

**STRATEGI *COPING STRESS* SANTRI SEPUH  
PONDOK PESANTREN ROUDLOTUL 'ULUUM BALONG  
DESA KARANGSALAM KIDUL KECAMATAN KEDUNGBANTENG  
KABUPATEN BANYUMAS**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO  
2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Fajrul Falah

NIM : 1917101020

Jenjang : S-1

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Strategi *Coping Stress* Santri Sepuh Pondok Pesantren

Roudlotul 'Uluum Balong Desa Karangsalam Kidul Kecamatan  
Kedungbanteng Kabupaten Banyumas.

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi ini secara keseluruhan adalah karya atau penelitian saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Purwokerto, 3 Januari 2024

Saya yang menyatakan,



**M Fajrul Falah**  
**NIM. 1917101020**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

**PENGESAHAN**

**Skripsi Berjudul**

**Strategi *Coping Stress* Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong  
Desa Karangsalam Kidul Kecamatan Kedung Banteng  
Kabupaten Banyumas**

Yang disusun oleh M Fajrul Falah NIM. 1917101020 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Senin Tanggal 15 Januari 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana (S.Sos) dalam Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Siti Nurmahyati, M.S.I.

Sekretaris Sidang/Penguji II

Alfi Nur'aini, M.Ag.  
NIP. 199307302019082001

Penguji Utama

Lutfi Faishol, M.Pd.  
NIP. 199210282019031013

Mengesahkan,

Purwokerto, 14 Januari 2024

Dekan,



DR. Muskinul Fuad, M.Ag.  
NIP. 197612262000031001

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah  
UIN. Prof K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto  
Di Tempat

**Assalamu'alaikum Wr.Wb.**

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari :

Nama : M Fajrul Falah  
NIM : 1917101020  
Jenjang : S-1  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat  
Fakultas : Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Saifuddin  
Zuhri Purwokerto  
Judul Skripsi : Strategi *Coping Stress* Santri Sepuh Pondok Pesantren  
Roudlotul 'Uluum Balong Desa Karangsalam Kidul Kecamatan  
Kedungbanteng Kabupaten Banyumas.

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah bisa diajukan kepada Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya, kami sampaikan terimakasih.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**

Purwokerto, 03 Januari 2024



Siti Nurmahyati, M.S.I.

## **MOTTO**

Tuhan Tidak Pernah Menuntut Kita Untuk Sukses, Tuhan Hanya Menyuruh Kita  
Berjuang Tanpa Henti  
(Cak Nun)



**STRATEGI *COPING STRESS* SANTRI SEPUH  
PONDOK PESANTREN ROUDLOTUL 'ULUUM BALONG  
DESA KARANGSALAM KIDUL KECAMATAN KEDUNGBANTENG  
KABUPATEN BANYUMAS**

M Fajrul Falah  
1917101020

E-mail : [falahwajim@gmail.com](mailto:falahwajim@gmail.com)

**ABSTRAK**

Stress tidak dapat dihindari karena stress bagian dari kehidupan, *strategi coping* merupakan cara seseorang untuk mengatasi stress. masalah yang sering dihadapi santri sepuh seringkali menimbulkan masalah yang mengakibatkan stress. Pada penelitian mengenai *strategi coping stress* ini penulis memiliki tujuan untuk memperoleh gambaran mengenai stress dan *coping stress* santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong. Adapun tujuan yang penulis buat pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui *strategi coping stress* yang dilakukan santri sepuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek yang diteliti pada penelitian ini ialah santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong Purwokerto yang sudah dibuktikan menggunakan metode pengumpul data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi.

maka dapat disimpulkan bahwa sumber stress bagi santri sepuh ada 3, yaitu interpersonal berupa tuntutan dari orang tua, tekanan dari orang tua, dan lingkungan pertemanan. Dalam menghadapi setiap permasalahan yang ada, ketiga informan ini memiliki *strategi coping* yang jika disimpulkan terdapat 3 poin, yaitu pertama *healing* (menenangkan diri) kedua mencari dukungan orang lain berupa curhat ke teman dekat, dan yang ketiga mendekatkan diri dengan Tuhan seperti curhat dan pasrah kepada Allah SWT.

**Kata Kunci : Stress, *Coping Stress*, Santri Sepuh**

**STRESS COPING STRATEGIES FOR SENIOR  
ISLAMIC ROUDLOTUL 'ULUUM BALONG  
KARANGSALAM KIDUL VILLAGE KEDUNGBANTENG DISTRICT  
BANYUMAS REGENCY**

M Fajrul Falah

1917101020

E-mail : [falahwajim@gmail.com](mailto:falahwajim@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Stress cannot be avoided because stress is part of life, coping strategies are a person's way of dealing with stress. The problems often faced by senior students often cause problems that result in stress. In this research on stress coping strategies, the author aims to obtain an overview of the stress and stress coping of elderly students at the Roudlotul 'Uluum Balong Islamic boarding school. The aim of this research is to find out the stress coping strategies used by elderly students.*

*This type of research is qualitative research using a qualitative descriptive approach. The subjects studied in this research were the elderly students of the Roudlotul 'Uluum Balong Purwokerto Islamic boarding school who had been proven to use data collection methods in the form of observation, interviews and documentation.*

*So it can be concluded that there are 3 sources of stress for senior students, namely interpersonal in the form of demands from parents, pressure from parents, and the friendship environment. In dealing with every existing problem, these three informants have a coping strategy which can be concluded that there are 3 points, namely the first is healing (calming yourself down), the second is seeking support from other people in the form of confiding in close friends, and the third is getting closer to God by confiding in and surrendering to God. Allah SWT*

***Keywords : Stress, Coping Stress, Old Students***

## PERSEMBAHAN

Pada kesempatan kali ini saya ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Orang paling berjasa dalam hidup saya, Ibu Mualifah, Bapak Dimyati S.pd. yang senantiasa mendoakan dan berjuang demi kesuksesan anaknya, selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk tidak pantang menyerah, dan selalu menjadi tempat pulang ketika anaknya lelah. Semoga dengan karya ini dapat menjadi salah satu alasan senyum manis mama bapa selalu bersinar.
2. Saudara saya Luli Sufu Ufi Hawa dan Ismi Anil Ahila, dan Shinta Laela Widiasih terimakasih sudah menjadi saudara yang baik di dunia ini





## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan beribu-ribu rahmat dan karuniaNya, tak lupa shalawat serta salam kepada simbah kanjeng nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Strategi Coping Stress Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong Desa Karangsalam Kidul Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas”** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) di UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

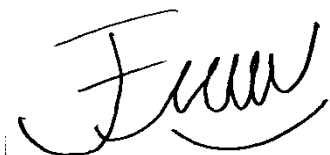
1. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof .K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, S.Sos.I, M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Lutfi Faishol, M.Pd, koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Siti Nurmahyati, M.S.I., Dosen Pembimbing Skripsi, yang dengan penuh sabar sudah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing, memberi arahan, dan masukan kepada penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi.
6. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Universitas Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto. Terimakasih atas segala ilmu yang telah bapak/ibu berikan kepada penulis selama di perkuliahan.
7. Kepada bapak dan ibu tercinta yang memberikan doa, nasehat, serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis, yang

merupakan anugerah terbesar dalam hidup.

8. Keluarga besar Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong Purwokerto Banyumas, khususnya Abah Kyai Ahmad Nailul Basith, Ibu Ny. Samrotuszahroh serta Ibu Ny. Siti Nur Janah yang tak hentinya memberikan petunjuk sebagai bengkel perilaku serta *recharge* hati, sehingga penulis dapat merasakan kenikmatan dalam menuntut ilmu dan kenikmatan hidup.
9. Kepada seluruh temanku.
10. Teman-Teman Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong Purwokerto yang tidak bisa peneliti sebut satu-persatu.
11. Kepada responden dalam penelitian ini yang sudah mau bekerja sama dengan penulis, terimakasih atas kesediaan kalian untuk menjadi bagian penting dalam penelitian ini.
12. Kepada seluruh pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam membantu proses penyelesaian skripsi ini dan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengajak pembaca untuk dapat memberikan saran dan kritik yang membangun guna penyempurnaan kualitas penulis dimasa yang akan datang.

Purwokerto, 3 Januari 2024  
Penulis



**M Fajrul Falah**  
**NIM. 1917101020**

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PENGESAHAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	5
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Kajian Pustaka.....	8
G. Sistematika Penulisan.....	12
BAB II.....	14
LANDASAN TEORI.....	14
A. Stress.....	14
1. Pengertian Stress.....	14
2. Jenis Stress.....	16
3. Tahapan Sress.....	19
4. Sumber-Sumber Stress.....	21
5. Reaksi Terhadap Stress.....	23
6. Sumber Kekuatan Dalam Menghadapi Stress.....	26
7. Stress pada Santri Sepuh.....	29
B. <i>Coping Stress</i> .....	31
1. Pengertian Coping Stress.....	31
2. Strategi Coping Stress.....	33
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>coping stress</i> .....	35
4. Fungsi coping stress.....	36

5. Respon <i>Coping</i> .....	37
C. Santri Sepuh.....	38
BAB III .....	40
METODE PENELITIAN.....	40
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
C. Subjek Penelitian dan Objek Penelitian .....	42
D. Sumber Data.....	43
E. Metode Pengumpulan Data.....	44
F. Metode Analisis Data.....	46
BAB IV .....	48
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	48
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	48
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	51
C. Subjek Penelitian .....	52
D. Hasil Penelitian .....	54
BAB V .....	75
PENUTUP .....	75
A. Kesimpulan .....	75
B. Saran .....	76
DAFTAR PUSTAKA .....	77
LAMPIRAN.....	82



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Stress tidak dapat dihindari karena stress merupakan bagian yang akan dirasakan dari kehidupan, stress bisa muncul dari beragam faktor dilingkungan sekitar seseorang, atau bisa juga stress itu muncul dari *faktor internal* dalam dirinya-sendiri. Ada beberapa faktor yang bisa menjadikan sebab musabab seseorang mengalami stress, diantaranya dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis pemicu stress, yaitu situasi yang tidak biasa yang membawa perubahan secara drastis seperti konflik bersenjata dan tragedi bencana alam. Stress pribadi seperti meninggalnya seseorang yang di sayangi, menganggur, konflik keluarga, dan juga insiden sehari-harinya.

Pada dasarnya setiap orang tidak pernah berlama-lama berada dalam keadaan tertekan, baik itu tekanan yang muncul dari dalam maupun dari luar diri. Melalui proses *appraisal* (penilaian), ketika diri dihadapkan pada stressor, maka sistem *kognitif* diri segera bereaksi terhadap stressor tersebut dengan memunculkan perilaku yang akan membantunya mengatasi atau mengurangi ketegangan yang dialaminya. Perilaku pengatasan inilah yang dinamakan dengan strategi *coping*.

Strategi *coping* merupakan cara seseorang untuk mengatasi stress, beberapa orang segera menyusun rencana untuk memecahkan masalah, menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya hingga permasalahan tersebut dapat terselesaikan. Sedangkan beberapa orang lainnya berpura-pura baik-baik saja dan bersikap seolah tidak ada permasalahan yang sedang terjadi, berharap masalah tersebut akan selesai dengan sendirinya. Dua perilaku berbeda ini sesungguhnya sama-sama merupakan strategi dalam mengatasi stress.

Perilaku yang berbeda-beda dalam mengatasi stress mencerminkan bahwa strategi *coping* masing-masing individu belum tentu sama. Dalam

hal ini, menurut *Lazarus dan Folkman*<sup>1</sup>, terdapat dua strategi *coping stress*, yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Perbedaan strategi inilah yang mengelompokkan perilaku-perilaku orang-orang dalam mengatasi stressnya.

Orang yang tidak lari dari permasalahan dan menghadapi permasalahan tersebut termasuk orang yang menggunakan *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*), sedangkan orang yang menghindari permasalahan yang sedang dihadapinya termasuk orang yang menggunakan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Beberapa literatur menyebutkan pembagian strategi *coping* dengan istilah yang berbeda.

*Problem focused coping* dalam istilah lain disebut juga *active coping*, sedangkan *emotion focused coping* disebut juga *avoidance coping*. Dalam pembahasan strategi *coping*, mengungkapkan beberapa hal yang menjadi sumber *coping*. Dalam hal ini, sumber *coping* meliputi hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas strategi *coping* tertentu. Hal-hal tersebut antara lain materi (seperti makanan, uang), fisik (seperti vitalitas dan kesehatan), psikologis (seperti kemampuan *problem solving*), sosial (seperti kemampuan *interpersonal*, dukungan sistem sosial), dan spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan).

Pada faktor materi, bahwa kondisi material seseorang turut mempengaruhinya dalam menghadapi tekanan permasalahan yang dihadapi sehingga cenderung memilih strategi *coping* tertentu.<sup>2</sup> Sedangkan dalam faktor psikologis, yang dimaksud disini adalah faktor-faktor psikologis yang dapat membantu seseorang dalam menghadapi masalah, misalnya kemampuan *problem solving*, *evikasi* diri dan kematangan emosi.

---

<sup>1</sup> Nevid J. S., Rathus, S. A., Greene, B. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga, hlm.144

<sup>2</sup> Pergament, Kenneth I. 1997. *The Psychology of Religion and Coping Theory Research, Practice*. Guilford Press: New York, hlm.212

Melalui pendekatan ini, maka agama merupakan potensi fitrah yang dibawa manusia sejak lahir. Potensi fitrah diarahkan dan dikembangkan seiring dengan interaksi manusia dengan lingkungannya. Apabila lingkungan memberikan arahan yang sejalan, maka pengaruh lingkungan akan memberikan keselarasan pada diri manusia tersebut. Sebaliknya, jika lingkungan memberikan pengaruh yang bertentangan, maka dalam dirinya akan terjadi ketidak selarasan. Padahal, dengan keselarasan, manusia mendapatkan kemantapan batin, kebahagiaan, kepuasan dan rasa aman serta terlindungi.<sup>3</sup>

Mengenai hal ini telah disebutkan pula dalam Al Qur'an, surat Yunus: 57

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

*Artinya: Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.<sup>4</sup>*

Dan pada Al Qur'an surat Al Isra: 82 yang berbunyi

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

*Artinya: Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.<sup>5</sup>*

Manfaat yang diperoleh dari kehidupan di pesantren telah pula banyak diteliti, diantaranya sebuah penelitian oleh Setyo Rini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterbukaan diri dengan kemampuan *problem solving* pada santri pondok pesantren, kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara keterbukaan diri dengan kemampuan *problem solving* pada santri pondok pesantren.

<sup>3</sup> Jalaluddin. 2007. *Psikologi Agama*. Ed. Revisi 10. Rajawali Press. Jakarta.

<sup>4</sup> Al Quran dan Terjemahnya. 2005. Departemen Agama RI.

<sup>5</sup> Al Quran dan Terjemahnya. 2005. Departemen Agama RI.

Pesantren telah berkembang pesat mengikuti perkembangan zaman, diantara perkembangan tersebut adalah selain membekali ilmu agama, beberapa pesantren memberikan kebebasan dan waktu kepada santrinya untuk mengembangkan potensinya di luar pesantren baik melalui sekolah, maupun perkuliahan. Perkembangan tersebutlah yang telah menjadi perhatian dan diterapkan di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong sejak awal didirikannya.<sup>6</sup>

Dari penjelasan yang tertulis sebelumnya penulis mencoba mengambil sebuah kesimpulan bahwa pada masa remaja akhir mereka akan mencari jati diri mereka, entah itu hal yang mereka suka ataupun pasangan yang mereka suka. Masalah yang sering dihadapi santri sepuh seringkali menimbulkan masalah yang mengakibatkan stress pada santri sepuh. Sebelumnya penulis sudah melakukan observasi awal pada santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong. Alasan penulis melakukan penelitian pada santri sepuh adalah keunikan yang ada pada pada santri sepuh itu sendiri.

Santri sepuh ialah seseorang yang sudah lama berada pada suatu lingkungan dan sudah terbiasa dengan norma-norma, aturan-aturan, dan kebiasaan yang ada dipondok pesantren akan tetapi masih banyak santri sepuh yang mengalami stress. Stress tersebut dikarenakan banyak faktor diantaranya faktor finansial, faktor keluarga, padatnya acara, hubungan dengan teman, dan ditinggal mukim oleh teman karibnya. Seperti contohnya subjek yang peneliti teliti kali ini yaitu subjek A.

*"Ditambah lagi ketika sudah mendekati acara khaul dimana kita bisa rapat 3 hari dalam 1 minggu selama satu bulan sebelum acara tersebut dan setiap rapatnya berjalan sampai semalam suntuk bahkan seringkali sampai pagi hari, belum lagi Ketika kita sedang mencari dana hal tersebut tentunya membuat lelah jiwa raga serta pikiran".*

---

<sup>6</sup> Setyo Rini (2004). Hubungan antara Keterbukaan Diri dengan Kemampuan *Problem Solving* pada Santri Pondok Pesantren. *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, hlm.67



Dari fenomena stress yang dialami santri sepuh, hal ini menjadi salah satu faktor yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong. Diketahui lewat adanya observasi awal, masalah yang membuat santri sepuh ini mengalami stress karena masalah perekonomian, masalah keluarga, tugas kuliah akhir, ditinggal mukim teman sekamarnya, padatnya kegiatan di luar pondok ataupun di dalam pondok dan menjadi panutan untuk adik tingkatnya.

Berdasarkan yang terjadi pada santri sepuh dapat ditemukan bahwa mereka mengalami tekanan berat ketika terjadi masalah dalam kehidupan lalu mengakibatkan mereka merasa stress, maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti para santri sepuh di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong yang berkaitan dengan **“Strategi Coping Stress Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong Desa Karangsalam Kidul Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas”**.

## **B. Penegasan Istilah**

Supaya tidak ada kesalahan dalam penafsiran serta pemahaman oleh karena itu dibutuhkan adanya penegasan istilah yang akan diterangkan dibawah ini:

### **1. Stress**

Stress adalah suatu keadaan di mana seseorang tertekan karena adanya tekanan psikis sehingga terganggu kegiatan yang sedang dilakukan baik secara fisik maupun mental. Sedangkan stress yang dimaksudkan pada penelitian ini adalah stress secara umum, yaitu stress yang diakibatkan oleh permasalahan yang dihadapi subjek seperti masalah pendidikan, organisasi, pertemanan dan masalah lingkungan sekitar.

### **2. Coping Stress**

Mengatasi stress adalah proses yang dialami individu ketika mengalami stress, proses ini merupakan respon yang dilakukan oleh

individu untuk membantu mereka memberikan ketahanan untuk menahan dan mengatasi efek negatif dari stress.<sup>7</sup> *Coping stress* yang dimaksudkan dalam penelitian ini yaitu proses yang dilakukan seseorang untuk menangani stress atau usaha secara sadar maupun tidak sadar, untuk mencegah, menghilangkan, atau memberikan ketahanan yang ditimbulkan oleh stress.

### 3. Santri Sepuh

Santri sepuh ialah seseorang yang sudah lama berada pada pondok pesantren dan dituakan oleh junior-juniornya. Santri adalah orang yang mendalami dan memahami pengetahuan ilmu agama dan pergi berguru ke pesantren.<sup>8</sup> Dalam mendalami kitab suci Al Qur'an dan ajaran-ajaran agama dengan menggunakan referensi kitab-kitab yang klasik maupun modern. Di sebuah Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong mayoritas santrinya yaitu mahasiswa, dengan kurikulum atau sistem pengajarannya pada umumnya dapat ilmu dunia maupun akhirat atau saling melengkapi. Dengan pengkajian ilmunya masih tradisional dan klasik, dengan mengembangkan bahasa Jawa pegon, dengan metode pengajaran bandongan, sorogan, hafalan dan musyawarah.

Selain itu pondok menerapkan sistem peraturan yang mengikat dan juga disertai dengan ta'ziran yang sudah tidak heran di kalangan santri. Santri juga tidak diperbolehkan keluar jika memang tidak ada kepentingan wajib mengikuti kegiatan pondok seperti sholat lima waktu berjamaah, mengaji dan lain-lain. Kecuali tidak mengikuti kegiatan jika ada halangan, seperti sakit, udzbur bagi santri putri, ataupun adanya keperluan tertentu.

---

<sup>7</sup> Ira Darmawanti, "Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (*Coping Stress*)," *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, no. 2 (2012): hlm, 102.

<sup>8</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, Cet-IV, 1995), hlm.785

### C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bagaimana strategi *coping stress* santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong Desa Karangsalam Kidul Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas?

### D. Tujuan Penelitian

Untuk mendeskripsikan strategi *coping stress* santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong Desa Karangsalam Kidul Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas.

### E. Manfaat Penelitian

Penulis berharap agar penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

Harapan penulis dari kesimpulan penelitian yang dilakukan dapat memberikan wawasan dan manfaat yang berbentuk pengetahuan terkait stress atau *coping stress* pada seseorang yang sedang mengalami masalah yang mengakibatkan stress pada dirinya.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Santri

Agar santri yang sedang merasakan stress bisa menangani ataupun meminimalisir stress yang dialaminya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merubah pola pikir santri ketika menghadapi stress. Dengan strategi *coping stress* santri diharapkan bisa menangani stress dengan baik sehingga tidak membebani dan menjadi masalah yang kompleks pada diri santri.

b. Bagi konselor

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi pendekatan baru yang bisa digunakan para konselor untuk menyelesaikan masalah yang dialami kliennya, khususnya masalah stress baik karena pekerjaan, pendidikan, ataupun masalah lainnya.

c. Bagi Pondok

Diharapkan bisa digunakan sebagai pedoman pengasuh dan pengurus untuk mengatasi problem pada santrinya yang mengalami stress karena suatu masalah, juga untuk membantu mengatasi stress yang sedang dialami oleh dirinya sendiri.

d. Bagi Pembaca

Sebagai tambahan wawasan, dan referensi untuk pembaca dalam menangani masalah stress dan bisa dijadikan sebagai salah satu pendekatan yang bisa digunakan ketika mengatasi masalah yang berkaitan dengan stress, baik di pekerjaan, di sekolah ataupun stress karena masalah lainnya.

e. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang dialami peneliti serta membantu peneliti untuk menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan stress karena masalah apapun.

## **F. Kajian Pustaka**

Kajian pustaka ialah hal yang dilakukan oleh penulis dalam menemukan persamaan dan kesesuaian dengan penelitian yang telah dipelajari sebelumnya, dan digunakan sebagai referensi penulis dalam penelitian untuk menghindari pekerjaan yang sama atau plagiarisme. Diantaranya yaitu:

Skripsi karya Nur Hasanah Lubis (2021) Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dengan judul “Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan”. Skripsi ini menjelaskan mengenai

strategi *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa bimbingan penyuluhan Islam ketika menyelesaikan skripsi. Dalam skripsi ini disimpulkan bahwa subjek menerapkan beberapa bentuk metode *coping* pada kondisi yang sama. Subjek menggunakan metode yang berfokus pada emosi, ketika subjek percaya bahwa mereka berada di kondisi permanen, dan strategi berfokus pada masalah maka subjek percaya bahwa kondisinya lebih dapat disesuaikan. Penelitian ini memiliki kesamaan pada *coping stress*. Adapun perbedaannya pada lokasi penelitian dan bentuk dari *coping stress*.<sup>9</sup>

Skripsi karya Chairul Erteka (2018) Universitas Medan Area yang berjudul “Hubungan Optimisme Dengan *Coping Stress* Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi”. Skripsi ini menjelaskan bahwa optimisme dapat mempengaruhi *coping stress*, dimana optimisme yang tinggi akan mempengaruhi tingkatan pada *coping stress*, begitupun sebaliknya. Persamaan antara penelitian yang akan dilakukan penulis dengan penelitian tersebut ada pada objeknya yakni menyangkut dengan *coping stress*. Perbedaannya pada pemilihan lokasi penelitian.<sup>10</sup>

Skripsi karya Anggit Jiwandani Achmadin tahun 2016 Universitas Muhammadiyah Malang yang berjudul “Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang”. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa adanya perbedaan strategi *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Malang, dimana subjek berjenis kelamin pria 68,75% lebih banyak menggunakan *Problem Focused coping* dibandingkan menggunakan *Emotion Focused Coping* 31,25%. Sedangkan yang berjenis kelamin wanita 100% secara keseluruhan menggunakan *problem focused coping*. Persamaan antara penelitian yang penulis lakukan dengan skripsi karya Anggit ada pada

---

<sup>9</sup> Nur Hasanah Lubis, *Skripsi* “Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,” (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2021).

<sup>10</sup> Chairul Erteka, *Skripsi* “Hubungan Optimisme Dengan *Coping Stress* Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi” (Universitas Medan Area, 2018).

pembahasan mengenai strategi *coping stress*, adapun perbedaanya terdapat pada pemilihan subjek dimana anggit memilih mahasiswa baru Universitas Negeri Malang sedangkan penulis berfokus pada santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong, selain itu penulis juga lebih memfokuskan *coping stress* santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong.<sup>11</sup>

Jurnal yang ditulis oleh Vitria Laserman Dela yang berjudul “Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan” Pada Tahun 2019. Vitria dalam penelitiannya menyimpulkan jenis *coping stress* yang digunakan respondenya yaitu cara berkonsentrasi, yaitu memfokuskan pikiran dalam memperbaiki semua permasalahan dalam skripsi, Adapun strategi *coping stress* yang digunakan yaitu *emotional focus coping* dengan bentuk *dancing*, upaya pemecahanya dengan curhat, selain itu juga menggunakan *emotional focus coping* dengan bentuk *seeking social support* dan *escape evoidance*. Penelitian ini memiliki kesamaan pada pembahasan strategi *coping stress* akan tetapi penulis lebih memfokuskan pada strategi *coping stress* santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong.<sup>12</sup>

Jurnal yang ditulis oleh Annisa Rachma Sawitri dan Putu Nugrahaeni Widasavitri yang berjudul “*Strategi Coping* Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Ditengah Pandemi COVID-19” dalam jurnalnya berisi bahwa bentuk strategi *coping* yang dilakukan informan untuk menghadapi permasalahan terdiri dari pengalihan, pemberian informasi yang positif kepada diri sendiri, serta melakukan *self talk*. Dalam penelitian ini memiliki kesamaan pada pembahasan *coping stress*, namun penulis lebih memfokuskan strategi *coping stress* santri sepuh, selain itu kondisi yang

---

<sup>11</sup> Anggit Jiwandani. *Skripsi* “Strategi *coping stres* pada mahasiswa baru fakultas psikologi universitas muhammadiyah malang. (Universitas Muhammadiyah Malang, 2016).

<sup>12</sup> Vitria Lasermana Dela, “Strategi *Cooping Stress* Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, no. 2 (2019): 90.

dialamipun berbeda, jurnal tersebut ada pada kondisi COVID-19 sedangkan penelitian yang penulis lakukan tidak dalam kondisi COVID-19.<sup>13</sup>

Skripsi karya Fadila Elma Ramadhani yang berjudul “Citra Tubuh dan Strategi *Coping* Mahasiswa Konseling Islam Angkatan 2019 yang Mengalami *Body Shaming*” dalam skripsi ini dijelaskan bahwa bentuk *body shaming* yang dialami oleh mahasiswa BKI angkatan 2019 adalah *face shaming, fat shaming, thin saming, skinny shaming, dan hair shaming*. Mahasiswa angkatan 2019 tetap memiliki citra tubuh yang positif meskipun banyak komentar negatif yang mereka dapat dari orang lain terhadap tubuhnya. Hal itu karena di dalam diri mereka sudah ada penerimaan diri terhadap tubuh mereka yang mana dalam hal ini terhadap nilai religiusitas berupa menerima takdir Allah SWT. Strategi *coping* yang digunakan pada jenis *problem focused coping* terdiri dari melakukan olahraga serta rajin merawat wajah. Sementara itu, strategi *coping* yang digunakan pada jenis *emotional focused coping* secara umum sebagai berikut : berusaha untuk memaknai tindakan *body shaming* secara positif : berupaya menerima keadaan tubuh dan penampilannya; menerima komentar negatif orang lain; menyadari bahwa dirinya cantik; menghindari dan menjaga jarak dari orang-orang yang pernah melakukan *body shaming*. Persamaan antara penelitian yang penulis lakukan dengan skripsi karya Fadila Elma Ramdhani ada pada pembahasan mengenai strategi *coping*, adapun perbedaannya terdapat pada pemilihan subjek dimana Fadila Elma Ramdhani memilih mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2019 sedangkan penulis berfokus pada santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong, selain itu penulis juga lebih memfokuskan *coping stress* santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Annisa Rachma Sawitri and Putu Nugrahaeni Widiyasavitri, “Strategi *Cooping Stress* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19” *Jurnal Psikologi Udayana*, no.1 (2021): 78-85.

<sup>14</sup> Fadila Elma Ramdhani. *Skripsi* “Citra Tubuh dan Strategi *Coping* Mahasiswa Konseling Islam Angkatan 2019 yang Mengalami *Body Shaming*, 2023.

Skripsi karya Damar Galih Fatah yang berjudul “*Coping Stress* pada Club Futsal mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto” dalam skripsi ini dijelaskan bahwa faktor utama yang menyebabkan subjek stres adalah tugas yang menumpuk baik tugas kuliah, organisasi, maupun tugas dipondok. Subjek cenderung menerapkan strategi berfokus pada emosi ketika mereka menghadapi kondisi yang sulit untuk diubah. Sebaliknya ketika subjek merasa kondisi yang mengakibatkan stres dapat diatasi maka subjek akan menggunakan jenis *coping stres* yang berfokus pada masalah. Persamaan antara penelitian yang penulis lakukan dengan skripsi karya Damar Galih Fatah ada pada pembahasan mengenai *coping*, adapun perbedaannya terdapat pada pemilihan subjek dimana Damar Galih Fatah memilih Club Futsal Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam sedangkan penulis berfokus pada santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong, selain itu penulis juga lebih memfokuskan strategi *coping stress* santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong<sup>15</sup>

#### **G. Sistematika Penulisan**

Agar penulisan skripsi ini dapat tersusun secara sistematis sehingga nantinya dapat dengan mudah dipahami oleh para pembaca, maka skripsi ini akan disajikan dalam lima bab. Yang mana dalam setiap bab membahas permasalahannya sendiri-sendiri, namun semuanya masih saling berkaitan antara satu sama lain. Adapun sistematika penulisan skripsi ini adalah:

BAB I, berisi pendahuluan yang meliputi latar belakang, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, kajian Pustaka, sistematika penulisan.

---

<sup>15</sup> Damar Galih Fatah. *Skripsi ” Coping Stress* pada club futsal mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023.



BAB II, berisi landasan teori dimana dalam bab ini membahas mengenai strategi *coping stress* santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong.

BAB III, berisi metode penelitian, yang terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, objek dan subjek penelitian, data dan sumber data, metode pengumpulan data analisis data.

BAB IV, hasil penelitian skripsi mengenai strategi *coping stress* santri sepuh Pondok Pesantren Raudlotul ‘Uluum Balong.

BAB V, berisi penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Stress**

##### **1. Pengertian Stress**

Kebanyakan orang berbicara tentang stress. Stress adalah keadaan ketika seseorang sedang berada atau mengalami efek berbahaya potensial atau aktual dari lingkungannya. Penggunaan kata stress telah disebut sebagai proses yang mempengaruhi organisme, atau sebagai akibat dari pengaruh pada organisme, sebagai perubahan lingkungan yang mempengaruhi organisme.<sup>16</sup> Anggota IKAPI menyampaikan jika stress adalah respon yang dilakukan manusia yang tidaklah spesifik kepada tekanan maupun rangsangan (*stimulus stressor*). Stress ialah respon adaptif yang bersifat individual, maka stress yang dialami satu orang belum tentu sama bagi orang lain.<sup>17</sup>

Lazarus dan Folkman mengatakan stress suatu hubungan antara seseorang dengan lingkungan sekitarnya, dimana orang tersebut dinilai melebihi kemampuannya atau merasa terbebani sehingga mengancam kesehatan mentalnya. Pandangan individu terhadap stress dinilai dari suatu peristiwa maupun situasi. Situasi yang sama bisa dinilai netral, positif maupun negative bagi setiap individu yang berbeda. Penilaliannya bersifat subjektif bagi setiap individu, karena ketika individu mengalami situasi maupun kejadian yang sama tingkatan stress yang mereka rasakan akan berbeda.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan stress merupakan bagian dari kehidupan, namun apabila stress berlangsung lama dan membebani maka dapat berpengaruh pada kesehatan individu. Selain itu, stress merupakan respon individu baik secara emosional

---

<sup>16</sup> D M Broom, "Coping Stress and Welfare," *Coping with Challenge: Welfare in Animals Including Humans*, 2001, hlm. 1-9

<sup>17</sup> FahrizaL Alif Achmad, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi di Ruang Operasi, (Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes, 2019).

maupun fisik ketika terjadi perubahan di lingkungan yang mengakibatkan individu harus menyesuaikan diri.<sup>18</sup>

#### 1. Faktor Penyebab Stress

Sebuah faktor yang bisa memicu respon stress pada manusia disebut dengan stresor. Stresor yang bisa tumbuh melalui bermacam-macam sumber dan muncul melalui kondisi psikologis, kondisi fisik, serta kondisi sosial di tempat kerja, dilingkungan rumah, dan dilingkungan eksternal yang lain.<sup>19</sup> Situasi dan kejadian yang berkaitan dengan individu dapat berbentuk kondisi lingkungan tertentu yang bisa merusak jaringan tubuh, contohnya perubahan cuaca dari panas ke dingin secara berlebihan, dan cedera atau nyeri yang menuntut system fisik dan psikologis bekerja dengan keras. Tingkat stress yang dihasilkan oleh tuntutan ini bervariasi tergantung dengan tingkat keparahan penyakit dan umur pada individu tersebut.<sup>20</sup>

Haryanto serta Munir menyimpulkan bahwa stresor dibedakan melalui dua faktor:

- a. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu. Dimana keadaan emosi pihak-pihak yang terlibat dapat menimbulkan stress. Emosi adalah aktivitas pikiran, perasaan, dan keinginan yang intens. Manusia memiliki dua jenis emosi, dimana emosi tersebut berlawanan (*opposite*), yaitu positif dan negative. Kondisi emosional yang bisa menyebabkan stress diantaranya ketakutan berlebihan, rasa bersalah, kesedihan yang berlebihan, dan keterkejutan.

---

<sup>18</sup> Ambraitia Rebecca Vita Nathania, *Skripsi* “Hubungan Antar Tingkat Stres Dengan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Hkbp Nommensen Medan” (Universitas Hkbp Nommensen, 2022).

<sup>19</sup> Miftahul Jannah, *Skripsi* “Gangguan stres pasca trauma gagal untuk menikah: Studi Fenomenologi terhadap seorang perempuan yang mengalami stres pasca trauma gagal untuk menikah” (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013).

<sup>20</sup> Irmawati Catur Putri, “Hubungan Antara Jenis Stres dan Perilaku Merokok Pada Remaja Putri di MAN 2 Purwokerto” (Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2018).

- b. Faktor eksternal, yaitu stresor yang muncul dari luar diri individu. Faktor eksternal tersebut bisa berupa cobaan. Dimana cobaan tersebut dapat berupa kebaikan, dimana manusia menganggap baik itu dalam bentuk kesuksesan dalam karir dan bisnis, kekayaan yang melimpah, prestasi, dan popularitas. Kebaikan di atas bisa membuat orang stress jika tidak ditangani dengan baik. Berbagai masalah dan cobaan, baik maupun buruk, yang menimpa kehidupan seseorang dapat menimbulkan stress pada individu. Contohnya penampilan fisik yang buruk, hasil panen rendah, cacat, masalah orang tua, masalah dengan teman dll.

Taylor mencantumkan beberapa cara yang berpotensi mengakibatkan stress, antara lain:

- a. Peristiwa negative cenderung menyebabkan stress yang lebih besar dari pada peristiwa positif
- b. Peristiwa yang tidak terkendali dan tidak dapat di prediksi akan menimbulkan stress dari pada kejadian yang terkendali dan dapat di prediksi.
- c. Peristiwa “ambigu” sering kali dianggap lebih menegangkan dibandingkan yang sebenarnya.
- d. Manusia dengan tugas diluar kapasitasnya (*overload*) akan lebih stress dari pada individu dengan lebih sedikit tugas.<sup>21</sup>

## 2. Jenis Stress

Jenis-jenis stress dapat dibagi melalui dua bagian secara umum:

- a. Stress akut

Stress dapat disebut juga dengan *flight or flight response*.

Stress akut merupakan sebuah tanggapan yang dilakukan oleh tubuh

---

<sup>21</sup> Miftahu Jannah, *Skripsi* “Gangguan stres pasca trauma gagal untuk menikah: Studi Fenomenologi terhadap seorang perempuan yang mengalami stres pasca trauma gagal untuk menikah,” (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013).

manusia pada sebuah tantangan, ancaman, dan ketakutan tertentu. Stress akut bahkan dapat menyebabkan seseorang hingga menggigil ketika dalam beberapa keadaan.

b. Stress Kronis

Stress kronis merupakan stress cukup sulit untuk diisolasi dan ditangani, efeknya semakin lama. Stress dapat dibagi menjadi tiga jenis menurut gejalanya:

1) Stress ringan

Stress ringan merupakan stresor yang kita semua alami dalam kehidupan sehari-hari, seperti kesiangan, macet, atau kritik dari orang lain. Dimana stress ringan ini yaitu keadaan yang sedikit menegangkan dalam waktu yang singkat (hanya beberapa menit atau jam). Stress ini dikaitkan dengan peningkatan semangat, peningkatan penglihatan, peningkatan energi dan penurunan cadangan energy, meningkatnya kemampuan individu dalam menyelesaikan pelajaran, sering merasa lelah tanpa adanya sebab, gangguan pencernaan, dan system lainnya. Anda mungkin tidak bisa bersantai ketika mengalami gangguan stress ringan ini. Stress ringan sangat membantu, karena mendorong orang untuk berpikir dan memberdayakan mereka dalam menghadapi tantangan hidup.

2) Stress Sedang

Stress sedang memiliki durasi yang lebih lama dibandingkan stress ringan. Penyebab utama stress sedang yaitu keadaan yang masih abu-abu atau belum terselesaikan baik dengan rekan kerja, anak yang sakit, atau tidak hadirnya salah satu anggota keluarga dalam jangka waktu yang lama. Ciri-ciri dari seseorang yang

mengalami stress sedang yaitu sakit perut, ketegangan otot, mudah Lelah dan lesu serta gangguan pada tidur.

### 3) Stress Berat

Stress berat termasuk konflik perkawinan yang berkelanjutan, kesulitan keuangan yang belum terselesaikan, perpisahan keluarga, perubahan tempat tinggal, penyakit kronis, perubahan fisik dan psikologis di kemudian hari. Stress berat ini dapat memberikan pengaruh yang cukup besar dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya kesulitan dalam melakukan aktivitas, hubungan sosial yang buruk, gangguan tidur, cenderung melakukan hal yang negative, sulit untuk fokus, ketakutan pada hal yang tidak pasti, meningkatnya rasa lelah, sulit dalam melakukan hal meskipun hal sederhana, gangguan sistemik, dan ditandai dengan perasaan takut.<sup>22</sup>

Jenis stress juga bisa dibedakan melalui dua golongan, yang dimana golongan ini di dasarkan kepada sebuah persepsi stress yang dilakukan oleh seorang individu.

Dua golongan ini yaitu :

- a) *Distress* (stress negative) *distress* adalah stress yang dapat mengakibatkan sebuah kerusakan pada diri manusia dan memiliki sifat yang tidak menyenangkan. Stress dianggap sebagai suatu kondisi yang menyebabkan seseorang merasa takut, gelisah, khawatir, dan cemas. Hal tersebut dapat berdampak pada psikologis individu

---

<sup>22</sup> Fahrizal Alif Achmad, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi di Ruang Operasi, (Yogyakarta: Poltekes Kemenkes, 2019).

menjadi negative dan menyakitkan, sehingga menimbulkan rasa untuk menghindarinya.

- b) *Eustress* (stress positif). *Eustress* yaitu stress yang memberikan pengalaman yang memuaskan dan bersifat menyenangkan. *Eustress* ini memberikan dampak positif bagi individu, meningkatkan kognisi, meningkatkan kewaspadaan serta meningkatkan kesiagaan mental. Selain itu *eustress* juga bisa meningkatkan motivasi individu dalam menciptakan sesuatu, contohnya menciptakan sebuah karya seni.<sup>23</sup>

### 3. Tahapan Sress

Pelopop teori mengenai stress yaitu Hans Selye, menyatakan beberapa tahapan dalam menggambarkan dampak stress. Hans Selye membuat model yang dikenal dengan *general adaptions syndrome* (GAS), menyatakan bahwa reaksi fisiologis terhadap stress dikatakan mengikuti pola yang sama namun terlepas dari sumber stress. Terdapat 3 tahapan dalam model *syndrome* adaptasi umum yaitu peringatan dan mobilisasi, perlawanan, serta kelelahan.

#### a. Peringatan dan mobilisasi

Seseorang yang sadar mengenai munculnya stresor, secara tidak langsung dia telah masuk dalam tahap peringatan dan mobilisasi. Terpicunya saraf simpatik pada tingkat biologis akan membantu individu dalam menghadapi stresor. Akan tetapi, apabila stresor berkelanjutan dan tidak diatasi akan mengakibatkan seseorang masuk ketahap yang kedua yaitu *resistensi*.

---

<sup>23</sup> Indri Kemala Nasution, *Skripsi* “Stres Pada Remaja” (Universitas Sumatera Utara Medan, 2007).

b. Tahap Perlawanan

Pada level biokimia, tubuh akan secara aktif melawan stress. Pada saat inilah disebut dengan tahap perlawanan. Individu yang sadar akan adanya stresor akan melakukan berbagai upaya untuk melawan tekanan yang ada, tentunya dengan tingkat efektifitas. Namun, dengan mengorbankan psikologis bahkan kesejahteraan fisiknya. Contohnya seorang siswa yang mengalami stress karena gagal dalam berbagai mata pelajaran, akan melakukan perlawanan dengan memanfaatkan waktu yang ia miliki untuk belajar sebagai salah satu cara dalam mengatasi stress tersebut. Tahap terakhir dapat tercapai Ketika *resistance* lemah.<sup>24</sup>

c. Kelelahan

Ditahap ini, seseorang akan mengalami kesulitan dalam mengatasi stress yang dirasakan. Hal tersebut dapat berdampak pada fisik individu, mulai dari sakit fisik, susah fokus, meningkatnya iritasi, timbul gejala psikologis bahkan dapat lebih parah hingga kehilangan kontak dengan kenyataan dan disorientasi. Keadaan yang disebut tadi menyebabkan individu merasa lelah serta kehabisan sumber daya fisiologis dalam menghadapi stresor. Namun kelelahan juga bisa membantu individu agar menjauh dari keadaan stress dari beberapa keadaan. Contohnya, seseorang yang sedang sakit akibat terlalu banyak pekerjaan mempunyai alasan untuk mengurangi kewajiban untuk bekerja untuk beristirahat sejenak, sehingga meringankan tanggung jawabnya. Sehingga stress yang dirasakan akan sedikit berkurang dalam beberapa waktu.

Banyak orang yang menganggap bahwa stress merupakan kondisi yang tidak menyenangkan, sikap seseorang terhadap

---

<sup>24</sup> Nur Hasanah Lubis, *Skripsi "Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara."* (UIN Sumatera Utara, 2021).



stress mengarah pada fokus cukup besar pada *psikoneuroimunologi*. Psikolog Kesehatan PNI kontemporer melakukan pengembangan pendekatan stress yang lebih *holistic*. Mereka berhasil menemukan tiga konsekuensi utama stress dengan fokus pada efek stress.<sup>25</sup>

#### 4. Sumber-Sumber Stress

Sumber stress tidak akan tetap namun pasti bisa berubah-ubah, menyesuaikan dengan perkembangan manusia. Namun kondisi stress bisa terjadi kapanpun dalam sepanjang kehidupan. Untuk membedakan sumber-sumber stress dapat digolongkan melalui beberapa jenis. Jenis-jenis sumber stress diantaranya:

##### a. Sumber Stress dari dalam Diri Individu

Terkadang sumber stress justru berasal dari diri individu sendiri, salah satunya dari kesakitan. Tingkat stress yang terjadi tergantung pada kondisi sakit dan usia individu. Sehingga, dapat disimpulkan tingkat stress seseorang tergantung dari usia serta keadaan fisiknya. Stress juga dapat muncul ketika seseorang mengalami konflik. Hal inilah yang menjadi sumber stress utama dari diri seseorang.

Konflik dapat mengakibatkan stress bagi seseorang yang sedang mengalami dan menyebabkan kecemasan, ketegangan, ketegangan yang berkepanjangan yang menyebabkan individu sulit dalam mengatasi hal itu. Seseorang akan terus menilai hambatan dan tuntutan yang ada di lingkungannya, dan menilai kemampuannya sendiri agar bisa menghadapi serta mengatasi tuntutan tersebut. Ketika seseorang merasakan adanya ketidakseimbangan antara kemampuannya dan tuntutan yang ada maka akan mengakibatkan stress.

---

<sup>25</sup> Nur Hasanah Lubis, *Skripsi “Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara”* (UIN Sumatera Utara, 2021).

Folkman, Coleman, serta Rice merangkum beberapa stresor psikis diantaranya sebagai berikut:

- 1) Tekanan merupakan salah satu sumber stress yang timbul, ketika seseorang mendapatkan tekanan dalam mencapai sesuatu untuk bersikap dengan cara tertentu. sumber tekanan ini bisa juga bersumber dari keluarga serta dirinya sendiri.
  - 2) Frustrasi ialah sumber stress yang berasal dari seseorang yang usahanya belum tercapai, gagal ataupun mendapat beberapa hambatan ketika hendak menggapai keinginannya. Hambatan tersebut bisa berasal dari dirinya sendiri, keluarga dan lingkungan sekitar.
  - 3) Konflik yaitu sumber stress yang muncul ketika seseorang dihadapkan dengan beberapa pilihan antara tujuan dan kebutuhan, dimana individu itu harus memilih salah satunya saja. konflik ini dapat bersumber dari dirinya sendiri, keluarga serta lingkungannya.
  - 4) Ancaman ialah salah satu sumber stress. Ancaman ini muncul ketika seseorang berantisipasi dalam hal yang merugikan atau bahkan tidak menyenangkan untuk dirinya sendiri, mengenai keadaan yang bisa memunculkan stress.<sup>26</sup>
- b. Sumber Stress dalam Komunitas dan Lingkungan

Stress juga dapat berasal dari lingkungan, adanya interaksi dengan beberapa subjek di luar lingkungan. Adapun beberapa sumber stress yang berada di komunitas maupun lingkungan seperti adanya perselisihan antar teman, dan organisasi di masyarakat. Beberapa hal yang disebutkan tadi dapat menimbulkan stress bagi seseorang, dikarenakan kurangnya

---

<sup>26</sup> Nur Aliyah, *Skripsi* "Penerapan Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare" (Sulawesi Selatan, IAIN Pare-pare, 2018).

hubungan interpersonal dan kurangnya pengakuan di masyarakat yang menyebabkan tidak bisa berkembang.

c. Sumber Stress di dalam Keluarga

Tidak bisa dipungkiri bahwa stress juga dapat berasal dari keluarga individu sendiri. Stress ini biasanya berasal dari interaksi antar anggota keluarga, misalnya permasalahan dalam ekonomi, adanya perasaan saling tidak peduli satu sama lain, adanya perbedaan pendapat, dan memiliki tujuan yang berbeda-beda. Maka, setiap individu akan menghadapi stress yang muncul dari mana saja sepanjang perjalanan kehidupan, baik muncul dari dirinya sendiri, dari luar individu, dari lingkungan dan komunitas, serta adanya tekanan, konflik, frustrasi dan ancaman.<sup>27</sup>

## 5. Reaksi Terhadap Stress

### a. Aspek Biologis

Pengertian tentang bagaimana respon tubuh pada sesuatu keadaan yang mengancam. Respon atau reaksi itu dapat disebut dengan *fight or flight response*. Dikarenakan respon fisiologis akan mempersiapkan seseorang dalam menghadapi maupun menghindari keadaan yang mengancam. *Fight or flight response* mengakibatkan seseorang bisa merespon secara cepat pada keadaan yang mengancam, namun apabila arousal semakin tinggi akan membahayakan kesehatan seseorang.

Akibat yang akan muncul ketika stressor semakin banyak dapat menyebabkan timbulnya *General Adaptation Syndrome* (GAS) yang memiliki beberapa tahapan reaksi fisiologi pada stressor, diantaranya:

---

<sup>27</sup> Nur Aliyah, *Skripsi* "Penerapan Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare." (Sulawesi Selatan, IAIN Pare-pare, 2018)

### 1) *Alarm Reaction*

Pada tahap awal ini hampir serupa dengan *fight or flight response*. Dimana arousal yang terjadi pada tubuh organisme berada dibawah normal yang kemudian meningkat menjadi diatas normal. Namun, pada akhirnya tubuh akan melindungi organisme terhadap stressor. Akan tetapi tubuh manusia tidak bisa mempertahankan intensitas arousal dari alarm reaction.

### 2) *Stage of Resistance*

Pada tahapan ini tingginya arousal masih sama, tubuh masih dapat bertahan dalam beradaptasi serta melawan stressor yang ada. Adapun respon dari fisiologis mulai menurun tapi tetap lebih tinggi jika dibandingkan dengan kondisi yang normal.

### 3) *Stage of Exhaustion*

Fisiologi masih terus merespon di tahap ini. Akan tetapi hal tersebut berpengaruh pada melemahnya system kekebalan tubuh serta banyak menguras energi tubuh. Maka akan memberikan dampak kelelahan pada tubuh. Apabila stressor terus terjadi akan menyebabkan kerusakan pada fisiologis, munculnya penyakit, bahkan bisa menyebabkan kematian.<sup>28</sup>

#### b. Aspek biologis

Selain adanya aspek biologis, ada juga respon psikologis terhadap stress yang muncul diantaranya sebagai berikut:

##### 1) Kognisi

Adanya stress berakibat pada melemahnya ingatan serta perhatian ketika melakukan aktivitas kognitif. Stressor berupa kebisingan menyebabkan deficit kognitif bagi anak-anak. Selain

<sup>28</sup> Indri Kemala Nasution, *Skripsi* "Stress Pada Remaja" (Universitas Sumatera Utara Medan, 2007).

itu, kognisi juga bisa berpengaruh pada stress, seseorang yang selalu memikirkan stresor yang ada dapat menyebabkan ke tingkat stress yang lebih parah.

## 2) Emosi

Emosi berkaitan sekali dengan stress. Seseorang akan pastinya sering menggunakan kondisi emosionalnya dalam mengatasi stress. Dalam penilaian kognitif bisa berpengaruh pada stress serta pengalaman emosional. Adapun reaksi emosional terhadap stress diantaranya cemas, sedih, amarah, dan rasa takut.

## 3) Perilaku Sosial

Stress dapat berpengaruh pada perubahan sikap seseorang terhadap orang lain. Seseorang bisa berperilaku positif ataupun negatif. Ketika terjadi bencana alam, akan membuat seseorang berperilaku lebih kooperatif, dalam situasi lainnya seseorang juga dapat mengembangkan sikap permusuhan. Apabila stress diikuti dengan rasa amarah maka dapat menyebabkan seseorang bersikap negative, bahkan menimbulkan perilaku agresif. Stress juga berpengaruh pada sikap membantu satu sama lain bagi beberapa orang.<sup>29</sup>

Rahman berpendapat aspek-aspek stress dibagi menjadi empat bagian yaitu:

- a) Gejala fisik ialah ciri-ciri stress yang berdampak pada keadaan dan fungsi fisik individu, misalnya sulit untuk tidur, banyak melakukan kesalahan saat bekerja, dan sakit kepala.
- b) Gejala emosional yaitu gejala stress yang berdampak pada kondisi psikis maupun mental, misalnya sedih,

---

<sup>29</sup> Indri Kemala Nasution, *Skripsi* "Stress Pada Remaja" (Universitas Sumatera Utara Medan, 2007).

cemas dan gelisah, gugup, kondisi hati yang berubah-ubah, serta mudah tersinggung.

c) Gejala intelektual

Gejala ini sangat berpengaruh pada kerja intelek atau pola pikir seseorang. Misalnya kesulitan dalam memutuskan sesuatu, sulit untuk fokus, daya ingatnya menurun, serta pikiran yang menjadi kacau.

d) Gejala interpersonal merupakan gejala stress yang berpengaruh pada interaksi dengan orang lain baik dengan orang dalam rumah maupun luar rumah. Seperti mudah menyalahkan orang lain, menyerang orang dengan kata-kata, serta hilangnya kepercayaan pada orang lain.<sup>30</sup>

## 6. Sumber Kekuatan Dalam Menghadapi Stress

### a. Dukungan Sosial

Adanya interaksi dengan orang sekitar nyatanya bisa menolong individu ketika menghadapi stress yang sedang dialami. Beberapa peneliti mengemukakan bahwa adanya dukungan sosial merupakan bagian dari hubungan timbal balik dengan seseorang yang merawat dan menyayangi kita dapat menurunkan tingkatan stress yang sedang dialami. Dukungan sosial serta emosional dari orang lain dapat membantu individu mengatasi stress. Jenis dukungannya dapat berupa memperlihatkan bahwa seseorang itu merupakan bagian yang bermanfaat dan penting dari jaringan sosial.

Seseorang akan memberikan bantuan yang baik serta tulus pada orang yang mengalami masa yang sulit. Misalnya seorang teman yang memberikan dukungan dalam belajar pada temannya yang memiliki prestasi bidang akademik yang cukup rendah.

---

<sup>30</sup> Faella Hanik Achroza, *Skripsi* "Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa Dan *Problem Focuse Coping* Dengan Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus" (Universitas Muria Kudus).

Adanya kasih sayang, kehangatan dan empati merupakan contoh perhatian emosional yang berpengaruh pada seseorang yang sedang mengalami stress, bahwa dia merasa diperhatikan oleh orang lain.

Umpan balik positif dapat memotivasi orang agar terus maju saembari mengurangi tingkatan stress yang sedang dialami. Hal ini tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, namun juga menyoroti bahwa dukungan sosial sangat penting.<sup>31</sup>

b. Optimisme

Optimisme merupakan salah satu sumber kekuatan dalam menghadapi stress yang berasal dari pemikiran positif individu saat menghadapi suatu tantangan atau masalah. Apabila kita berpikiran positif pasti akan terus maju, sebaliknya jika berpikiran negative maka kita pasti ingin mundur. Kekuatan terbesar yang dimiliki manusia ialah optimisme. Sikap optimisme menjanjikan tujuan yang akan lahir sebelum arah dan energi tindakan yang tulus. Kemampuan optimisme bahkan dapat mengubah dunia, seperti Bill Gates dan Steve Jobs mereka mengubah pesimisme menjadi optimisme sehingga mereka dapat mengubah dunia.<sup>32</sup> Hidup tanpa kesulitan tidak mungkin. Tidak akan ada hadiah apabila tidak ada bahaya, itulah sifat dari kehidupan dimana selalu ada warna hitam dan putih. Jika kita dapat mengatasi hal-hal tersebut maka kita akan mendapatkan kehidupan yang lebih bermakna.

Adanya optimisme membuat rasa sulit hilang, kelemahan berubah jadi kobaran semangat. Optimisme merupakan keadaan pikiran yang berasal dari dalam diri seseorang.

---

<sup>31</sup> Lubis Nur Hasanah, *Skripsi: Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*. (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2021).

<sup>32</sup> Alam Bachtiar, *Sembilan Langkah Mengendalikan Pikiran, Perasaan, dan Emosi Negatif*, (Yogyakarta: Araska, 2017).

c. Berfikir Positif

Seorang manusia memanfaatkan pikiran mereka sebagai alat untuk mengukur dalam menentukan sesuatu yang baik, dan aman bagi masa depannya sendiri serta keluarga. Manusia dapat mengatur ide-ide yang ada dengan berpikir. Para ilmuwan menjelaskan bahwa pemikiran sebagai fitur yang signifikan dimana dapat membedakan manusia dari tumbuhan, hewan serta benda mati dalam psikologi sosial.

Manusia juga bisa memisahkan mana yang bermanfaat dan mana yang tidak bermanfaat, antara mana yang positif dan negatif, serta mana yang legal dan mana yang ilegal. Manusia dapat memilih mana yang sesuai dengan dirinya dan dapat dipertanggung jawabkan pilihannya itu.<sup>33</sup>

d. Beriman, Memohon Bantuan, dan Tawakal Kepada Allah

Seseorang yang memiliki pribadi yang positif ialah orang yang taat pada Allah, meminta bantuan pada-Nya dan mempercayai-Nya. Meletakkan seluruh kepercayaan hanya pada Allah SWT. Ketika mendapatkan musibah maupun kesulitan selalu meminta bantuan pada Allah Swt. maka kita akan menjadi orang-orang yang sabar dalam menghadapi permasalahan yang ada.

Terkadang Allah SWT. menutup beberapa pintu yang ada dihadapan kita, namun dia telah membuka pintu-pintu lain yang merupakan pilihan terbaik bagi kita. Sebagian manusia kebanyakan tidak memanfaatkan waktu yang ada malah menyian-yiakan waktu dan energi yang ada untuk menuju pintu yang sudah Allah tentukan.<sup>34</sup> Hal tersebut, membuktikan bahwa Allah SWT selalu memberi kesempatan agar kita memulai sesuatu yang lebih baik.

---

<sup>33</sup> Lubis Nur Hasanah, *Skripsi: Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.* (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2021)

<sup>34</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi berpikir positif* (Jakarta: Zaman, 2013)



Manusia harus terus berjuang dan berusaha dalam menggapai suatu impian, bukan menyerah dan putus asa karena selalu ada jalan bagi orang yang mau berusaha. Maka dari itu selalu libatkanlah Allah SWT. dalam berbagai kondisi karena Allah tidak akan membuat kesulitan yang melebihi batas kemampuan manusia dalam menanggung ujian yang diberikan. Sebagaimana firman Allah SWT. dalam Surah Al-Baqarah/2:286 yang artinya “Allah tidak dapat menanggung beban seseorang kecuali ia menerima hadiah (dari kebaikan) untuk usahanya, dan dia menerima hukuman (dari kejahatan) untuk tindakannya”.<sup>35</sup>

Dari surah tersebut dijelaskan bahwa Allah tidak akan menguji hamba-Nya di luar kemampuannya. Maka dari itu sebagai makhlukNya, kita harus selalu bersabar serta bersyukur ketika menghadapi kesulitan yang Allah SWT berikan karena pastinya selalu ada hikmah yang bisa kita ambil.

#### **7. Stress pada Santri Sepuh**

Santri sepuh di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong rata-rata ada di rentan umur 21-24 tahun. Apabila dilihat dari segi umurnya, santri sepuh masuk pada kategori tahap perkembangan dewasa muda. Pada tahap ini seseorang santri sepuh akan mengeksplorasi dirinya agar menemukan jati diri yang sesungguhnya, dengan cara membina hubungan, bergaul, serta menanggung tanggung jawab sosial.

Santri sepuh ialah seseorang yang sudah lama berada pada suatu lingkungan dan sudah terbiasa dengan norma-norma, aturan-aturan, dan kebiasaan yang ada dipondok pesantren akan tetapi masih banyak santri sepuh yang mengalami stress. Stress tersebut dikarenakan banyak faktor diantaranya yang membuat santri sepuh ini mengalami stress karena masalah perekonomian, masalah keluarga, tugas kuliah akhir, ditinggal

---

<sup>35</sup> Kementerian Agama RI, *Al Quran dan terjemahannya* (Surabaya: UD. Halim, 2013), hlm.49

mukim teman sekamarnya, padatnya kegiatan diluar pondok ataupun didalam pondok dan menjadi panutan untuk adik tingkatnya.

Berdasarkan yang terjadi pada santri sepuh dapat ditemukan bahwa mereka mengalami tekanan berat ketika terjadi masalah dalam kehidupan lalu mengakibatkan mereka merasa stress. Dampak yang muncul dari adanya stress tersebut diantaranya hilangnya nafsu makan, kepala pusing, bahkan dapat meningkat ke dampak yang paling fatal yaitu bunuh diri.<sup>36</sup>

Dalam konteks santri sepuh, ada empat sumber stress pada santri sepuh yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan.

- a. *Interpersonal* yaitu stresor yang bersumber dari interaksi dengan orang lain, contohnya masalah dengan orang tua, teman sekamar, bahkan pasangan.
- b. *Intrapersonal* ialah stresor yang bersumber dari dalam diri individu, seperti adanya perubahan kebiasaan mulai dari makan minum dan tidur, kesehatan menurun, dan kesulitan keuangan
- c. Akademik merupakan stresor yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar dikampus maupun di pondok pesantren, seperti tugas kampus yang menumpuk, materi kuliah yang susah, hafalan, serta padatnya kegiatan pondok.
- d. Lingkungan ialah stresor yang bersumber dari lingkungan individu, selain dibidang akademik, contohnya lingkungan pondok yang tidak nyaman, serta kurangnya waktu liburan.<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> Sugiarti Musabiq dan Isqi Karimah, "Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa," *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* (2018): 74, <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>.

<sup>37</sup> Musabiq, Sugiarti, and Isqi Karimah. "Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* (2018): hlm. 75-83.

## B. Coping Stress

### 1. Pengertian Coping Stress

Ketika sedang berada pada sebuah masalah maka memerlukan sebuah perencanaan untuk menghadapi sekaligus memecahkan masalah yang ada. Dalam memecahkan masalah ini memerlukan usaha beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap sebuah permasalahan dan tekanan yang sedang menimpa. *Coping* berasal dari kata “*to cope*” yang memiliki arti sama dengan “*to deal*” yang berarti melawan atau menyerang, untuk benar-benar menguasai sesuatu. Pengertian dari *coping stress* yaitu upaya mengatasi stress, serta penolakan untuk mengatasi stress yang sedang dihadapi.<sup>38</sup> Sedangkan menurut Dictionary of Psychology, *coping* adalah setiap tindakan (perilaku atau tindakan) dimana seorang individu berinteraksi dengan lingkungan sekitar, yang memiliki tujuan untuk meminimalisir atau menyelesaikan sesuatu, baik itu berupa tugas maupun masalah.<sup>39</sup>

*Coping* adalah salah satu usaha atau upaya berupa reaksi seseorang dalam menghadapi kesulitan, baik internal ataupun eksternal. Sedangkan stress adalah pengalaman subjektif, setiap orang dapat bereaksi secara berbeda terhadap stress. Stress dapat memiliki efek fisik dan psikologis. *Coping stress* disini ialah suatu proses dinamis dari perilaku dan pola pikir yang secara sadar digunakan untuk menghadapi keadaan dan masalah yang mendesak pada seseorang.<sup>40</sup> *Stress coping* ini yaitu suatu kemampuan yang sangat penting dimana individu harus memilikinya. *Coping stress* artinya adalah kemampuan untuk peka terhadap emosi, reaksi psikologis, dan peristiwa tertentu. Apalagi bagi remaja yang sedang mengalami masalah dan kesulitan skil dalam mengatasi stress

---

<sup>38</sup> Aprilia Rahma, “*Coping Stress* pada Wanita Hamil Resiko Tinggi” (Surabaya, Universitas Airlangga, 2017).

<sup>39</sup> J.P Chaplin, J.P.Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2006), hlm. 156

<sup>40</sup> Vania Wibowo, *Coping Stress* Pada Lesbian Yang Mengalami Putus Cinta.” (Semarang, Unika Soegijapranata Semarang, 2019).

sangatlah berguna. Beberapa orang mengatasi stress akan lebih baik dalam mengatasinya daripada yang lain, mereka yang dapat mengatasi stress dengan baik adalah mereka yang paham dengan konsep *coping stress*.<sup>41</sup>

*Coping* sebagai setiap upaya sehat atau tidak sehat, positif atau negatif, untuk mencegah, menghilangkan, melemahkan, atau memberikan perlawanan terhadap efek stresor. *Coping* ini didefinisikan sebagai usaha yang disengaja, disadari atau tidak disadari guna mengatasi atau mengurangi stress.<sup>42</sup> *Coping stress* adalah tindakan atau usaha untuk mengatasi stress, baik secara sadar ataupun tidak sadar. Mengatasi stress adalah upaya perilaku dan perilaku kognitif yang dilakukan untuk menguasai, mentolerir, dan mengurangi tuntutan yang kita hadapi.<sup>43</sup>

Strategi *coping* yang disarankan oleh para tokoh memiliki gagasan yang sama baik berupa tindakan maupun upaya untuk mengatasi stress. Upaya yang bisa dilakukan dapat bersifat sadar atau tidak sadar, tergantung dari tindakan kognitif dan perilaku yang dilakukan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Maka dapat disimpulkan bahwa *coping stress* ialah respon ataupun proses seseorang dengan tujuan untuk meminimalisir serta mengatasi sumber stress yang dihadapinya baik secara sadar maupun tidak sadar.

---

<sup>41</sup> Rahmad Purnama, "Penyelesaian Stress Melalui *Coping* Spiritual," Al Adyan *Jurnal Studi Lintas Agama*, (2017): 70–83. <https://doi.org/doi.org/10.24042/ajsla.v12i1.1445>

<sup>42</sup> Agustin Wiji Dwi, "Pengaruh Doa Terhadap *Coping Stress* Pada Santri DiPondok Pesantren Sunan Pandanaran Ngunut" (Tulungagung, UIN Satu, 2014).

<sup>43</sup> Wibowo Vania, *Coping Stress* Pada Lesbian Yang Mengalami Putus Cinta. (Semarang: Unika Soegijapranata Semarang, 2019).

## 2. Strategi Coping Stress

Ketika mengalami stress ada banyak strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasinya diantaranya:

a. *Coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*).

*Coping* ini mencoba untuk segera meminimalisir efek dari stresor dengan menyangkal keberadaannya atau menarik diri dari situasi tersebut. *Coping* seperti itu tidak menghapuskan penyebab stress, juga tidak membantu seseorang mengembangkan cara yang lebih efektif untuk mengelola penyebab stress. Untuk *Emotion-focused coping* terdapat beberapa golongan yang berbeda. Kelima golongan ini dibedakan menjadi lima komponen, yaitu:

- 1) *Distancing* merupakan tindakan dimana individu tidak terlibat dari sebuah permasalahan dan membuatnya terlihat menjadi hal yang positif.
- 2) *Escape avoidance* ialah tindakan menghindarkan atau menjauhkan diri dari sebuah masalah.
- 3) *Self controlling* merupakan pengendalian diri dengan membuat sebuah pembatasan atau aturan baik dalam emosi ataupun tindakan.
- 4) *Accepting Responsibility* adalah sebuah respon yang menyebabkan naiknya tingkat kesadaran seseorang mengenai perasaan pada masalah yang sedang menimpanya, serta akan berusaha memposisikan segala sesuatu pada posisi yang tepat.
- 5) *Positive Reappraisal*, adalah suatu respon dengan membuat sebuah hal positif di dalam diri yang memiliki tujuan agar individu dapat mengembangkan dirinya termasuk melibatkan hal yang bersifat religius.<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> Juli Maini Sitepu dan Mawaddah Nasution, "Pengaruh Konsep Diri Terhadap *Coping Stress* Pada Mahasiswa FAI UMSU," *INTIQAD: Jurnal Agama dan Pendidikan Islam* (2017). hlm 68-83. <http://dx.doi.org/10.30596%2Fintiqad.v9i1.1082>.

- b. *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) melibatkan penilaian stresor yang Anda hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubahnya atau bereaksi untuk mengurangi dampaknya.

*Coping* yang berfokus pada masalah digolongkan dengan beberapa golongan. strategi *coping* yang berfokus pada masalah dibedakan menjadi tiga jenis kelompok:

- 1) Pemecahan masalah yang disengaja adalah tanggapan yang timbul dengan melakukan pendekatan analitis dalam memecahkan suatu masalah dan dengan melakukan tindakan tertentu yang ditujukan untuk mengubah keadaan.
- 2) *Confrontational coping* adalah respon atau reaksi yang dihasilkan dari melakukan aktivitas tertentu yang ditujukan untuk mengubah situasi dengan secara langsung menantang (menghadapi) penyebab masalah.
- 3) Mencari dukungan sosial adalah tanggapan atau respon dengan mencari pertolongan dari pihak luar berupa dukungan fisik atau emosional.<sup>45</sup>

Strategi *coping stress* lain sedikit berbeda dengan yang penulis tuliskan sebelumnya, Mereka menyimpulkan strategi *coping stress* dengan dua jenis coping stress antara lain yaitu coping stress sehat dan coping stress tidak sehat:

1. Strategi *coping* yang sehat:
  - a) Menikmati waktu dengan dirinya sendiri
  - b) Melakukan kegiatan Meditasi
  - c) Kerja dan bermain haruslah seimbang
  - d) Memanajemen waktu dengan baik
  - e) Giat berolahraga

---

<sup>45</sup> Sitepu, Juli Maini, dan Mawaddah Nasution. "Pengaruh konsep diri terhadap coping stress pada mahasiswa FAI UMSU." *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam* (2017): 68-83.

2. Strategi *coping* yang tidak sehat:

- a) Mengonsumsi alkohol serta obat-obatan terlarang
- b) Menunda nunda suatu yang dapat dikerjakan segera
- c) Melakukan *self-harm*.
- d) Bereaksi secara berlebihan.<sup>46</sup>

Berdasarkan teori-teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa strategi *coping stress* mempunyai ruang lingkup yang sama besar dalam setiap teori yang dikemukakan oleh masing-masing tokoh. Berisi tentang strategi-strategi yang dijalankan guna mencapai tujuan serta pengertian bahwa strategi-strategi yang diterapkan juga memiliki efek jangka panjang dan efek jangka pendek.

**3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress***

Orang yang berbeda merespons stress secara berbeda, dan bahkan individu yang sama bervariasi dalam situasi yang berbeda. Perbedaan ini disebabkan karena adanya faktor sosial dan psikologis yang dapat mengubah efek stresor pada seseorang. Adapun faktor-faktor yang bisa mempengaruhi *coping stress* sebagai berikut:

- a. Kesehatan fisik sangatlah penting. Ini karena dibutuhkan upaya untuk mengatasi stress seseorang untuk melepaskan sejumlah besar energi.
- b. Keyakinan atau Perspektif Positif: Keyakinan yang sangat spesifik, seperti keyakinan tentang nasib (tempat kontrol eksternal), dan perasaan tidak berdaya yang merusak kemampuan untuk menerapkan strategi *coping* yang berfokus pada pemecahan masalah. Ini bisa menjadi sumber daya psikologis yang penting.
- c. Keterampilan memecahkan masalah. Keterampilan ini meliputi meminta informasi, menganalisis keadaan, mengenali masalah yang

---

<sup>46</sup> Wibowo Vania, *Skripsi: Coping Stress Pada Lesbian Yang Mengalami Putus Cinta*. (Semarang: Unika Soegijapranata Semarang, 2019).

memiliki tujuan untuk mendapatkan alternatif tindakan, dan mengidentifikasi alternatif tersebut dalam kaitannya dengan hasil yang akan dicapai rencana tindakan.

- d. Keterampilan Sosial. Keterampilan ini terdiri dari kecakapan dalam berinteraksi dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di lingkungan masyarakat.
- e. Dukungan Sosial. Dukungan ini meliputi dukungan yang berasal dari orang tua, teman, anggota keluarga, kerabat, dan masyarakat sekitar untuk memenuhi kebutuhan emosional dan informasi individu.
- f. Bahan Pendukung umumnya meliputi sumber daya berupa uang yang dapat dibeli, barang, atau jasa.<sup>47</sup>

#### 4. Fungsi coping stress

Menurut para ahli Fungsi *coping* yang berfokus pada emosi mengatur reaksi emosional pada masalah yang muncul. *Coping* ini terutama terdiri dari proses kognitif yang ditujukan untuk mengukur tekanan emosional, dan mencakup strategi berikut:

- a. Peminiman, penghindaran atau sebagai pembuatan jarak
- b. Perhatian yang selektif
- c. Memberikan penilaian positif terhadap kejadian yang negatif

Adapun *coping* yang berpusat pada masalah (*problem-focused coping*) fungsinya sebagai pengatur dan perubah masalah penyebab stres. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah:

- a. Mengenali masalah
- b. Mengumpulkan cara atau alternatif pemecahan masalah
- c. Mempertimbangkan keuntungan dan nilai dari alternatif tersebut
- d. Menentukan alternatif yang terbaik
- e. Mengambil tindakan.<sup>48</sup>

<sup>47</sup> Sitepu, Juli Maini, dan Mawaddah Nasution. "Pengaruh konsep diri terhadap *coping stress* pada mahasiswa FAI UMSU." *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam* (2017): 68-83.

<sup>48</sup> Millatin Nihayah, "Peran kecerdasan spiritual (SQ) terhadap *coping stress* di SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-T Peterongan Jombang." (Jombang, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013)



## 5. Respon *Coping*

Individu satu dengan individu lain memiliki respon *coping* yang beragam, respon *coping* ini sering berhubungan dengan sebuah pandangan individu pada suatu hal yang mengakibatkan seseorang berada pada kondisi stress. Dalam wawancara bisa ditemukan respon yang memanasifasikan permasalahan seseorang, melalui respon seseorang, tanda dan gejala yang ditemukan dengan wawancara *coping* dapat diidentifikasi. *Coping* dapat dilihat melalui dua hal, baik dari fisiologis maupun psikologis reaksi yang keluar dari respon fisiologis merupakan indikasi bahwa seseorang sedang mengalami stress.

- 1) Manifestasi seseorang dalam keadaan stress dapat dilihat dari respon fisiologis.
- 2) Reaksi psikososial, mengenai beberapa aspek antara lain:
  - a. Respons yang diarahkan oleh ego, dikenal dengan sebutan mekanisme pertahanan psikologis. Misalnya penyangkalan (denial), proyeksi, regresi, gerakan, isolasi, supresi, dan sebagainya.
  - b. Reaksi yang berhubungan dengan respon *verbal* misalnya membentak, tertawa, menangis, menendang, menyambar, dan memukul.
  - c. Reaksi berorientasi pemecahan masalah. Apabila mekanisme pertahanan mental dan respons *verbal* tidak sepenuhnya membuat masalah selesai, maka keterampilan pemecahan masalah perlu dikembangkan. Hal ini merupakan *coping* yang membutuhkan pengembangan, dan *coping* ini meliputi proses *kognitif*, emosional, dan *psikomotorik*.

Penanganan masalah meliputi: Bicaralah dengan orang lain mengenai masalah, temukan cara untuk keluar dari informasi orang lain, dan pelajari lebih lanjut mengenai keadaan yang sedang dihadapi bisa melalui media, buku, dan pakar. Terkait dengan kekuatan supranatural. Berdoa secara teratur meningkatkan

kepercayaan diri dan menciptakan pandangan yang positif. Manajemen stress termasuk latihan pernapasan, meditasi, visualisasi, tinitus, dan penghentian pikiran. Mengambil tindakan alternatif yang berbeda untuk menghadapi situasi dan belajar dari pengalaman masa lalu.<sup>49</sup>

### C. Santri Sepuh

Kata santri berasal dari perkataan "sastri" sebuah kata dari Sansekerta, yang artinya melek huruf, dikonotasikan dengan kelas *literary* bagi orang Jawa yang disebabkan karena pengetahuan mereka tentang agama melalui kitab-kitab yang bertuliskan dengan bahasa Arab. Kemudian diasumsikan bahwa santri berarti orang yang tahu tentang agama melalui kitab-kitab berbahasa Arab dan atau paling tidak santri bisa membaca Al-Qur'an, sehingga membawa kepada sikap lebih serius dalam memandang agama. Juga perkataan santri berasal dari bahasa Jawa "Cantrik" yang berarti orang yang selalu mengikuti guru kemana guru pergi menetap (istilah pewayangan) tentunya dengan tujuan agar dapat belajar darinya mengenai keahlian tertentu.

Istilah santri mempunyai dua konotasi atau pengertian, pertama dikonotasikan dengan orang-orang yang taat menjalankan dan melaksanakan perintah agama Islam, atau dalam terminologi lain sering disebut sebagai "*muslim ortodoks*". Kedua dikonotasikan dengan orang-orang yang tengah menuntut ilmu di lembaga pendidikan pesantren. Keduanya jelas berbeda, tetapi jelas pula kesamaannya, yakni sama-sama taat dalam menjalankan syariat Islam.

Didalam dunia pesantren santri dikelompokkan menjadi dua macam yaitu :

---

<sup>49</sup> Jehan Shahnaz Azahra, "*Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi.*" (Jakarta, Universitas Negeri Jakarta, 2017)

a. Santri mukim

Ialah santri yang selama menuntut ilmu tinggal didalam pondok yang disediakan pesantren, biasanya mereka tinggal dalam satu komplek yang berwujud kamar-kamar. Satu kamar biasanya di isi lebih dari lima orang, bahkan terkadang sampai 10 orang lebih.

b. Santri kalong

Ialah santri yang tinggal diluar komplek pesantren baik dirumah sendiri maupun di rumah-rumah penduduk sekitar lokasi pesantren biasanya mereka datang ke pesantren pada waktu ada pengajian atau kegiatan-kegiatan pesantren yang lain.

Para santri yang belajar dalam pondok biasanya memiliki rasa solidaritas dan kekeluargaan yang sangat kuat baik antara santri dengan santri maupun antara santri dengan pengasuhnya. Situasi sosial yang berkembang di antara para santri menumbuhkan system sosial tersendiri, di dalam pesantren mereka belajar untuk hidup bermasyarakat, berorganisasi, memimpin dan dipimpin, dan juga dituntut untuk dapat manaati dan meneladani kehidupan pengasuhnya, disamping bersedia menjalankan tugas apapun yang diberikan oleh pengasuhnya hal ini sangat dimungkinkan dikarenakan mereka hidup dan tinggal di dalam satu atap.

Dalam kehidupan kesehariannya mereka hidup dalam nuansa religius, karena penuh dengan amaliah keagamaan, seperti puasa, sholat, mengaji, dan sejenisnya. Nuansa kemandirian karena harus mencuci pakaian sendiri, memasak sendiri, nuansa kesederhanaan karena harus berpakaian dan tidur dengan apa adanya. Serta nuansa kedisiplinan yang tinggi, dikarenakan adanya penerapan peraturan-peraturan yang harus dipegang teguh setiap saat, bila ada yang melanggar maka akan dikenakan hukuman atau lebih dikenal dengan istilah ta'ziran.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.<sup>50</sup> Adapun hal-hal yang berkaitan dengan metode penelitian, sebagai berikut:

##### 1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang penulis gunakan yaitu dengan pendekatan penelitian kualitatif, metode penelitian ini menjadi salah satu metode penelitian yang memiliki tujuan dalam menafsirkan serta mengenali suatu peristiwa juga tingkah laku suatu individu dalam beberapa kondisi dari sudut pandang oleh penulis. Tujuan menggunakan metode kualitatif adalah untuk menafsirkan dan mengembangkan suatu rencana sensitivitas permasalahan yang sedang terjadi, memperjelas kenyataan terhubung pencarian teori dari bawah dan pemikiran yang dikembangkan pada fenomena yang terjadi.<sup>51</sup> Penelitian kualitatif memiliki kelebihan dalam mengutamakan pelaksanaan dibandingkan hasil yang terdapat di lapangan, dan memastikan kebenaran pada data.<sup>52</sup>

##### 2. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian *field research* atau yang disebut dengan riset lapangan, dimana penulis secara langsung turun ke lapangan (lokasi penelitian) yakni di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong. Menurut Dedy

---

<sup>50</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 3

<sup>51</sup> Imam Gunawan, *Metode penelitian kualitatif* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013)

<sup>52</sup> Suyanto Bagong, *Metode Penelitian Sosial: Bergabai Alternatif Pendekatan* (Jakarta: Pernada Media, 2005).

Mulyana *Field research* ialah jenis penelitian yang mempelajari fenomena dalam lingkungannya yang alamiah.<sup>53</sup>

Adapun pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif. Peneliti mengumpulkan informasi secara lengkap dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data berdasarkan waktu yang telah ditentukan. Penelitian kualitatif adalah suatu metode penelitian yang digunakan untuk meneliti suatu objek penelitian yang alamiah, dimana peneliti sebagai intruksi kunci, teknik pengumpulan data yang dilakukan secara gabungan, analisis datanya bersifat induktif dan dari hasil penelitian kualitatif ini menekankan pada makna generalisasi.<sup>54</sup>

Adapun pengertian yang lain yaitu teknik mendiskripsikan, menginterpretasikan pengumpulan data dan mampu merekam aspek-aspek suatu objek, dengan memperhatikan keefektifan keseluruhan dari keadaan yang sebenarnya.<sup>55</sup> Dalam menjawab pertanyaan penelitian pada Deskriptif Kualitatif yaitu mengenai apa, siapa, dimana, dan bagaimana peristiwa ataupun pengalaman yang terjadi, dan lalu dianalisis dengan sangat rinci sehingga ditemukan pola-pola yang timbul di dalam peristiwa yang sudah terjadi.<sup>56</sup>

## B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada santri Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum khususnya santri sepuh atau yang bisa disebut santri yang paling lama berada di pondok pesantren tersebut yang melakukan *coping stress*. Lokasi penelitian ini bertempat di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

---

<sup>53</sup> Dedy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif (Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya)*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004, hlm. 160.

<sup>54</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm.9

<sup>55</sup> Amirotn Sholikhah, “Statistik Deskriptif Dalam Penelitian Kualitatif,” *Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 10, no. 2 (1970): 342-62, <https://doi.org/10.24090/komunika.v10i2.953>.

<sup>56</sup> Wiwin Yuliani, “Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling,” *STKIP Siliwangi. Journals* 2, no. 2 (2018).

Balong Purwokerto. Untuk waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2023 sampai selesai hingga terkumpulnya data-data yang dibutuhkan.

### C. Subjek Penelitian dan Objek Penelitian

#### a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ialah orang yang dituju untuk diteliti yakni orang-orang yang merespon atau menjawab pertanyaan penulis baik pertanyaan tertulis maupun lisan dengan kata lain disebut responden.<sup>57</sup> Subjek penelitian ialah orang yang menjadi sampel atau narasumber untuk mendapatkan sebuah data dalam penelitian. Subjek penelitian dapat berupa individu, kelompok, organisasi, atau lembaga. Peneliti menggunakan teknik *Purposive sampling* dalam penelitian ini.

*Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memerlukan teori dasar tertentu. Peneliti dapat menentukan dan menemukan sendiri orang yang bersedia memberikan informasi berdasarkan pengalaman dan pengetahuannya. Dalam menentukan subjek penelitian, peneliti menentukan beberapa kriteria. Adapun kriteria yang peneliti tetapkan yaitu sebagai berikut:

1. Santri PPRU angkatan 2019 ke atas
2. Sudah mondok di PPRU selama lebih dari 3 tahun
3. Santri sekaligus mahasiswa
4. Pernah menjabat sebagai pengurus pondok
5. Bersedia menjadi subjek penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini ialah santri sepuh Pondok Pesantren Rudlotul 'Uluum Balong yang melakukan strategi *coping stress*. Subjek penelitian yang dipilih dalam penelitian ini berdasarkan yang sesuai dengan kriteria yang telah peneliti tetapkan berjumlah 3 orang.

---

<sup>57</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Bina Aksara, 1966), hlm. 232.

b. Objek penelitian

Objek penelitian adalah sebuah permasalahan yang menjadi fokus pada penelitian yang akan dilakukan oleh penulis. Adapun objek penelitian memiliki sebuah sifat yang menjadi fokus dan tujuan penelitian. Bisa berupa kualitas serta kuantitas yang dapat berupa kegiatan, sikap pro kontra, pendapat pandangan penilaian, simpati dan empati.<sup>58</sup>

Adapun yang menjadi penelitian dalam objek ini adalah strategi *coping stress* santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong, penulis meneliti hal tersebut dikarenakan ingin mengetahui strategi *coping stress* santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong.

**D. Sumber Data**

Sumber data yang penulis kumpulkan merupakan rangkaian data yang diterima lewat berbagai keterangan melalui dua sumber data. Adapun dua sumber data yang dimaksud diantaranya:

1. Data Primer

Data primer yaitu data yang dihasilkan dengan mengambil sumber data yang sebenarnya atau sumber data awal. Sumber data yang dimaksud dapat dicari dengan melihat langsung ke sumbernya, atau bisa disebut informan. Informan adalah orang yang dijadikan sebagai subjek penelitian, sebagai sarana pengumpulan informasi, atau bisa disebut orang yang dipercaya.<sup>59</sup> Penelitian ini mendapatkan sumber data dari 3 orang santri sepuh yang terindikasi mengalami gangguan stress dan ketiga subjek ini masih menjadi santri di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum.

<sup>58</sup> Surokim dkk., “Riset Komunikasi: Strategi Praktis Bagi Peneliti Pemula” (Jawa Timur:Pusat Kajian Komunikasi Publik, t.t.), 129.

<sup>59</sup> Ruslan Rosadi, *Metodologi Penelitian* (jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2010).

## 2. Data Sekunder

Data sekunder yaitu sumber pendukung sekaligus melengkapi sumber data primer. Adapun sumber data sekunder dapat diambil dari essay, buku, karya ilmiah, atau makalah yang dapat melengkapi data yang dibutuhkan untuk penelitian. Sumber data sekunder juga bisa digunakan sebagai referensi untuk penelitian ini. Hal ini memungkinkan penulis untuk memberikan informasi yang lengkap dalam penelitiannya sehingga dapat menjelaskan temuannya dan menjadi referensi bagi penulis dan penulis lain.<sup>60</sup> Data sekunder yang dipakai berupa data tertulis yang didapatkan dari berbagai sumber yang relevan dengan penelitian<sup>61</sup> seperti skripsi terdahulu, jurnal, buku, essay, dan sebagainya.

### E. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan Langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapat data yang memenuhi standar data yang diterapkan.<sup>62</sup> Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

#### a. Observasi

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang tampak dalam suatu gejala dalam objek penelitian.<sup>63</sup> Menurut Sugiono yang mengutip pendapat dari Sanafiah Faisal mengklasifikasikan observasi

---

<sup>60</sup> Heni Setiani, "Gambaran Tingkat Pendidikan, Umur dan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia di Wilayah Kerja Pukesmas Sokaraja" (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2013).

<sup>61</sup> Diagram Alir, "Metodelogi Penelitian," 2005.

<sup>62</sup> Sugiyono, *Metode Kualitatif...*, hlm. 308

<sup>63</sup> Afifuddin dkk, "Metodologi Penelitian Kualitatif", (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2009), hlm. 131



menjadi observasi berpartisipasi, observasi yang secara terang-terangan dan tersamar, dan observasi tak berstruktur. Adapun yang penulis lakukan dalam melakukan observasi ini yaitu observasi Partisipatif.

Dalam observasi ini, peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai narasumber data penelitian. sehingga mereka yang diteliti mengetahui sejak awal sampai akhir tentang aktivitas peneliti. Observasi pada penelitian ini berfokus kepada santri sepuh dan penulis secara langsung turun ke lapangan atau lokasi penelitian yaitu di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong.

#### b. Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Wawancara juga bermakna percakapan dalam maksud tertentu. Percakapan disini dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang telah ditanyakan.<sup>64</sup>

Metode wawancara ini bersifat deskriptif, yaitu melukiskan dunia secara nyata yang dialami oleh orang lain. Dari bahan-bahan tersebut peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih objektif tentang masalah yang diteliti. Metode ini peneliti gunakan untuk memperoleh informasi tentang strategi *coping stress* santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum.

---

<sup>64</sup> Lexy J. Moleong, “*Metodologi Penelitian Kualitatif*”, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 186

### c. Dokumentasi

Metode dokumentasi, yaitu Teknik pengumpulan data yang diajukan kepada subjek penelitian.<sup>65</sup> Adapun cara mengumpulkan bahan-bahan dokumen dalam metode dokumentasi yaitu seperti mengumpulkan buku, catatan, dan lainnya yang memiliki relevansi dengan penelitian yang dilakukan untuk selanjutnya dianalisis.<sup>66</sup>

## F. Metode Analisis Data

Reduksi data yang dilanjutkan dengan penyajian data kemudian penarikan kesimpulan merupakan tiga langkah yang digunakan dalam menganalisis sebuah data dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Berikut penulis jelaskan langkah-langkah dari analisis data dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif.

### 1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses identifikasi data mentah yang dihasilkan dari proses agregasi, encoding, dan klasifikasi data. Data tersebut kemudian diekstraksi dari hasil identifikasi. Data tersebut kemudian diekstraksi dari hasil identifikasi. Proses ini berlangsung terus sepanjang durasi penelitian, sebelum data benar-benar terkumpul dilihat dari kerangka konseptual penelitian, masalah kajian, dan metode pengumpulan data yang dipilih oleh peneliti.<sup>67</sup>

Pada proses reduksi data peneliti memperoleh data dari berbagai tulisan yang didapatkan setelah melakukan observasi dan wawancara di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong. Proses reduksi data dalam penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti pada

<sup>65</sup> Sukandarrumidi, *Metode Penelitian Petunjuk Praktis Untuk Peneliti Pemula* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2012), hlm. 100

<sup>66</sup> Soejono dan Abdurrahman, *Metode Penelitian Suatu Suatu Pemikiran dan Penerapan* (Jakarta: Rineka, 1999), hlm.8.

<sup>67</sup> Rijali, A. (2019). Analisis data kualitatif. *Alhadharah: jurnal ilmu dakwah*, 17(33), 81.

saat peneliti sedang melaksanakan observasi dan wawancara dilapangan dan peneliti melakukan pengecekan tentang bagaimana strategi *coping stress* santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong guna memperoleh koherensi data dalam penelitian.

## 2. Penyajian Data

Penyajian data adalah kegiatan ketika seperangkat informasi disusun untuk menarik kesimpulan dan memberikan kemungkinan tindakan. Penyajian data kualitatif dapat berupa teks naratif, catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan dan bagan. Formulir-formulir ini mengumpulkan informasi yang disusun dalam bentuk yang terorganisir dan mudah diakses, sehingga memudahkan untuk melihat apa yang terjadi apakah hasilnya benar atau sebaliknya untuk dianalisis lebih lanjut.<sup>68</sup>

Penyajian data dalam penelitian ini merupakan penajian seluruh data yang telah diuraikan secara rinci pada tahap sebelumnya, disajikan dalam bentuk yang ringkas dan mudah dipahami. Penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti dalam penyajian data yang didapatkan setelah melakukan wawancara dan dokumentasi dengan subjek yang sedang diteliti, setelah itu peneliti menyusun hasil yang sedang diperoleh secara sistematis.

## 3. Kesimpulan atau *Verification*

Upaya untuk menarik kesimpulan terus dilakukan oleh para peneliti di lapangan. Dari awal pengumpulan data, peneliti kualitatif mulai menggali makna objek, mencatat pola-pola teratur (dalam catatan teoritis), deskripsi, kemungkinan konfigurasi, alur sebab akibat, dan proposisi. Temuan ini mudah dimanipulasi, terbuka, dan meragukan, tetapi hasil disimpan. Awalnya memang tidak jelas, tetapi kemudian menjadi lebih detail dan terhubung kuat.<sup>69</sup>

---

<sup>68</sup> Rijali, A. (2019).

<sup>69</sup> Rijali, A (2019).

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Sejarah Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong**

Pesantren atau pondok pesantren adalah lembaga pendidikan islam tradisional tertua di Indonesia. Kata pesantren berasal dari kata cantrik yang merupakan kata benda yang kongkret, yang kemudian berkembang menjadi kata benda abstrak yang di imbuhi awalan pe- dan akhiran-an.<sup>70</sup> Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum merupakan lembaga pendidikan agama di bawah naungan Yayasan Al-Balongiyah yang didirikan oleh Kyai Muzni Amrulloh pada tahun 1980 an. Kyai Muzni Amrulloh merupakan salah satu keturunan dari Kyai Abdurrohman yang biasa dipanggil mbah balong dengan istrinya yang bernama Ibu Nyai Rodiyah putra Kyai Thohir.

Sebelum Kyai Muzni Amrulloh bermukim di Balong, beliau telah menyelesaikan pengembaraan intelektualnya di beberapa pondok pesantren. Sampai akhirnya beliau memilih untuk bermukim di balong bersama istrinya yang bernama Ibu Nyai Samrotuszzahroh. Ketika beliau bermukim di Balong, beliau tidak langsung mendirikan pondok pesantren, karena belum banyak yang mengenal beliau. Perlahan-lahan, warga sekitar mulai mengenal beliau dan remaja-remaja di sekitar mulai berantusias untuk menimba ilmu bersama beliau.

Pada awalnya, para remaja hanya mengikuti ngajinya saja, tetapi seiring berjalanya waktu, banyak yang menginap di balong yang biasa disebut santri kalong. Bahkan ada beberapa santri yang bermukim berasal dari luar daerah, sehingga ada beberapa inisiatif warga sekitar

---

<sup>70</sup> Amir hamzam wirosukarto, *KH. Imam Zarkasyi dari gontor merintis pesantren modern*, (Ponorogo: Gontor Press, 1996), hlm 5.

untuk mendirikan bangunan kecil untuk bermukim para santri. Dengan demikian berdirilah pondok kecil dengan santri yang kurang dari 10 orang.

Meskipun sedikit, pondok ini tetap eksis dan beberapa orang mulai berdatangan untuk menimba ilmu. Bahkan, yang menimba ilmu bukan hanya dari kalangan orang biasa, tetapi juga dari kalangan para habaib yaitu dzuriyyah Rasul. Hal ini karena hasil ta'dzim dan kecintaan Kyai Muzni Amrullah terhadap para dzuriyyah Rasul. Dari tahun ke tahun, tidak ada peningkatan yang drastis dari jumlah santrinya.

Karena ketertutupan dan kesederhanaan beliau, bahkan setelah pondok ini berdiri selama 20 tahun belum diberi nama sampai akhirnya beliau wafat. Setelah wafatnya beliau pada tahun 2009, lalu pondok ini dilanjutkan oleh putranya yang bernama Ahmad Nailul Basith atau yang lebih dikenal dengan sebutan Gus Basith. Gus Basith sendiri berbeda dengan Kyai Muzni Amrullah, beliau lebih terbuka dengan dunia luar dan aktif dalam berbagai kegiatan warga sekitar karena melihat modernisasi yang semakin meluas yang tentunya membawa banyak manfaat.

Akhirnya pada tahun 2010, Gus Basith memberi identitas pondok ini dengan nama Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum dan memperkenalkan kepada masyarakat sekitar dan memasang plang nama pondok di tepi jalan masuk area pondok. Gus Basith memberi nama Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum yang artinya taman ilmu agar nantinya pondok ini bisa menjadi tempat yang keindahan ilmunya dapat dirasakan oleh para santri yang sedang menuntut ilmu. Dengan diberinya identitas terhadap pondok, menjadikan pondok pesantren ini lebih maju baik dari segi kualitas dan kuantitas, ditambah pondok ini menjadi salah satu pondok mitra UIN K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Keadaan Kyai dan Ustadz Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum desa Karangsalam Kidul, Kecamatan Kedungbanteng, Kabupaten Banyumas diasuh oleh Romo Kyai Ahmad Nailul Basith. Beliau mempunyai istri

bernama Ibu Nyai Siti Nurjannah dan mempunyai dua orang anak bernama Ning Aulia Fadhilah Na'ma dan Gus Muhammad Bil Ismil A'dhom. Adapun ustadz yang ada di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Yaitu dari pengasuh Kyai Ahmad Nailul Basith pernah menempuh pendidikan di Pondok Pesantren Al-Ittihad Leler, Pondok Pesantren Sucen Purworejo dan Pondok Pesantren Roudlotul Uluum Pandeglang Banten, dari Dewan Asatidz, ada Ustadz Syaro'ni pernah menempuh pendidikan di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong, Ustad Nur Kholik M.Pd, Pernah menempuh pendidikan di Pondok Pesantren AL-Hikmah 2, Al-Habib Abdul Kadir Al-Ba'bud Pernah menempuh pendidikan di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong, Ustad Mustangin, Pernah menempuh pendidikan di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong, Ustad Nanang Sukron Ma'mun ,Pernah menempuh pendidikan di Pondok Pesantren Ihya Ulumaddin Cilacap.<sup>71</sup>

Santri adalah unsur terpenting dalam sebuah pondok pesantren. Tidak adanya santri maka kegiatan yang ada pada pondok pesantren tidak akan berjalan. Santri di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum berasal dari berbagai daerah dan mempunyai latar belakang keluarga yang tentunya berbeda-beda. Santri di pondok ini didominasi oleh mahasiswa UIN K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dengan jumlah santri kurang lebih 140an santri, yang terdiri dari 50 santri laki-laki dan 90 an santriwati.

## **2. Letak Geografis Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum**

Letak Geografis Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong menempati tanah seluas kurang lebih 1200m dan letaknya di Jalan Kamandaka, Grumbul Parakan Onje, Desa Karangsalam Kidul, Kecamatan Kedungbanteng, Kabupaten Banyumas. Pondok Pesantren ini letaknya berada di tengah-tengah lingkungan masyarakat sehingga terjalin hubungan yang baik dengan masyarakat sekitar. Pondok

---

<sup>71</sup> Hasil Observasi Dari Arsip Profil Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong.

pesantren ini letaknya begitu strategis karena dekat dengan jalan raya. Pondok ini memiliki santri yang dominan dari kalangan mahasiswa. Adapun batasan-batasan lokasi Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum yaitu<sup>72</sup> :

- a. Sebelah Barat desa Pasir Wetan Kecamatan Karanglewas.
- b. Sebelah Utara desa Beji Kecamatan Kedungbanteng.
- c. Sebelah Timur desa Bobosan Kecamatan Purwokerto Utara.
- d. Sebelah Selatan desa Kober Kecamatan Purwokerto Barat.

### 3. Visi dan Misi Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

#### a. Visi

Visi Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum adalah Mencetak generasi bangsa yang beriman, bertakwa dan berakhlakul karimah.

#### b. Misi

Sedangkan Misi Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Menyelenggarakan pendidikan untuk mengembangkan potensi keilmuan santri dan menyelenggarakan pembinaan agama yang berdasar pada tuntunan Ahlusunnah Waljama’ah. Mengembangkan pembelajaran gramatika bahasa Arab dengan menggunakan metode kutubussalaf.<sup>73</sup>

## B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

### 1. Persiapan Penelitian

Serangkaian proses dalam pelaksanaan penelitian ini dimulai dengan yang pertama menentukan topik masalah yang akan diteliti. Kemudian setelah itu menentukan informan peneliti (subjek) yaitu santri sepuh dengan total jumlah 3 orang informan yang ditetapkan dalam kriteria kategori dalam penelitian ini.

Sebelum melakukan penelitian ke lapangan, peneliti mempersiapkan serta menyusun beberapa panduan dan lembar

<sup>72</sup> Hasil Observasi Dari Arsip Profil Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong.

<sup>73</sup> Hasil Observasi Dari Arsip Profil Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong.

persetujuan wawancara (*inform consent*), pedoman, wawancara, serta alat perekam yang digunakan untuk keperluan merekam hasil wawancara serta menyiapkan kamera untuk mendokumentasikan berbentuk foto saat wawancara dilakukan.

## 2. Pelaksanaan Penelitian

Proses awal pengambilan data dilakukan dengan cara peneliti membuat janji dengan para informan untuk bertemu guna pengambilan data di lokasi yang ditentukan. Setelah bertemu dengan informan (subjek) peneliti menjelaskan kembali tentang tujuan mengenai penelitian yang akan dilakukan serta menyerahkan lembar persetujuan wawancara (*inform consent*) untuk ditanda tangani sebagai bentuk persetujuan perjanjian bersedia melakukan wawancara guna memberikan informasi untuk penelitian ini.

Selama proses pelaksanaan pengambilan data menggunakan alat perekam suara guna merekam hasil wawancara, serta menggunakan kamera untuk mendokumentasikan foto saat proses wawancara berlangsung. Berikut gambaran saat proses pelaksanaan penelitian ini akan dipaparkan di dalam tabel dibawah ini :

## C. Subjek Penelitian

### 1. Data Informan Penelitian

**Tabel Data Informan I**

No	Keterangan	Subjek
1	Nama	H
2	Umur	21 Tahun
3	Lama di Pesantren	4 Tahun
4	Pekerjaan	Mahasiswa
5	Alamat Asli	Purbalingga
6	Pendidikan	S2 Dalam Proses
7	Jenis Kelamin	Laki-Laki



Subjek I sebut saja saudara H adalah santri sepuh yang berkelamin laki-laki sekaligus mahasiswa UIN SAIZU yang sudah berumur 21 tahun, subjek H memiliki perawakan postur tubuh yang cukup tinggi. Subjek H berasal dari Purbalingga, dikarenakan jarak yang lumayan jauh antara Purbalingga dan Purwokerto H memutuskan untuk menempuh kuliah sembari menjadi santri atau dengan kata lain mondok sambil kuliah. Sekarang H berdomisili di pondok pesantren di Purwokerto, jika terdapat waktu yang luang H selalu menyempatkan diri untuk pulang kerumahnya yang berada di purbalingga.

H menjadi salah satu santri sepuh di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong sekaligus menjadi tenaga pendidik, H dulunya juga pernah menjadi pengurus dan menempati posisi yang paling vital yaitu bendahara. Dan sekarang H sedang menempuh pendidikan S2 di UIN Saizu.

**Tabel. Data Informan II**

No	Keterangan	Subjek
1	Nama	I
2	Umur	22 Tahun
3	Lama di Pesantren	4 Tahun
4	Pekerjaan	Mahasiswa
5	Aalamat Asli	Brebes
6	Pendidikan	S1 Dalam Proses
7	Jenis Kelamin	Laki-Laki

Sebut saja subjek II dengan inisial I, ia berasal dari brebes bumiayu kota kelahiranya. I adalah santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum sekaligus mahasiswa aktif yang sudah menginjak smester 9. Subjek I adalah laki-laki yang sudah berumur 22 tahun. Ia juga aktif

dalam organisasi pondok pesantren salah satunya pernah menjadi lurah pondok periode 2021/2022.

**Tabel. Data Informan III**

No	Keterangan	Subjek
1	Nama	D
2	Umur	22 Tahun
3	Lama di Pesantren	4 Tahun
4	Pekerjaan	Mahasiswa
5	Alamat Asli	Purbalingga
6	Pendidikan	S1 Dalam Proses
7	Jenis Kelamin	Laki-Laki

Subjek III sebut saja dengan nama D, santri sepuh sekaligus mahasiswa semester 9 yang berasal dari purbalingga. Di usia yang menginjak 22 tahun D memiliki perawakan yang tidak terlalu tinggi dan memiliki badan yang berisi. Subjek D juga pernah mengikuti organisasi di pondok dan menjadi divisi pendidikan.

#### **D. Hasil Penelitian**

##### **1. Sumber Stress Pada Santri Sepuh di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum**

Merujuk pada teori yang sudah termuat di dalam bab sebelumnya mengenai sumber stress. Menurut Ross, Niebling & Heckert ada empat sumber Stresor pada mahasiswa meliputi:<sup>74</sup>

###### *a. Interpersonal*

*Interpersonal* merupakan stresor yang bersumber dari interaksi dengan orang lain, contohnya masalah dengan orang tua, teman sekamar, bahkan pasangannya.

<sup>74</sup> Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: jurnal ilmiah psikolog*, 20 (2), 75-83.

### **Informan I (H)**

Informan I dengan inisial H ini merupakan mahasiswa. Laki Laki yang ber umur 22 tahun yang sudah berada tinggal di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum ini sudah sekitar 4 tahun lamanya. Ia berasal dari Kabupaten Purbalingga. Informan I ini memiliki hubungan yang baik dengan teman sebayanya di pondok pesantren, semua santri dekat dengan dirinya terkecuali santri-santri baru. Akan tetapi Informan I (H) ini memiliki permasalahan dalam dirinya dengan keluarganya terutama kepada kedua orangtuanya. Permasalahan yang terjadi pada dirinya terkait dengan tuntutan orangtuanya untuk segera selesai dari perkuliahan nya.

Sebab orang tuanya sudah menanti nanti sedari dirinya selesai S1 (Sarjana) untuk segera membantu perekonomian keluarganya, terutama dalam membantu melanjutkan pendidikan sekolah adik adik nya. Akan tetapi Informan I (H) ini lebih memilih untuk melanjutkan studi S2 (Magister) nya. Hal itu yang menjadi salah satu sumber permasalahan yang di rasakan oleh Informan I (H) dalam menjalani kehidupan di Pondok Pesantrennya. Berikut kutipan wawancara yang di sampaikan oleh Informan I (H) terkait sumber stresor yang terjadi dalam dirinya terkait dengan (*Interpersonal*) :

*“Yang sedang saya alami sekarang ya mas terkait permasalahan di rumah, saya ini aslinya di suruh untuk tidak melanjutkan studi S2 nya mas, akan tetapi saya khawatir dengan masa depan, saya lebih memilih untuk melanjutkan studi dulu, padahal ya mas orang tua saya sebenarnya kurang setuju dengan pilihan saya, saya lanjut studi S2 ini insyaallah berusaha tidak merepotkan orangtua saya, saya yakin dan berjanji setelah saya selesai S2 saya akan bisa membahagiakan orang tua saya dan keluarga saya”<sup>75</sup>*

---

<sup>75</sup> Wawancara pada Informan I (H) dilakukan pada hari Senin 30 Oktober 2023 Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

Memperhatikan keterangan yang di sampaikan oleh Informan I (H) ini dirinya mengaku mempunyai permasalahan terhadap orangtuanya yaitu tidak di izikan nya lanjut studi dan keinginan orang tuanya yang ingin segera di bantu perekonomiannya.

### **Informan II (I)**

Informan II (I) ini merupakan seorang laki laki yang berumur 22 tahun yang sekarang berstatus sebagai mahasiswa S1 di salah satu perguruan tinggi di Purwokerto. Informan II (I) ini sudah sekitar 4 tahun lamanya tinggal di Pondok Pesantren Roudhotul 'Ulum, dirinya berasal dari Kabupaten Brebes, ia memilih hidup tinggal di Pondok pesantren daripada ia harus bertinggal di Kos/Kontrakan, karena tersebut merupakan keinginan dari orangtuanya yang lebih memilih anaknya untuk tinggal di pondok pesantren karena ketakutannya terhadap perkembangan zaman yakni pergaulan masa muda yang semakin menakutkan.

Informan II (I) ini juga memiliki hubungan yang baik di lingkungan pondok pesantrennya, dirinya di kenal baik oleh teman sebayanya dan juga di kenal baik oleh santri santri baru yang belum lama tinggal di pondok pesantren. Namun, dia memiliki permasalahan yang terjadi saat ini di lingkungan keluarganya. Ia memiliki suatu pikiran yang sangat tinggi dalam hal menyelesaikan perkuliahan nya dan segera lulus dari studi S1 nya. Dikarenakan adanya sebuah tekanan yang di rasakan oleh dirinya mengingat kedua orangtuanya sudah sering menanyakan progres dirinya untuk segera menyelesaikan studinya. Hal itu yang menjadi salah satu sumber permasalahan yang di rasakan oleh Informan II (I) dalam menjalani kehidupan di Pondok Pesantrennya. Berikut kutipan wawancara yang di sampaikan oleh Informan II (I) terkait sumber stresor yang terjadi dalam dirinya terkait dengan (*Interpersonal*):

*“Sebenarnya saya ini baik baik saja mas kalau di lingkungan pondok, saya mempunyai teman teman baik semua dan peduli juga sama saya, akan tetapi saya ini mempunyai masalah yang*

*ada dalam keluarga saya mas, belakangan ini saya ini seringkali di tanyakan kabar progress terkait kuliah saya mas, karena teman kampung saya tetangga saya kan kuliahnya di kampus saya juga mas, tapi mereka sudah pada selesai semua, cuma saya yang belum selesai selesai mas. Saya sangat tertekan dan malu kalua orangtua tanya begitu mas, padahal disini saya ya lagi berjuang penuh untuk segera cepet selesai.”<sup>76</sup>*

Berdasarkan keterangan wawancara di atas, diketahui bahwa Informan II (I) ini memiliki sebuah tekanan stresor pada dirinya bersumber dari lingkungan keluarga (orangtuanya) yang mana dirinya merasa memiliki sebuah tekanan jika orangtuanya menanyakan terkait progres perkuliahannya.

#### **Informan II (D)**

Informan III (D) ini merupakan seorang laki-laki yang berumur 21 tahun yang sekarang berstatus sebagai mahasiswa S1 di salah satu perguruan tinggi di Purwokerto. Informan III (D) ini sudah sekitar 4 tahun lamanya tinggal di Pondok Pesantren Roudhotul ‘Uluum, dirinya berasal dari Kabupaten Purbalingga. Dirinya saat ini sedang berstatus cuti sebagai Mahasiswa, dikarenakan kondisi di alami keluarganya. Dirinya memiliki hubungan yang baik terhadap lingkungan pondok pesantrennya, ia dikenal baik oleh lingkungan sekitarnya.

Akan tetapi dirinya memiliki permasalahan yang ada dalam lingkungan keluarganya yaitu karena dirinya menginginkan untuk cuti kuliah, dikarenakan kondisi perekonomian sedang pemulihan pasca pandemic covid. Dirinya lebih memilih untuk cuti terlebih dahulu dari pada merepotkan orangtuanya untuk mencari uang untuk membayar uang kuliah tunggal/uang semester. Dalam hati kecil nya dirinya ingin sekali tidak cuti dikarenakan ia akan tertinggal oleh teman-teman se angkatanannya. Namun Informan III (D) ini sangat

---

<sup>76</sup> Wawancara pada Informan II (I) dilakukan pada hari Selasa 31 Oktober Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

introvert sekali di lingkungan keluarganya, ia merupakan anak ke 4 dari 7 bersaudara, dirinya lebih memilih memendam apa yang sedang ia pikirkan dari pada harus menceritakan kepada siapapun termasuk orangtuanya.

Hal ini lah yang menajadikan dirinya merasa memiliki sebuah tekanan terhadap dirinya. Berikut kutipan wawancara yang di sampaikan oleh Informan III (D) terkait sumber stresor yang terjadi dalam dirinya terkait dengan (*Interpersonal*):

*“Saya ini orang yang sangat ceria di lingkungan pondok kalau bisa dikatakan mas, saya bahkan tidak pernah absen dalam kegiatan apapun di pondok, saya punya temen di pondok sudah saya anggap seperti sodara saya sendiri mas. Tapi mungkin ada satu hal yang temen temen tidak tau terkait alasan saya semester ini tidak kuliah alias cuti, saya ini punya alasan terkait cuti kuliah saya mas, saya lebih memilih adik adik saya yang sekolahnya harus tetep lanjut, dari pada saya yang harus tetep di paksakan. Sebenere si sama sekali ngga pengen cuti mas, tapi apa boleh buat, saya lebih baik diem, saya ngga pernah juga yang namanya protes atau apalah sama orangtua, ya karena saya sedari kecil kaya gitu sii, kurang komunikasinya sama orangtua, jadinya ya dibawa sampe saya gede hehehe”<sup>77</sup>*

Dari keterangan wawancara di atas yang di peroleh dari Informan III (D) ini dirinya mengaku sangat mempunyai tekanan stresor terhadap dirinya terkait dengan status cuti perkuliahannya, Informan III (D) sangat takut jika nantinya tertinggal oleh teman teman seangkatannya. Namun apa boleh buat, dirinya lebih memilih untuk mengalah dan diam terhadap kondisi situsasi yang sedang di alami oleh keluarganya.

#### b. *Intrapersonal*

*Intrapersonal* merupakan stresor yang bersumber dari dalam diri individu, seperti adanya perubahan kebiasaan mulai dari makan minum dan tidur, kesehatan menurun, dan kesulitan keuangan.

<sup>77</sup> Wawancara pada Informan III (D) dilakukan pada hari Rabu 1 November 2023 Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

### **Informan I (H)**

Pada keterkaitan dengan sumber stresor yang sudah di bahas di atas mengenai permasalahan yang sedang di hadapi Informan I (H) mengenai tekanan orangtuanya yang sering kali menanyakan progres perkuliahannya untuk segera selesai, di samping hal tersebut Informan I (H) ini juga memiliki permasalahan yang berkesinambungan atau sejalan dengan permasalahan di atas, yaitu dirinya mengalami sebuah stresor Intrapersonal mengenai kesulitan keuangan yang menimpa dirinya. Dari hal tersebut tentu sangat berdampak dikarenakan Informan I (H) ini berusaha membiayai perkuliahan studi S2nya dengan biaya sendiri tidak mau merepotkan kembali kedua orangtuanya, sehingga saat ini dirinya sedang merasakan stresor tersebut. Dibuktikan dengan kutipan wawancara yang di sampaikan oleh Informan I (H) di bawah ini:

*“Untuk sampai saat ini sumber tekanan saya yang sambungannya dengan permasalahan tadi ya ada mas, saya sedang merasa kesulitan keuangan, di saat saya tidak diperbolehkan untuk melanjutkan studi S2 saya yakin untuk tidak merepotkan orangtua mas, tetapi seiring berjalannya waktu saya sangat merasa berat mas soal keuangan, di samping saya harus membayar uang kuliah tunggal S2 saya, saya juga ada kewajiban membayar administrasi di pondok, walaupun pada keyataanya saya juga nunggak pembayaran di pondok, karena belum ada rezeki yang cukup untuk bisa melunasi pembayaran administasi di pondok mas”<sup>78</sup>*

Berkaitan dengan keterangan wawancara di atas, diketahui bahwa Informan I (H) ini mempunyai stresor yang bersumber dari Intrapersonal yaitu mengenai kesulitan dalam dirinya dalam mengatasi kesulitan keuangan dalam menunaikan kewajibannya pendidikan.

---

<sup>78</sup> Wawancara pada Informan I (H) dilakukan pada hari Senin 30 Oktober 2023 Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

### **Informan II (I)**

Berkaitan dengan temuan permasalahan yang di hadapi oleh Informan II (I) diatas yang menyatakan dirinya mengalami stresor terkait dengan penekanan orangtuanya dalam menanyakan tentang progres perkuliahannya, peneliti menemukan adanya sumber stresor yang lain mengenai Intrapersonal yang di dapatkan dari Informan II (I) melalui hasil wawancara yang menyatakan bahwa dirinya mengalami perubahan dalam pola makan dan istirahatnya. Berikut kutipan wawancara di bawah ini :

*“Kalau untuk permasalahan yang lain nya ada juga mas, belakangan ini saya lagi kurang dalam nafsu makan saya, saya lebih banyak mengonsumsi kopi serta rokok mas, ya menurutku itu lebih bisa bikin saya kenyang mungkin, pikiran yang sedang saya alami kadang terasa enteng aja gitu, terus jam istirahat saya juga ngga teratur, di samping saya lagi menjalani kewajiban skripsi, di pondok pun banyak kegiatannya juga si mas, mungkin itu mas yang sedang saya alami juga”<sup>79</sup>*

Berdasarkan keterangan wawancara yang diperoleh di atas bahwa Informan II (I) ini mengalami sumber stresor Intrapersonal mengenai adanya perubahan pola makan nya dan istirahatnya, di sampaikan menurutnya dikarenakan dirinya mengalami tekanan karena pertanyaan dari orangtuanya mengenai progres perkuliahannya, serta di samping hal tersebut dirinya yang sedang menjalani kewajiban mengerjakan skripsinya ada rintangannya yang harus dirinya kerjakan juga yaitu mengenai kegiatan-kegiatan di pondok pesantrennya.

### **Informan III (D)**

Berkaitan dengan temuan yang di peroleh peneliti tentang sumber stresor yang di alami Informan III (D) tentang dirinya yang sedang cuti kuliah dikarenakan faktor ekonomi keluarga yang

---

<sup>79</sup> Wawancara pada Informan II (I) dilakukan pada hari Selasa 31 Oktober Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum



menyebabkan dirinya lebih baik mengalah untuk adiknya yang melanjutkan sekolahnya. Hal ini di sampaikan oleh Informan III (D) sebagaimana hasil wawancara yang di peroleh sebagai berikut:

*“Begitulah mas, kalo nyambungnya dengan tekanan yang saya sedang alami berkaitan dengan orangtua, yang saat ini saya sedang cuti kuliah dulu, kondisi keuangan keluarga saya mas yang belum stabil sampai saat ini. Tunggakan biaya pondok juga banyak mas, buat sehari hari kadang juga saya pusing untuk memikirkannya, untung aja punya teman yang luar biasa nya baik ke saya mas kalo saya belum makan sehari”<sup>80</sup>*

Berdasarkan keterangan wawancara yang di sampaikan oleh Informan III (D) dirinya sedang mengalami tekanan stresor Intrapersonal yakni tentang kesulitan keuangan yang dimiliki saat ini sebagai santri sepuh di pondok.

#### c. Akademik

Akademik merupakan stresor yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar di kampus maupun di pondok pesantren, seperti tugas kampus yang menumpuk, materi kuliah yang susah, serta padatnya kegiatan pondok.

#### **Informan I (H)**

Menurut Informan I (H) diriya menyampaikan tentang sumber stresor tentang akademiknya, ia memang mengalami tekanan terhadap tugas tugas S2nya yang semakin banyak dan menumpuk, menurutnya disaat dirinya akan memulai menyelesaikan tugas-tugas kuliahnya, ada saja kewajiban yang harus ia lakukan di pondok pesantrennya, yaitu kegiatan-kegiatan pondok yang banyak sehingga menyebabkan ia terlena dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliahnya. Berikut kutipan wawancara yang diperoleh dengan Informan I (H) melalui wawancara yang telah dilakukan:

<sup>80</sup> Wawancara pada Informan III (D) dilakukan pada hari Rabu 1 November 2023 Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

*“Kalau berbicara tekanan yang lainnya ya mas, tentu bisa dikatakan sangat tertekan untuk saat ini, di sisi lain mungkin saya sendiri yang belum bisa beradaptasi dengan kuliah S2 nya saya, yang ternyata S2 tidak semudah waktu saya S1, tugas tugasnya kalo ngga saya mipil itu semakin banyak banget mas, disisi lain juga saya di bilang santri sepuh disini sudah pasti kewajiban saya dalam berpartisipasi aktif segala kegiatan di pondok pesantren pasti saya ikuti mas, sering kali saya itu mengeluh mas, rasanya cape banget yang sedang saya jalani saat ini”<sup>81</sup>*

Berdasarkan keterangan wawancara yang di atas, Informan I (H) sedang mengalami tekanan yang bersumber dari stresor Akademiknya, yakni belum bisa memenejemen waktu dengan baik antara melaksanakan kewajibannya sebagai mahasiswa serta melaksanakan kewajibannya sebagai seorang santri sepuh di pondok pesantrennya.

#### **Informan II (I)**

Berdasarkan keterangan yang di peroleh melalui wawancara yang telah dilaksanakan bahwa Informan II (I), ia sedang memiliki tekanan yang di rasakan oleh dirinya tentang tekanan oleh orangtuanya mengenai progres perkuliahannya. Hal ini dikarenakan orangtuanya sudah ingin melihat anaknya selesai dari studi perkuliahannya, dikarenakan orangtuanya mengetahui kalau teman sebayanya sudah ada beberapa yang sudah lulus dari bangku perkuliahannya. Dirinya mengatakan bahwa tekanan stresor yang sedang ia miliki saat ini yaitu tentang akademiknya, bagaimana ia segera memulai mengerjakan tugas akhirnya yaitu skripsi, ia sudah sempat mau mengerjakan proposal skripsinya, namun sampai saat ini hasil sidang judul belum ada hasil yang memuaskan bagi dirinya, menurutnya proses dirinya sangat lah lambat disbanding dengan teman temannya, sehingga sampai sekarang belum memulainya,

---

<sup>81</sup> Wawancara pada Informan I (H) dilakukan pada hari Senin 30 Oktober 2023 Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

sedangkan sebagian seluruh teman-teman seangkatannya sudah sarjana. Berikut kutipan wawancara yang di dapat oleh Informan II (I) melalui wawancara :

*“Berbicara akademik saya ya mas, untuk saat ini pun saya masih belum bisa menjawab pertanyaan orantua saya mengenai kapan saya akan bisa selesai perkuliahan ini mas, saya merasa tidak seperti teman teman Angkatan saya dengan mudah mereka sudah menyelesaikannya, perasaan saya tertekan kadang, apalagi angkatanku banyak yang sudah sarjana mas, kadang juga saya ini malu kalua mau minta bantuan temen hanya sekedar untuk tanya. Di lain hal tersebut kegiatan di pondok juga kadang ada saja mas, yang tidak bisa saya tinggalkan”<sup>82</sup>*

Berdasarkan hasil keterangan wawancara yang di atas, Informan II (I) sedang mengalami tekanan yang bersumber dari stresor Akademiknya , yakni belum bisa memulai untuk mengerjakan tugas akhir kuliahnya, padahal hal tersebut terus di tanyakan oleh orangtuanya mengenai progresnya, hal ini lah yang menjadi sumber stresor utamanya mengenai Akademiknya. Di samping hal tersebut dirinya juga belum bisa menentukan prioritas dalam kesibukannya, kegiatan di pondok pesantrennya termasuk salah satu faktor sebab dirinya mengalami gangguan ketika akan memulai mengerjakan tugas akhirnya.

#### **Informan III (D)**

Menurut keterangan yang diperoleh , Informan III (D) dirinya merasakan tekanan yang jauh lebih banyak tentang Akademiknya, hal ini dikarenakan dirinya cuti kuliah untuk saat ini, sehingga dirinya merasa tertinggal jauh oleh teman se angkatannya. Berikut kutipan wawancara yang di peroleh nya:

*“Kalau tekanan Akademik saya jelas saya merasa tertekan mas, sumber paling utama kan saya yang cuti di semester ini, padahal ini bukan merupakan suatu keinginan saya mas, tapia*

<sup>82</sup> Wawancara pada Informan II (I) dilakukan pada hari Selasa 31 Oktober Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

*pa boleh buat kan, teman se Angkatan saya sudah selesai matkulnya tetapi saya masih ada beberapa yang belum saya ambil, belum nanti proposal skripsi dan lain sebagainya mas, tentu ini saya sangat merasa tertekan dan khawatir”<sup>83</sup>*

Berdasarkan hasil keterangan wawancara yang di atas, Informan III (D) dirinya sedang mengalami tekanan yang bersumber dari stresor Akademiknya , yakni sampai saat ini dirinya merasa tertinggal dari teman se angkatannya dengan dirinya cuti di semester ini, tentu hal tersebut jelas menjadi sumber utama tekanan stressornya di bidang Akademiknya.

### **Sumber-Sumber Stresor Pada Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum**

<b>Informan</b>	<b>Sumber Stres</b>	<b>Keterangan Sumber Stresor</b>
<b>Informan I (H)</b>	<b>Interpersonal</b>	Orang tua (Dirinya memkasa untuk melanjutkan studi S2 dengan ia berusaha memaksakan diri untuk biaya ditanggung mandiri oleh nya.
	<b>Intrapersonal</b>	Kesulitan Keuangan (Dirinya mengalami kesulitan keuangan saat sudah berproses S2, di buktikan dengan dirinya belum bisa melakukan kewajibannya membayarkan administrasi pondok pesantren).
	<b>Akademik</b>	Tugas menumpuk serta kegiatan pondok pesantren yang begitu padat (dirinya mengaku belum bisa ber adaptasi dalam me manajemen waktu yang baik)
<b>Informan II (I)</b>	<b>Interpersonal</b>	Orangtua (dirinya mengalami tekanan oleh orangtuanya, dikarenakan orangtua

<sup>83</sup> Wawancara pada Informan III (D) dilakukan pada hari Rabu 1 November 2023 Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

		nya ingin segera anaknya lulus, melihat dari teman se Angkatan nya sudah beberapa ada yang sudah menjadi Sarjana.
	<b>Intrapersonal</b>	Perubahan pola makan dan istirahat (dirinya mengalami penekanan oleh orang tuanya dirinya sering terfikirkan, bagaimana dirinya agar segera bisa menjawab pertanyaan orantuanya tentang nasib perkuliahannya.
	<b>Akademik</b>	Tugas akhir (dirinya sangat mengalami penekanan dikarenakan sangat di fikirkan
<b>Informan III (D)</b>	<b>Interpersonal</b>	Dirinya mengaku untuk memilih mengalah untuk mengambil cuti kuliah, dikarenakan kondisi perekonomian sehingga tidak bisa membayar UKT yang sebesar 2 juta
	<b>Intrapersonal</b>	Kesulitan ekonomi keuangan keluarga yang di rasakan saat ini sehingga mengalami sebuah tekanan
	<b>Akademik</b>	Merasa takut tertinggal tentang akademiknya dengan teman se angkatannya dikarenakan cuti kuliah

## 2. Gambaran Stress Pada Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum, dapat diketahui bahwa tentang gejala stress yang timbul pada santri sepuh di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum sebagai berikut:

### Informan I (H)

Ketika dirinya mengalami stress, informan I (H) ini merasakan adanya perubahan pada siklus kehidupannya serta dirinya merasakan ketidaknyamanan pada kesehariannya, dalam hal ini dikarenakan beban yang dirinya terlalu mendapatkan tekanan dalam memikirkan studinya dalam segi ekonomi serta terlalu menjadi beban sehingga dirinya merasa sangat sulit untuk berkonsentrasi dalam kesehariannya.

*“Iya sangat sulit berkonsentrasi untuk kondisi saat ini, ya mungkin karena beban pikiran yang sangat aku rasakan, kadang jadi ngerasa kurang bersemangat saja si di sisi lain harus memikirkan nabung biaya yang harus selalu ada untuk keperluan S2 disisi lain biaya pondok pesantren juga masih banyak tunggakan, kalau lagi rezekinya belum ada itu yang menjadi beban pikiran si mas.”<sup>84</sup>*

Informan I (H) sulit berkonsentrasi dikarenakan tekanan pikiran yang menjadi beban sangat ia rasakan, seketika belum mempunyai tabungan untuk memenuhi pembiayaan administrasi kuliah tetapi di saat waktunya pembayaran ia belum mempunyainya, ditambah lagi dengan tunggakan pembiayaan pondok pesantrennya, sehingga kesulitan berkonsentrasi menjadi hal yang sangat ia rasakan untuk saat ini. Selain itu, Informan I (H) mengatakan jika sudah merasa stress ia menjadi sulit makan, dirinya lebih sering menghisap rokok dengan ditemani secangkir kopi untuk menyelesaikan tugas-tugas S2nya yang sering kali

---

<sup>84</sup> Wawancara pada Informan I (H) dilakukan pada hari Senin 30 Oktober 2023 Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

terlambat dikarenakan banyaknya kegiatan pondok pesantren yang membuatnya dirinya merasa tertinggal dalam melaksanakan kewajibannya sebagai mahasiswa, informan I (H) mengatakan dirinya memiliki berat badan yang semakin kurus dikarenakan penurunan nafsu makan.

*“Aku ini kalau lagi merasa stress malah engga suka makan nasi mas, apalagi kalau lagi menghadap laptop ngerjain tugas kuliah, mending minum kopi sama ngrokok, udah bikin kenyang mas, tapi di samping itu berat badanku semakin turun, ya mungkin karena jarang makan juga si.”<sup>85</sup>*

Sehingga dapat di simpulkan bahwa Informan I (H) ini mengalami gejala stresor dalam menjadi santri sepuh di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum yaitu penurunnya nafsu makan serta kesulitan berkonsentrasi didalam dirinya dan kurang bersemangat.

#### **Informan II (I)**

Hasil wawancara dengan informan II (I) yang mengatakan bahwa ia sering merasakan sakit kepala saat dirinya mengalami tekanan akibat seringnya di tanyakan tentang progres perkuliahannya oleh orangtuanya, hal tersebut muncul dikarenakan sangat ia pikirkan lalu akibatnya otot-otot kepala dan lehernya terasa menegang, lalu juga ada kaitannya dengan kurangnya porsi tidur Informan II (I) yang mengatakan akhir-akhir ini jam tidurnya selalu berantakan karena sedang memulai mengerjakan skripsi dan dirinya seringkali begadang sehingga dirinya lupa akan waktu istirahat.

*“Ya kalau untuk saat ini yang sering aku rasain itu kepala sangat cengeng/berat mas, jam tidur juga tidak tera tur, kadang sampe pagi buka laptop, sampe lupa waktu istirahat, demi orangtua mas yang lagi menunggu saya cepet lulus kuliah, di samping itu juga kadang ya sakit perut juga mas, kalau begadang juga pasti lupa makan, apalagi aku punya riwayat magh”<sup>86</sup>*

<sup>85</sup> Wawancara pada Informan I (H) dilakukan pada hari Senin 30 Oktober 2023 Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

<sup>86</sup> Wawancara pada Informan II (I) dilakukan pada hari Selasa 31 Oktober Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

Sehingga dapat di simpulkan bahwa Informan II (I) ini mengalami gejala kepala sakit dan perut sakit, kurangnya porsi tidur menjadi penyebab sakit kepala yang ia rasakan. Bukan hanya merasakan sakit kepala tetapi ia juga merasakan sakit pada perut karena keseriusannya dalam mengerjakan skripsi membawanya lupa untuk makan, hingga menyebabkan sakit perut. Namun karena tekad informan II (I) yang kuat untuk mencapai target penyelesaian pendidikannya karena tekanan yang dirinya peroleh oleh pertanyaan-pertanyaan orangtuanya berikan terhadap dirinya.

### **Informan III (D)**

Hasil wawancara dengan Informan III (D) mengatakan bahwa ketika mengalami stress terkadang ia merasakan sakit pada kepala, penyebabnya karena informan terlalu mengalami tekanan pikiran, dirinya yang saat ini berstatus mahasiswa cuti. Apalagi jika informan melihat teman se angkatannya sedang berproses, dirinya merasa khawatir karena merasa tertinggal jauh oleh teman se angkatannya. Terkadang ia juga lupa untuk beristirahat.

*“Kalau kondisi saat ini yang sering kali aku rasakan sakit kepala si mas, kadang ya menjadi beban pikiran ku banget, ketakutan ku ketinggalan oleh teman se angkatanku karena cuti ini, kadang ya ngga mau dipikirkan tapi pasti terpikirkan juga si mas, apalagi aku ngga ada kesibukan, selain kesibukan ku cuma di pondok. kalau tidak mempunyai kesibukan selain kuliah ya jadinya merasa kurang bersemangat mas mau ngapain gitu”<sup>87</sup>*

Sehingga dapat disimpulkan bahwa Informan III (D) ini merasakan gejala stresor yaitu kurang bersemangat, sakit kepala, di akibatkan dirinya yang sedang menjadi mahasiswa cuti ini, dirinya merasakan kekhawatiran tertinggal oleh teman se angkatannya. Situasi yang

---

<sup>87</sup> Wawancara pada Informan III (D) dilakukan pada hari Selasa 31 Oktober Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum



sebenarnya tidak di inginkan oleh Informan III (D) tetapi ini harus ia lakukan demi mengalah di lingkungan keluarganya.

**Gambaran Stresor Pada Santri Sepuh Pondok Pesantren  
Roudlotul ‘Uluum**

<b>Keterangan</b>	<b>Gejala-Gejala Stresor</b>
Informan I (H)	Kurang bersemangat
	Nafsu makan berkurang
	Kesulitan berkonsentrasi
Informan II (I)	Kepala terasa sakit akibat karena jam tidur tidak teratur
	Perut merasa sakit akibat penurunan nafsu makan
Informan III (D)	Penurunan semangat/down
	Kepala merasa sakit akibat terlalu menjadi beban pikiran

**3. Strategi *Coping Stress* Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum**

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan ketiga informan akhirnya dapat diketahui tentang penerapan strategi *coping* dalam mengatasi stress pada santri sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum. Hasil wawancara masing-masing informan dianalisis sebagai berikut:

**Informan I (H)**

Melanjutkan studi yang di jalankan mandiri oleh dirinya tanpa support dari orangtuanya di karenakan ekonomi keluarga yang tidak bisa membantunya memang tidak semudah itu, dengan di tambahkannya biaya di pondok pesantrennya yang menunggak serta banyaknya kegiatan yang di hadapi di pondok pesantrennya. Keadaan tersebutlah yang menjadi sumber stresor Informan I (H) ini mengalami stresor pada dirinya mengenai pembiayaan studinya, hal yang ia rasakan saat belum mempunyai uang untuk pembiayaan kuliahnya dirinya merasa sangat

pusing akan meminta bantuan kepada siapa, hal inilah yang menjadi beban pikiran informan. Untuk menyikapi stress yang dirasakan informan juga melakukan usaha untuk meredakan stressnya.

*“Kalau lagi di rasa pikiran sangat putek kaya stress gitu mikirin biaya kuliah, biaya pondok biasanya si paling aku cari situasi tempat yang tenang mas, soalnya kalau di tempat yang tenang bisa bikin mikir lebih positif gitu, kebetulan di belakang pondok kan ada sungai, sawah, sering nya ya kesitu untuk menenangkan pikiran”<sup>88</sup>*

Kemudian Informan I (H) menyatakan bahwa dari usaha dirinya yang suka menenangkan dirinya di tempat yang sunyi, menurut Informan I (H) berdoaalah meminta kepada Tuhan adalah usaha yang paling ampuh dalam memberikan ketenangan jiwa saat merasakan stress. Namun ketika informan berhadapan dengan permasalahannya tak kunjung menemukan solusi, ada saatnya ia juga membutuhkan bantuan dari orang lain, meminta seseorang yang mampu membimbing dalam menyelesaikan permasalahannya, pada kondisi tersebut saat ini Informan I (H) paling di butuhkan ialah dukungan sosial, dukunga sosial yang turut serta dalam membantu meringankan beban yang sedang dirasakannya, dengan adanya dukungan orang lain ia tidak merasa sendiri menghadapi beban yang dirasakan, serta ia dapat menemukan solusi jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahannya.

*“Aku ini kalau di rasa tidak bisa di tahan stress nya yang paling aku sangat butuhkan ya temen deket mas, temen deket membantu aku banget menyelesaikan permasalahan ini si mas, dalam artian temen deket hanya cukup sekedar mendengarkan ceritaku saja udah alhamdulillah banget berate ada orang yang peduli, bersyukurya lagi kalau bisa memberikan arahan motivasi sehingga dapet segera menemukan jalan solusinya”<sup>89</sup>*

---

<sup>88</sup> Wawancara pada Informan I (H) dilakukan pada hari Senin 30 Oktober 2023 Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

<sup>89</sup> Wawancara pada Informan I (H) dilakukan pada hari Senin 30 Oktober 2023 Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

Sehingga dapat di simpulkan mengenai bentuk *coping* strategi yang di lakukan oleh Informan I (H) mengenai permasalahan yang dirinya alami, setelah mendapatkan dukungan sosial dari seseorang yang membantu dirinya Informan I (H) dapat kembali merasakan semangat setelah mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekatnya untuk selalu berdoa dan meminta petunjuk dari Allah SWT supaya di berikan kemudahan dalam melanjutkan studi S2nya. Akhirnya dengan mendaptkan bantuan orang lain Informan I (H) ini merasakan termotivasi kembali dalam proses melanjutkan studinya tanpa menjadi beban pikiran yang di rasakan saat itu.

#### **Informan II (I)**

Berdasarkan hasil wawancara yang di dapatkan mengenai permasalahan informan mengenai permasalahan menjadi santri sepuh yang mengalami sebuah tekanan yang di hasilkan menurut pertanyaan-pertanyaan dari orangtuanya mengenai progres perkuliahannya yang untuk saat kini belum tercapai selesai. Menurut informan dalam menghadapi penekanan stresor yang muncul terhadap dirinya, menurutnya dalam menghadapi suatu permasalahan tetap mencoba untuk menemukan jalan solusinya, meski dirinya sangat memiliki kekhawatiran akan pertanyaan dari orangtua terhadap progres perkuliahannya, akan tetapi Informan II (I) ini ternyata tetap memiliki semangat yang tinggi akan menyelesaikan tugas skripsinya dengan di usahakan secepatnya, meskipun banyaknya hambatan serta penekanan yang dirinya alami, tetapi itu tidak menjadi suatu alasan.

Menurutnya akan ada jalan menuju suatu solusi yang sedang dirinya alami serta akan menemukan suatu pencapaian keberhasilan, yang terpenting saat dirinya mengalami sebuah stresor dalam dirinya yang paling penting adalah berusaha dan dikerjakan agar bisa segera terwujud. Apalagi Informan II (I) ini sangat mendambakan untuk segera membuktikan kepada orangtuanya agar dapat menyelesaikan pendidikannya, dirinya mempunyai target untuk segera yudisium, jadi

jika dirinya sedang mengalami stress dirinya tidak akan lari dari permasalahan dan membiarkannya berlarut-larut, Informan II (I) akan tetap berusaha menghadapi dan menyelesaikan masalah tersebut.

Untuk menghadapi masalah yang Informan II (I) lakukan ialah dengan mengontrol perasaannya terlebih dahulu, dengan cara bepergian sendiri jalan jalan menikmati suasana jalan kemudian berhenti sejenak untuk menikmati kopi dan rokok yang ia punya, dengan cara tersebut menurutnya dapat membantu menenangkan pikirannya serta dapat merasa terhibur. Informan II (I) juga mengatakan ketika sedang semangatnya mulai menurun dirinya akan mencari teman pondok untuk curhat, untuk diberikan masukan sehingga kembali termotivasi lagi.

*“Kalau untuk situasi yang saat ini, yang sering kali aku lakukan jika aku sedang mengalami sebuah tekanan stressor, sering nya ya paling jalan jalan sendiri si, kayak missal motoran sendiri gitu, hanya sekedar kaya mencari ketenangan, kalo di rasa cape motoran nanti berhenti gitu cari tempat ngopi buat ngrokok, kalau di rasa sudah putek banget mentok paling y acari temen buat saling ngobrol sharing setelah itu biasanya aku termotivasi lagi buat ngerjain tugas akhir kuliah”<sup>90</sup>*

Sehingga dapat di simpulkan mengenai bentuk *coping* yang di lakukan Informan II (I) mengenai permasalahannya menjadi santri sepuh di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum ialah dukungan dari teman dekatnya di pondok tidak bisa dipungkiri karena dapat memberikan semangat bagi dirinya, saling berbagi dan menasehati menjadi penyejuk juga untuk semakin mempererat tali persaudaraan dengan teman-teman di pondok pesantrennya. Serta bentuk *coping stress* dirinya dalam menangani permasalahannya dengan cara bepergian sendiri dapat membantu menyelesaikan permasalahannya, usaha yang sudah dirinya lakukan untuk mengatasi stress menjadi santri sepuh saat mengerjakan skripsi membuahkan hasil karena Informan II

---

<sup>90</sup> Wawancara pada Informan II (I) dilakukan pada hari Selasa 31 Oktober Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

(I) dapat kembali termotivasi mengerjakan skripsi dan akan membuktikan kepada orangtuanya secepat mungkin.

### **Informan III (D)**

Pada saat peneliti menanyakan Informan III (D) tentang bagaimana mengenai usaha usaha apa yang dilakukan ketika sedang mengalami tekanan stress dalam dirinya, Informan III (D) menyampaikan bahwa saat menjadi santri sepuh di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum ketika dirinya sedang mengalami permasalahan dirinya yang sedang cuti kuliah karena faktor permasalahan ekonomi keluarganya, ia akan berusaha menenangkan pikirannya yang sedang mengalami kekhawatiran akan ke tertinggalan akademiknya dengan teman seangkatannya, usaha yang dirinya lakukan yaitu dengan wisata religi (berziarah kemakam) ke maqam para wali di wilayah daerah pondok pesantrennya.

*“Usaha yang sering aku lakukan ketika lagi kepikiran tentang kuliah, ya paling seringnya ziarah si mas, karena menurutku kalau se habis ziarah gitu rasa rasanya hati nya jadi adem, se ketika pikiran yang sedang banyak banyaknya di kepala jadi sedikit lega, ya walaupun kepikiran juga nantinya tapia gak mending dengan cara begitu untuk nengangin diri mas.”<sup>91</sup>*

Usaha yang dirinya telah lakukan dengan cara ber ziarah telah berhasil, menurutnya dengan telah melakukan usaha tersebut hatinya merasa adem dan tenang, namun ketika Informan III (D) telah merasa berhasil dalam menangani tekanan stressnya dengan cara berwisata religi, dirinya akan merasa tekanan itu akan muncul kembali, tetapi ada baiknya untuk kondisi tertentu dirinya telah berhasil dalam penanganan dirinya. Kemudian peneliti juga menanyakan terkait penanganan yang berkaitan dengan dukungan dengan orang lain, apakah Informan membutuhkan dukungan orang terdekatnya ketika permasalahan

---

<sup>91</sup> Wawancara pada Informan III (D) dilakukan pada hari Rabu 1 November 2023 Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

tersebut menjadi tekanan stress dalam dirinya. Informan pun mengatakan bahwa.

*“Kayak aku in kan banyak nya temen dekat di pondok ya mas, jadi kalau untuk butuh nya dukungan orang terdekat engga nya ya butuh banget mas, sekiranya kalau diri ini koh merasa berat banget yang di piker menjadi beban stress, seringnya ya cerita ketemen dekat mas, siapa tau dari aku cerita kan bisa menemukan solusi yang di dapatkan dari temen dekat di pondok mas”<sup>92</sup>*

Pada saat Informan III (D) merasa dirinya terlalu berat beban pikiran serta tekanan stress yang ada dalam dirinya, informan juga sangat membutuhkan dukungan dari orang lain, teman dekatnya di pondok yang selalu di butuhkan jika dirinya telah merasa harus membutuhkan orang lain, solusi-solusi yang di dapatkan dari dukungan orang lain yang membuatnya dirinya merasa kuat lagi serta termotivasi kembali tentang permasalahan yang dirinya alami ketika menjadi santri sepuh di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum.

### **Strategi Coping Stress Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum**

<b>Keterangan</b>	<b>Bentuk Strategi Coping Stress</b>
Informan I (H)	Menenangkan diri dengan mencari sesuatu yang sepi
	Membutuhkan dukungan dari orang lain (teman-teman di pondok)
Informan II (I)	Menghindari masalah dengan pergi berkeliling dengan motor
	Membutuhkan dukungan dari orang lain di sekitarnya
Informan III (D)	Mendekatkan diri dengan Allah dan melakukan wisata religi atau dengan kata lain berziarah ke makam para wali.
	Membutuhkan dukungan dari orang lain

<sup>92</sup> Wawancara pada Informan III (D) dilakukan pada hari Rabu 1 November 2023 Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, data yang dihasilkan diolah menggunakan metode reduksi data dan penyajian data, maka dapat disimpulkan bahwa sumber stress bagi santri sepuh ada 3, yaitu interpersonal berupa tuntutan dari orang tua, tekanan dari orang tua, dan lingkungan pertemanan, intrapersonal berupa perubahan pola makan, kurang istirahat, dan permasalahan ekonomi dalam dirinya, serta faktor akademik berupa tidak bisa membagi waktu antara kegiatan di pondok dan kuliah sehingga skripsi menjadi terbengkalai, merasa takut akademiknya tertinggal dari teman-teman seangkatannya.

Bentuk stress dari ketiga informan ini tergambar dari perubahan fisik yang dialaminya ketika sedang menghadapi fase stress, bahkan dapat berimbas ke fisiknya. Gejala-gejala stresor tersebut seperti kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari, kurang berkonsentrasi, pola tidur tidak teratur, adanya penurunan nafsu makan dan berat badan, sakit kepala, serta sakit perut.

Dalam menghadapi setiap permasalahan yang ada, ketiga informan ini memiliki strategi *coping* yang jika disimpulkan terdapat 3 poin, yaitu pertama *healing* (menenangkan diri) seperti pergi ke sungai atau ke sawah, jalan-jalan keliling menggunakan motor, serta menenangkan diri ke tempat-tempat tertentu, kedua mencari dukungan orang lain berupa curhat ke teman dekat, dan yang ketiga mendekatkan diri dengan Tuhan seperti curhat dan pasrah kepada Allah SWT, lebih meningkatkan ibadahnya, serta melakukan wisata religi atau ziaroh ke makam para wali.

## B. Saran

### 1. Bagi Santri

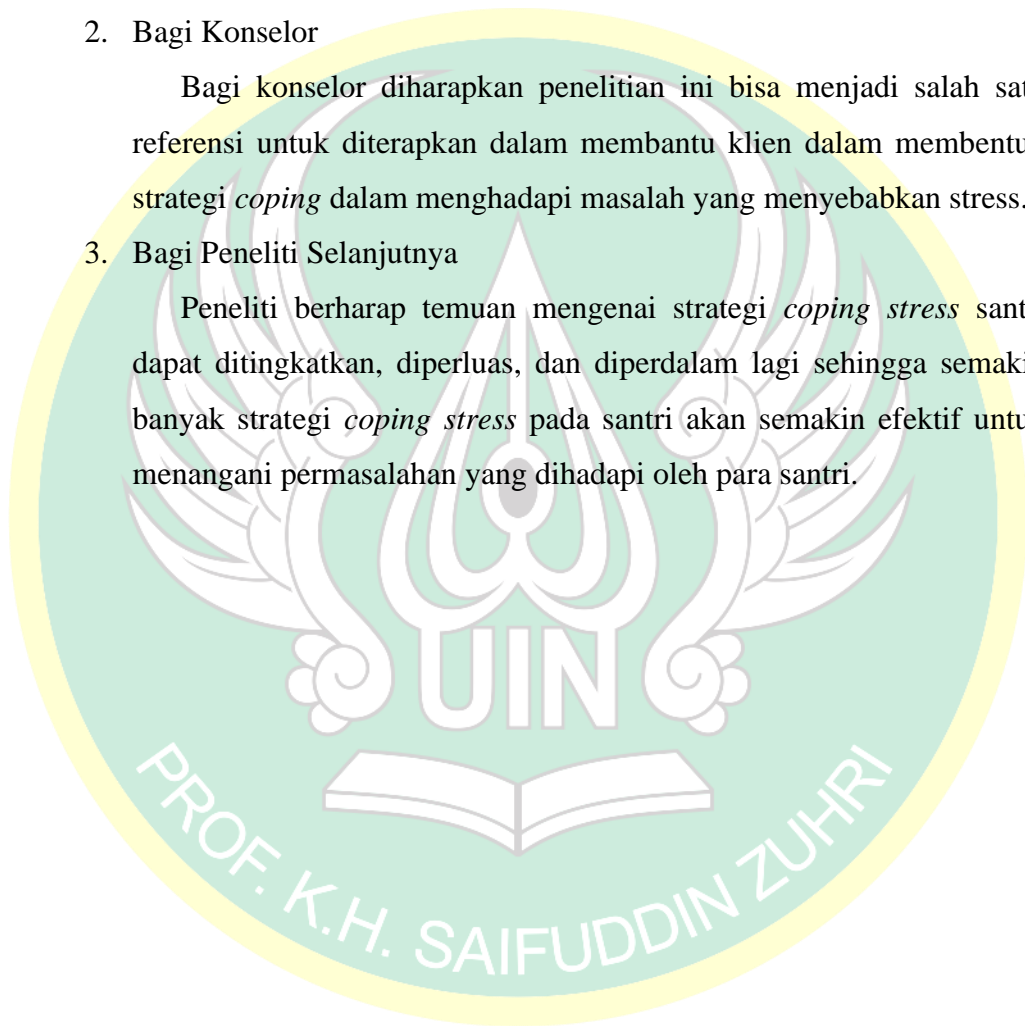
Setelah penelitian ini dilakukan, diharapkan dapat menjadi referensi bagi para santri baik santri Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong maupun santri secara umum untuk menerapkan strategi *coping stress* dalam menghadapi permasalahan hidup.

### 2. Bagi Konselor

Bagi konselor diharapkan penelitian ini bisa menjadi salah satu referensi untuk diterapkan dalam membantu klien dalam membentuk strategi *coping* dalam menghadapi masalah yang menyebabkan stress.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap temuan mengenai strategi *coping stress* santri dapat ditingkatkan, diperluas, dan diperdalam lagi sehingga semakin banyak strategi *coping stress* pada santri akan semakin efektif untuk menangani permasalahan yang dihadapi oleh para santri.





## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Fahrizal Alif “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi Alif”. Yogyakarta: Poltekes Kemenkes, 2019.
- Achroza, Faella Hanik. “Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa Dan Problem Focuse Coping Dengan Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus” Skripsi. Kudus, Universitas Muria Kudus.
- Afifuddin. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Pustaka Setia, 2009.
- Al Quran dan Terjemahnya. Departemen Agama RI, 2005.
- Aliyah, Nur “Penerapan Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunukasi IAIN Parepare” Skripsi., IAIN Pare-pare, 2018.
- Arikunto, Suharsimi *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara, 1966.
- Azahra, Jehan Shahnaz. “Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi” Skripsi., Universitas Negeri jakarta, 2017.
- Bachtiar, Alam. *Sembilan Langkah Mengendalikan Pikiran. Perasaan. dan Emosi Negatif*. Yogyakarta: Araska, 2017.
- Bagong, Suryanto. *Metode Penelitian Sosial: Bergabai Alternatif Pendekatan*. Jakarta: Pustaka Media, 2005.
- D M Broom, D M. “Coping Stress and Welfare” *Coping with Challenge: Welfare in Animals Including Humans*, (2001).
- Darmawanti, Ira. “Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (Coping Stress),” *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 2, no. 2 (2012).
- Dela, Vitria Lasermana. “Strategi Cooping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan” *RISTEKDIK : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (16 agustus 2019).

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, Cet-IV, 1995.
- Dwi, Agustin Wiji. *Pengaruh Doa Terhadap Coping Stress Pada Santri Di Pondok Pesantren Sunan Pandanaran Ngunut*. Tulungagung. UIN Satu, 2014.
- Elfiky, Ibrahim. *Terapi berpikir positif*. Jakarta: Zaman, 2013.
- Erteka, Chairul. *Hubungan Optimisme Dengan Coping Stress Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*. Medan: Universitas Medan Area, 2018.
- Gunawan, Imam. *Metode penelitian kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara, 2013.
- Hasanah Lubis, Nur Hasanah. “*Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*” Skripsi., Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2021.
- Hasanah, Lubis Nur. “*Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.*” Skripsi., Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2021.
- Hasil Observasi Dari Arsip Profil Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong. I, Karimah dan Musabiq S. “Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa.” *Insight: jurnal ilmiah psikolog* 20 no 2 (2018).
- J.P.Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono. Jakarta: Grafindo Persada, 2006.
- Jalaluddin. *Psikologi Agama. Ed. Revisi 10*. Jakarta: Rajawali Press, 2007.
- Jannah, Miftahu. “*Gangguan stres pasca trauma gagal untuk menikah: Studi fenomenologi terhadap seorang perempuan yang mengalami stres pasca trauma gagal untuk menikah.*” Skripsi., Malang, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013.
- Jiwandani. Anggi. “*Strategi coping stres pada mahasiswa baru fakultas psikologi universitas muhammadiyah malang*” Skripsi., Muhammadiyah Malang, 2016.
- Juli Maini Sitepu dan Mawaddah Nasution, “Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa FAI UMSU.” *INTIQAD: Jurnal Agama dan Pendidikan Islam* (2017) .<http://dx.doi.org/10.30596%2Fintiqad.v9i1.1082>.
- Kementrian Agama RI. *Al Quran dan terjemahan*. Surabaya: UD. Halim, 2013.

- Millatin Nihayah, “*Peran kecerdasan spiritual (SQ) terhadap coping stress di SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-T Peterongan Jombang.*” Skripsi., Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011.
- Mulyana, Dedy. *Metodologi Penelitian Kualitatif (Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya)*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004.
- Musabiq, Sugiarti dan Isqi Karimah. “Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa,” *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20, no. 2 (29 Agustus 2018): 74, <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>.
- Nasution, Indra Kemala. “*Stres Pada Remaja*” Skripsi. Medan, Universitas Sumatera Utara Medan, 2007.
- Nathania, Ambraitia Rebecca Vita. *Hubungan Antar Tingkat Stres Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Hkbp Nommensen Medan*. Medan: Universitas Hkbp Nommensen, 2022.
- Nevid J. S., Rathus, S. A., Greene, B.. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga, 2003.
- Pambudhi, Yuliasri Ambar “Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Amal Pendidikan* 3, no. 2 (31 Agustus 2022):
- Pergament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping Theory Research*, New York: Practice.Guilford Press, 1997.
- Purnama, Rahmad “PENYELESAIAN STRESS MELALUI COPING SPIRITUAL,” *Al Adyan Jurnal Studi Lintas Agama* 12 (2017).70–83, <https://doi.org/doi.org/10.24042/ajsla.v12i1.1445>
- Putri, Irmawati Catur. “*Hubungan Antara Jenis Stres dan Perilaku Merokok Pada Remaja Putri Di MAN 2 Purwokerto*” Skripsi., Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2018.
- Rahma, Arilia. “*Coping Stres pada Wanita Hamil Resiko Tinggi*” Skripsi., Surabaya, Universitas Airlangga, 2017.
- Rijali, A. “Analisis data kualitatif”. *Alhadharah: jurnal ilmu dakwah*, 17 No 33 (2019).

- Rini, Setyo. “*Hubungan antara Keterbukaan Diri dengan Kemampuan Problem Solving pada Santri Pondok Pesantren.*” Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2004.
- Rosadi, Ruslan. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2010.
- Setiani, Heni. “*Gambaran Tingkat Pendidikan, Umur dan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia di Wilayah Kerja Pukesmas Sokaraja*”. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Sholikhah, Amirotn. 1970. “Statistik Deskriptif Dalam Penelitian Kualitatif,” *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 10 no. 2. (1970) 342–62. <https://doi.org/10.24090/komunika.v10i2.953>.
- Sitepu, Juli Maini dan Mawaddah Nasution. "Pengaruh konsep diri terhadap coping stress pada mahasiswa FAI UMSU." *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam* 9.1 (2017).
- Soejono dan Abdurrahman. *Metode Penelitian Suatu Suatu Pemikiran dan Penerapan*. Jakarta: Rineka, 1999.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2009.
- Sukandarrumidi, “*Metode Penelitian Petunjuk Praktis Untuk Peneliti Pemula*” Skripsi., Gadjah Mada University Press, 2012.
- Surokim dkk., “*Riset Komunikasi: Strategi Praktis Bagi Peneliti Pemula*”. Jawa Timur: Pusat Kajian Komunikasi Publik.
- Vania, Wibowo. “*Coping Stress Pada Lesbian Yang Mengalami Putus Cinta.*” Skripsi., Unika Soegijapranata Semarang, 2019.
- Wawancara pada Informan I (H) dilakukan pada hari Senin 30 Oktober 2023 Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudhotul Uluum
- Wawancara pada Informan II (I) dilakukan pada hari Selasa 31 Oktober Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudhotul Uluum
- Wawancara pada Informan III (D) dilakukan pada hari Rabu 1 November 2023 Pukul 20.00 WIB Di Pondok Pesantren Roudhotul Uluum
- Wibowo, Vania. “*Coping Stress Pada Lesbian Yang Mengalami Putus Cinta.*” Skripsi., Unika Soegijapranata Semarang, 2019.

Wirosukarto, Amir Hamzam. *KH. Imam Zarkasyi dari gontor merintis pesantren modern*. Ponorogo:Gontor Press, 1996.

Yuliani,Wiwin. “*Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif BimbinganDan Konseling,*” Skripsi. STKIP Siliwangi.





## LAMPIRAN 1

### PANDUAN WAWANCARA

- 1. Tujuan Wawancara :**
- 2. Kode Subjek (interview) :**
- 3. Interviewer :**
- 4. Pelaksanaan :**
  - a. Hari/tanggal :
  - b. Pukul :
  - c. Kondisi Subjek :
- 5. Building raport dan penjelasan sesi wawancara :**
  - a. Peneliti memperkenalkan diri
  - b. Peneliti menjelaskan terkait maksud, tujuan, dan penelitian tersebut secara singkat.
  - c. Melakukan inform consent
  - d. Memberikan sesi pertanyaan kepada sesuatu yang belum dimengerti
- 6. Pertanyaan Sumber-Sumber Stress**
  - a. Apa beban terberat yang anda rasakan saat ini menjadi santri sepuh dipondok pesantren ini?
  - b. Factor apa yang membuat anda merasa tertekan dengan beban tersebut?
  - c. Apa saja kesulitan yang di hadapi dalam menangani beban tersebut?
  - d. Bagaimana perasaan anda ketika menghadapi beban tersebut?
- 7. Pertanyaan Gambaran Stress**
  - a. Bagaimana cara anda atau usaha anda untuk menghilangkan stres?
  - b. Hal apa yang anda lakukan ketika menjalankan usaha anda dalam mengatasi stress?
  - c. Apa yang anda lakukan untuk menghadapi tekanan lingkungan tersebut?
  - d. Menurut anda, usaha apa yang paling efektif dalam mengurangi beban dan tekanan tersebut?
  - e. Siapa yang paling berperan dalam membantu anda mengatasi kondisi tersebut?

**8. Pertanyaan Strategi *Coping Stress***

- a. Apakah beban stress yang anda rasakan mengalami perubahan (berkurang atau bertambah) Ketika belum menemukan solusinya?
- b. Usaha apa saja yang anda lakukan untuk meringankan beban stres?
- c. Dampak apa yang anda rasakan setelah melakukan usaha tersebut?
- d. Bisakah anda menceritakan, bagaimana perasaan anda setelah mendapat solusi dari masalah tersebut?
- e. Bagaimana perasaan anda setelah dapat mengatasi stress tersebut?





**LAMPIRAN 2****LEMBAR INFORM CONSENT****SUBJEK H****FORMULIR PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI SUBJEK  
PENELITIAN**

Setelah mendengar dan memahami penjelasan dari peneliti tentang penelitian saya

Nama : Hendi Prayoga

Umur : 21

Alamat : Serayu Karanganyar, Mrebet, Purbalingga

Jenis kelamin : Laki-Laki

Pekerjaan : Mahasiswa

Dengan ini Menyatakan bahwa bersedia menjadi subjek wawancara untuk penelitian “Strategi *Coping Stress* Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong” yang diteliti oleh M. Fajrul Falah, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purwokerto, 12 Robiul Awal 1445



**H**

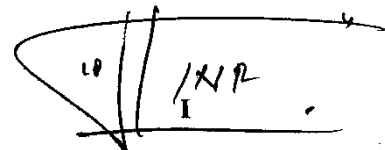
**LAMPIRAN 3****LEMBAR INFORM CONSENT****SUBJEK I****FORMULIR PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI SUBJEK  
PENELITIAN**

Setelah mendengar dan memahami penjelasan dari peneliti tentang penelitian saya

Nama : Irkham Nur Ramdani  
Umur : 22  
Alamat : Negaradaha, Peguyangan, Brebes  
Jenis kelamin : Laki-Laki  
Pekerjaan : Mahasiswa

Dengan ini Menyatakan bahwa bersedia menjadi subjek wawancara untuk penelitian “Strategi *Coping Stress* Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong” yang diteliti oleh M. Fajrul Falah, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purwokerto, 12 Robiul Awal 1445



**LAMPIRAN 4****LEMBAR INFORM CONSENT****SUBJEK D****FORMULIR PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI SUBJEK  
PENELITIAN**

Setelah mendengar dan memahami penjelasan dari peneliti tentang penelitian saya

Nama : Danil Lestarianto Batubara

Umur : 22

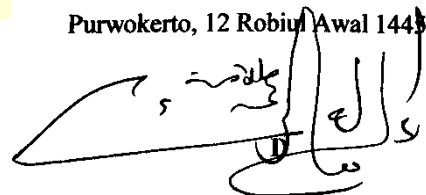
Alamat : Wotan Karangpucung, Kertanegara, Purbalingga

Jenis kelamin : Laki-Laki

Pekerjaan : Mahasiswa

Dengan ini menyatakan bahwa bersedia menjadi subjek wawancara untuk penelitian “Strategi *Coping Stress* Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Balong” yang diteliti oleh M. Fajrul Falah, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purwokerto, 12 Robiul Awal 1443



**D**

## LAMPIRAN 5

### TRANSKIP WAWANCARA DENGAN SUBJEK

P	Siapa Nama anda ?
N	Hendi Prayoga
P	Berapa umur anda sekarang ?
N	21
P	Darimana asal tempat tinggal anda ?
N	Puralingga
P	Pendidikan anda sekarang ?
N	S2 Pendidikan Agama Islam (On Processing)
P	Pekerjaan orangtua?
N	Pekerjaan Bapak karyawan Swasta Pekerjaan ibu, ibu rumah tangga
P	Berapa bersaudara?
N	Punya satu saudara laki-laki dia kelas 6 sd sekarang
P	Sudah berapa lama anda tinggal di pondok pesantren ini ?
N	4 Tahun
P	Bagaimana hubungan anda dengan orang tua anda ?
N	Alhamdulillah harmonis mas, saya sering telpon dan kadang juga pulang kerumah
P	Bagaimana hubungan anda dengan pengasuh pondok pesantren ?
N	Hubungan Alhamdulillah baik, tapi saya bukan santri yang sering dimintai tolong mas hehe, bukan abdi ndalem
P	Bagaimana hubungan anda dengan teman di pondok pesantren ?

N	Alhamdulillah solid, Alhamdulillah semua angkatan bisa dekat, paling masih agak jauh dengan santri baru
P	Anda paling dekat dengan siapa di pondok pesantren ?
N	Dengan teman satu angkatan yaitu angkatan 19, ada falah, irham, danil, tyo, hilal.
P	Ketika ada masalah anda sering sharing dengan siapa di pondok pesantren ?
N	Fatah, tapi dia sudah mukim sih mas, cuma kadang dia datang ke ponpes
P	Ketika ada masalah yang tidak bisa diatasi, langkah apa yang anda lakukan ?
N	Mentok saya pulang kerumah mas hehe, cerita ke orang tua, tapi kalo belum terlalu berat paling saya coba sharing ke temen sih
P	Apa beban terberat yang anda rasakan saat ini menjadi santri sepuh di pondok pesantren ini?
N	yang sedang saya alami sekarang ya mas terkait permasalahan di rumah, saya ini aslinya di suruh untuk tidak melanjutkan studi S2 nya mas, akan tetapi saya khawatir dengan masa depan, saya lebih memilih untuk melanjutkan studi dulu, padahal ya mas orang tua saya sebenarnya kurang setuju dengan pilihan saya, saya lanjut studi S2 ini insyaallah berusaha tidak merepotkan orangtua saya, saya yakin dan berjanji setelah saya selesai S2 saya akan bisa membahagiakan orang tua saya dan keluarga saya
P	Faktor apa yang membuat anda merasa tertekan dengan beban tersebut?
N	Kalau berbicara tekanan yang lainnya ya mas, tentu bisa dikatakan sangat tertekan untuk saat ini, di sisi lain mungkin saya sendiri yang belum bisa beradaptasi dengan kuliah S2 nya saya, yang ternyata S2 tidak semudah waktu saya S1, tugas tugasnya kalo ngga saya mipil itu semakin banyak banget mas, disisi lain juga saya di bilang santri sepuh disini sudah pasti kewajiban saya dalam berpartisipasi aktif segala kegiatan di pondok pesantren pasti saya

	ikuti mas, sering kali saya itu mengeluh mas, rasanya cape banget yang sedang saya jalani saat ini
P	Apa saja kesulitan yang di hadapi dalam menangani beban tersebut?
N	Untuk sampai saat ini sumber tekanan saya yang sambungannya dengan permasalahan tadi ya ada mas, saya sedang merasa kesulitan keuangan, di saat saya tidak diperbolehkan untuk melanjutkan studi S2 saya yakin untuk tidak merepotkan orangtua mas, tetapi seiring berjalannya waktu saya sangat merasa berat mas soal keuangan, di samping saya harus membayar uang kuliah tunggal S2 saya, saya juga ada kewajiban membayar administrasi di pondok, walaupun pada keyataanya saya juga nunggu pembayaran di pondok, karena belum ada rezeki yang cukup untuk bisa melunasi pembayaran administasi di pondok mas
P	Bagaimana perasaan anda ketika menghadapi beban tersebut?
N	kadang sampe bingung mas, harus bagaimana, kadang jga sampe mumet terus juga sangat sulit berkonsentrasi untuk kondisi saat ini, ya mungkin karena beban pikiran yang sangat aku rasakan, kadang jadi ngerasa kurang bersemangat saja si di sisi lain harus memikirkan nabung biaya yang harus selalu ada untuk keperluan S2 disisi lain biaya pondok pesantren juga masih banyak tunggakan, kalau lagi rezekinya belum ada itu yang menjadi beban pikiran si mas terus juga aku ini kalau lagi merasa stress malah engga suka makan nasi mas, apalagi kalau lagi menghadap laptop ngerjain tugas kuliah, mending minum kopi sama ngrokok, udah bikin kenyang mas, tapi di samping itu berat badanku semakin turun, ya mungkin karena jarang makan juga si
P	Bagaimana cara anda atau usaha anda untuk menghilangkan stres?
N	Kalau lagi di rasa pikiran sangat putek kaya stress gitu mikirin biaya kuliah, biaya pondok biasanya si paling aku cari situasi tempat yang tenang mas, soalnya kalau di tempat yang tenang bisa bikin mikir lebih positif gitu, kebetulan di belakang pondok kan ada sungai, sawah, sering nya ya kesitu

	untuk menenangkan pikiran terus Ngegame, ngebut ngebutan neng motor, ziaroh nek ana sing ngajaki, kandah mas sing utama karo batir karo wong tua
P	Apa yang anda lakukan untuk menghadapi tekanan lingkungan tersebut?
N	Ya yang saya lakukan yaitu dengan giat dan tekun lagi dalam menjalankan apa yang sudah saya ambil yaitu melanjutkan studi mas
P	Menurut anda, usaha apa yang paling efektif dalam mengurangi beban dan tekanan tersebut?
N	Aku ini kalau di rasa tidak bisa di tahan stress nya yang paling aku sangat butuhkan ya temen deket mas, temen deket membantu aku banget menyelesaikan permasalahan ini si mas, dalam artian temen deket hanya cukup sekedar mendengarkan ceritaku saja udah alhamdulillah banget berate ada orang yang peduli, bersyukur lagi kalau bisa memberikan arahan motivasi sehingga dapet segera menemukan jalan solusinya
P	Siapa yang paling berperan dalam membantu anda mengatasi kondisi tersebut?
N	kanca perek karo wong tua mas
P	Apakah beban stress yang anda rasakan mengalami perubahan (berkurang atau bertambah) Ketika belum menemukan solusinya?
N	Tergantung saya sih mas, nek lagi kepikiran ya mumet, nek ra lgi kepikiran yo nge lali (jane mumet cuma tek gawe biasa bae)
P	Usaha apa saja yang anda lakukan untuk meringankan beban stres?
N	Untuk meringankan atau istilahnya nggawe kelalen lah ya mas, paling game, ngebut, udud, plus aja kesupe kopine mas
P	Dampak apa yang anda rasakan setelah melakukan usaha tersebut?
N	ya sedikit menghibur diri, trus kadang juga jadi Lebih siap untuk menyelesaikan masalah yang ada

P	Bisakah anda menceritakan, bagaimana perasaan anda setelah mendapat solusi dari masalah tersebut?
N	Ya sujud syukur mas mas, senenge ora eling, bombong terasa lemu ndean
P	Bagaimana perasaan anda setelah dapat mengatasi stress tersebut?
N	kayane nambah lemu mas bombong sih





## LAMPIRAN 6

### TRANSKIP WAWANCARA DENGAN SUBJEK

P	Siapa Nama anda ?
N	Irkham Nur Ramdani
P	Berapa umur anda sekarang ?
N	22 tahun
P	Darimana asal tempat tinggal anda ?
N	Bumiayu brebes
P	Pendidikan anda sekarang ?
N	S1 dalam proses
P	Pekerjaan orang tua?
N	ibu : buruh tani. Bapak : buruh tani
P	Berapa saudara?
N	2 bersaudara
P	Sudah berapa lama anda tinggal di pondok pesantren ini ?
N	Kurang lebih sudah 4 tahun
P	Bagaimana hubungan anda dengan orang tua anda ?
N	Ya dekat, baik mas terutama dengan ibu
P	Bagaimana hubungan anda dengan pengasuh pondok pesantren ?
N	Hubungan nya ya, Alhamdulillah dekat mas karena sudah lama juga dipondok dan sering di mintaiin batuan suruh mengurus pondok
P	Bagaimana hubungan anda dengan teman di pondok pesantren ?

N	Baik dengan dekat mas terutama dengan satu angkatan bahkan sampai nama sendiri yaitu musailamah alkindu
P	Anda paling dekat dengan siapa di pondok pesantren ?
N	Dengan teman saya yang tanggal lahirnya sama cuma beda tahun, Danil namanya
P	Ketika ada masalah anda sering sharing dengan siapa di pondok pesantren ?
N	Mencari solusi dengan teman dan healing ziarah
P	Ketika ada masalah yang tidak bisa diatasi, langkah apa yang anda lakukan ?
N	Tidur, makan, keluar jalan jalan kalo bisa, nongkrong bareng temen terus ngobrol ngobrol biar kesimpe sebentar buat mikir lebih jernih, tapi seringnya malah ahire lupa sekalian wkwkwkwk
P	Apa beban terberat yang anda rasakan saat ini menjadi santri sepuh di pondok pesantren ini?
N	Sebenarnya saya ini baik baik saja mas kalau di lingkungan pondok, saya mempunyai teman teman baik semua dan peduli juga sama saya, akan tetapi saya ini mempunyai masalah yang ada dalam keluarga saya mas, belakangan ini saya ini seringkali di tanyakan kabar progress terkait kuliah saya mas, karena teman kampung saya tetangga saya kan kuliahnya di kampus saya juga mas, tapi mereka sudah pada selesai semua, cuma saya yang belum selesai selesai mas. Saya sangat tertekan dan malu kalua orangtua tanya begitu mas, padahal disini saya ya lagi berjuang penuh untuk segera cepet selesai
P	Factor apa yang membuat anda merasa tertekan dengan beban tersebut?
N	Kalau untuk permasalahan yang lain nya ada juga mas, belakangan ini saya lagi kurang dalam nafsu makan saya, saya lebih banyak mengonsumsi kopi

	serta rokok mas, ya menurutku itu lebih bisa bikin saya kenyang mungkin, pikiran yang sedang saya alami kadang terasa enteng aja gitu, terus jam istirahat saya juga ngga teratur, di samping saya lagi menjalani kewajiban skripsi, di pondok pun banyak kegiatannya juga si mas, mungkin itu mas yang sedang saya alami juga
P	Apa saja kesulitan yang di hadapi dalam menangani beban tersebut?
N	Berbicara akademik saya ya mas, untuk saat ini pun saya masih belum bisa menjawab pertanyaan orantua saya mengenai kapan saya akan bisa selesai perkuliahan ini mas, saya merasa tidak seperti teman teman Angkatan saya dengan mudah mereka sudah menyelesaikannya, perasaan saya tertekan kadang, apalagi angkatanku banyak yang sudah sarjana mas, kadang juga saya ini malu kalua mau minta bantuan temen hanya sekedar untuk tanya. Di lain hal tersebut kegiatan di pondok juga kadang ada saja mas, yang tidak bisa saya tinggalkan
P	Bagaimana perasaan anda ketika menghadapi beban tersebut?
N	Ya kalau untuk saat ini yang sering aku rasain itu kepala sangat cengeng/berat mas, jam tidur juga tidak tera tur, kadang sampe pagi buka laptop, sampe lupa waktu istirahat, demi orangtua mas yang lagi menunggu saya cepet lulus kuliah, di samping itu juga kadang ya sakit perut juga mas, kalau begadang juga pasti lupa makan, apalagi aku punya riwayat magh
P	Bagaimana cara anda atau usaha anda untuk menghilangkan stres?
N	Kalau untuk situasi yang saat ini, yang sering kali aku lakukan jika aku sedang mengalami sebuah tekanan stressor, sering nya ya paling jalan jalan sendiri si, kayak missal motoran sendiri gitu, hanya sekedar kaya mencari ketenangan, kalo di rasa cape motoran nanti berhenti gitu cari tempat ngopi buat ngrokok, kalau di rasa sudah putek banget mentok paling ya cari temen buat saling ngobrol sharing setelah itu biasanya aku termotivasi lagi buat ngerjain tugas akhir kuliah

P	Hal apa yang anda lakukan ketika menjalankan usaha anda dalam mengatasi stress?
N	Mencari kesibukan atau kerjaan, seperti bersih bersih, beres beres ataupun segala macam yang intinya membuat saya lupa dengan stress yang sedang saya alami mas
P	Apa yang anda lakukan untuk menghadapi tekanan lingkungan tersebut?
N	Dengan menenangkan diri dengan menyendiri, meditasi, dan bercerita ke teman
P	Menurut anda, usaha apa yang paling efektif dalam mengurangi beban dan tekanan tersebut?
N	Healing ziarah ke maqbaroh dan bererita kepada orang apa yang sedang kita rasakan
P	Siapa yang paling berperan dalam membantu anda mengatasi kondisi tersebut?
N	Ya teman teman kamar saya mas, musailamah al kindu
P	Apakah beban stress yang anda rasakan mengalami perubahan (berkurang atau bertambah) Ketika belum menemukan solusinya?
N	Ya tidak bertambah dan tidak berkurang, biasanya aja mas kalo belum Nemu solisine. Karena tidak mau di ambil pusing sendiri mas
P	Usaha apa saja yang anda lakukan untuk meringankan beban stres?
N	Healing ziarah ke maqbaroh Masyayikh, dan bisane bersih bersih dan beres beres apa yg bisa di kerjakan
P	Dampak apa yang anda rasakan setelah melakukan usaha tersebut?
N	Yaa lebih tenak dan tidak kepikiran dengan apa yg sedang di hadapi
P	Bisakah anda menceritakan, bagaimana perasaan anda setelah mendapat solusi dari masalah tersebut?

N	Jadi, ya perasaan e lebih adem dan tenang aja mas karena kan sudah ada solusinya lebih enjoy lagi di setiap kegiatan
P	Bagaimana perasaan anda setelah dapat mengatasi stress tersebut?
N	Alhamdulillah, perasaan e plongg adem ayem tentrem



## LAMPIRAN 7

### TRANSKIP WAWANCARA DENGAN SUBJEK

P	Siapa Nama anda ?
N	Danil Lestarianto Batubara
P	Berapa umur anda sekarang ?
N	21 tahun 8 bulan
P	Darimana asal tempat tinggal anda ?
N	Puralingga
P	Pendidikan anda sekarang ?
N	Cuti kuliah
P	Pekerjaan orang tua?
N	Bapak saya bekerja sebagai pedagang keliling, Ibu saya ibu rumah tangga
P	Berapa bersaudara?
N	Saya 7 bersaudara dan saya anak ke 4
P	Sudah berapa lama anda tinggal di pondok pesantren ini ?
N	Kurang lebih sudah 4 tahunan
P	Bagaimana hubungan anda dengan orang tua anda ?
N	Agak renggang, soale kalo aku orangnya introvert, jadi kalo ada apa apa masalah hanya bisa di pendam sendiri, dilakuin sendiri
P	Bagaimana hubungan anda dengan pengasuh pondok pesantren ?
N	Mengecewakan, karena selama kurang lebih 4 tahun ini, hanya bisa menjadi beban pengasuh karena kurangnya keta'dziman dan kepatuhan kepada pengasuh.
P	Bagaimana hubungan anda dengan teman di pondok pesantren ?
N	Wah nggah usah ditanya lagi, keakrabannya kaya saudara sendiri, saking kaya saudaranya kadang bisa kesuhan, wadeh wadehan, pecohan, nyek nyekkan tapi ora antem anteman
P	Aanda paling dekat dengan siapa di pondok pesantren ?

N	Teman seangkatan si paling, angkatan dibawah saya juga ada tapi ngga semua, soale kurang juguran bareng
P	Ketika ada masalah anda sering sharing dengan siapa di pondok pesantren ?
N	Tidak pernah cerita kesiapapun kalo itu menyangkut hal pribadi atau keluarga, cerita cerita paling kalo ada yang mancing dulu, apa nanyain dulu
P	Ketika ada masalah yang tidak bisa diatasi, laangkah apa yang anda lakukan?
N	Tidur, makan, keluar jalan jalan kalo bisa, nongkrong bareng temen terus ngobrol ngobrol biar kesimpe sebentar buat mikir lebih jernih, tapi seringnya malah ahire lupa sekalian wkwkwkwk
P	Apa beban terberat yang anda rasakan saat ini menjadi santri sepuh di pondok pesantren ini?
N	Saya ini orang yang sangat ceria di lingkungan pondok kalau bisa dikatakan mas, saya bahkan tidak pernah absen dalam kegiatan apapun di pondok, saya punya temen di pondok sudah saya anggap seperti sodara saya sendiri mas. Tapi mungkin ada satu hal yang temen temen tidak tau terkait alasan saya semester ini tidak kuliah alias cuti, saya ini punya alasan terkait cuti kuliah saya mas, saya lebih memilih adik adik saya yang sekolahnya harus tetep lanjut, dari pada saya yang harus tetep di paksakan. Sebenere si sama sekali ngga pengen cuti mas, tapi apa boleh buat, saya lebih baik diem, saya ngga pernah juga yang namanya protes atau apalah sama orangtua, ya karena saya sedari kecil kaya gitu sii, kurang komunikasinya sama orangtua, jadinya ya dibawa sampe saya gede hehehe
P	Factor apa yang membuat anda merasa tertekan dengan beban tersebut?
N	Begitulah mas, kalo nyambungnya dengan tekanan yang saya sedang alami terkaitan dengan orangtua, yang saat ini saya sedang cuti kuliah dulu, kondisi keuangan keluarga saya mas yang belum stabil sampai saat ini. Tunggakan biaya pondok juga banyak mas, buat sehari hari kadang juga saya pusing untuk memikirkannya, untung aja punya teman yang luar biasa nya baik ke saya mas kalo saya belum makan sehari
P	Apa saja kesulitan yang di hadapi dalam menangani beban tersebut?

N	Kalau tekanan Akademik saya jelas saya merasa tertekan mas, sumber paling utama kan saya yang cuti di semester ini, padahal ini bukan merupakan suatu keinginan saya mas, tapi pa boleh buat kan, teman se Angkatan saya sudah selesai matkulnya tetapi saya masih ada beberapa yang belum saya ambil, belum nanti proposal skripsi dan lain sebagainya mas, tentu ini saya sangat merasa tertekan dan khawatir
P	Bagaimana perasaan anda ketika menghadapi beban tersebut?
N	Kalau kondisi saat ini yang sering kali aku rasakan sakit kepala si mas kadang ya menjadi beban pikiran ku banget, ketakutan ku ketinggalan oleh teman se angkatanku karena cuti ini, kadang ya ngga mau dipikirkan tapi pasti terpikirkan juga si mas, apalagi aku ngga ada kesibukan, selain kesibukan ku cuma di pondok. kalau tidak mempunyai kesibukan selain kuliah ya jadinya merasa kurang bersemangat mas mau ngapain gitu Ya pusing, pening kepala, bingung, tapi untungnya ngga sampe stress berat
P	Bagaimana cara anda atau usaha anda untuk menghilangkan stres?
N	Usaha yang sering aku lakukan ketika lagi kepikiran tentang kuliah, ya paling seringnya ziarah si mas, karena menurutku kalau se habis ziarah gitu rasa rasanya hati nya jadi adem, se ketika pikiran yang sedang banyak banyaknya di kepala jadi sedikit lega, ya walaupun kepikiran juga nantinya tapia gak mending dengan cara begitu untuk nengangin diri mas
P	Hal apa yang anda lakukan ketika menjalankan usaha anda dalam mengatasi stress?
N	Tidur menonton youtube main game paling itu si mas
P	Apa yang anda lakukan untuk menghadapi tekanan lingkungan tersebut?
N	Kayak aku in kan banyak nya temen deket di pondok ya mas, jadi kalau untuk butuh nya dukungan orang terdekat engga nya ya butuh banget mas, sekiranya kalau diri ini koh merasa berat banget yang di piker menjadi beban stress, seringnya ya cerita ketemen deket mas, siapa tau dari aku cerita kan bisa menemukan solusi yang di dapatkan dari temen deket di pondok mas



P	Menurut anda, usaha apa yang paling efektif dalam mengurangi beban dan tekanan tersebut?
N	Di sisi lain usaha usaha yang sudah saya sebutkan diatas Ya paling Melakukan kegiatan yang bisa membuat otak mengeluarkan zat endorfin yang menyebabkan kita merasa nyaman, lega, dan tenang paling itu mas
P	Siapa yang paling berperan dalam membantu anda mengatasi kondisi tersebut?
N	Tentu diri sendiri lah mas
P	Apakah beban stress yang anda rasakan mengalami perubahan (berkurang atau bertambah) Ketika belum menemukan solusinya?
N	Wah nambah numpuk si, kalo ngga mipil diselesain.
P	Usaha apa saja yang anda lakukan untuk meringankan beban stres?
N	Seringe si saya tidur panjang, mukbang, kadang yo main game, eh tapi main game si hobi si
P	Dampak apa yang anda rasakan setelah melakukan usaha tersebut?
N	Ya lumayan tenang lah, cuma kan namanya usaha yang saya lakukan hanya membuat tenang sebentar kalo pengen tenang permanen ya rampung masalahnya.
P	Bisakah anda menceritakan, bagaimana perasaan anda setelah mendapat solusi dari masalah tersebut?
N	Biasa aja si, soale pasti akan datang masalah baru dan mungkin lebih dari yang lalu
P	Bagaimana perasaan anda setelah dapat mengatasi stress tersebut?
N	Ya lega lah, sapa sing ora seneng nekan masalah e rampung mas

**LAMPIRAN 8****Dokumentasi wawancara**

**Santri Sepuh pondok Pesantren Roudlotul Uluum Balong**



**Wawancara dengan subjek**



Wawancara dengan subjek



Wawancara dengan subjek

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. BIODATA PRIBADI

Nama : M Fajrul Falah  
Nim : 1917101020  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Agama : Islam  
Tempat/Tgl. Lahir : Pemalang, 21 Mei 2000  
Alamat : Jl. Santri No 24 Rt 07/Rw 04 Karangtengah,  
Warungpring, Kec. Warungpring, Kab. Pemalang  
Email : [falahwajim@gmail.com](mailto:falahwajim@gmail.com)  
No Hp : 085878210624

### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : MI Salafiyah Karangtengah
2. SMP : MTS Salafiyah Karangtengah
3. SMA : MA Salafiyah Karangtengah
4. S1 : UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

