

Studi Deskriptif *Strategy Coping Stress* Pada Santri yang Berhasil Menyelesaikan Pendidikan di Pondok Pesantren X

Descriptive Study of *Strategy Coping Stress* in Students Who Successfully Completed Their Education at Islamic Boarding School X

Sri Ratnawati¹

¹ Program Studi Psikologi Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia

Abstract: All stimuli that lead to stressful conditions are felt the same by students who persist and those who do not persist. Both interpret conditions such as strict regulations, a large number of subjects, boring activities, heterogeneous friends and being far from family as making them stressed/depressed. The purpose of this study was to obtain an overview of the Stress Coping Strategy in students who successfully completed their education to completion. This study is a quantitative descriptive study that aims to create a description, a systematic and factual picture of the Stress Coping Strategy. The sample used in this study was 63 second-grade SMA students. The results of the study showed that students used both types of Stress Coping Strategy in dealing with their problems. The confrontational coping type is the most widely used method by students to solve their problems.

Key words: *Strategy coping stress, cognitive appraisal, coping resources*

Abstrak: Semua stimulus yang mengarah kepada kondisi stres dirasakan sama oleh santri yang bertahan dan yang tidak bertahan. Keduanya memaknakan kondisi seperti peraturan yang ketat, jumlah mata pelajaran yang banyak, aktivitas yang membosankan, teman yang heterogen dan jauh dari keluarga membuat mereka berada pada kondisi stres/tertekan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai *Strategy Coping Stress* pada santri yang berhasil menyelesaikan pendidikannya sampai selesai. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk membuat deskripsi, gambaran secara sistematis dan faktual mengenai *Strategy Coping Stress*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 63 santri kelas dua SMA. Hasil penelitian menunjukkan santri menggunakan kedua tipe *Strategy Coping Stress* dalam mengatasi masalahnya. Tipe *Confrontative Coping* adalah cara yang paling banyak digunakan santri untuk dapat menyelesaikan masalahnya.

Kata kunci: Strategi penanggulangan stres, penilaian kognitif, sumber daya.

Korespondensi mengenai artikel penelitian ini dapat ditujukan kepada Sri Ratnawati melalui e-mail: sri.ratnawati@binawan.ac.id

Pesantren telah lama menjadi lembaga yang memiliki kontribusi penting dalam ikut serta mencerdaskan bangsa. Banyaknya jumlah pesantren di Indonesia, serta besarnya jumlah Santri pada tiap pesantren menjadikan lembaga ini layak diperhitungkan dalam kaitannya dengan pembangunan bangsa di bidang pendidikan dan moral. Sebagian besar sekolah yang menggunakan konsep *boarding school* adalah pondok pesantren. Pondok pesantren membuat sistem pendidikan yang arahnya berlandaskan ilmu agama (Al-Quran dan As-sunah). Selain ilmu agama, sekolah tersebut mengajarkan ilmu-ilmu lainnya sesuai dengan kurikulum pendidikan yang berlaku di Indonesia. Pon-Pes X mempunyai visi dan misi untuk menjadi lembaga pendidikan Islam yang berkualitas sebagai kontributor terdepan dalam mencetak kader Da'i. Untuk merealisasikan visi dan misi tersebut, maka dibuat sistem pendidikan dan penerapan aturan yang ketat oleh sekolah tersebut. Tujuan dari penerapan tata tertib santri Pondok Pesantren X antara lain, mendidik akhlak (perilaku) santri agar sesuai dengan visi dan misi pondok, membiasakan hidup secara disiplin sesuai yang diajarkan Islam dan mendidik santri agar mentaati sistem dan aturan-aturan dalam kehidupan yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Pembinaan meliputi kegiatan akademik, halaqoh tarbawiyah (Kegiatan keagamaan), tahfidz Al-Quran (menghafal Al-Quran) dan Pembinaan bahasa (Bahasa Arab dan Inggris). Selama proses pembinaan, santri diwajibkan mengikuti beberapa aturan yang harus ditaati. Pada proses pembinaan inilah yang sebagian besar santri mengalami kesulitan untuk bisa memenuhi tuntutan yang ditetapkan oleh sekolah tersebut. Mereka akan dihadapkan pada banyak persoalan yang harus bisa mereka atasi secara mandiri. Kondisi yang terjadi adalah sebagian besar para santri berasal dari sekolah yang berbeda dan latar belakang pendidikan rumah yang berbeda.

Sebagian besar santri berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi menengah keatas dimana mereka terbiasa mendapatkan bantuan dari lingkungannya. Orang tua akan membantu mereka ketika mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran atau menyediakan guru les/privat, ketika menghadapi masalah dengan temannya di sekolah maka ada orang tua yang secara langsung dapat menolongnya, ia tidak dituntut untuk mengerjakan tugas-tugas rumah, ketika sakit ada orang tua yang merawat. Aturan yang dibuat di rumah mungkin tidak seketat dengan aturan di asrama, hal itu memungkinkan aturan yang harus dipenuhi di sekolah bertentangan dengan pengalaman yang diterima selama di rumah.

Beban santri untuk bisa memahami pelajaran cukup berat, kurikulum yang dibuat tidak sama seperti sekolah lain pada umumnya. Pesantren mengajarkan ilmu lainnya, seperti pelajaran pondok dan pelajaran Departemen Agama. Jumlah mata pelajaran dalam tiap semester sekitar 20 mata pelajaran. Untuk sistem evaluasi, ada ujian lisan dan ujian tulis, untuk evaluasi membutuhkan waktu sekitar tiga minggu karena banyaknya materi yang harus dievaluasi. Selain pembinaan dalam akademik, santri juga diwajibkan untuk mengikuti ekstrakurikuler seperti, olahraga, pramuka, kerajinan tangan, retorika, dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya.

Bahasa yang digunakan adalah bahasa Arab dan Inggris, kesehariannya santri dilarang menggunakan bahasa daerah atau bahasa Indonesia, santri diwajibkan berkomunikasi dengan menggunakan bahasa arab atau bahasa inggris sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan oleh bagian pembinaan.

Berdasarkan informasi yang disampaikan oleh divisi pembinaan, setiap tahunnya selalu ada santri yang tidak melanjutkan pendidikan dan lebih dari 50% hanya menyelesaikan pendidikan sampai jenjang MTs. Santri memutuskan untuk pindah sekolah dibandingkan dengan melanjutkan pendidikan selama enam tahun. Proses pembinaan yang diberikan tidak semua santri menerima dengan baik dan penuh kesadaran. Terdapat santri

yang memang sudah siap dan mampu beradaptasi dengan kondisi pondok pesantren, artinya mereka menerima semua proses pembinaan yang diterapkan kepadanya. Tetapi ada juga santri yang tidak siap menerima proses pembinaan tersebut yang akhirnya muncul dalam bentuk pelanggaran-pelanggaran yang dilakukannya.

Berdasarkan informasi dari bagian pembinaan setelah diberikan kuesioner kepada 100 orang santri, didapatkanlah hasil bahwa sekitar 50% dari 100 orang menyatakan dirinya tidak betah dan menyatakan ingin keluar. Peneliti mengambil data sebanyak 30 santri kelas dua SMA, hasilnya adalah 100% pernah menginginkan untuk keluar dari pondok, yang membuat mereka bertahan adalah karena orang tua dan dukungan teman. Semuanya (100% santri yang mengisi kuesioner) mengatakan pernah mengalami keadaan tidak nyaman. Seperti marah, kesal tertekan, sedih.

Banyaknya hambatan dan kesulitan seperti yang diungkapkan oleh mereka, sering dihayati sebagai pemicu munculnya stres. Hambatan dan kesulitan serta berbagai tuntutan dalam diri baik internal maupun eksternal terkadang membuat individu berada dalam kondisi tertekan yang kemudian dapat menjadi kondisi stress (Syarifah & Darmawanti, 2023). Seperti yang diungkapkan oleh beberapa orang yang gagal menyelesaikan pendidikan, mereka mengatakan bahwa sering merasa tidak enak, merasa tertekan, marah, cemas, dan kesal. Ternyata hal tersebut tidak cukup berbeda dengan santri yang bertahan di sekolah tersebut, mereka juga mengatakan pernah mengalami perasaan tertekan, cemas, marah, kesal, sedih. Berbagai macam stimulus yang kemudian dimaknakan sebagai stressor perlu mendapatkan perhatian dari bagian pembinaan, bagaimana mereka bisa menyesuaikan dengan berbagai macam tuntutan (Zuhriyah et al., 2023).

Semua stimulus yang mengarah kepada kondisi stres dimaknakan sama baik oleh santri yang bertahan dan yang tidak bertahan. Keduanya memaknakan kondisi seperti itu yang sering membuat mereka berada pada kondisi tertekan. Perbedaannya adalah terletak pada santri yang dengan kondisi tersebut tetap memilih bertahan dan ada santri yang memilih untuk keluar. Selain keadaan emosi, peneliti mendapatkan data mengenai keadaan kesehatan mereka, data ini diambil dari klinik yang ada di sekolah tersebut. Setiap bulannya tercatat sekitar 687 santri laki-laki dan perempuan datang untuk memeriksakan diri di klinik tersebut. Gangguan kesehatan yang biasa dialami oleh mereka adalah seputar mual, diare dan maag, sakit kepala. Berdasarkan data yang didapatkan oleh peneliti berkaitan dengan kondisi yang dialami oleh santri dan dikaitkan dengan teori stres dari Lazarus, dapat dikatakan bahwa mereka pernah berada dalam kondisi stres atau kondisi penuh tekanan.

Adanya ketegangan emosional dan fisik yang menyertai stres yang tidak menyenangkan berkaitan dengan masalah yang mereka hadapi, maka individu termotivasi untuk melakukan sesuatu (usaha) yang bisa mengurangi masalah dan stres yang mereka rasakan. Sesuatu inilah yang disebut *coping stress*. *Coping stress* merupakan upaya perubahan kognitif dan tingkah laku secara terus menerus untuk mengatasi tuntutan yang membebani atau melebihi sumber daya individu (Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan terdapat beberapa sumber daya untuk melakukan *coping* yang disebut dengan *coping resource*. *Coping resources* ini bisa berasal dari diri individu, maupun dari lingkungannya seperti kesehatan, kepercayaan yang positif, kemampuan menyelesaikan masalah, social skills, dukungan sosial, dan sumber daya materi. Kemampuan santri dalam melakukan *coping* yang ternyata tepat digunakan saat menghadapi tekanan yang muncul karena adanya hambatan, kesulitan dan tuntutan yang dimaknakan sebagai *stressor* sehingga mereka mengalami kondisi stres dapat ditunjukkan dengan keputusan mereka untuk bertahan dan melanjutkan pendidikan sampai selesai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai *Strategy Coping Stress* pada santri yang berhasil menyelesaikan pendidikannya sampai kelas tiga SMA.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk membuat deskripsi, gambaran secara sistematis dan faktual akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau daerah yang diselidiki. Pendekatan deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri, yaitu tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel lain yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status fenomena (Creswell, 2009).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner yang diadaptasi dan kemudian dilakukan modifikasi dari teori stres Lazarus yaitu *Ways of Coping* dari (Lazarus & Folkman, 1984) yang disesuaikan dengan situasi yang diteliti. Perhitungan validitas dilakukan dengan *Content Validity* dan menggunakan metode korelasi Rank Spearman dengan bantuan program SPSS 18 for windows yang menghasilkan *Problem Focused Coping*, 0,822 (tinggi) dan *Emosional Focused Coping* 0,949 (sangat tinggi), artinya alat ukur tersebut dapat mengukur hal-hal apa yang ingin diukur. Sedangkan reliabilitas diuji dengan *Alpha Cronbach* menghasilkan koefisien 0.877 (reliabilitas tinggi), artinya alat ukur tersebut dapat diandalkan.

Hasil

Data penelitian yang telah terkumpul diolah untuk mengetahui *z-score* dimensi strategi penanggulangan stres untuk setiap subjek. Dari hasil perhitungan data, akan terlihat *Z-score* dimensi penanggulangan stres yang berfokus pada masalah dan penanggulangan stres yang berfokus pada emosi pada setiap subjek. Untuk mengetahui kecenderungan fungsi strategi penanggulangan stres yang dipergunakan oleh subjek, konversi *z-score* dari skor total dimensi penanggulangan yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan penanggulangan yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) dibandingkan. *Z-score* yang lebih besar akan menunjukkan fungsi strategi penanggulangan stres yang dipergunakan oleh subjek. Rumus yang sama digunakan untuk melihat tipe strategi penanggulangan stres, dengan menghitung setiap indikator.

Tabel 1. Gambaran *Strategy Coping Stress* Secara Keseluruhan

Jenis Coping	Jumlah	Prosentase (%)
<i>Problem Focused Coping</i>	33	52%
<i>Emotional Focused Coping</i>	30	48%
Jumlah	63	100%

Tabel 1. menggambarkan sebanyak 33 orang (52%) menggunakan tipe *Problem Focused Coping* dan 30 orang (48%) menggunakan tipe *Emotional Focused Coping* sebagai bentuk usaha mereka untuk bisa keluar dari kondisi/situasi yang mereka maknakan sebagai suatu kondisi yang *stressfull*. Data ini menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak cukup menonjol, namun Pengguna tipe *Problem Focused Coping* terlihat lebih banyak digunakan daripada *Emotional Focused Coping*.

Tabel 2. Gambaran Penyebaran *Strategi Coping Stres* untuk Setiap dimensi

Dimensi	Subdimensi	Jumlah Santri Yang Menggunakan Strategy Coping Stress	
		F	%
<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Planful Problem Solving</i>	13	21%
	<i>Confrontative Coping</i>	20	31%
<i>Emotional Coping</i>	<i>Self Control</i>	7	12%
	<i>Distancing</i>	3	5%
	<i>Accepting Responsibility</i>	5	8%
	<i>Seeking Social Support</i>	6	9%
	<i>Escape Avoidance</i>	4	6%
	<i>Positive Reappraisal</i>	5	8%
Jumlah		63	100%

Tabel 2. memperlihatkan bahwa adanya perbedaan cara penanggulangan stres yang digunakan oleh santri kelas dua SMA sebagai bentuk usaha mereka agar bisa keluar dari situasi yang menekan. Cara yang dipilih oleh santri ketika menghadapi situasi stres, menyebar pada semua tipe *Strategy Coping Stress*. Hal itu menunjukkan bahwa semua cara penanggulangan stres digunakan oleh santri kelas dua SMA. Namun diantara beberapa cara yang dapat digunakan, terdapat beberapa cara atau tipe penanggulangan stres yang banyak digunakan oleh santri kelas dua SMA. Tipe penanggulangan stres yang paling banyak digunakan oleh santri adalah *confrontative coping* 20 orang (31%) yaitu menyelesaikan masalah dengan cara-cara yang agresif dan berani mengambil resiko untuk dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya, terbanyak ke dua adalah *planful problem solving* 13 orang (21%) para santri terbiasa membuat suatu perencanaan atau mencoba memahami masalah sebelum bertindak dan bertindak secara berhati-hati, terbanyak ke tiga adalah *self control* 7 orang (12%) yaitu dengan cara tidak memperlihatkan masalah yang sedang dihadapi kepada orang lain, para santri berusaha memendam masalahnya agar orang lain tidak mengetahui.

Tipe *coping stress* yang paling sedikit digunakan adalah *escape avoidance* sebanyak 4 orang (6%) yaitu menyelesaikan masalahnya dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada aktivitas lain, *coping* yang paling sedikit digunakan adalah *distancing* 3 orang (5%) yaitu menyelesaikan dengan cara menghindari masalah atau berusaha tidak terlibat ke dalam permasalahan.

Pembahasan

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres terjadi apabila relasi antara individu dengan lingkungannya dinilai oleh individu membebani atau melebihi sumber daya yang dimilikinya serta membahayakan kesejahteraannya. Sebelum sampai pada pemaknaan kondisi *stressfull* dan cara penanggulangan santri untuk dapat keluar dari situasi tersebut, santri akan melewati sebuah proses yang disebut sebagai penilaian kognitif (*cognitive appraisal processes*). Proses ini akan dilalui oleh setiap santri ketika ia dihadapkan pada suatu stimulus tertentu, santri akan mengevaluasi makna dari suatu situasi yang ditemui. Penilaian kognitif inilah yang nantinya akan menentukan tingkat stres yang dirasakan oleh santri dan pemilihan *strategy coping stress* yang akan digunakan (Zulvi & Abidin, 2025).

Penilaian kognitif meliputi tiga tahap yang saling berkaitan dan berkesinambungan. Tahapan yang pertama adalah *primary appraisal*, santri mengevaluasi situasi yang

dihadapi. Situasi yang dimaknakan sebagai *stressfull* adalah situasi dimana kondisi tersebut dapat menimbulkan kerugian, kehilangan, mengancam atau menantang. Kondisi stres tersebut tercipta ketika santri dihadapkan pada suatu proses pembinaan. Pembinaan tersebut meliputi kegiatan akademik, tuntutan untuk menghafal Al-Quran dan menggunakan bahasa Arab, Inggris sebagai bahasa yang wajib digunakan ketika berkomunikasi dengan teman. Santri dihadapkan pada jumlah mata pelajaran yang cukup banyak, harus selalu datang tepat waktu di berbagai kegiatan, tidak boleh menonton TV, tidak boleh membaca komik dan masih banyak tuntutan lainnya yang harus ditaati oleh semua santri. Kondisi itulah yang kemudian dimaknakan sebagai kondisi stressful/kondisi penuh tekanan.

Tahapan yang ke dua adalah *secondary appraisal*, pada penilaian ini santri mencoba untuk menentukan cara apa yang akan dilakukan untuk dapat keluar dari situasi *stressfull* dengan melihat pada sumber daya yang dimiliki. Cara inilah yang menurut Lazarus dan Folkman kemudian disebut sebagai *strategy coping stress*. Yaitu perubahan kognitif dan perilaku yang berlangsung secara terus menerus pada individu sebagai usaha/upaya untuk mengatasi tuntutan eksternal atau internal yang dinilai sebagai beban atau melebihi sumber daya yang dimiliki. *Strategy coping stress* yang dimaksud adalah cara yang digunakan santri untuk dapat keluar dari situasi penuh tekanan dengan menggunakan tipe *problem focused coping* yaitu individu berusaha untuk menyelesaikan masalahnya atau *emosional focused coping* yaitu individu hanya mencoba untuk meregulasi emosinya saja, sehingga memperoleh kenyamanan tanpa harus menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Sebagai individu, para santri akan melakukan berbagai usaha (*coping stress*) untuk menghadapi atau mengurangi tekanan yang dimunculkan oleh hambatan dan kesulitan yang mereka temui dalam menyelesaikan pendidikannya. Kemampuan para santri dalam menghadapi tekanan yang muncul karena adanya hambatan dan kesulitan dalam menyelesaikan pendidikannya akan menentukan apakah dia akan tetap bertahan sampai bisa menyelesaikan pendidikannya atau keluar dari sekolah tersebut di tengah jalan (putus sekolah). Pada penelitian ini *strategy coping stress* yang akan digambarkan atau dilihat adalah *strategy coping stress* pada santri kelas dua SMA yang mampu bertahan.

Dari 63 santri terlihat bahwa sebagian besar santri menggunakan tipe *problem focused coping* 33 orang (52%) dan sebanyak 30 orang (48%) menggunakan tipe *emosional focused coping* dalam mengatasi situasi yang menekan. Santri yang menggunakan *Problem Focused Coping* ketika menghadapi masalah-masalah, mereka menilai bahwa masalah tersebut dapat dikontrol (*changeable*). Cara penanggulangan masalah yang dapat mereka lakukan misalnya dengan membuat sebuah perencanaan, menyelesaikan masalah dengan hati-hati, melakukan tindakan agresif dan berani mengambil resiko. Sedangkan santri yang menggunakan *emosional focused coping*, menurut Lazarus dan Folkman, 1984, individu akan cenderung menggunakan *Emotional Focused Coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut tidak dapat dikontrolnya. Individu menilai bahwa situasi yang mereka hadapi tidak dapat diubah (*unchangeable*). Cara-cara yang mereka lakukan ketika menggunakan tipe *emosional focused coping* adalah dengan mengontrol perasaanya, tidak memikirkan masalah, menerima masalah, mencari dukungan, mencari kegiatan lain dan berpikir positif.

Penyebaran pada cara penanggulangan stres yang digunakan oleh santri menunjukkan semakin banyak cara yang bisa digunakan untuk meredakan stres yang dialami berkaitan dengan banyaknya tuntutan yang harus mereka ikuti selama menempuh pendidikan. Menurut Lazarus dan Folkman, 1984, secara teori, strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah dan strategi penanggulangan yang berpusat pada emosi dapat digunakan secara bersamaan dan saling memfasilitasi dalam proses penanggulangan. Oleh

karena itu, banyaknya cara penanggulangan stres yang dapat digunakan membuat mereka dapat bertahan dan tetap melanjutkan pendidikan sampai selesai (Lazarus & Folkman, 1984).

Sejalan dengan penelitian Zulvi & Abidin, (2025) menyatakan siswa berprestasi di SMA X memiliki berbagai macam sumber daya untuk mengatasi stresor yang ada. Mereka memilih untuk terlibat dalam Emotional Focused Coping (EFC) sebagai adaptasi terhadap stresor sebelum akhirnya beralih ke Problem Focused Coping (PFC). Berbagai strategi koping yang mereka gunakan meningkatkan peluang untuk mengatasi stres secara efektif dan meminimalkan perasaan negatif yang muncul.

Tipe strategi coping yang banyak digunakan adalah tipe *confrontatif coping* 20 orang (31%). Beberapa cara yang dapat digunakan oleh santri adalah menyelesaikan masalahnya dengan tindakan yang agresif misalnya berani mengkeritik secara langsung cara mengajar guru yang sulit dipahami, berani membantah saat dihukum oleh mudabbirat/pengurus osis ketika ia merasa tidak bersalah, mengatakan ketidak setujuan kepada bagian pembinaan terkait dengan peraturan yang terlalu memberatkan santri dan berani mengatakan dengan adu argumentasi saat dihukum oleh mudabbirat yang bermain fisik.

Cara *confrontatif* lain yang digunakan santri adalah dengan mengubah keadaan/situasi tersebut dengan tingkat kemarahan yang cukup tinggi, misalnya santri menegur teman dengan kata-kata yang cukup kasar ketika barang miliknya dipakai orang lain tanpa seizin/sepengetahuannya, menolak dengan tegas ajakan teman yang memintanya untuk keluar pondok tanpa seizin bagian pembinaan. Selain itu mereka berani mengambil resiko dari apa yang dilakukannya. Santri yang menggunakan tipe *confrontatif coping* dapat dikatakan bahwa mereka cukup berani untuk melakukan sebuah tindakan yang mungkin beresiko. Resiko yang mungkin mereka dapatkan misalnya dijauhi oleh teman-temannya atau bahkan mendapat label sebagai santri yang "nakal. Keberanian mereka untuk melakukan tindakan yang agresif memang sangat dimungkinkan terjadi, karena berdasarkan data penelitian *strategy coping stress* yang dikaitkan dengan latar belakang pendidikan, sebagian besar dari 20 santri yang menggunakan tipe *confrontative coping* 15 diantaranya adalah santri yang bersekolah mulai dari SMP.

Santri yang berasal dari SMP memandang bahwa cara tersebut dimungkinkan untuk dilakukan karena banyaknya pengalaman yang didapatkan, banyaknya informasi dan kemampuannya beradaptasi dengan lingkungan yang sudah sangat dikenalnya, mereka belum cukup terlatih menghadapi masalah-masalah yang cukup besar dan heterogen, adanya distorsi nilai terkait dengan peraturan dan sangksi, kakak angkatan yang kurang berfungsi sebagai seorang kakak yang mampu mengingatkan ketika adiknya melakukan kesalahan, perbedaan latar belakang pendidikan yang diterapkan dikeluarga, perubahan fase atau masa puberitas yang mereka alami tanpa bantuan orang terdekat/keluarga, sumber daya ustadzah/ustad yang masih sedikit dan itu berdampak kepada kurangnya pengawasan terhadap santri.

Adanya proses pembelajaran (*learning*) dimungkinkan juga terjadi, karena menurut Lazarus & Folkman (1984), *coping* yang dilakukan ini berbeda dengan perilaku adaptif otomatis, karena *coping* membutuhkan suatu usaha, yang mana hal tersebut akan menjadi perilaku otomatis lewat proses belajar. Artinya santri yang memilih menggunakan tipe *confrontative coping* dikarenakan adanya sebuah proses belajar dari pengalaman *coping* sebelumnya. Cara tersebut dipertahankan mungkin karena resiko yang akan diterima tidak cukup besar dengan manfaat ketika mereka menggunakan *coping* tersebut. Santri masih menilai masalah stres yang dialaminya masih dapat mereka selesaikan dengan belajar dari pengalaman ketika menggunakan cara konfrontatif ternyata itu dapat digunakan untuk menyelesaikan masalahnya. Misalnya, ketika mereka melanggar dan dihukum, mereka berani membantah dengan adu argumentasi. Keberaniannya untuk menyampaikan apa

yang tidak dikehendakinya dapat membantu mereka untuk menyampaikan apa yang sebenarnya terjadi, tentu saja berbeda ketika santri yang tidak berani dan hanya berusaha menerimanya saja.

Cara lain yang digunakan santri untuk bisa menyelesaikan masalah yang dihadapinya adalah dengan menggunakan cara *planful problem solving* 13 orang (21%). Cara tersebut dilakukan santri karena santri melihat masalah tersebut masih dapat mereka atasi dengan dibuatnya sebuah perencanaan sebelum melakukan sebuah tindakan penyelesaian masalah. Sebanyak 13 santri mencoba untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati dan penuh dengan perencanaan. Selain itu mereka berusaha untuk mengubah keadaan tersebut dengan cara bertahap dan analitis. Misalnya sebelum menghadapi ujian semester, jauh-jauh hari mereka berusaha menyediakan waktu setiap hari untuk mengulang hafalan Al-Quran, membuat jadwal belajar rutin agar dapat memahami materi pelajaran yang banyak, santri berusaha untuk mengevaluasi dirinya agar tidak mengulangi kesalahan yang sama dikemudian hari dan berusaha mengkaji kembali apa yang akan dikatakan atau dilakukan agar tidak melanggar peraturan pondok. Santri yang menggunakan tipe *planful* cenderung lebih berhati-hati dan penuh dengan perencanaan dalam bertindak dan menjauhi resiko yang mungkin akan dihadapinya.

Cara lain yang digunakan oleh santri adalah dengan menggunakan tipe *emosional focused coping* sebanyak 30 orang (48%). Tipe penanggulangan stres tersebut dipilih ketika santri merasa bahwa masalahnya tidak dapat mereka selesaikan, sehingga untuk mendapatkan tingkat kenyamanan yang diharapkan santri mencoba untuk mengontrol atau meregulasi emosinya dan bukan pada penyelesaian masalah yang sedang dihadapi. Terdapat enam tipe penanggulangan stres yang termasuk pada *emosional focused coping*. Cara yang banyak digunakan santri ketika mereka tidak bisa menyelesaikan masalahnya adalah dengan menggunakan *self control* sebanyak 7 orang (12%), cara ini dilakukan dengan berusaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan, santri berusaha memendam perasaannya ketika menghadapi situasi penuh tekanan. Misalnya ketika santri tidak diberikan izin untuk pulang, sekesal dan semarah apapun santri akan tetap berusaha untuk tidak memperlihatkan perasaannya kepada bagian pembinaan atau bagian yang menangani masalah perizinan. Selain itu santri akan berusaha untuk memendam perasaannya untuk menutupi masalahnya dari orang lain. Santri dengan pemilihan tipe tersebut akan berusaha untuk tidak memperlihatkan perasaan sedih, kecewa maupun jenuh dengan semua aktivitas yang harus dijalannya dihadapan orang tua, teman maupun ustad/ustadzah. Bagi sebagian santri, cara tersebut dipilih karena cukup efektif digunakan untuk bisa meredusir stres yang dialami walaupun tanpa menyelesaikan sumber masalahnya.

Murujuk pada hasil penelitian, salah satu yang membuat mereka tetap bertahan adalah dukungan dari orang tua dan teman. Dukungan tersebut sangat membantu santri untuk tetap bertahan dan membantunya untuk dapat keluar dari masalah. Sehingga cara lain yang cukup banyak digunakan santri untuk bisa keluar dari masalahnya adalah dengan menggunakan tipe *seeking social support* 6 orang (9%). Cara ini dilakukan dengan berusaha untuk mencari dukungan emosional berupa kenyamanan dan dukungan informasi dari lingkungan. Ketika santri dihadapkan pada kondisi penuh tekanan dan santri tidak dapat menyelesaikannya, maka cara lain yang dapat dilakukan adalah mencari informasi terkait dengan pondok pesantren dan mencari dukungan emosional sebanyak-banyaknya dari orang lain.

Cara yang digunakan oleh mereka misalnya dengan bertanya kepada kakak tingkat mengenai kegiatan apa saja yang ada di pondok pesantren, mencari tahu ke bagian

pembinaan terkait dengan peraturan yang berlaku, meminta bantuan teman untuk mengajarnya ketika mereka kesulitan dalam memahami pelajaran, meminta nasehat/masukan dari orang tua/sahabat ketika mereka merasa sudah tidak sanggup lagi untuk melanjutkan pendidikannya di pondok dan sharing/meminta nasehat dari teman untuk bisa keluar dari situasi dimana mereka merasa hidupnya penuh dengan tekanan/tuntutan. Cara-cara seperti itulah yang digunakan oleh santri dengan pemilihan tipe *seeking sosial support*. Individu mencari dukungan sosial untuk membuat dirinya nyaman walaupun tanpa harus menyelesaikan sumber masalah yang membuat dirinya berada pada kondisi tertekan/tidak nyaman.

Tipe penanggulangan stres yang paling sedikit digunakan oleh santri kelas dua SMA adalah tipe *escape avoidance* 4 orang (6%) dan *distancing* 3 orang (5%). Berdasarkan analisis item, cara yang digunakan oleh empat orang santri yang menggunakan tipe *escape avoidance* adalah dengan cara lari dari situasi yang menekan dan beralih pada aktivitas yang membuat dirinya nyaman dan melupakan masalahnya untuk sementara waktu. Misalnya menggunakan obat penenang ketika mereka gundah karena banyak masalah yang harus dihadapi, jalan-jalan ke luar pondok untuk membuat perasaannya menjadi lebih baik, menjadi lebih banyak makan ketika mereka stres akan menghadapi ujian semester dan berolahraga ketika mulai merasa jenuh dengan ritinitas pondok yang membosankan.

Sebanyak empat orang santri yang memilih menggunakan tipe *distancing* berusaha membuat dirinya nyaman dengan berusaha menghindari orang-orang yang terlibat dibagian pembinaan ketika mereka sudah melakukan kesalahan, mereka berusaha untuk melupakan kejadian yang tidak menyenangkan selama berada di pondok pesantren, tetap beraktivitas seperti tidak terjadi apa-apa walaupun mereka kesal terhadap bagian pembinaan, tidak larut pada masalah yang sedang mereka hadapi, mereka menerima hukuman yang diberikan selama hukuman tersebut tidak mengancam keselamatannya.

Coping dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Namun *coping* bukan merupakan suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi menekan, karena tidak semua situasi tersebut dapat benar-benar dikuasai. Maka, *coping* yang efektif untuk dilakukan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus & Folkman, 1984).

Strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh santri kelas dua SMA menyebar pada semua tipe *strategy coping stress*. Artinya santri menggunakan *strategy coping stress* yang cukup bervariasi. Cara itulah yang membuat mereka bisa bertahan di sekolah tersebut. Semakin banyak cara yang dapat digunakan, maka santri akan semakin bisa meredakan stres yang dirasakan. Cara orang dalam menyelesaikan setiap masalah dapat berbeda-beda. Walaupun coping yang dilakukan oleh setiap orang berbeda, tetapi ketika cara yang kita pakai tidak efektif atau tidak dapat membantu kita untuk dapat keluar dari masalah, maka cara lain yang dapat dilakukan adalah dengan mencoba menggunakan cara yang dilakukan oleh orang lain ketika menghadapi situasi yang sama.

Menurut Lazarus & Folkman, (1984) sumber daya dapat berasal dari diri individu itu sendiri atau berasal dari lingkungan. Sumber-sumber yang berasal dari individu, yang terdiri dari *Health and Energy* (Kesehatan dan Tenaga), *Positive Belief* (Keyakinan yang Positif), *Problem Solving Skills* (Kemampuan Memecahkan Permasalahan), dan *Social Skill* (Kemampuan Sosial). Sedangkan sumber-sumber yang berasal dari lingkungan, yang terdiri dari *Social Support* (Dukungan Sosial) dan *Material Resources* (Sumber Daya Material). Aspek Sumber daya yang akan dilihat pada penelitian ini disesuaikan dengan fenomena yang terjadi di Pondok Pesantren Husnul Khotimah. Oleh karena itu, peneliti membatasi aspek sumber daya pada kesehatan dan tenaga, dukungan sosial dan sumber daya material.

Sumber daya atau dukungan-dukungan yang dimiliki individu untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi akan menentukan *strategy coping stress* seperti apa yang akan digunakan oleh individu tersebut dalam menghadapi situasi spesifik yang menekan. Akan tetapi penentuan penggunaan sumber daya yang akan digunakan untuk melakukan sebuah *coping* ditentukan pula oleh individu tersebut.

Pada bagian ini, peneliti akan menggambarkan tipe *strategy coping stress* dikaitkan dengan sumber daya yang didapatkan santri selama menempuh pendidikan. Karena menurut Lazarus & Folkman (1984) dikatakan bahwa *coping* itu merupakan sebuah proses yang dikaitkan dengan sumber daya.

Tipe *Confrontative Coping* Dikaitkan dengan *Resources*

Merujuk pada tabel 2. tipe *confrontative coping* adalah tipe penanggulangan stres yang banyak digunakan oleh santri kelas dua Aliyah Pon-Pes HK. Berdasarkan data penunjang dapat dilihat pula mengenai kondisi kesehatan santri yang ternyata sebagian besar dari santri kelas dua Aliyah Ponpes HK mengalami gangguan kesehatan sebanyak 42 orang (67%). Gangguan kesehatan yang dialami ternyata cukup beragam, hampir semua santri mengalami lebih dari satu gangguan kesehatan. Kondisi tersebut mereka alami selama menempuh pendidikan di Pondok Pesantren. Kondisi sakit yang dialami oleh santri dimaknakan mereka sebagai akibat dari *stress* atau tekanan yang dirasakan. Seharusnya santri yang mampu bertahan di pondok pesantren adalah santri yang tidak mengalami gangguan pada kesehatannya, ternyata merujuk pada data penunjang tidak demikian. Santri kelas dua Aliyah Ponpes HK yang dapat dikatakan sudah hampir dapat menyelesaikan pendidikannya justru hampir 2/3 santri mengalami gangguan kesehatan lebih dari satu penyakit.

Salah satu analisa penting dalam kajian stres, *coping* dan kesehatan adalah ditemukan asosiasi antara kondisi fisik (*massive body*) dengan emosi, terutama emosi negatif seperti ketakutan dan kemarahan. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk membuktikan bahwa stres, emosi dan *coping* dapat memicu timbulnya suatu penyakit. Lebih lanjut Lazarus menjelaskan bahwa usaha penanggulangan seseorang terhadap stres yang dialaminya akan mempengaruhi frekuensi, intensitas, durasi dan strategi dari reaksi stres neurokimia. Begitu juga kegagalan individu dalam mereduksi emosi negatif dapat menyebabkan individu mengalami gangguan kesehatan fisik. Dari 20 santri yang menggunakan tipe *confrontative coping*, 13 santri diantaranya adalah santri yang mengalami gangguan pada kesehatannya. Gangguan kesehatan yang banyak dikeluhkan adalah sakit kepala, maag dan sakit perut. Sedangkan 7 santri sisanya berada pada kondisi kesehatan yang baik.

Santri yang menggunakan tipe *confrontative coping* selain banyak mengalami gangguan pada kesehatannya ternyata 17 orang diantaranya mengalami gangguan pada energinya. Mereka sering mengalami kondisi mudah lelah/lemas dan jenuh dengan rutinitas. Yang menarik adalah santri yang menggunakan tipe *confrontative coping* sebagian besar dari mereka mengalami masalah pada kondisi kesehatan dan energinya.

Dalam teorinya Lazarus mengatakan bahwa *coping* itu memang akan efektif ketika digunakan oleh orang yang memiliki *health and energy* yang besar. Akan tetapi orang yang sakit dan lemah sekalipun mereka masih bisa melakukan *coping strategy*. Ketidaksiediaan sumber daya dalam bentuk *health and energy* ternyata tidak menghalangi santri untuk dapat melakukan sebuah usaha dengan menggunakan tipe *confrontative coping*. Sumber daya lain seperti dukungan informasi ternyata lebih dari 50% sebanyak 17 santri yang menggunakan tipe *confrontative coping* mendapatkan banyak dukungan informasi terkait dengan peraturan pondok, kegiatan dan informasi lainnya. Sumber daya yang

hampir dimiliki oleh semua santri yang menggunakan tipe *confrontative coping* adalah sumber daya dalam bentuk dukungan emosional yang diberikan oleh orang tua, teman, kakak angkatan dan usatad/ustadzah.

Sumber daya lain yang didapatkan oleh semua santri adalah sumber daya dalam bentuk dukungan materi dan fasilitas atau sarana yang dapat digunakan oleh 20 santri yang menggunakan tipe *confrontative coping* sebagian besar mereka mendapatkan cukup dukungan materi. Oleh karena itu banyaknya tipe *confrontative coping* yang digunakan oleh santri kelas dua Aliyah tidak hanya dipengaruhi oleh adanya sebuah proses *learning* atau pengalaman yang dilakukan selama menjalani proses pembinaan, melainkan disebabkan juga karena mereka mempunyai sumber daya yang cukup membantu mereka untuk berani mengambil sebuah resiko dengan cara penanggulangan masalah yang dipilihnya. Dengan adanya dukungan sosial, tentu saja akan semakin dapat meyakinkan santri untuk berani bersikap walupun itu bersifat "melawan". Kalaupun santri harus mengalami konflik dengan teman atau ustad/ustadzah sekalipun mereka masih mempunyai banyak dukungan dari lingkungannya.

Tipe *Planful Problem Solving* Dikaitkan dengan *Resources*

Tipe penanggulangan lain yang banyak digunakan oleh santri adalah tipe penanggulangan yang berpusat pada masalah dengan cara *planful problem solving*. Santri berusaha menyelesaikan masalahnya dengan penuh perencanaan dan berhati-hati. Tipe *planful problem solving* banyak digunakan oleh santri yang tidak mengalami gangguan pada kesehatannya. Lebih dari 50% yaitu sebanyak 8 santri (19%) dari 13 santri yang menggunakan *planful problem solving* tidak mengalami gangguan kesehatan seperti sakit kepala dan maag.

Simpulan

Tipe *strategy coping stress* yang digunakan oleh santri kelas dua Aliyah menyebar pada semua tipe penanggulangan masalah. Artinya kemampuan santri kelas dua SMA untuk tetap bertahan adalah dikarenakan mereka mempunyai banyak pilihan untuk bisa menggunakan salah satu atau lebih dari tipe penanggulangan stres. Menyelesaikan masalah dengan cara-cara yang agresif dan mengandung resiko (*confrontatif coping*) adalah cara yang paling banyak digunakan oleh santri kelas dua SMA. Sumber daya yang dimiliki santri untuk mengatasi masalahnya adalah ketersediaan dukungan sosial dalam bentuk dukungan emosional, informasi dan materi. Sedangkan sumber daya kesehatan dan energi kurang tersedia dengan cukup. Ketersediaan sumber daya dan kurangnya sumber daya yang dimiliki ternyata belum dapat menggambarkan adanya perbedaan yang jelas dalam pemilihan *strategy coping stress*. Dukungan sosial dalam bentuk dukungan informasi, emosional dan materi yang banyak dimiliki oleh santri, ternyata sangat memungkinkan santri untuk dapat melakukan berbagai macam *coping*.

Saran

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurang bisa menggambarkan sumber daya yang dimiliki oleh santri yang kemudian dihubungkan dengan tipe pemilihan strategi coping stress yang digunakan. Disarankan untuk penelitian selanjutnya adalah dengan dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan metode korelasi antara sumber daya dengan *strategy coping stress*.

Daftar Pustaka

- Creswell, J. W. (2009). Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed-Methods Approach. In *SAGE* (Vol. 4, Issue 11). <https://doi.org/10.1128/microbe.4.485.1>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). STRESS, APPRAISAL, AND COPING. In *Springer Publishing Company* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Syarifah, P., & Darmawanti, I. (2023). Gambaran Strategi Coping Pada Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 145–157.
- Zuhriyah, F., Winta, M. V. I., & Pratiwi, M. M. S. (2023). Stressors and Coping Strategies for Junior College Students in Maritime Boarding College. *Dinamika Bahari*, 4(1), 10–21. <https://doi.org/10.46484/db.v4i1.365>
- Zulvi, J. D., & Abidin, Z. (2025). *Coping Strategies of High-Achieving Students in Boarding Excellence High Schools : A Case Study*. 7(1), 31–41.