

***Coping Strategy* Pada Eks- Santri Binaan Di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo**

Tasya Dea Ananda Safitri, Hanik Mufaridah
anandaca201@gmail.com, hanyfarida2801@gmail.com

Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy Situbondo

Abstrak

Penelitian ini untuk mendeskripsikan *coping strategy* yang dilakukan oleh santri binaan Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. Pondok Pesantren Sukorejo memiliki santri berjumlah 24.713 putra dan putri. Pesantren ini selain memberikan pendidikan dan pengajaran kepada para santri, juga melakukan pembinaan bagi santri yang memiliki perilaku tidak sesuai aturan pesantren. *Punishment* yang diberikan kepada para santri sampai pada tingkat skorsing (dikembalikan kepada orang tuanya). Tetapi pesantren masih memberikan kesempatan dengan menjadikan santri binaan yang di tempatkan di Pesantren Cabang Sukorejo. Sanksi yang didapatkan membuat santri binaan mengalami masa sulit dan selalu merasa bersalah, sehingga sangat penting untuk melakukan upaya untuk mengatasi. Tekanan yang dialami, membuat sebagian besar santri binaan tidak kembali melanjutkan studinya di Pondok Pesantren Sukorejo meskipun telah menjalani *punishment skorsing* di pesantren tempat pembinaan. Dengan demikian *coping strategy* sangat dibutuhkan oleh santri binaan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Dari hasil penelitian yang di dapatkan, bahwa santri binaan melakukan *coping strategy* dengan jenis *emotion focused coping* dan *problem focused coping* murni secara bersamaan. Dampak positif dari *coping strategi* yang dilakukan santri disaat mempunyai masalah dan dalam keadaan tertekan, yaitu dapat menerima diri dan keadaan yang dihadapi sebagai santri yang harus menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan, dapat membangun relasi dengan orang-orang baru dengan baik, dapat lebih menaati peraturan pesantren, menjalin hubungan baik dengan orang lain dan lingkungan sekitar, serta dapat berpikir lebih objek dan subjektif.

Kata Kunci: *Coping Strategy, Eks-Santri Binaan dan Pesantren Sukorejo*

Abstract

This study aims to describe the coping strategies employed by students under the guidance of the Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo Islamic Boarding School. The Sukorejo Islamic Boarding School has 24,713 male and female students. This Islamic boarding school, in addition to providing education and teaching to students, also provides guidance for students who have behaviors that do not comply with the rules of the Islamic boarding school. Punishment given to students reaches the level of suspension (returned to their parents). However, the Islamic boarding school still provides opportunities by placing students under its guidance at the Sukorejo Branch Islamic Boarding School. The sanctions received make the students under its guidance experience difficult times and always feel guilty, so it is very important to make efforts to overcome them. The pressure experienced, makes most of the students under its guidance not return to continue their studies at the Sukorejo Islamic Boarding School even though they have served the punishment of suspension at the Islamic boarding school where they are trained. Thus, coping strategies are essential for the students under their

supervision. This research employed a qualitative research method with a case study approach. The results showed that the students engaged in both emotion-focused and problem-focused coping strategies simultaneously. The positive impacts of these coping strategies during times of stress and problems include acceptance of themselves and their circumstances as students facing suspension from their fostered Islamic boarding school, improved relationships with new people, greater adherence to Islamic boarding school regulations, positive relationships with others and the surrounding environment, and more objective and subjective thinking.

Keywords: *Coping Strategy, Former Fostered Students, and Sukorejo Islamic Boarding School*

Pendahuluan

Kehidupan santri yang sangat unik, dan kehidupan santri yang serba terbatas. Membuat banyak santri yang ingin mencoba hal-hal baru yang tidak didapatkan di dalam pondok pesantren. Sehingga menjadi faktor sebagian santri melakukan pelanggaran hingga mendapat sanksi. Bagian keamanan dan ketertiban pondok pesantren pun memberikan binaan dan sanksi yang sudah sesuai apa yang dilakukan dan sesuai yang dengan peraturan dan tata tertib yang sudah ditentukan oleh Pengasuh Pondok Pesantren.

Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo menerapkan pembinaan dan sanksi kepada santri yang melanggar tata tertib. Pesantren ini dikenal dengan pesantren yang menerapkan kedisiplinan yang ketat terhadap para santrinya. Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo memiliki peraturan yang dibuat untuk membina santri yang melanggar peraturan, baik yang ditulis maupun tidak ditulis.¹ Aturan tersebut diberlakukan kepada santri-santri yang melanggar. Dengan adanya pemberlakuan aturan di pondok pesantren mengakibatkan adanya pemberian sanksi kepada santri yang melanggar sebagai memberi efek jera terhadap santri tersebut.

Sanksi yang didapatkan santri jika melakukan pelanggaran, mulai sanksi ringan seperti berdiri dengan memegang tulisan perjanjian selama beberapa jam, hingga sanksi berat, diantaranya skorsing

atau di dikeluarkan dari pondok pesantren. Tetapi Pengasuh Pesantren masih memberikan pilihan kepada orang tua atau walinya, di bawa pulang ke rumah atau di asingkan selama 3 bulan di pondok pesantren yang telah ditetapkan dengan konsekuensi tidak naik kelas selama 1 tahun baik madrasah maupun pendidikan umum. Akhir-akhir ini banyak sekali santri yang melanggar, hingga membuat santri yang melanggar mengalami masa terpuruk dalam menghadapi sanksinya. Santri yang mendapat sanksi *skorsing* dan menjalani sanksi di pesantren tempat pembinaan disebut dengan santri binaan.

Santri binaan merupakan santri yang mendapatkan sanksi dan pembinaan di bagian keamanan dan tata tertib pesantren atau di pesantren tempat pembinaan (pesantren cabang). Sanksi ini membuat santri binaan mengalami masa sulit dan selalu merasa bersalah, sehingga sangat penting untuk melakukan upaya untuk mengatasi. Dalam wawancara yang dilakukan dengan Ustadzah Ikrimah selaku ketua BP Pondok Pesantren Putri Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo, bahwasannya jumlah santri yang mendapat sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan berjumlah 34 santri dan santri binaan yang mampu kembali melanjutkan studinya di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo berjumlah 19 orang.² Dengan penjelasan di atas bahwasannya *coping strategy* sangat penting dilakukan oleh santri binaan untuk menjalani masa sulit

¹ Ustadzah Ikrimatus Zahro, *Wawancara*, Situbondo, 10 Maret 2024.

² Ustadzah Ikrimatus Zahro, *Wawancara*, Situbondo, 10 Maret 2024.

dan mempengaruhi psikologis dalam keseharian santri binaan.

Lazarus dan Folkman mengatakan *coping strategy* adalah upaya kognitif dan perilaku untuk mengatasi, meredakan, dan mentolerir tekanan internal dan eksternal yang dihasilkan dari interaksi seseorang dengan peristiwa yang dianggap menimbulkan stres.³ Dengan demikian, *strategy coping* sangat dibutuhkan, *coping strategy* adalah strategi yang digunakan seseorang untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi. Dalam menghadapi tantangan hidup, masing-masing individu menciptakan penyelesaian masalah yang berbeda-beda, tergantung pada kemampuan dan kecenderungan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain.⁴ *Coping* yang efektif untuk dilaksanakan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Ada dua jenis *coping strategy* yang diklasifikasikan, yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*.

Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa santri binaan Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo yang mendapatkan sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan:

Menurut SMR:

"Iya mbak, aku selalu cari cara buat selalu oke-oke aja nerima keadaan yang aku rasain waktu ditempat pengasingan. Apalagi ditempat pengasingan dulu juga harus bisa akrab sama orang-orang disana. Ya aku nyoba berbaur awalnya, terus mulai nyari kegiatan-kegiatan lain buat ngisi kekosongan disana, biar kerasan juga. Apalagi disana aku selama 3 bulan mbak, lama banget rasanya."

Menurut LK:

"Banyak sih, aku banyak mencoba hal baru. Pekerjaan-pekerjaan yang bisa buat aku sedikit melupakan keadaan yang menekan, kadang ya aku cari-cari

angin ssepoy-sepoy dan abis itu ngelamun, kadang ya masih ga nyangka ada ditempat pengasingan. Jadi ya biar ga kepikiran terus, nyibukkin diri."

Menurut SK:

"Pertama ya mbak, karena saya awalnya gapunya temen ditempat pengasingan ya gitu selalu nangis berdo'a ke Allah, buat nenangin diri dulu lah. Terus yang kedua gimana caranya saya punya temen disana mbak, dengan cara ya ngajak ngobrol duluan, selalu ikut temen-temen santri ngelakuin kegiatan disana, trus ya harus nyari kesibukan biar ga *gabut*."

Bahwasannya peneliti dapat mengetahui dan memahami yang terjadi pada diri santri dan *coping strategy* yang dilakukan pada santri binaan yang mendapat sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan. Dengan banyaknya masalah dan keberhasilan santri binaan dalam menjalani sanksi setelah dapat kembali ke Pondok Pesantren untuk tetap melanjutkan studinya yang terjadi pada beberapa santri yang bercerita masalahnya kepada peneliti. Hal ini sangat menarik untuk diteliti baik untuk masyarakat umum maupun bagi santri yang sedang menempuh pendidikan di Pondok Pesantren. Peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana *coping strategy* para santri binaan selama menjalani sanksi, dan dampak positif *coping strategy* yang dilakukan santri binaan setelah menjalani sanksi *skorsing* di Pesantren tempat pembinaan dan mampu kembali melanjutkan studinya di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo.

Penelitian Terdahulu

Sebagai sebuah perbandingan pada penelitian ini, berikut ini beberapa penelitian yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. *Pertama*, strategi *coping stress* dalam mengatasi problema psikologis. Di tulis oleh Juli Andriyani, jurnal ini membahas

³ Intani dan Surjaningrum dalam Mochammad Sa'id, Jurnal "*Strategi Coping Santri Baru: Studi Kasus di Ponpes Al-Amin Mojekorto*", 2010, 207.

Lihat dalam <https://mpsi.umm.ac.id/files/file/206-210%20Moch%20Said.pdf>

⁴ Ibid 207.

tentang *coping strategy* yang dapat membantu individu dalam menghadapi kehidupannya yang penuh dengan tekanan dan problema psikologis dan sehingga mempengaruhi perilaku individu tersebut. *Kedua*, gambaran stress dan *strategi emotion* fokus coping santri asrama bahasa Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. Di tulis oleh Aisyatin Kamila dan Faidatul Hasna, jurnal ini membahas tentang santri asrama bahasa dalam mengelola stres menggunakan *coping strategy emotion-focused coping* karena mereka sering mengalihkan masalah dan stressornya dengan cara pengalihan masalah. *Ketiga*, strategi coping santri baru: studi kasus di Ponpes al-Amin Mojokerto. Di tulis oleh Mochammad Sa'id, jurnal ini membahas tentang *coping strategy* yang dilakukan oleh santri baru selama melakukan penyesuaian diri dari lingkungan baru di Pesantren al-Amin Mojokerto.

Metode Penelitian

Penelitian ini berbentuk *case study* atau studi kasus dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Proses penelitian lapangan dan pemahaman yang berdasarkan metodologi yang menyelidiki fenomena sosial dan masalah manusia. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mengungkap dan menekankan realitas saat ini.⁵ Dalam penelitian ini akan mendeskripsikan *coping strategy* dan dampak positif *coping strateg* yang dilakukan santri binaan yang mendapat sanksi di pondok pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo Jawa Timur.

Penulis berusaha untuk mengungkap informasi dengan pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan dokumentasi tentang strategi perlawanan yang digunakan oleh santri yang diberi sanksi di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. Dalam kasus ini, ada beberapa orang yang terlibat, termasuk konselor, peneliti, BP pesantren, dan ketua kamar di Pondok Pesantren tersebut.

Subjek dalam penelitian ini yaitu beberapa santri binaan mendapat sanksi di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo dan telah melakukan pembinaan di pesantren tempat pembinaan. Santri yang melanggar peraturan pesantren umumnya adalah seperti memegang, menyimpan atau mengoperasikan *handphone* di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. Santri yang melakukan pelanggaran tersebut mendapat sanksi berat yang konsekuensinya akan *diskorsing* selama tiga (3) bulan dan harus mendapat pembinaan secara intensif di Pondok Pesantren lain yang di tentukan oleh Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. Peneliti melakukan penelitian dengan santri binaan yang mampu kembali melanjutkan studinya di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

1. *Coping Strategy* bagi santri binaan di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo

a. *Accepting Responsibility* (Menerima Tanggung Jawab)

Salah satu bentuk *coping strategy* yang dilakukan oleh santri yang mendapatkan *punishment* berupa *skorsing* selama tiga (3) bulan harus dilakukan pembinaan di pesantren cabang sebagai tempat melakukan pembinaan bagi santri tersebut adalah mengeksplorasi kesadaran dan rasa penyesalan atas pelanggaran yang dilakukan. Sebagaimana diungkapkan oleh SK:

“.....Iya mbak sadar, makanya aku nyesel pegang HP waktu itu”.⁶

SMR juga melakukan pembinaan bagi santri dengan cara mengeksplorasi kesadaran dan

⁵ Iskandar, “*Pola asuh demokratis kepala kamar sebagai role mode bagi santri pondok pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo*”, Skripsi

(Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Ibrahimy, 2021), 37.

⁶ SK, wawancara, Situbondo, 20 Februari 2024.

rasa penyesalan, hal ini diungkapkan oleh SMR:

“....tau gitu dulu aku gamau megang HP nya kalau tau kena SK”.⁷

b. *Meaning Focused Coping*

Bentuk *coping strategy* lain yang dilakukan oleh santri tersebut adalah berpikir solutif atas kondisi pembinaan yang sedang dijalani. Hal ini diungkapkan oleh SMR:

“.....Ya mending nganggur setahun daripada ngulang sekolah lagi dari kelas 1 SMP”.⁸

Berpikir solutif juga dilakukan oleh LK:

“.....Materi orangtua yang udah dikeluarin buat bayar kuliahku yang lumayan mahal. Makanya aku ga harus mikir dua kali buat kembali melanjutkan studi disini”.⁹

Hal ini juga diungkapkan oleh SK:

“Apalagi kan biaya perguruan tinggi yang kujalani lumayan mahal ya mbak. Jadi *eman* kalau misalkan harus berhenti...”.¹⁰

c. *Adaptive Coping Strategies*

Bentuk *coping strategy* yang sering dilakukan oleh santri binaan selama menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pengasingan yaitu mendekatkan diri pada Allah. Hal tersebut diungkapkan oleh SMR:

“Iya mbak, aku selama di tempat pengasingan lebih dekat ke Allah. Apalagi kan lagi masa-masa terpuruk. Pastinya

yang namanya beribadah itu lebih istiqomah dan lancar”.¹¹

Selain itu, (SK) salah satu santri binaan juga melakukan pendekatan diri pada Allah selama menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pengasingan. Hal ini disampaikan oleh SK:

“...Curhatnya ya ke Allah, di tengah malem”.¹²

Santri binaan lainnya (LK) juga melakukan pendekatan diri kepada Allah selama ia menjalankan sanksi *skorsing* di pesantren tempat binaan.

“...tak lupa selalu berdoa kepada Allah untuk selalu memberikan rasa kesabaran dan keikhlasan selama aku menjalani sanksi....”.

“...Kalau ditempat pengasingan curhatnya ke Allah...”.¹³

d. *Seeking Social Support (Mencari Dukungan Sosial)*

Mendapat sanksi *skorsing* di tempat pengasingan itu tidak mudah untuk dijalani oleh santri binaan. Selain membuat kedua orangtua nya menjadi kecewa terhadapnya, dan terkadang lingkungan di sekitar juga ikut kecewa bahkan menganggap santri binaan sebelah mata. Dengan demikian sebuah bentuk dukungan dari orangtua dan kerabat di lingkungan sekitar sangatlah penting untuk efektifnya *coping strategy* yang dilakukan santri binaan dalam menjalani sanksi *skorsing* di tempat pengasingan. Hal ini diakui oleh santri binaan yang peneliti wawancarai, seperti halnya SMR mengungkapkan seperti berikut:

⁷ SMR, Wawancara, Situbondo, 10 Februari 2024.

⁸ SMR, Wawancara, Situbondo, 10 Februari 2024.

⁹ LK, Wawancara, Situbondo, 28 Februari 2024.

¹⁰ SK, Wawancara, Situbondo, 20 Februari 2024.

¹¹ SMR, Wawancara, Situbondo, 10 Februari 2024.

¹² SK, Wawancara, Situbondo, 20 Februari 2024.

¹³ LK, Wawancara, Situbondo, 28 Februari 2024.

“...Iya mbak alhamdulillah nya ummi bapak tetap nge *support* aku selama di tempat pengasingan sampai sekarang ini.”

“.....nyuruh keluarga yang ada dirumah buat selaku jenguk aku di tempat pengasingan dan selalu memberikan dukungan”.¹⁴

Hal ini juga diungkapkan oleh SK saat menjalankan salah satu bentuk *coping strategy* dengan menggunakan cara mencari dukungan pada orangtua:

“Kalo orangtua sih pastinya ngedukung....”¹⁵

LK yang merupakan salah satu informan juga memaparkan bahwasannya selama menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan ia melakukan cara dengan mencari dukungan dari lingkungan sekitar:

“...mereka selalu memberikan dukungan dan motivasi..”.¹⁶

e. *Problem Focused Coping*

Sejak menjadi santri binaan yang menjalani sanksi *skorsing* di tempat pengasingan, para informan selalu mencari cara untuk menerima keadaan yang sedang dihadapi. Para santri binaan tersebut melakukannya dengan cara mencari kegiatan-kegiatan yang nantinya ia lakukan, dan mencoba mengenal orang-orang yang berada di sekitarnya selama menjadi santri binaan di tempat pengasingan. Hal ini diungkapkan oleh SMR sendiri:

“Iya mbak, aku selalu cari cara buat selalu oke-oke aja nerima keadaan yang aku rasain waktu di tempat pengasingan...”¹⁷

Hal seperti penjelasan di atas juga dilakukan SK selama menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pengasingan:

“Ya mbak, nyoba apapun pokoknya tak coba semua disini...”¹⁸

Mencoba hal-hal baru juga dilakukan oleh LK:

“Banyak *sih*, aku banyak mncoba hal baru....”¹⁹

f. *Self Control (Pengendalian Diri)*

Karena melakukan pelanggaran pesantren yang membuat para santri binaan mendapat sanksi *skorsing* di tempat pengasingan hingga berdampak negatif pada dirinya sendiri maupun orang-orang di lingkungan sekitarnya. Seperti salah satunya ialah harus menjalankan sanksi *skorsing* selama tiga (3) bulan dengan konsekuensi tidak naik di kelas di seluruh lembaga di pesantren selama satu (1) tahun pelajaran akademik. Sehingga banyak santri binaan yang *coping strategy* dengan cara menanamkan rasa sabar dan ikhlas disaat menjalankan sanksi.

Hal ini diungkapkan oleh informan pertama SMR:

“....Yang penting kuncinya ya sabar, ikhlas waktu menjalankan sanksi...”²⁰

LK yang merupakan salah satu informan, juga menjalani sanksi dengan cara menanamkan

¹⁴ SMR, Wawancara, Situbondo, 10 Februari 2024.

¹⁵ SK, Wawancara, Situbondo, 20 Februari 2024.

¹⁶ LK, Wawancara, Situbondo, 28 Februari 2024.

¹⁷ SMR, wawancara, Situbondo, 10 Februari 2024.

¹⁸ SK, wawancara, Situbondo, 20 Februari 2024.

¹⁹ LK, wawancara, Situbondo, 28 Februari 2024.

²⁰ SMR, wawancara, Situbondo, 10 Februari 2024.

rasa sabar dan ikhlas, hal ini diungkapkan sendiri oleh LK:

“....disaat menjalani sanksi perasaan sabar dan ikhlas yang harus kutanamkan itu *deh*”.²¹

SK mengungkapkan bahwasannya dengan adanya dukungan orangtua yang membuat ia menanamkan rasa sabar dan ikhlas selama menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan:

“...Orangtua ku selalu nasihatkan aku untuk menjalani sanksi itu dengan rasa sabar dan ikhlas.”²²

g. *Positive Reappraisal* (Penilaian Kembali Secara Positif)

Dengan menjadi santri binaan yang mendapat sanksi di tempat pengasingan, santri binaan tersebut tidak menganggap bahwa sanksi yang diterima adalah sebuah bentuk hukuman yang dikeluarkan oleh pesantren. Tetapi justru para santri binaan memaknai sanksi yang didapat sebuah jalan menuju untuk mendapatkan barokah pesantren. Para santri binaan juga bersyukur, karena mereka mendapat sanksi ketika ia masih berada didalam pondok, daripada para santri binaan tersebut mendapat sanksi ketika ia sudah berada di masyarakat.

Informan pertama (SMR), mengungkapkan kepada peneliti:

“Iya mbak, dulu adek pernah memaknai sanksi yang saya jalani sebuah salah satu jalan menuju mendapatkan barokah pesantren. Dan saya bersyukur kalau saya mendapat sanksi waktu saya di dalam pondok daripada nanti mendapat

sanksian di masyarakat waktu *recom*”.²³

Informan kedua (LK), mengungkapkan kepada peneliti:

“Aku pernah memaknai sanksi yang aku terima itu. ini salah satu cobaan waktu lagi cari ilmu dan nantinya ada ending yang membahagiakan”.²⁴

Berbeda dengan informan ketiga (SK), tidak memikirkan tentang makna tetapi hanya memikirkan bahwa sanksi yang didapat merupakan sebuah bentuk teguran dari pesantren kepada SK :

“Engga mbak, gapernah mikir sanksi yang kudapet itu kaya gitu. Paling ya aku mikir, ini semua itu bentuk teguran”.²⁵

h. *Planful Problem Solving* (Pemecahan Masalah Terencana)

Ketika menghadapi masa-masa terpuruk, para santri binaan melakukan dengan berbagai upaya yang bertujuan untuk mengatasi masalah dan keadaan yang mengakibatkan masa terpuruk yang para santri binaan alami. Santri binaan melakukan banyak cara yang mereka lakukan selama menjadi santri binaan ketika mendapat sanksi *skorsing* di tempat pengasingan. Santri binaan juga mencari kegiatan-kegiatan yang membuatnya sedikit melupakan keadaan yang dianggapnya sebuah keadaan yang menekan. Hal ini diungkapkan oleh SK:

“Yang pertama, ya gimana acaranya saya selalu mendekat kepada Allah dengan cara melakukan wajib dan sunnahnya, terus yang kedua ridhonya orangtua itu penting

²¹ LK, wawancara, Situbondo, 28 Februari 2024.

²² SK, wawancara, Situbondo, 20 Februari 2024.

²³ SMR, wawancara, Situbondo, 10 Februari 2024.

²⁴ LK, wawancara, Situbondo, 28 Februari 2024.

²⁵ SK, wawancara, Situbondo, 20 Februari 2024.

buat kelangsungan sehari-hari aku disana, selalu mencari dukungan dari lingkungan sekitar, mencari hal-hal baru yang unik untuk mengisi kekosongan, dan selalu berhati-hati dalam melakukan apapun”.²⁶

Informan kedua pun melakukan upaya-upaya selama menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pengasingan, hal ini diungkapkan oleh LK:

“Dengan cara mengubah *mindset* dari selalu merasa bersalah menjadi bahwa semuanya itu cobaan yang bisa diatasi dengan merubah diri menjadi lebih baik, lebih berhati-hati dalam melakukan apapun, dan melakukan hal-hal yang bisa berdampak baik pada diri sendiri. Banyak lagi...”²⁷

Informan ketiga SK juga mengungkapkan upaya yang dilakukan selama menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pengasingan:

“Pertama ya mbak, karena saya awalnya gapunya temen di tempat pengasingan ya gitu selalu nangis berdoa ke Allah, buat nenangin diri dulu lah. Terus yang kedua gimana caranya saya punya temen disana mbak, dengan cara ya ngajak ngobrol duluan, selalu ikut temen-temen santri ngelakuin kegiatan disana, trus ya harus nyari kesibukan...”²⁸

2. Dampak Positif *Coping Strategy* bagi Santri Binaan Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo di Pesantren Tempat Pembinaan

Santri binaan yang melakukan *coping strategy* selama menjalankan

sanksi *skorsing* di tempat pengasingan, dengan berbagai upaya dan cara yang dilakukan oleh santri binaan sehingga mereka merasakan dampak positif disaat menjalani sanksi maupun setelah menjalani sanksi dan berada di lingkungan Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo.

Informan pertama (SMR) mengungkapkan bahwasannya ia merasakan manfaat yang menyebabkan dampak positif setelah melakukan *coping strategy* yang telah dilakukan selama menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan:

“Iya mbak, lebih baik dan lebih bisa menerima diri lagi. Hal-hal itu yang bisa memotivasi saya untuk tetap melanjutkan studi saya di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo”

“Iya sangat yakin, mbak bisa lihat saya sekarang. Saya mampu bertahan 12tahun *mondok* disini. Mungkin kalau saya ga melakukan hal-hal di atas pasti saya udah *recom* gabakal balik lagi ke Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo”.²⁹

Menurut LK dampak positif yang di rasakan selama melakukan *coping strategy* saat menjalani sanksi *skorsing*, membuat dirinya mampu membangun relasi dan menjadi pribadi yang lebih baik :

“Iya banget, kerasa banget sampe sekarang. Malah aku masih berteman baik sama temen-temen santri ditempat pengasinganmaupun temen-temen yang ada di pondok.”

“Pastinya, dan lihat aku sekarang. Malah tambah rajin untuk melakukan apapun disini. Karena

²⁶ SMR, wawancara, Situbondo, 10 Februari 2024.

²⁷ LK, wawancara, Situbondo, 28 Februari 2024.

²⁸ SK, wawancara, Situbondo, 20 Februari 2024.

²⁹ SMR, wawancara, Situbondo, 10 Februari 2024.

aku percaya bakalan seneng kedepannya”.³⁰

SK juga merasakan dampak positif setelah melakukan *coping strategy*, meskipun ia merasakan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar tetapi ia mampu kembali melanjutkan studinya di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo:

“ya buktinya saya bisa tetep kembali ke pondok dengan kondisi yang baik-baik aja, meskipun hanya orangtua saja yang memberi dukungan ke saya. Ternyata saya bisa baik-baik saja dengan mencoba hal-hal baru yang gapernah saya lakukan di pondok sukorejo sebelumnya.”

“Lebih baik alhamdulillah mbak, ya bisa membuat saya sepeerti sekarang ini”

“Yakin mbak, dengan usah-usaha yang saya lakukan selama disana. Saya mencoba disaat kembali ke Sukorejo juga, dengan itu sekarang saya lebih ceria dan mempunyai banyak teman yang akhirnya selalu *mensupport* saya setelah saya kembali ke pondok sukorejo...”³¹

B. Pembahasan

1. *Coping Strategy* pada Santri Binaan di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo

Ada beberapa hal yang dilakukan oleh para santri binaan dalam melakukan *coping strategy* antara lain mengeksplorasi kesadaran dan rasa penyesalan, berpikir solutif, mendekatkan diri

pada Allah, mencari dukungan dari orangtua dan lingkungan sekitar, mencoba hal baru, menanamkan rasa ikhlas dan sabar, serta melakukan upaya-upaya selama menjalani sanksi. Mengenai *coping strategy* menurut Lazarus, *coping* adalah strategi untuk mengatur tingkah laku untuk memecahkan masalah yang paling sederhana dan realistis serta berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata. Menurutnya, *coping* mencakup semua upaya kognitif dan perilaku untuk mencari jalan keluar dari masalah agar mereka dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi.³²

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, peneliti menemukan bahwa bentuk *coping strategy* yang dilakukan di pesantren tempat binaan sesuai dengan teori *coping strategy* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman yang dilakukan oleh santri binaan sesuai dengan bentuk *coping strategy* dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *coping strategy* pada santri binaan yang mendapat sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan. Dengan demikian, peneliti membahas *coping strategy* yang dilakukan santri binaan di pesantren tempat pembinaan sebagai berikut

a. *Accepting Responsibility* (Menerima Tanggung Jawab)

Coping strategy yang dilakukan oleh santri yang mendapatkan *punishment* berupa skorsing selama 3 bulan harus dilakukan pembinaan dengan cara

³⁰ LK, wawancara, Situbondo, 20 Februari 2024.

³¹ SK, wawancara, Situbondo, 28 Februari 2024.

³² Nuriska Ciptaningrum, “Penerapan strategi *coping* dalam mengatasi stres pada mahasiswa yang

kuliah sambil bekerja di universitas Pandeglang”., Skripsi (UIN Syarif hidayatullah, 2023), 43.

mengeksplorasi kesadaran dan rasa penyesalan atas pelanggaran yang dilakukan. Santri juga melakukan pembinaan bagi santri dengan cara mengeksplorasi kesadaran dan rasa penyesalan. Para santri binaan tersebut mendapat sebuah tekanan yang terjadi didalam hidupnya. Sehingga melakukan pembinaan dengan cara mengeksplorasi kesadaran dan rasa penyesalan atas pelanggaran yang dilakukan.

Hal ini termasuk pada proses terjadinya *coping strategy* menurut Lazarus, yaitu menggunakan jenis *emotional focused coping* dengan indikator *accepting responsibility*. *accepting responsibility* (menerima tanggung jawab) ialah upaya memahami kewajiban individu atas masalah yang dihadapi dan menerima bahwa semuanya akan menjadi lebih berharga.³³ Upaya yang dilakukan santri binaan tersebut dipengaruhi oleh faktor kepribadian, yakni tingkat emosi.³⁴

b. *Meaning Focused Coping*

Bentuk *coping strategy* lain yang dilakukan oleh santri binaan selama menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan adalah berpikir solutif atas kondisi pembinaan yang sedang dijalani. Santri binaan yang sedang menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat

pembinaan, mendapatkan sebuah tekanan yang menyebabkan para santri binaan tersebut berpikir solutif sebagai salah satu upaya santri binaan dalam menghadapi keadaan yang dialami selama menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan. Dengan ini, santri binaan menggunakan jenis *coping strategy*, *emotion focused coping* dengan bentuk *meaning focused coping*.

Meaning-focused

coping, bertujuan untuk membantu individu ketika mengalami stres yang memiliki dampak pada keyakinan, nilai dan cara berpikirnya.³⁵ Upaya yang dilakukan santri binaan tersebut dipengaruhi oleh faktor kondisi individu, yakni kondisi internal individu.³⁶ Penjelasan tersebut dikaitkan dengan upaya yang dilakukan oleh para subjek yaitu berusaha berfikir solutif dengan cara mengubah cara berpikir yang menekan selama menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan.

c. *Adaptive Coping Strategies*

Bentuk *coping strategy* yang sering dilakukan oleh santri binaan selama menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan yaitu mendekatkan diri pada Allah. Dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT., seperti yang dilakukan santri binaan

³³ Nurul Izah, Skripsi “*Stres dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur’an Putri Semarang*”, UIN Walisongo Semarang, 2022, 26-27

³⁴ Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Raja Grafindo, 1994), 131.

³⁵ Hart R, *Positive Psychology: The basic* (Routledge, 2021).

³⁶ Smet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: Raja Grafindo, 1994), 131.

selama menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan. Karena para santri yang menjalani sanksi lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT., guna merubah pola pikir dalam menjalani keadaan yang sedang dihadapi.

Dengan melakukan hal-hal tersebut, para santri binaan menggunakan jenis *coping strategy Emotion focused coping*, dengan bentuk *Adaptive coping strategies*. *Adaptive coping strategies*, strategi untuk menangani stresor dan mengurangi stres sekaligus berusaha untuk meningkatkan kesejahteraan dan kemampuan penyesuaian diri.³⁷ Upaya yang dilakukan santri binaan tersebut dipengaruhi oleh faktor individu, yakni agama.³⁸ Dengan maksud upaya para santri binaan yang menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan dengan cara berfokus pada aktualisasi diri, umumnya yang menyangkut urusan yang bersifat religius.

d. *Seeking Social Support* (Mencari Dukungan Sosial)

Mendapat sanksi *skorsing* di tempat pesantren tempat pembinaan itu tidak mudah untuk dijalani oleh santri binaan. Selain membuat kedua orangtua nya menjadi kecewa terhadapnya, dan terkadang lingkungan di sekitar juga ikut kecewa bahkan menganggap santri

binaan sebelah mata. Dengan demikian sebuah bentuk dukungan dari orangtua dan kerabat di lingkungan sekitar sangatlah penting untuk efektifnya *coping strategy* yang dilakukan santri binaan dalam menjalani sanksi *skorsing* di tempat pembinaan.

Para santri binaan mencari sebuah bentuk dukungan dari orangtua dan lingkungan sekitar, guna memberikan motivasi ataupun dukungan yang bertujuan untuk membantu mengurangi stres dalam menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan. Santri binaan tersebut dipengaruhi adanya faktor sosial-kognitif, yaitu pengaruh dari luar seperti faktor dukungan sosial, relasi, dan *self control*.³⁹

Coping strategy yang dilakukan santri binaan selama menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan yaitu menggunakan jenis *coping strategy Seeking social support* (mencari dukungan sosial). *Seeking Social Support* (mencari dukungan sosial) ialah upaya seseorang untuk mendapatkan dukungan dari orang lain dalam bentuk nasihat, informasi, dan bantuan pemecahan masalah untuk membantu mereka memecahkan masalah mereka. Dalam arti lain, mencari dukungan dari luar dalam bentuk informasi, bantuan nyata, atau dukungan emosional. Misalnya,

³⁷ Hart R, *Positive Psychology: The basic*, (Routledge, 2021).

³⁸ Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Raja Grafindo, 1994), 131.

³⁹ Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Raja Grafindo, 1994), 131.

bicarakan masalah tersebut dengan seseorang secara khusus yang mungkin bermanfaat.⁴⁰

e. *Problem-Focused Coping*

Sejak menjadi santri binaan yang menjalani sanksi *skorsing* di tempat pengasingan, para santri binaan selalu mencari cara untuk menerima keadaan yang sedang dihadapi. Para santri binaan tersebut melakukannya dengan cara mencari kegiatan-kegiatan yang nantinya ia lakukan, dan mencoba mengenal orang-orang yang berada di sekitarnya selama menjadi santri binaan di tempat pengasingan. Upaya santri binaan tersebut dipengaruhi adanya faktor kepribadian: ekstrovert dan faktor hubungan dengan kondisi sosial serta kemampuan dalam membangun relasi.⁴¹

Dengan hasil informasi tersebut, *coping strategy* yang dilakukan oleh santri binaan tersebut adalah *coping strategy* dengan jenis *coping strategy* yaitu *Problem-focused coping*. *Problem-focused coping* adalah upaya untuk mengurangi tekanan dengan mempelajari cara baru atau kemampuan untuk mengubah situasi, keadaan, atau masalah utama. Jika orang yakin mereka dapat mengubah keadaan, mereka mungkin akan menggunakan pendekatan ini. Setiap hari

dalam hidup kita, kita secara tidak langsung menggunakan pendekatan berfokus pada masalah untuk menangani masalah.⁴²

f. *Self Control (Pengendalian Diri)*

Karena melakukan pelanggaran pesantren yang membuat para santri binaan mendapat sanksi *skorsing* di tempat pembinaan hingga berdampak negatif pada dirinya sendiri maupun orang-orang di lingkungan sekitarnya. Seperti salah satunya ialah harus menjalankan sanksi *skorsing* selama 3 bulan dengan konsekuensi tidak naik di kelas di seluruh lembaga di pesantren selama 1 tahun pelajaran akademik. Sehingga banyak santri binaan yang *coping strategy* dengan cara menanamkan rasa sabar dan ikhlas disaat menjalankan sanksi.

Upaya santri binaan tersebut terjadi karena adanya faktor kepribadian, yaitu tingkat emosi.⁴³ Dengan hal tersebut *coping strategy* yang dilakukan santri binaan selama menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan yaitu *coping strategy* dengan jenis *Emotion focused coping* dengan bentuk *self control* atau pengendalian diri. *Self control* (pengendalian diri) ialah upaya seseorang untuk beradaptasi dengan perasaan atau perilaku yang

⁴⁰ Nurul Izah, Skripsi “*Stres dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur’an Putri Semarang*”, UIN Walisongo Semarang, 2022, 26-27

⁴¹ Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Raja Grafindo, 1994), 131.

⁴² Nuriska Ciptaningrum, “*Penerapan strategi coping dalam mengatasi stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di universitas Pandeglang*”, Skripsi (UIN Syarif hidayatullah, 2023), 47-48.

⁴³ Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Raja Grafindo, 1994), 131.

berhubungan dengan masalahnya.⁴⁴

g. *Positive Reappraisal* (Penilaian Kembali Secara Positif)

Dengan menjadi santri binaan yang mendapat sanksi di tempat pengasingan, santri binaan tersebut tidak menganggap bahwa sanksi yang diterima adalah sebuah bentuk hukuman yang dikeluarkan oleh pesantren. Tetapi justru para santri binaan memaknai sanksi yang didapat sebuah jalan menuju untuk mendapatkan barokah pesantren. Para santri binaan juga bersyukur, karena mereka mendapat sanksi ketika ia masih berada didalam pondok, daripada para santri binaan tersebut mendapat sanksi ketika ia sudah berada di masyarakat.

Upaya santri binaan tersebut terjadi karena adanya faktor kepribadian, yaitu tingkat emosi, kekuatan dan ketahanan.⁴⁵ Dengan hal tersebut *coping strategy* yang dilakukan santri binaan selama menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan yaitu *coping strategy* dengan jenis *emotion focused coping* dengan bentuk *positive reappraisal* atau penilaian kembali secara positif. *positive reappraisal* (penilaian kembali secara positif) ialah upaya seseorang memberikan makna baik pada kondisi saat ini dengan berfokus pada aktualisasi diri,

umumnya menyangkut urusan yang bersifat religius.⁴⁶

h. *Planful Problem Solving* (Pemecahan Masalah Terencana)

Ketika menghadapi masa-masa terpukul, para santri binaan melakukan dengan berbagai upaya yang bertujuan untuk mengatasi masalah dan keadaan yang mengakibatkan masa terpukul yang para santri binaan alami. Santri binaan melakukan banyak cara yang mereka lakukan selama menjadi santri binaan ketika mendapat sanksi *skorsing* di tempat pengasingan. Santri binaan juga mencari kegiatan-kegiatan yang membuatnya sedikit melupakan keadaan yang dianggapnya sebuah keadaan yang menekan.

Upaya santri binaan tersebut terjadi karena adanya faktor kepribadian, yaitu tingkat emosi, dan faktor hubungan dengan kehidupan sosial, dan kemampuan dalam membangun relasi.⁴⁷ Dengan hal tersebut *coping strategy* yang dilakukan santri binaan selama menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan yaitu *coping strategy* dengan jenis *Problem focused coping* dengan bentuk *Planful problem solving* atau pemecahan masalah terencana. *Planful problem solving* (pemecahan masalah terencana) ialah ketika seseorang mencoba menemukan solusi dengan

⁴⁴ Nurul Izah, Skripsi “*Stres dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur’an Putri Semarang*”, UIN Walisongo Semarang, 2022, 26-27

⁴⁵ Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Raja Grafindo, 1994), 131.

⁴⁶ Nurul Izah, Skripsi “*Stres dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur’an Putri Semarang*”, UIN Walisongo Semarang, 2022, 26-27

⁴⁷ Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Raja Grafindo, 1994), 131.

menganalisis keadaan dan kemudian mengambil tindakan segera untuk menyelesaikan masalah. Dengan kata lain, seseorang bereaksi dengan melakukan tindakan tertentu untuk mengubah keadaan, dan kemudian mereka menggunakan pendekatan analitis untuk menyelesaikan masalah..⁴⁸

2. Dampak Positif *Coping Strategy* bagi Santri Binaan Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo di Pesantren Tempat Pembinaan

Santri binaan yang melakukan *coping strategy* selama menjalankan sanksi *skorsing* di tempat pengasingan, dengan berbagai upaya dan cara yang dilakukan oleh santri binaan sehingga mereka merasakan dampak positif disaat menjalani sanksi maupun setelah menjalani sanksi dan pada saat berada di lingkungan Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo.

Dengan demikian dari hasil wawancara bersama santri binaan yang menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan, bahwasannya santri binaan tersebut merasakan manfaat yang memiliki dampak positif yaitu, lebih menerima diri lagi dan orang lain dengan cara Individu belajar untuk menghargai orang lain dan memahami bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri, lebih berhati-hati lagi selama kembali menjadi santri di Pondok

Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo, dapat lebih menaati peraturan pesantren, menjalin hubungan baik dengan orang lain dan lingkungan sekitar dengan melakukan sesi curhat dengan teman sebaya mampu memberikan ampak positif bagi seseorang untuk menggunakan ini sebagai strategi perlawanan, mengajarkan kita untuk berpikir lebih objektif dan subjektif dengan cara Individu dapat belajar dan menjadi sadar melalui peran pendengar atau pembicara. Dengan cara ini, kita dapat menghindari masalah, stres, dan tekanan yang dirasakan oleh orang lain, serta dapat membangun relasi dengan orang-orang baru dengan baik..⁴⁹

Simpulan

Setelah pembahasan dari hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. *Coping strategy* yang dilakukan santri disaat mempunyai masalah dan dalam keadaan tertekan yaitu lebih dominan menggunakan *coping strategy* berupa *emotion-focused coping*, yaitu berorientasi pada emosi. Santri juga melakukan *coping strategy problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Strategi tersebut muncul bersamaan murni karena adanya tekanan yang berbeda-beda di setiap santri binaan yang menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan. Bahwasannya jenis *coping* mana saja yang akan digunakan dan bagaimana dampaknya setelah melakukan *coping strategy*, sangat tergantung pada jenis masalah yang dihadapi atau masalah yang sedang dihadapi.

⁴⁸ Nurul Izah, Skripsi “*Stres dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang*”, UIN Walisongo Semarang, 2022, 26-27

⁴⁹ I Putu Bagia Risky Nugraha dan Komang Rahayu Indrawati, “Manfaat Strategi Coping Stress

oleh Perawat yang Ditinjau melalui Teman Sepekerjaan”, Vol. 6 No. 16 Agustus 2020. Diakses dari <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/705-manfaat-strategi-coping-stress-oleh-perawat-yang-ditinjau-melalui-teman-sepekerjaan>

2. Dampak positif dari *coping strategi* yang dilakukan santri disaat mempunyai masalah dan dalam keadaan tertekan, yaitu dapat menerima diri dan keadaan yang dihadapi sebagai santri yang harus menjalani sanksi *skorsing* di pesantren tempat pembinaan, dapat membangun relasi dengan orang-orang baru dengan baik, dapat lebih menaati peraturan pesantren, menjalin hubungan baik dengan orang lain dan lingkungan sekitar, serta dapat berpikir lebih objek dan subjektif.

Ditinjau melalui Teman Seprofesi”, Vol. 6 No. 16 Agustus 2020. Diakses dari <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/705-manfaat-strategi-coping-stress-oleh-perawat-yang-ditinjau-melalui-teman-seprofesi>

Daftar Pustaka

- Surjaningrum dan Intani, (2010). dalam Mochammad Sa'id, Jurnal “*Strategi Coping Santri Baru: Studi Kasus di Ponpes Al-Amin Mojokerto*”. Lihat dalam <https://mpsi.umm.ac.id/files/file/206-210%20Moch%20Said.pdf>
- Iskandar, (2021). “*Pola Asuh Demokratis Kepala Kamar Sebagai Role Mode Bagi Santri Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo*”, Skripsi-Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Ibrahimy.
- Hart R, (2021). *Positive Psychology: The basic*, (Routledge)
- Ciptaningrum Nuriska, (2023). “*Penerapan strategi coping dalam mengatasi stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di universitas Pandeglang*”, Skripsi-UIN Syarif hidayatullah.
- Smet, (1994). *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Raja Grafindo.
- Izah, Nurul, (2022). “*Stres dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang*”, UIN Walisongo Semarang.
- Nugraha , I Putu Bagia Risky. & Indrawati, Komang Rahayu. “Manfaat Strategi Coping Stress oleh Perawat yang