadwal kuliah bertabrakan dan saat setoran mengaji tidak lancar.

Stres sendiri bisa dicegah, dikelola, dan juga bahkan dihilangkan, upaya untuk menghadapi masalah juga tekanan dinamakan strategi *coping*. Greenglass menafsirkan strategi *coping* sebagai bagaimana orang menghadapi dan mencegah situasi fisik, psikologis, atau yang mengancam (Wechsler, 1995). Lazarus dan Folkman mendefinisikan *coping* sebagai upaya untuk terus-menerus mengubah kognitif dan perilaku pengelolaan eksternal atau internal dari tuntutan yang dinilai melebihi sumber daya seseorang. *Coping* merupakan usaha yang mengandalkan kognitif dan juga perilaku yang dilakukan secara terus menerus berubah untuk mengelola tuntutan di dalam kehidupan individu maupun dari luar individu, yang mana dirasakan melebihi batas kemampuan atau merugikan individu tersebut. Peneliti

tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran stres dan strategi *coping* yang digunakan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Sehingga peneliti akan meneliti tentang: Stres dan Strategi *Coping* pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang. Dengan *coping* terhadap stres, besar harapannya supaya dapat memberikan kesejahteraan psikologis yang baik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk menjelaskan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, perilaku, keyakinan, persepsi, dan pemikiran individu atau kelompok orang (Bachri, 2010). Peneliti menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis deskriptif menggunakan tahapan analisis yang dikembangkan oleh Amadeo Giorgi. Menurut Giorgi ada beberapa proses inti (*core process*) dalam penelitian fenomenologi (La Kahija, 2017) yaitu:

1. Membuat dan mengatur data yang sudah dikumpulkan yaitu hasil dari wawancara dibuat dalam bentuk transkrip.

2. Peneliti membaca transkrip dengan teliti dan berkali-kali, serta memberi tanda (coding) setiap kali peneliti merasakan perubahan tekstur pada kalimat, guna mengetahui unit-unit makna.
3. Horisonalisasi, melakukan pemeriksaan transkrip wawancara serta mengidentifikasi ucapan-ucapan informan yang sesuai dengan penelitian.
4. Deskripsi tekstual, peneliti melakukan deskripsi berdasarkan unit-unit makna yang telah ditemukan, kemudian dilakukan deskripsi psikologis berdasarkan dari pernyataan informan yang asli.
5. Deskripsi struktural, melakukan deskripsi dengan memasukkan hasil interpretasi dari deskripsi psikologis yang sudah dilakukan sebelumnya.
6. Menemukan makna atau esensi dari pengalaman subjek.

Pengambilan data subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan karakteristik: mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang, berjenis kelamin wanita, dan yang berusia sekitar 18-25 tahun.

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri di Semarang. Data dalam penelitian ini dilakukan pada mulai bulan Maret 2021-Mei 2022. Mahasiswa yang menjadi informan juga sudah melalui proses persetujuan. Sumber data pada penelitian ini menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Stres pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang

Munculnya stres yang dialami oleh mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang berawal dari kemunculan berbagai kendala sepanjang awal masuk perkuliahan dan awal masuk pondok pesantren, yaitu beradaptasi mengambil dua kegiatan. Hal ini kemudian diikuti dengan konflik yang dirasakan oleh mahasiswa berupa ketidakmampuan membagi waktu antara kuliah dan pondok, baik itu bagi mahasiswa yang menjadi pengurus maupun mahasiswa biasa yang tidak menjabat apapun. Selain itu penyebab eksternal lain seperti tuntutan dari orang tua, tuntutan tugas perkuliahan, tugas setoran harian, kegiatan pondok yang sama padatnya

dengan kegiatan kuliah, jadwal yang bertabrakan, ditambah lagi tidak diperbolehkannya membawa alat elektronik ke dalam pondok menjadi stressor yang membuat mahasiswa mengalami stres.

Stres mahasiswa diawali dengan krisis yang dirasakan oleh mahasiswa baru yang kesulitan beradaptasi dengan lingkungan yang baru yaitu mondok sambil kuliah. Krisis, transisi dimana kondisi tiba-tiba menjalani dua status yaitu menjadi mahasiswa dan juga menjadi santri, ketika mengambil dua hal tersebut tentunya memiliki rutinitas yang lebih padat ketimbang mahasiswa yang tinggal di kosan menjadi penyebab awal mahasiswa baru mengalami stres. Kemudian tekanan pada mahasiswa berupa kesulitan mahasiswa ketika mengerjakan tugas mendadak atau UAS mendadak karena tidak diperbolehkannya membawa alat elektronik ke dalam pondok, lalu diikuti dengan tuntutan tugas perkuliahan yang banyak, tuntutan setoran harian, kemudian tuntutan dari orang tua dan diri sendiri menjadi stressor yang cukup menekan bagi mahasiswa. Stressor yang mengakibatkan stres ini sejalan dengan teori dimana stres dibagi menjadi 4 yaitu frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis .

Stres yang dialami oleh informan berlangsung selama kurun waktu yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 6 dari 7 mahasiswa mengalami tingkat stres sedang, dimana stres yang informan alami berlangsung selama 1-2 hari hingga berminggu-minggu.

Stres tersebut tentunya berdampak pada kesehatan fisik dan psikis dari informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para informan merasakan dampak psikis dari stres yaitu berupa cemas, gelisah, sulit konsentrasi, tidak tenang, mudah kaget, bingung, marah, mudah tersinggung, dan sensitif. Selain itu mahasiswa juga merasa gelisah, cemas, sedih, depresi, menangis, mood berubah-ubah, mudah marah, mudah tersinggung, gampang menyerah merupakan gejala dari stres psikologis.

Gejala fisik/biologis yang informan rasakan berupa kelelahan, pola tidur berubah sehingga menjadi tidur larut malam, pusing dan sakit kepala yang dirasakan, kemudian gangguan pencernaan seperti sakit perut, dan tidak nafsu makan. Pusing, sakit kepala, tidur tidak teratur, sulit tidur, urat tegang terutama bagian leher dan bahu, juga

selera makan berubah merupakan gejala dari stres fisik (Rahman, 2016).

Hal itu sejalan dengan teori dari Sarafino & Smith (2010), ketika seseorang sedang mengalami stres, dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu ada dua aspek utama dari dampak stres yang terjadi berupa aspek biologis (*biological aspect*) yaitu berupa gejala fisik dan psikologis (*psychological aspect*) yaitu gejala yang mempengaruhi sisi psikologisnya.

Gambaran Strategi Coping Stres pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Semarang

Setelah mengidentifikasi stressor, individu mulai menilai jumlah sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi stressor-stressor tersebut. Berdasarkan hasil yang diperoleh, strategi coping yang paling awal dipakai ialah menggunakan *Emotion-Focused Coping* berupa *self control*. *Self control* yang digunakan oleh informan yaitu dengan diam, menangis, tidur, serta mencorat-coret buku, diikuti dengan *distancing* yang informan lakukan yaitu berfikir positif untuk kedepannya. Kemudian *escape* seperti menyendiri, mendengarkan musik seperti sholawat atau murottal, makan, tidur, dan *escape*

positif diantara itu semua ialah membaca al-Qur'an. Berbagai jalan mampu dilakukan manusia untuk membentuk perilaku *coping*, antara lain dengan membaca al-Qur'an, karena sesungguhnya al-Qur'an memiliki keuntungan yang sangat besar untuk menjernihkan hati, penawar keraguan dan keguncangan jiwa serta sebagai media untuk membersihkan jiwa. Selanjutnya diikuti dengan *positive reappraisal* seperti mengingat tujuan, dan *accepting responsibility* yaitu berdoa. *Coping* stres dengan membaca doa mampu untuk menjernihkan hati serta perantara membersihkan jiwa. Berdasarkan data ini menunjukkan bahwa mahasiswa umumnya berfokus terlebih dahulu pada permasalahan emosional yang dialami.

Setelah melakukan coping berupa *Emotion-Focused Coping*, mahasiswa kemudian melakukan tindakan berupa penyelesaian masalah menggunakan *Problem-Focused Coping* yang pertama yaitu *seeking social support* seperti ketika menyelesaikan permasalahan kuliah, informan meminta bantuan kepada teman untuk memberikan informasi terkait perkuliahan dan meminta teman membantu mengirimkan tugas apabila ada deadline jam malam. Kemudian terkait permasalahan di pondok, informan

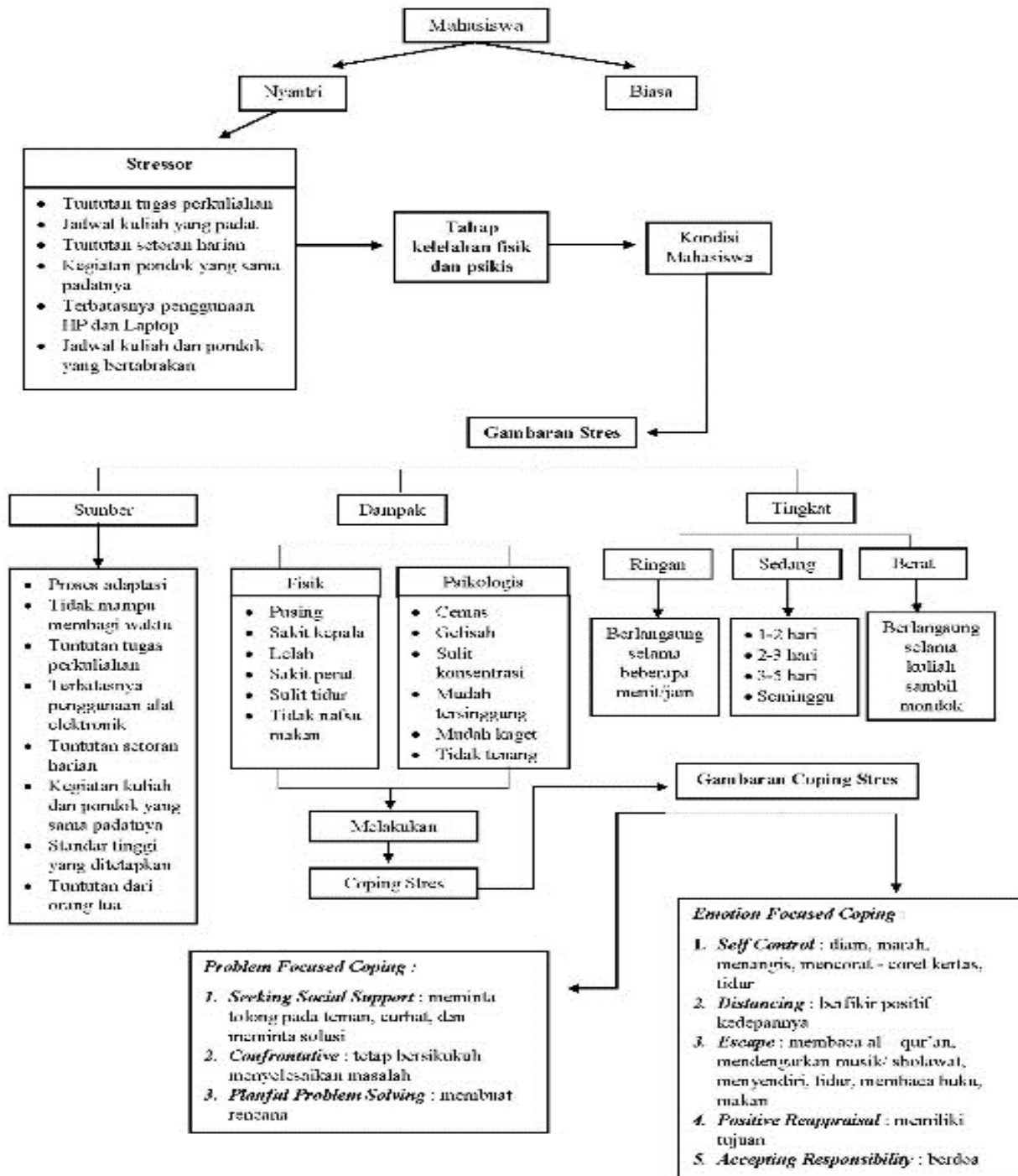
meminta teman untuk membantu menyimak ketika sebelum setoran hafalan dan meminta bantuan teman ketika kewalahan dalam mengerjakan tugas pengurus atau kewajiban pondok lainnya.

Kedua, diikuti dengan *confrontative* yaitu ketika informan merasa ragu apakah hal yang dilakukannya untuk menyelesaikan masalah itu tepat atau tidak, informan tetap bersikukuh untuk menyelesaikan masalahnya setelah menenangkan diri menggunakan *Emotion-Focused Coping (EFC)*. Kemudian untuk *planful problem solving* yang dilakukan informan yaitu mencoba merencanakan penyelesaian masalah dengan membuat persiapan untuk menemukan cara yang akan membantu informan dalam menyelesaikan permasalahannya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat terlihat bahwa strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa ialah menggunakan keduanya. Namun, strategi coping yang pertama kali informan gunakan ialah EFC untuk menenangkan diri terlebih dahulu, yang kemudian disusul dengan menggunakan PFC untuk menyelesaikan masalahnya. Aspek *emotion-focused coping* dibagi menjadi 5 yaitu *self-control, distancing, positive reappraisal, accepting responsibility*, dan

escape. Sedangkan aspek dari *problem-focused coping* sendiri dibagi menjadi 3, yaitu *confrontative*, *planful problem solving* dan *seeking social supports*.

Gambar 1. Skema Gambaran Stres dan Strategi Coping Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren



Penelitian mengenai coping stres sudah pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, diantaranya adalah Achmadin (2015) mengenai strategi coping stress pada mahasiswa baru, Adisty (2020) coping stress pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu, dan Barus (2019) yang mengaitkan coping stres dengan strategi belajar. Perbedaan riset yang peneliti lakukan terletak pada informannya yaitu mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren dengan kriteria usia 18-25 tahun. Pada penelitian ini mencari gambaran dari stres dan gambaran dari strategi copingnya. Penelitian ini dilakukan dengan lokasi, kriteria informan, dan metode yang berbeda, dimana lokasi penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Tahafudzul Qur'an, provinsi dan tempatnya berbeda, dengan metode kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologi deskriptif, prosedur analisis dan interpretasi datanya menggunakan tahapan analisis Amadeo Giorgi, serta keabsahan datanya pun berbeda yaitu menggunakan triangulasi metode. Selain itu sejauh ini belum ada penelitian yang mencari gambaran stres dan strategi coping yang dilakukan oleh mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa, baik berasal dari dalam diri sendiri yaitu dari proses adaptasi bagi mahasiswa baru. Selain itu, kurangnya kemampuan mengelola waktu, terlebih lagi bagi santri yang menjabat menjadi

pengurus di pondok dimana beban yang dirasakan ketika harus menjadi panutan saat diminta mengabdikan sebagai pengurus di pondok pesantren dan standar tinggi yang ditetapkan oleh diri sendiri. Disamping itu terdapat stressor yang ditimbulkan dari luar yaitu kebijakan pondok dimana penggunaan alat elektronik itu dibatasi, lalu tuntutan perkuliahan yaitu banyaknya tugas perkuliahan yang diberikan, tuntutan setoran harian di pondok, kegiatan kuliah dan pondok yang sama padatnya, tuntutan dari orang tua, serta jadwal kuliah dan pondok yang bertabrakan.

Upaya yang dilakukan oleh ketujuh informan mayoritas sama yaitu menggunakan kedua jenis coping yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*, akan tetapi terdapat perbedaan pada sumber stres berdasarkan ragam mahasiswa. Hal yang paling berperan ialah dukungan sosial dari teman-teman maupun keluarga dan kecerdasan spiritual.

SARAN

Apabila stres yang dirasakan cukup mengganggu kehidupan sehari-hari, maka *coping* stres di sini sangat penting dan diharapkan dapat diaplikasikan di dalam kehidupan bagi mahasiswa yang sekaligus menjadi santriwati di pondok pesantren supaya mampu menjalankan kehidupan yang sejahtera dan memiliki keberfungsian yang positif. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar memperhatikan tempat penelitian. Setting tempat yang ramai dan kurang kondusif dapat mengganggu prosesnya wawancara dan pengambilan data yang sedang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadin, A., J. (2016). Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. <https://www.semanticscholar.org/paper/STRATEGI-COPING-STRES-PADA-MAHASISWA-BARU-FAKULTAS-Achmadin/82959cc1ad9fedbbe44a1c52419e523866e6b96f>
- Adisty, N., D. (2020). Coping Stress Mahasiswa Akhir yang Bekerja *Part Time*. <https://docplayer.info/225696326-Coping-stress-mahasiswa-akhir-yang-bekerja-part-time.html>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 40–47.
- Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan validitas data melalui triangulasi pada penelitian kualitatif. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 10(1), 46–62. <http://yusuf.staff.ub.ac.id/files/2012/11/meyakinkan-validitas-data-melalui-triangulasi-pada-penelitian-kualitatif.pdf>
- Barus, K., L. & Anggraeni, F., D. (2019). Hubungan Coping Stress dengan Strategi Pembelajaran Eksploratori dalam FGD Online pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/23948>
- Goff, A. M. (2011). Stresor, Academic performance and learned resourcefulness in baccalaureate nursing student. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 923 – 154.
- Habeeb, K. A. (2010). Prevalence of Stresors among Female Medical Students. *Journal of Taibah University Medical Sciences* 2010, 5(2), 110 – 119.
- Koochaki, G.M., et al. (2009). Prevalence of stres among Iranian medical students: a questionnaire survey. *Eastern Mediterranean Health Journal* 2011, 17(7), 593–594.
- La Kahija, YF. (2017). *Penelitian Fenomenologis (Jalan Memahami Pengalaman Hidup)*. Yogyakarta: PT. Kanisius.
- Rahman, S. (2016). Faktor-faktor yang Mendasari Stres pada Lansia. *Jurnal Pendidikan Indonesia* 16, 1, 1–7.
- Rasmun. (2009). *Stres, coping dan adaptasi: teori dan pohn masalah keperawatan* (II). Sagung Seto.
- Sarafino, Edward P. & Smith, T. W. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sholikhah, T. I. (2019). *Fenomena Kuliah Nyambi Nyantri Mahasiswa Program Studi PAI IAIN Salatiga Tahun 2019*. <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/id/eprint/6001>
- Wechsler. (1995). Coping and Coping Strategies: a Behavioural View. *Applied Animal Behaviour Science*, 43(2), 123–134. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0168-1591\(95\)00557-9](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0168-1591(95)00557-9)