

Coping Stress Santri Asrama Bahasa Pusat Putri Ditinjau dari Tahap Perkembangan Remaja dan Dewasa Awal di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo

Finanin Nur Indana¹, Fitri Husnun Halimah²

^{1,2}Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Ibrahimy Situbondo, Jawa Timur 68374, Indonesia

Received: 2023-12-20

Revised: 2024-01-28

Accepted: 2024-02-03

Published: 2024-02-15

Abstract

The house of Abraham was a place of worship, a place of peace, a place of peace, a place of peace, and a place of honor..24 hours a day., The santri lived in the cottage with all the routine and duties in the cottage and in school. With a densely packed routine and activities performed by the santrian, Makes the santri have a higher stress level. However, With a good coping for the santri when solving the problem. Lets the santri have a good stress level. The research was intended to find out coping stress in the princess-speaking santri dorm at the boarding house of kastren salafiyah syafi yaah sukorejo cababondo. Method used is descriptive quantity. Populations in this study are santri in the central language of a teenage and adult daughter., obtained a sample of 140 of 216 people using a proportionate stratified random trampling technique. Studies show that the tendency to coping stress on the princess central language hostel station in the motion focused dimension of 72.9 % (102 student), on dimension of focused coping 66.4 % (93 student). Based on the results of the independent test samples sig. (2-tailed), $0.033 < 0.05$ points to a significant difference between adolescent and adult development. Coping stress can be used as one way to reduce stress. Thus, The higher the coping is done, Then it's going to be less stress levels.

Keywords

Coping Stress; Early Adulthood; Santri; Youth.

Corresponding Author

Finanin Nur Indana

Universitas Ibrahimy Situbondo, Jawa Timur 68374, Indonesia; rizkimaula7@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional. Menurut Hurlock (1980) masa remaja dibagi menjadi dua yakni masa remaja awal (13-16 tahun) dan remaja akhir (16 atau 17-18 tahun). Terdapat perbedaan masa remaja disebabkan pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa. Remaja diartikan sebagai masa transisi antara anak-anak dan dewasa, yang dapat memengaruhi segala aspek kehidupan seperti perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Faizah, 2022; Hafiza & Mawarpury, 2018; Khaulani et al., 2020). Pada masa perkembangan ini, remaja mulai mencoba berbagai hal yang baru untuk menemukan jati diri yang baik. Masa remaja bisa dikatakan masa yang masih sangat labil, butuh banyak perkembangan yang harus disesuaikan, salah satu perkembangan yang dicapai remaja, yaitu kedewasaan dengan kemandirian untuk menghadapi hidup dan mampu memecahkan

This is an open access article under [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



permasalahan yang ada. Berbeda dengan orang dewasa dimana seseorang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di masyarakat. Berbagai masalah juga muncul dengan bertambahnya umur pada dewasa awal.

Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Dengan kata lain, orang dewasa adalah individu yang masa pertumbuhannya telah selesai dan siap untuk menjalankan posisi dalam lingkungan masyarakat. Menurut Arnett et al. (2014) dewasa awal adalah dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun. Pada tahap ini individu mulai menerima dan memiliki tanggung jawab yang lebih berat. Hurlock mengemukakan beberapa karakteristik dewasa awal dan pada salah satu initiesnya dikatakan bahwa dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya (Adelia, 2019; Bazaruddin, 2018; Putri et al., 2022).

Pondok pesantren adalah tempat yang digunakan untuk para santri yang mempelajari ilmu agama dan sebagai penyiaran agama (Adelia, 2019; Arnett et al., 2014; Bazaruddin, 2018; Budiyanti et al., 2021; Chudzaifah et al., 2022; Faizah, 2022; Hafiza & Mawarpury, 2018; Hidayah, 2023; Maksum, 2015; Nurhadi, 2018; Putri et al., 2022; Susilo & Wulansari, 2020; Thahir, 2014; Thoriqussu'ud, 2012). Melalui proses pendidikan, pesantren melaksanakan dakwah islam dengan membentuk *akhlaqul karimah* atau membentuk pribadi yang memiliki akhlak yang mulia, beriman dan inovatif serta dapat menerapkan pada kehidupan sehari-hari di lingkungan ataupun di keluarga. Menurut Hasbiyallah dan Ihsan (2021), pesantren adalah pendidikan dan pengajaran agama Islam, umumnya dengan cara nonklasikal. Istilah pesantren biasa disebut pondok saja atau kata ini digabungkan menjadi pondok pesantren, secara esensial, semua istilah ini menggabungkan makna yang sama. Sesuai dengan namanya, pondok berarti tempat tinggal/menginap (asrama), dan pesantren berarti tempat para santri mengkaji agama islam dan sekaligus di asramakan (Baehaqi, 2022; Candra & Leona, 2019; Hamin, 2023; Hasbiyallah & Ihsan, 2021; Istifadah & Suhartono, 2020; Sarwadi, 2019).

Santri merupakan sebutan bagi siswa yang tinggal berada di pesantren. Santri yang ada di pondok pesantren sangat beragam mulai dari daerah, adat istiadat dan pola asuh serta perilaku yang berbeda, karena santri dituntut untuk bisa berinteraksi dengan Adanya dan mampu mengelola jiwa sosial. Selama 24 jam dalam sehari, santri hidup di pondok dengan segala rutinitas dan tugas di pondok maupun di sekolah. Setiap kegiatan santri, baik di asrama maupun di sekolah, diatur oleh tata tertib yang bertujuan membentuk kepribadian yang mandiri dan disiplin. Tata tertib yang diterapkan di pondok pesantren, meliputi peraturan

terkait kegiatan akademik maupun peraturan yang mengatur kegiatan harian santri, seperti larangan membawa dan menggunakan barang elektronik, kewajiban melaksanakan shalat berjama'ah di pondok, larangan keluar asrama tanpa izin, peraturan dalam berpakaian, dan lain sebagainya. Padatnya kegiatan dan ketatnya peraturan yang harus ditaati, membuat kondisi santri menjadi lebih tertekan, sehingga memungkinkan santri memiliki tingkat *stress* yang lebih tinggi, engan baik. Pada umumnya santri yakni berada pada fase remaja, dimana fase remaja masih dalam jenjang yang SMP dan SMA yang masih harus dalam pengawasan orang tua di rumah. Remaja umumnya rentan mengalami *stress* dimana masa remaja dikenal sebagai masa pencarian jati diri.

Ketika individu menghadapi penekanan yang menantang hingga membebani pada individu, maka individu akan melakukan penyesuaian. Seperti halnya yang ada di Asrama Bahasa Pusat Putri Salafiyah Syafi'iyah. Di asrama ini, ada beberapa mengalami tekanan hingga membebani pikirannya. Sehingga, santri tersebut kebingungan untuk menyesuaikan diri ketika mata pelajaran memiliki tugas yang banyak seperti yang ada di madrasah diniyah, sekolah formal (SMP, SMA maupun kuliah) dan pelajaran atau hafalan yang ada di asrama khusus serta tugas keorganisasian yang harus dilaksanakan, sedangkan semua itu merupakan kewajiban yang harus tuntas atau dicapai. Jika salah satunya tidak dilakukan, maka yang akan terjadi mata pelajaran tidak berjalan secara optimal terlebih ketika ujian, banyak santri yang kebingungan terhadap prioritas belajarnya. Hal yang tepat yang harus dilakukan yakni melakukan *coping*, dimana santri bisa mengurangi atau menetralsir *stress* yang terjadi.

Coping merupakan suatu upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi situasi yang penuh akan tekanan baik secara kognitif ataupun perilaku. *coping* merupakan usaha untuk menetralsasi atau mengurangi *stress* yang terjadi (Anggayani & Hartawan, 2019; Anggraeni et al., 2022; Dyah, 2021; Jalal et al., 2022; Sugiarti et al., 2024). Sedangkan menurut Haber dan Runyon *coping* adalah semua bentuk perilaku individu dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan *stress*. *Coping* yang efektif akan menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama.

Adapun menurut Radley mengungkapkan, bahwa istilah *Coping Stress* dapat diartikan sebagai penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, mengurangi dan bertoleransi dengan tuntutan-tuntutan yang ada mengakibatkan *stress* (Fahrezi et al., 2020; Lestari, 2013; Meiriana, 2016; Winta & Nugraheni, 2019; Zahra & Kawuryan, 2015). Menurut Robert S. Feldman *coping* diartikan sebagai usaha untuk

mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk menoleransi ancaman yang menyebabkan *stress* (Ruliansyah, 2015).

Dengan padatnya rutinitas dan kegiatan yang dilakukan santri, membuat santri memiliki tingkat *stress* yang lebih tinggi. Akan tetapi, sengan *coping* yang baik bagi santri ketika menyelesaikan masalahnya. Memungkinkan santri memiliki tingkat *stress* yang baik dengan peraturan serta penerapan yang teratur. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti memberikan hipotesa dalam penelitian ini yaitu terdapat santri yang mengalami *stress* ketika di asrama khusus maka diperlukan *Coping Stress*s. Hal ini dikarenakan semakin baik *coping* yang dimiliki maka semakin rendah tingkat *stress*s. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat *coping* yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat *stress*s yang dimiliki.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian survei yang merupakan bagian dari penelitian deskriptif, penelitian ini tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tetapi menggambarkan fenomena berupa angka sebagai gejala yang diamati. Menurut Rahmayanti dan Wahyuni (2020) menjelaskan bahwa penelitian survei merupakan suatu pendekatan kuantitatif dengan menggunakan pertanyaan terstruktur/sistematis yang sama kepada banyak orang, untuk kemudian seluruh jawaban yang diperoleh peneliti dicatat, diolah, dan dianalisis. Pada umumnya, penelitian survei menggunakan kuesioner atau angket. Fokus penelitian ini adalah ingin mengetahui *stress* yang dialami santri putri yang berada di Asrama Bahasa dan strategi *coping* menghadapi *stress* dalam menghadapi *stress* akademik berdasarkan usia remaja dan dewasa awal. Jenis penelitian ini adalah penelitian survei dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif.

Menurut Arikunto (2010) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah santri Asrama Bahasa Pusat Putri yang berjumlah 216 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Menurut Sugiono (2018) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Oleh sebab itu, sampel harus bersifat mewakili tujuan penelitian atau representatif. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan *Probability Sampling* yakni pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi unsur populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Hal ini setiap individu memiliki peluang untuk menjadi sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Propotional Stratified Random Sampling* yang merupakan pengambilan sampel dari populasi yang mempunyai anggota/unsur yang tidak

homogen dan berstrata secara proporsional. Berdasarkan rumus Slovin dapat dibulatkan jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 140 responden.

Menurut Sugiyono (2017), instrumen penelitian adalah suatu alat atau yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.¹ Pada penelitian ini instrumen yang akan digunakan berupa instrumen kuesioner atau angket yang bersifat tertutup. Kuesioner adalah suatu alat pengumpul informasi yang berisi sejumlah pernyataan tertulis untuk dijawab secara tertulis pula oleh responden, sehingga responden dapat menjawab instrumen sesuai dengan kondisi yang dialaminya. Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang sudah disediakan jawabannya, sehingga responden hanya memilih alternatif jawaban yang sesuai dengan yang telah disediakan sehingga responden dapat memilih atau menjawab jawaban yang sesuai dengan keadaan individu secara alternatif.

HASIL PENELITIAN

Coping Stress

Definisi Operasional

Coping Stress dilihat dari 2 dimensi yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping* menurut teori Lazarus dan Folkman serta penelitian ini pula dilihat dari segi usia dan Pendidikan, dimana santri memiliki beraneka macam usia dari para responden yang terdiri dari tingkat SMP, SMA dan kuliah atau Perguruan Tinggi. *Coping Stress* adalah suatu cara individu mencoba dua yaitu *Problem focused coping* (*coping* yang berpusat pada masalah) sebagai usaha untuk mengurangi *stressor*, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru dan individu akan cenderung menggunakan strategi apabila dirinya yakin akan mampu mengubah situasi yang dialami. Sedangkan *Emotion focused coping* yang berorientasi pada emosi digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap *stress* yaitu bagaimana meniadakan fakta yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif bila individu tidak mengubah kondisi *stress*, individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.

Pengujian daya diskriminasi aitem dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala itu sendiri. Proses perhitungan analisis menggunakan komposisi yang akan menghasilkan koefisien korelasi aitem-total. Sebagai kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total biasanya digunakan batasan $r_s \geq 0.30$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya

dianggap memuaskan. Aitem yang koefisien korelasi kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah (Azwar, 2015).

Hasil uji deskriminasi dari 72 item diperoleh item yang dinyatakan valid sebanyak 29 butir, sedangkan item yang drop berjumlah 43 butir. Setelah melakukan uji validitas, butir pernyataan yang digunakan dalam instrumen penelitian dihitung reliabilitas Perhitungan reliabilitas instrumen *Coping Stress* pada Santri Asrama Bahasa di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah mendapatkan korelasi reliabilitas sebesar 0,731 yang diinterpretasikan tinggi artinya instrumen reliable untuk digunakan.

Berdasarkan tabel kategorisasi santri Asrama Bahasa memiliki *Coping Stress* pada tingkat rendah 21, sedangkan pada tingkat sedang 96 orang dan tinggi 23 orang. Dengan demikian dapat disimpulkan sebagian besar santri asrama Bahasa pusat putri memiliki tingkat *Coping Stress* yang sedang dengan persentase 68,6% dari 100%. Berdasarkan hasil Analisa dapat dilihat *Coping Stress* pada remaja memiliki mean 89.25, standar deviasi 10.44, varians 109.09, nilai minimum 66, nilai maksimum 109.

Berdasarkan tabel kategorisasi pada remaja santri Asrama Bahasa memiliki *Coping Stress* pada tingkat rendah 13, sedangkan pada tingkat sedang 46 orang dan tinggi 13 orang. Dengan demikian dapat disimpulkan sebagian besar santri asrama Bahasa pusat putri memiliki tingkat *Coping Stress* yang sedang dengan persentase 63,9% dari 100%. Berdasarkan hasil Analisa dapat dilihat *Coping Stress* pada usia dewasa memiliki mean 91.42, standar deviasi 7.93, varians 62.96, nilai minimum 71, nilai maksimum 106. Berikut tabel kategorisasi *Coping Stress* pada remaja:

Berdasarkan hasil Analisa pada usia dewasa santri Asrama Bahasa memiliki *Coping Stress* pada tingkat rendah 13, sedangkan pada tingkat sedang 45 orang dan tinggi 10 orang. Dengan demikian dapat disimpulkan sebagian besar pada dewasa santri asrama Bahasa pusat putri memiliki tingkat *Coping Stress* yang sedang dengan persentase 66,2% dari 100%. *Coping Stress* pada remaja santri. Berdasarkan hasil analisa dapat dilihat *problem-focused coping* memiliki mean 29,68, standar deviasi 3.92, varians 15.38, nilai minimum 17, nilai maksimum 38. Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat *problem-focused coping* memiliki mean 67,61, standar deviasi 6,77, varians 45,82, nilai minimum 47, nilai maksimum 82.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini berdasarkan hasil dari uji normalitas data, dari hasil uji normalitas data yang berdistribusi normal maka uji hipotesis ini menggunakan uji parametik Independen Samples Test.

Tabel 1. Hasil Uji Independen Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
										Lower	Upper
CS	Equal variances assumed	4.667	0.033	-1.555	134	0.122	-2.48529	1.59801	-5.64588	0.67530	
	Equal variances not assumed			-1.555	124.591	0.122	-2.48529	1.59801	-5.64806	0.67747	

Berdasarkan Tabel 1 Independen Samples Test Sig. (2-tailed) ,033 <0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara perkembangan remaja dan dewasa. Coping dewasa lebih tinggi dari remaja.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengukur *Coping Stress* pada santri Asrama Bahasa Pusat Putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo sebanyak 140 responden menunjukkan bahwa sebagian besar santri asrama Bahasa pusat putri memiliki tingkat *Coping Stress* yang sedang. Ini menunjukkan bahwa *coping* yang digunakan masih baik.

Pendidikan pesantren lebih menekankan pada kegiatan agama membuat santri lebih mendekatkan diri kepada Tuhan ketika terjadi suatu masalah. Bahwasanya ada santri ketika stress terjadi melakukan dengan cara mengaji, shalat malam ataupun ke mushalla hanya sekedar untuk menenangkan diri dengan cara mengatasi masalah pada kegiatan ritual ibadah yang dapat membuat hati individu menjadi lebih tenang Kegiatan sehari-hari yang padat dan tidak terlepas dari kegiatan ibadah yang wajib dan sunnah seperti shalat malam, mengaji. Kemudian pelajaran-pelajaran lebih dalam mengenai agama, seperti akhlaq, kitab, Hadist, fiqih dan lain sebagainya. Serta kegiatan yang ada di Asrama Bahasa harus dipenuhi seperti kegiatan menghafal, kegiatan belajar dan mengajar serta ekstrakurikuler. Sehingga, jika santri lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dapat memberikan keyakinan pada santri strategi *coping* ini merupakan tepat dilakukan.

Jika dilihat dari aspek, kecenderungan jenis *Coping Stress* pada persentase tertinggi

yakni coping yang befokus pada emosi (*emotional-focused coping*), ini menunjukkan bahwa upaya mengatasi stress pada santri lebih mengarah ke pengendalian emosi atau mekanisme untuk pertahan diri untuk mengurangi terhadap tekanan. cara mengatasi masalah pada santri ialah pada kegiatan ritual ibadah yang dapat membuat hati individu menjadi lebih tenang. Hal ini menunjukkan *emotional-focused coping* menjadi yang dominan yang digunakan pada *Coping Stress* santri Asrama Bahasa. Terkadang, penggunaan *coping* ini tidak selalu efektif, untuk itu pentingnya santri untuk meningkatkan *problem-focused coping* akan jauh lebih baik. Untuk *problem-focused coping* ketika sumber stress terjadi mudah untuk dikendalikan seperti, mengerjakan tugas sekolah, menyetorkan hafalan, bertanya ketika tidak dapat memahami materi, dan sebagainya. Menurut Lazarus, *problem-focused coping* digunakan ketika stressor dapat dikendalikan, sementara stressor yang sulit dikendalikan, seperti masalah ekonomi, fasilitas yang terbatas dapat diatasi dengan menunjukkan *emotional-focused coping*. Selain itu, kehidupan santri tidak terlepas dari dukungan sosial, santri yang sudah memiliki adaptasi yang baik tidak menutup kemungkinan sudah membentuk hubungan sosial yang lebih baik. Hal ini sangat membantu untuk mengupayakan santri dalam mengatasi *stress*.

Kecenderungan *Coping Stress* berdasarkan perkembangan, usia remaja yang masih labil mempengaruhi pemilihan penggunaan *coping* ini. Pengalaman untuk mengatasi masalah serta wawasan yang belum mumpuni dapat mempengaruhi dalam mengatasi stres. Hurlock menyatakan bahwa jika salah satu ciri remaja yakni sebagai usia yang bermasalah. Remaja cenderung merasa mandiri dan ingin mengatasi masalahnya sendiri menurut caranya sendiri. Sedangkan usia dewasa sudah dapat menyesuaikan diri pada masalah yang terjadi, sehingga *Coping Stress* yang digunakan usia dewasa lebih tinggi daripada usia remaja. Meskipun antara remaja dan dewasa memiliki beberapa perbedaan dalam merespon stress. Remaja dan dewasa cenderung mengatasi dengan cara yang hampir sama ketika mereka berada di situasi yang sama.

Persamaan antara dewasa dan remaja pada dimensi yang dominan dan dimensi yang lebih rendah digunakan karena sumber stres pada santri yang umumnya tidak jauh berbeda, salah satunya dikarenakan tinggal dalam lingkungan yang sama yakni di Pondok Pesantren, ditinjau dari faktor lingkungan; mengalami banyaknya tuntutan, peraturan yang ketat, fasilitas yang terbatas, dan sebagainya. Dilihat dari kondisi psikologis, sama-sama jauh dari keluarga, kemudian dari sisi sosiologi, seperti status sosial-ekonomi pada orang tua santri, rata-rata pekerjaan orang tua santri yang wiraswasta dengan penghasilan dibawah rata-rata memungkinkan santri mengalami masalah ekonomi yang sama, seperti kesulitan dalam

pembayaran, keterlambatan kiriman uang saku dan sebagainya.

Berdasarkan hasil analisis uji *Independent Samples Test* Sig. (2-tailed) ,033 <0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara perkembangan remaja dan dewasa. Usia remaja dapat mempengaruhi pada perkembangan untuk kematangan emosi. Pada fase ini, remaja berupaya untuk mencapai tugas perkembangan emosi yang dapat menimbulkan stress yang terjadi. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Hurlock yang mengemukakan bahwa remaja sebagai masa pencarian identitas diri menunjukkan keterkaitan antara ciri khas usia remaja dan kondisinya yang rentan mengalami stres serta melakukan tindakan yang maladaptif. Berbeda dengan usia dewasa untuk kematangan emosi, pada fase ini, individu sudah mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi cara baik dan sudah memiliki pemikiran yang matang.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, untuk mengukur *Coping Stress* pada santri Asrama Bahasa Pusat Putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah, diketahui: (1) Secara keseluruhan *Coping Stress* yang digunakan santri yakni *emotional-focused coping*; (2) Terdapat perbedaan antara *coping* remaja dan dewasa; dan (3) Sebagian besar santri asrama Bahasa pusat putri memiliki tingkat *Coping Stress* yang sedang. Ini menunjukkan bahwa *coping* yang digunakan masih baik. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengemukakan hasil penelitian ialah: (1) Bagi santri Asrama Bahasa Pusat Putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah diharapkan untuk bisa mengontrol stressor yang terjadi. Sehingga, semakin tinggi *coping* yang dilakukan, maka akan semakin berkurang tingkat stress yang terjadi; dan (2) Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian mengenai *Coping Stress*, untuk mengali informasi terlebih dahulu yang dapat mempengaruhi *stress* yang terjadi melalui pengukuran secara teoritik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, T. (2019). *Perbedaan Harga Diri Ditinjau dari Pengguna Vape Dikomunitas dan Tidak Dikomunitas*. Universitas Medan Area.
- Anggayani, L., & Hartawan, I. G. M. D. (2019). The relationship between self reliance, proactive attitude, and optimism with coping stress. *Bisma The Journal of Counseling*, 3(2), 74–81.
- Anggraeni, N. D., Putri, A. M., Lestari, W. D., & Antawati, D. I. (2022). Gambaran strategi coping mahasiswa dalam proses belajar daring. *ARCHETYPE*, 5(1).

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, *1*(7), 569–576.
- Baehaqi, M. A. (2022). *Pesantren Gen-Z: re-aksentuasi nilai moderasi beragama pada lembaga pendidikan*. Deepublish.
- Bazaruddin, M. A. (2018). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Resiliensi Dewasa Awal yang Hijrah di Kota Medan*.
- Budiyanti, N., Ahmad, N., Suhartini, A., & Parhan, M. (2021). The development of post-modern Islamic boarding schools (case study at ihaqi creative pesantren in Bandung). *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, *13*(1), 73–84.
- Candra, I., & Leona, K. U. (2019). Hubungan antara Secure Attachment dengan Kemandirian pada Siswa Kelas XI. *Psyche 165 Journal*, 144–153.
- Chudzaifah, I., Hikmah, A. N., & Ambarwati, A. (2022). Quality Management of Students in Islamic Boarding Schools. *Journal of Quality Assurance in Islamic Education (JQAIE)*, *2*(2), 40–52.
- Dyah, R. K. (2021). Strategi Coping Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Populasi Umum. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, *13*(1), 44–54.
- Fahrezi, M., Wibowo, H., Irfan, M., & Humaedi, S. (2020). Peran Pekerja Sosial Dalam Meningkatkan Kemampuan Coping Stres Masyarakat. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, *3*(1), 53–60.
- Faizah, S. K. (2022). Pemahaman Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. *Taqorrub: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah*, *3*(1), 28–39.
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan kebahagiaan oleh remaja broken home. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *5*(1), 59–66.
- Hamin, D. I. (2023). Pelatihan dan Penerapan Konsep Konmari dan Minimalis Melalui Pendekatan Asset Based Community Development di Ponpes Darul Qur'an Moosalamati Kota Gorontalo. *PEDAMAS (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)*, *1*(2), 343–356.
- Hasbiyallah, H., & Ihsan, M. N. (2021). Internalization of Education Character Based on the Five Souls of Modern Islamic Boarding School Al-Ihsan Baleendah. *International Journal on Advanced Science, Education, and Religion*, *4*(2), 126–138.
- Hidayah, L. N. (2023). The Role of Islamic Boarding Schools in Improving Community Religiosity Values in the Era of Globalization. *International Conference on Islamic Studies (ICIS)*, 315–327.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Istifadah, E., & Suhartono, S. (2020). Peran Pendidikan Madrasah Diniyah Ula Dalam Membentuk Karakter Santri. *Al-I'tibar: Jurnal Pendidikan Islam*, *7*(1), 1–10.
- Jalal, N. M., Piara, M., & Ansar, W. (2022). Upaya peningkatan coping stress terhadap stres akademik pada mahasiswa baru. *Al-Riwayah: Jurnal Kependidikan*, *14*(1), 146–163.
- Khaulani, F., Neviyarni, S., & Irdamurni, I. (2020). Fase dan tugas perkembangan anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *7*(1), 51–59.

- Lestari, D. W. (2013). Penerimaan diri dan strategi coping pada remaja korban perceraian orang tua. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4).
- Maksum, A. (2015). Model pendidikan toleransi di pesantren modern dan salaf. *Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of Islamic Education Studies)*, 3(1), 81–108.
- Meiriana, A. (2016). Hubungan Antara Coping Stress dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2).
- Nurhadi, I. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Pondok Pesantren untuk Meningkatkan Minat Masyarakat: Studi Kasus Pemberdayaan Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Munjungan. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 8(1), 142–153.
- Putri, U. N. H., Nur'aini, A. S., & Mawaadah, S. (2022). *Modul Kesehatan Mental*. CV. AZKA PUSTAKA.
- Rahmayanti, S., & Wahyuni, W. A. (2020). Analisis Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Riau Pada Bank Layanan Gerak BNI Syariah. *Jurnal Akuntansi Dan Ekonomika*, 10(2), 271–280.
- Ruliansyah, R. (2015). Meningkatkan Strategi Coping Melalui Metode Expressive Writing dan Focus Group Discussion Pada Siswa Kelas XI SMA N 7 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 11(4), 1–12.
- Sarwadi, S. (2019). Dinamika Kelembagaan Pendidikan Islam Di Indonesia. *At Tuots: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2 Desember), 112–143.
- Sugiarti, S., Utami, R. J., Ikhlas, A., Mahendika, D., Vanchapo, A. R., & Muis, M. A. (2024). Gambaran Coping Stress pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *Journal on Education*, 6(2), 11251–11259.
- Sugiyono, S. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta, Bandung.
- Susilo, A. A., & Wulansari, R. (2020). Sejarah Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Islam Di Indonesia. *Tamaddun: Jurnal Kebudayaan Dan Sastra Islam*, 20(2), 83–96.
- Thahir, M. (2014). The role and function of Islamic boarding school: An Indonesian context. *TAWARIKH*, 5(2).
- Thoriqussu'ud, M. (2012). Model-Model Pengembangan Kajian Kitab Kuning Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmu Tarbiyah" At-Tajdid*, 1(2), 226.
- Winta, M. V. I., & Nugraheni, R. D. (2019). Coping stress pada istri yang menjalani long distance married. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(2), 123–136.
- Zahra, C. F., & Kawuryan, F. (2015). Coping Stres Pada Remaja Broken Home. *Proceeding Seminar Nasional Selamatkan Generasi Bangsa Dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal*, Surakarta, 13, 52–62.