

Gambaran stres dan strategi *emotion focus coping* santri Asrama Bahasa Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo

Aisyatin Kamila¹
Faidatul Hasanah²

¹Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Ibrahimy Situbondo

²Sekolah Tinggi Agama Islam Nurul Huda Situbondo

email: kamilaisyatin96@gmail.com

Abstract

Activities of students at Islamic boarding schools are busy and full of challenges. Moreover, activities in Islamic boarding schools with an education system that focuses on religion and general. Full activity routine from early morning until late at night. Moreover, students who live in special dormitories with the addition of English and Arabic in the dormitory where they live in Islamic boarding schools. Memorizing goals that must be achieved, speaking in the dormitory using English and Arabic, as well as academic and moral demands that must be achieved, are very potential for students to experience various psychological problems. This study aims to identify and describe the psychological problems faced by students who live in language dormitories at the Salafiyah Syafi'iyah Islamic boarding school, Sukorejo Situbondo, as well as coping strategies for dealing with existing problems. This research involved 7 students in the language dormitory who had been in the dormitory for at least 2 years with ages 17 and over. Data was collected through observation and interviews. The results of the study show that the language of boarding students in managing stress uses emotion focus coping strategies because they often divert problems and their stressors by creating problems.

Keywords: Coping Stress; Stress; Santri

Abstrak

Aktivitas santri di pondok pesantren merupakan aktivitas yang padat dan penuh dengan tantangan. Apalagi aktivitas di pondok pesantren dengan sistem pendidikan yang berfokus pada agama dan umum. Rutinitas kegiatan full dari dini hari hingga malam hari. Apalagi santri yang tinggal di asrama khusus dengan penambahan bahasa inggris dan bahasa arab di asrama tempat mereka tinggal di pondok pesantren. Target hafalan yang harus dicapai, berbicara di asrama menggunakan bahasa inggris dan bahasa arab, serta tuntutan akademik dan akhlak yang harus di capai, sangat potensial bagi para santri mengalami berbagai masalah psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan masalah psikologis yang dihadapi oleh santri yang ber asrama bahasa di pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo, serta bagaimana strategi coping untuk menghadapi permasalahan yang ada. Penelitian ini melibatkan 7 santri yang ada di asrama bahasa yang telah berada di asrama minimal 2 tahun dengan usia 17 tahun keatas. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara . Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri asrama bahasa dalam mengelola stres menggunakan strategi coping emotion focus coping karena mereka sering mengalihkan masalah dan stresornya dengan cara pengalihan masalah.

Kata kunci: Coping Stress; Stres; Santri

Pendahuluan

Sebagai salah satu lembaga pendidikan di Indonesia, dewasa ini banyak kita temukan corak pondok pesantren yang mencoba mengimbangi tuntutan modernisasi dengan berbagai macam perubahan dan pembenahan di berbagai bidang, antara lain: bangunan fisik, kurikulum, fasilitas serta sarana dan prasarana pondok pesantren, pengembangan SDM dan input santri. Pada hakikatnya, dalam sejarah Indonesia, pondok pesantren merupakan sebuah sarana bagi santri sebagai tempat yang fokus menimba ilmu agama yang sarat dengan nuansa keislaman yang biasa disebut dengan pendidikan tradisional.

Pondok pesantren berusaha mengaplikasikan pendidikan yang berorientasi ilmu syar'i dan ilmu pengetahuan umum yang diharapkan mampu membentuk profil kelulusan yang menjawab tuntutan zaman dan beradaptasi dengan perkembangan masyarakat. Berbicara dengan kehidupan di pondok pesantren, bisa dikatakan sangatlah unik dan penuh dengan kesabaran. Padatnya jadwal kegiatan di pondok pesantren mulai dari bangun hingga tidur kembali, dari pagi dini hari sampai malam hari, berpotensi menjadi stresor bagi para santri. Salah satu pemicu stres menurut Goodman & Leroy (dalam Desmita, 2012), salah satu sumber stres siswa adalah akademik, stresor akademik merupakan sumber stres yang berasal dari proses belajar mengajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyak tugas, ujian dan manajemen waktu.

Adapun faktor lain yang memicu terjadinya stres adalah intensitas belajar yang meliputi dari kebiasaan individu, proses pembelajaran, lingkungan belajar yang baru, hubungan dengan guru dan teman (Yuni & Arfiza, 2018) Namun, tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi penyebab dari stres (stressor) tersebut, sehingga terkadang dapat menimbulkan dampak keluhan berupa stres, cemas, dan depresi (Maulana et al, 2013). Intensitas belajar merupakan frekuensi atau jumlah belajar yang dilakukan siswa dalam tingkat waktu tertentu untuk memperoleh pengalaman secara maksimal, tingkat intensitas belajar yang dimaksud adalah seberapa sering usaha yang dilakukan siswa untuk menghasilkan perubahan-perubahan dalam bentuk pengetahuan, pemahaman dan keterampilan (Sholikhah, 2012).

Setiap pondok pesantren memiliki tata tertib sebagai acuan bagi santri selama menempuh pendidikan di dalam pondok pesantren. Di pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo santri diwajibkan berasrama. Asramanya terdiri dari asrama pusat dan asrama cabang. Dan setiap santri bebas memilih asramanya yang ditentukan pada saat penerimaan santri baru. Di Pondok Pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo beberapa asrama yang bisa dikatakan khusus untuk pengembangan bakat dan minat santri. Salah satunya adalah asrama bahasa yang menarik perhatian peneliti. Karena di asrama bahasa ini, dalam berkomunikasi sehari-hari diwajibkan memakai bahasa arab dan bahasa inggris. Serta kegiatan belajar yang lebih intens daripada asrama lainnya. Dan tantangan yang dihadapi santri asrama bahasa ini juga lebih kompleks.

Selain tata tertib yang diterapkan, meliputi peraturan terkait kegiatan akademik maupun peraturan yang mengatur kegiatan harian santri. Tata tertib yang dibuat bertujuan untuk mendidik santri agar lebih disiplin, seperti datang tepat waktu ke madrasah, menggunakan seragam madrasah, mengikuti proses belajar dengan tertib, dan lainnya. Selain itu santri dihimbau agar dapat aktif mengikuti setiap kegiatan yang berada di masing-masing asrama, semisal shalat berjama'ah lima waktu, pengajian kitab kuning, pengajian Al-quran, kegiatan dzikir bersama dan shalat tahajjud rutin setiap malam. (Kanzul Atiyah, Abd. Mughni, Nur Ainiyah, 2020), padatnya kegiatan santri ini dapat memicu adanya stres, terlebih bagi santri dengan Intensitas belajar yang tinggi seperti yang ada di asrama bahasa pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo

Dalam kondisi demikian, kemampuan dalam pemilihan strategi coping yang tepat akan sangat menentukan proses belajar yang nyaman terhadap kehidupan baru di pondok pesantren. Lazarus dan para koleganya mendefinisikan dua dimensi coping yaitu coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan coping yang berfokus pada emosi (*emosional-focused coping*) (Lazarus & Folkman, 1984 dalam Davison, Neale & Kring, 2006). *Pertama*, Coping yang berfokus pada masalah (*Problem-focused coping*) Mencakup tindakan secara langsung untuk mengatasi masalah atau mencari situasi yang relevan dengan situasi masalah. Contohnya, mencari tahu penyebab datangnya suatu hambatan, bertanya kepada teman yang pernah mengalami hambatan serupa untuk mencari alternatif pemecah masalah, melakukan pemecahan masalah yang berbeda. Kemampuan individu menerapkan strategi ini tergantung pada pengalamannya dan kapasitasnya untuk mengendalikan diri.(Atkinson, Rita, L,1993)

Di dalam jurnal yang berjudul *Assesing Coping Strategi: A Theoritically Based Approach*, yang ditulis Cover dkk pada tahun 1989, dijelaskan bahwa *problem focused coping* terdiri dari beberapa jenis yaitu: *Active Coping* (langkah aktif), *Planning* (perencanaan), *Suppression of CompetingActivities* (mengabaikan aktifitas lain), dan *Restraint Coping* (mengendalikan diri). Dimensi coping yang *kedua* adalah Coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Klasifikasinya adalah: Strategi perenungan (*ruminative strategie*), Strategi pengalihan (*distraction strategies*), Strategi penghindaran negatif (*negative avoidant strateies*).

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. Peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran stres dan strategi coping yang digunakan oleh santri yang tinggal di asrama bahasa Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbond. Dengan coping terhadap stres, besar harapannya supaya dapat memberikan kesejahteraan psikologis yang baik.

Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Menurut Creswell (2019) metode penelitian kualitatif adalah proses dalam hal pemahaman mengenai peristiwa yang terjadi pada bidang sosial melalui sebuah pengamatan. Dalam hal ini, peneliti mendapatkan gambaran sosial secara kompleks, menganalisa kata atau kalimat dari hasil penelitian, dan menyusun data-data tersebut sebagai hasil dari penelitian yang sesuai dengan kondisi di lapangan, data berasal dari wawancara, observasi, dokumen pribadi, catatan memo. Peneliti akan berupaya menggali informasi secara mendalam dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada informan, lalu mengumpulkan data untuk kemudian menganalisisnya secara mendalam. Hal ini sesuai dengan ungkapan dari John W. Creswell mendefinisikan bahwa penelitian kualitatif merupakan proses penelitian yang melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari para partisipan, menganalisis data secara induktif dan menafsirkan makna data (Creswell, 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara akurat dan sistematis tentang suatu keadaan atau fakta yang berkaitan dengan penyebab stress dan strategi coping pada santri di asrama bahasa pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo berdasar teori coping dari Lazarus & Folkman. Penelitian ini melibatkan 7 santri yang ada di asrama bahasa yang telah berada di asrama minimal 2 tahun dengan usia 17 tahun keatas. Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data dari Miles dan Huberman (1992), yaitu: (1) reduksi data (data reduction), (2) penyajian data (data display), (3) penarikan simpulan.

Hasil dan Pembahasan

Ma'had Salafiyah Syafi'iyah yang didirikan oleh KH. Syamsul Arifin adalah pesantren yang mendidik santrinya dengan ajaran-ajaran salaf demi mencetak insan yang beriman, berilmu, beramal, dan berakhlakul karimah. Rentang waktu mengantar Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah menjadi pesantren yang memiliki ribuan santri dengan berbagai fasilitas dan pendidikan baik pendidikan formal maupun non formal, melalui lembaga pendidikan sekolah maupun asrama. Seperti Asrama Ma'had Aly, Madrasatul Qur'an dan Darul Lughah atau Asrama Bahasa.

Keberadaan Asrama Bahasa direkomendasikan pada tanggal 08 Juli 2002 untuk melakukan program pengembangan SDM santri yang tidak hanya terfokus pada Bahasa saja namun lebih dari itu Asrama Bahasa memiliki tujuan yang lebih utama yakni membentuk santri yang memiliki keimanan dan ketaqwaan serta berakhlakul karimah sesuai dengan garis Ma'had Salafiyah Syafi'iyah.

Kegiatan harian para santri di pondok pesantren dapat dikatakan terstruktur sebagaimana yang telah ditetapkan oleh pondok pesantren. akan tetapi aktivitas yang

dilakukan oleh santri asrama bahasa cukup padat dibanding asrama pada umumnya. Berikut aktivitas umum yang dilakukan oleh santri di asrama bahasa

Tabel 1. Aktivitas Harian Santri Asrama Bahasa

KEGIATAN	WAKTU
Sholat Tahajud	03.00-03.30 WIB
Membaca Al-Qur'an	03.30- 04.10 WIB
Sholat Subuh Berjamaah	04.10-05.00 WIB
HalaqohDirosoy	05.00-05.30 WIB
Mandi	05.30-06.20 WIB
Sholat Isra' dan Sholat Dhuha	06.20-07.00 WIB
SekolahPagi	07.00-10.00 WIB
Istirhat, Makan, Mandi	10.00-11.25 WIB
Sholat Dhuhur	11.25-12.25 WIB
MembacaAlquran	12.25-13.00 WIB
Sekolah Sore	13.00- 14.45 WIB
SholatAshar	14.45-15.00 WIB
MembacaRawatibul Haddad	15.00-15.15 WIB
Sekolah Sore	15.15-16.30 WIB
Istirhat, Makan, Mandi	16,30-17.15 WIB
SholatMaghrib	17.15- 17.45 WIB
Al Barqi	17.45- 18.30 WIB
SholatIsya'	18.30-19.45 WIB
KegiatanBelajarMengajar	19.45-21.00 WIB
Makan	21.00-21.45 WIB
Muraja'ah	21.45-22.30 WIB
SholatHajat	22.30-23.00 WIB
Tidur	23.00-03.00 WIB

Gambaran stres dan Beban akademik di Asrama Bahasa

Asrama Bahasa merupakan sebuah asrama yang mewajibkan santri dalam penggunaan Bahasa arab dan Bahasa inggris setiap hari. Tujuan didirikan asrama Bahasa yaitu :

- a. Membekali santri kemampuan komunikasi berbahasa Arab dan Inggris secara lisan dan tulis,
- b. Menyelenggarakan lingkungan berbahasa Arab & Inggris di dalam dan di luar asrama bahasa,
- c. Memperkuat sinergi dengan kegiatan pesantren dalam rangka mencetak santri

Adapun Untuk perekrutan anggota asrama bahasa ini harus dengan seleksi tes masuk dengan persyaratan yang cukup ketat. terdiri dari tes tulis dan lisan yang masing-masing bahasa asing memiliki kriteria khusus tersendiri¹ sebagai berikut :

1. Arab
 - a. Tulis
 - Minimal menghafal 75 kosa kata dengan rincian: 30 kata kerja, 30 kata benda, dan 15 kata sifat
 - 10 Jumlah Fi'liyah, 10 Jumlah Ismiah, 'Adad (Min 1-25), 5 Tashrif lughawi
 - b. Lisan
 - Membaca Al-Qur'an
 - Menyebutkan 25 Mufrodat
 - Membaca Teks bahasa Arab
 - Wawancara (memperkenalkan diri, alasan masuk ASBAS)
2. Inggris
 - a. Tulis
 - Minimal menghafal 75 kosa kata dengan rincian: 30 kata kerja, 30 kata benda, dan 15 kata sifat
 - 4 tenses (Present Tense, Past Tense, Future, Perfect), Part Of Speech, Numeral (Min 1-25)
 - b. Lisan
 - Membaca Al-Qur'an
 - Menyebutkan 25 vocabularies
 - Membaca Teks bahasa Inggris
 - Interview (memperkenalkan diri, alasan masuk ASBAS)

Dari ketat dan sulitnya perekrutan yang dilakukan, bisa dikatakan bahwa beban akademiknya juga sangat kompleks sehingga dapat memicu adanya gejala psikologis seperti stres yang dialami oleh santri. Santri yang ada di asrama bahasa pondok pesantren memiliki keadaan dan penyebab stres yang berbeda-beda. namun salah satu yang mendominasi adalah beban akademik yang mereka miliki. Hasil wawancara pada subjek DR tentang situasi yang bisa membuat subjek stres:

"saat di asrama lagi banyak banget kegiatan saya merasa stres dan sangat malas mau belajar dan ikut kegiatan. apalagi kalau ada ujian yang berdekatan, kadang dari asrama bahasa, kadang di sekolah pagi, maksud saya sekolah agama, jadi tambah stres saya"

Subyek DR merasa tertekan/stres ketika kegiatan sangat padat dan full serta ujian akademik ada yang berdekatan. Karena subyek DR merasa tertekan jika ujiannya hampir berdekatan karena bingung mau belajar yang mana dulu.

Hasil wawancara dengan subjek YK menyatakan bahwa dirinya mengalami stres ketika menghadapi *mufrodat* atau *vocabulary* yang sangat banyak atau pada saat

¹ profil asrama bahasa

mendapat tugas yang banyak dari asrama. Berikut ini hasil wawancara dengan subjek YK

“saya sangat stres kalau sudah ada hafalan yang sangat banyak baik dari bahasa Inggris atau bahasa Arab. Karena itu sangat banyak dan terkadang saya tertekan menghafalnya”

Hal tersebut juga dialami oleh subyek BD, saat diwawancara hal yang membuat dia stres adalah menghafal vocab dan mufrodat saat di asrama. Adapun gejala-gejala stres yang muncul dari subyek DR saat mengalami stres adalah tidak bisa mengontrol emosinya yang mengakibatkan subyek DR mudah marah, *badmood*, dan perubahan suasana hati yang lain. Sementara subyek BD, saat stres muncul gejala pusing dan memilih untuk tidur agar pusingnya bisa hilang.

Subyek CK, HL, KN dan TB yang peneliti wawancarai juga mengungkapkan bahwa mereka stres jika banyak kegiatan yang dipikirkan dan waktunya jadi semakin sedikit untuk istirahat dan tidak bisa membagi waktu karena kegiatan yang sangat padat. Hal ini tergambar pada ungkapan subjek KN:

“kalau sudah banyak kegiatan pondok lalu berbarengan dengan kegiatan asrama, belum lagi di asrama yang harus ngomong bahasa asing tiap hari yang kadang ada beberapa kata yang lupa, akhirnya saya di sanksi, itu sangat membuat saya stres yang akhirnya bikin aktivitas saya jadi terganggu, saya jadi malas ikut kegiatan, saya jadi malas hafalan vocab, ya begitulah mbak”

Hal ini juga diperkuat oleh subyek CK yang mengatakan bahwa stres yang dialaminya karena kegiatan sehari-hari yang terlalu padat dan tidak bisa membagi waktu dengan benar hingga membuatnya terkadang jenuh ada di pesantren. Subyek HL dan CK mengatakan bahwa saat lagi stres dia lebih memilih refreshing dengan mendengarkan musik, bermain gamedan membaca buku motivasi.

“saya lebih suka membaca buku-buku motivasi kalau lagi banyak tekanan dan pikiran, kadang juga sering mendengarkan musik dan bermain game, bermain game maksudnya bareng teman kamar, kadang bermain game tebak lagu dan juidul penyanyi”

Berbeda dengan subyek HL, subyek TB lebih suka membaca al-qur'an saat sedang stres dan memperbanyak ibadah. namun sesekali juga suka bercerita ke teman dan mendengarkan musik. Sedangkan subyek yk lebih memilih menghilangkan stresnya dengan membaca buku humor agar dirinya terhibur.

“kalau saya lebih sering baca buku-buku tentang humor yang bikin stres saya hilang, pokoknya tentang humor-humor saya suka”

Berdasarkan beberapa kutipan wawancara diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa gambaran stres yang dialami oleh santri asrama bahasa sebagian besar berasal dari stres akademik yang dihadapinya. Adapun strategi coping yang digunakan dalam menghadapi situasi stres selama berada di asrama bahasa dari hasil wawancara peneliti dengan para subyek, maka peneliti menyimpulkan bahwa strategi coping yang digunakan adalah *emotion focus coping*.

Bentuk Coping Stress Santri Asrama Bahasa

Setiap orang pasti pernah mngalami stress dalam hidupnya, yang mana mereka mendapat tekanan daridua kemungkinan, yaitu factor internal dan eksternal. Sehingga

mereka melakukan segala usaha untuk mengurangi stress yang dihadapinya. Dengan kata lain, coping merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik. (Rasmun, 2004; 29)

Coping stress merupakan suatu bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan meminimalisasikan situasi yang penuh akan tekanan (stress) baik secara kognitif maupun dengan perilaku. Dengan demikian, kita perlu kemampuan pribadi dan dukungan dari lingkungan untuk mengurangi atau menyelesaikan situasi stress full.

Menurut Lazarus & Folkman (1988), strategi coping dibagi menjadi dua yaitu: problem focus coping dan emotion focus coping. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kedua jenis coping tersebut. Dalam problem focus coping terdapat *Active Coping* (langkah aktif), *Planning* (perencanaan), *Suppression of Competing Activities* (mengabaikan aktifitas lain), dan *Restraint Coping* (mengendalikan diri). Sedangkan dalam emotion focus coping terdapat Tiga bentuk ya Strategi perenungan (*ruminative strategie*), Strategi pengalihan (*distraction strategies*), Strategi penghindaran negatif (*negative avoidant strateies*).

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

Tabel 2. Coping Stres Santri Asrama Bahasa

NO	SUBYEK	USIA	STASTUS SEKOLAH	FAKTOR STRES	STRATEGI COPING
1	CK	19	Mahasiswa	jenuh	Game, bernyanyi
2	DR	21	Mahasiswa	Full kegiatan	Permainan
3	YK	21	Mahasiswa	Banyak tugas	Baca buku humor
4	BD	21	Mahasiswa	Kurangmemahamimateri	Study club,
5	HL	20	Mahasiswa	Moody, dan full kegiatan	Listening music dan game
6	KN	21	Mahasiswa	Tugas	Bernyanyimufradat, game
7	TB	21	Mahasiswa	Kurangsemangat	ngaji al qur'an, ibadah

Dalam mengahdapi stres yang dialami, santri asrama bahasa memiliki strategi coping masing-masing. Dalam hal ini peneliti menyimpulkan bahwasanya strategi coping yang dilakukan santri asrama bahasa di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iah Sukorejo Situbondo ini mereka lebih memilih jenis coping yang *emotion focus coping* karena jika dilihat dari hasil wawancara ke tujuh subjek ini maka, peneliti lebih banyak menemukan jenis coping yang strategi pengalihan (EFC) daripada yang jenis problem focus coping.

Lingkungan Asrama Bahasa

Setiap lingkungan pasti memiliki latar belakang yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. karena itu, lingkungan pendidikan menjadi titik pijak dalam

melaksanakan proses belajar mengajar. Para pendidik harus bisa memahami karakter dan segala hal yang menyangkut lingkungan tempat pendidikan berlangsung (M. Ainur Rasyid, 2017, p.24). Lingkungan asrama Bahasa merupakan lembaga pendidikan non formal yang mempengaruhi tingkat keberhasilan belajar. Seperti Gedung asrama, fasilitas, dan sarana prasarana belajar untuk menunjang keberhasilan belajar santri.

Ada beberapa kegiatan di asrama Bahasa yang berbeda dari kegiatan umum pesantren, yaitu halaqoh, hafalan kosa kata Bahasa arab dan inggris, ekstrakurikuler, kegiatan belajar mengajar, dan berbagai macam lomba terkait Bahasa. Namun, Lingkungan yang menyenangkan dengan kesadaran mereka dalam menggunakan Bahasa arab dan Bahasa inggris dan belajar bersosialisasi serta kegiatan lainnya yang bisa menunjang mereka dalam mencapai keberhasilan belajar bahasa. Untuk itu, setiap kemampuan santri dalam berkreaitivitas akan mudah didapati di asrama bahasa maupun di luar asrama bahasa. Namun, keberhasilan belajar anak didik banyak diperoleh di lingkungan asrama bahasa. Oleh karena itu proses perubahan tingkah laku dan kematangan anak didik banyak dilakukan di asrama bahasa.

Strategi Coping Stress Santri Asrama Bahasa

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), coping merupakan usaha-usaha yang meliputi tindakan dan usaha-usaha intrafisik untuk mengatur tuntutan-tuntutan lingkungan maupun internal serta konflik-konflik yang dinilai dapat membebani atau melampaui potensi yang dimiliki oleh individu. Proses pengaturan tersebut meliputi usaha untuk menguasai, mengurangi, mentoleransi, dan meminimalkan tuntutan yang dihadapi oleh individu. Strategi coping didefinisikan sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah domain kognitif atau perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksi akan dapat membebani dan melampaui kemampuan dan ketahanan individu yang bersangkutan. (Lazarus dan Folkman, 1988)

Coping stress berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. Sehingga butuh beberapa strategi untuk menanggulangi stress yang dialaminya. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah mengidentifikasi masalah, mengumpulkan alternatif pemecahan masalah, mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut, memilih alternatif terbaik, dan mengambil Tindakan. Oleh karena itu, pengurus asrama Bahasa membuat setiap pembelajaran dengan menyenangkan, seperti game education, mendengarkan musik, membaca cerita, menulis puisi dan lain sebagainya.

Tabel di atas menjelaskan bahwa ketujuh subjek memiliki kesamaan yaitu mereka lebih memilih jenis emotion focus coping dari pada problem focus coping. Santri asrama bahasa dalam penelitian ini meskipun mereka memahami nilai-nilai yang ada di pesantren mereka masih belum mampu untuk mengontrol perilaku mereka yang harus menyelesaikan masalah ke sumber masalahnya langsung. Seperti menumbuhkan motivasi dalam diri sendiri, dan melakukan sesuatu yang bisa membuat semangat untuk menghafal lagi. Oleh karena itu, mereka lebih memilih jenis coping yang emotion focus coping.

Tabel 3. Strategi Emotion Focus Coping

NO	Subyek	Emotion Focus Coping	Problem Focus Coping
1	CK	Strategi pengalihan	<i>Suppression of CompetingActivities</i>
2	DR	Strategi pengalihan	<i>Suppression of CompetingActivities</i>
3	YK	Strategi pengalihan	<i>Active coping</i>
4	BD	Perenungan Strategi pengalihan	-
5	HN	Strategi pengalihan	-
6	KN	Strategi pengalihan	-
7	TB	Strategi pengalihan	<i>Active coping</i>

Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwasannya santri asrama bahasa yang di Pondok Pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo lebih memilih jenis coping yang emotion focus coping dari pada problem focus coping karena mereka lebih memilih untuk mengalihkan permasalahan dari pada mengubah stressor secara langsung. Meskipun dalam hasil observasi menunjukkan bahwa masing-masing subjek menggunakan problem focus coping juga, akan tetapi hasil dalam wawancara itu lebih meyakinkan untuk mengetahui fakta yang ada di lapangan. Jadi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masing-masing subjek memiliki gejala-gejala stres yang hampir sama akan tetapi stressor yang dialami itu berbeda-beda dan untuk copingnya masing-masing subjek juga hampir sama akan tetapi perilaku yang di tampilkan itu berbeda.

Referensi

- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). *Hubungan Antara RegulasiDiri DenganPenyesuaian DiriRemaja*. Maddah : Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam, Creswell, J. W. (2019). *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Desmita, (2012). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Ways of Coping Questionnaire: Research Edition*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Hasna Fauziah Nur. (2020) "*Tingkat Stress dalam Proses Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Desa Karang Tengah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas*". Skripsi tidak diterbitkan. Purwokerto: IAIN Purwokerto.
- Cresswell, J. W. (2014). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif dan mixed*, terj. Achmad Fawaid. Pustaka Pelajar.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Miles, M. B. & Huberman, M. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Penerbit Universitas IndonesiaPsikologi Komunikasi dan Persuasi
- Rasmun, (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta :CV.Sagung Seto

-
- Rasyid, Ainur. (2017). *Hadits-Hadits Tarbawi Teori Dan Praktik Pendidikan Sesuai Hadits Nabi Muhammad S.A.W.* Yogyakarta : Diva Press.
- Rita L, Atkinson. *Intriduction to Psychology*, Terjemah Pengantar Psikologi (Widjaya Kusuma). Jakarta: Interaksana,
- Shelma, Yuni, dan Arfiza. (2018). "*Intensitas Belajar Dengan Tingkat Stres Pada Siswa pesantren.*" JIM FKep III.
- Sholihah, A.N. (2012). *Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis dan Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Ponsel pada Remaja.* Jurnal. Universitas Setia Budi. Spica, B.
- Uswatun Hasanah ,Naeli Sa'adah,(2021). *Gambaran stress dan strategi coping pada santri tahfidz di pondok pesantren al-mahrusiyah asrama al-'asyiqiyah*, CHOLASTICA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Volume 3, Nomor 2, November .