



Strategi Coping Stress Pada Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Kabupaten Probolinggo

Dalilah Rafiq El Imamah^{1*}, Erdi Istiaji², Erwin Nur Rif'ah³

*Universitas Jember, Jember, Indonesia

E-mail: ¹rafiqdalilah@gmail.com, ²erdi@unej.ac.id, ³erwinnur.fkm@unej.ac.id

Keywords

Stress, Coping
Strategy, Teenage

Abstract

Islamic boarding schools offer more intensive education than regular schools so that they can put pressure on students, especially teenagers. The aim of this research is to describe stress management strategies for teenage students at the Nurul Jadid Islamic Boarding School. Data analysis was carried out through transcription, reduction, presentation, inference and review. The stress coping strategies used by the informants include problem-focused coping, self-control, instrumental social support, emotional coping, and religiosity. It is recommended that Islamic boarding schools implement psychological counseling programs to help school administrators and students choose effective coping strategies and manage stress. We hope that future researchers can apply the same theory to different objects or adapt other theories.

Kata Kunci

Stres, Strategi Coping, Remaja

Abstrak

Pesantren menawarkan pendidikan yang lebih intensif dibandingkan sekolah reguler sehingga dapat memberikan tekanan pada santri, khususnya remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan strategi manajemen stres remaja santri di Pondok Pesantren Nurul Jadid. Analisis data dilakukan melalui transkripsi, reduksi, penyajian, inferensi, dan review. Strategi coping stres yang dilakukan informan meliputi coping yang berfokus pada masalah, pengendalian diri, dukungan sosial instrumental, coping emosional, dan religiusitas. Disarankan agar pesantren menerapkan program konseling psikologis untuk membantu pengelola sekolah dan santri memilih strategi coping yang efektif dan mengelola stres. Kami berharap para peneliti selanjutnya dapat menerapkan teori yang sama pada objek yang berbeda atau mengadaptasi teori lain.

Pendahuluan

Pesantren merupakan lembaga pendidikan yang bertujuan untuk menciptakan dan mengembangkan kepribadian generasi yang berlandaskan syariat Islam. Menurut data statistik Kementerian Agama pada tahun 2022, jumlah pesantren di Provinsi Jawa Timur kurang lebih 6.513 dengan jumlah santri 855.279 santri atau 9,53% dari total masyarakat di Jawa Timur (Agama, 2022). Pesantren juga bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk belajar secara utuh dalam lingkungan tersendiri yang jauh dari keluarga. Salah satu pesantren terbesar di Jawa Timur adalah Nurul Jadid Paiton Probolinggo, dengan jumlah santri sekitar 15 ribu orang mulai dari tingkat sekolah dasar (SD) hingga perguruan tinggi (Pesantren Nurul Jadid, 2020).



Santri yang belajar di Pesantren mayoritas remaja dengan rentang usia 13. Salah satu tugas perkembangan remaja awal adalah mencapai kematangan emosi dan sosial, serta identifikasi diri. Perspektif ini menggambarkan masa remaja sebagai masa yang penuh gejolak dan penuh tekanan sehingga memerlukan masa penyesuaian yang membentuk masa dewasa (Pikunas dalam Jahja, 2011:238-240). Masa penyesuaian yang dialami remaja memberikan tekanan khusus pada individu. Hal ini terjadi karena siswa sekolah menengah sering kali menghadapi beban belajar dan tuntutan orang tua yang terus-menerus untuk berprestasi (Wardani, 2020).

Akibatnya, santri cenderung mengalami stres karena beban ganda yang dimiliki berbeda jauh dengan pelajar biasa yang hanya fokus pada pendidikan. Stres adalah suatu kondisi yang memberikan tekanan pada keadaan psikologis seseorang untuk mewujudkan peluang dalam menghadapi keterbatasan dan hambatan (Hermien, Tri, & Wiradona, 2018). Stres juga dapat didefinisikan sebagai kondisi yang berdampak pada kesejahteraan fisik atau psikologis seseorang, yang berasal dari tekanan internal atau eksternal yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Penerapan strategi *coping* stres, para santri tersebut dapat mengurangi kondisi stresnya dan meningkatkan kenyamanannya di Pesantren.

Peneliti melakukan studi pendahuluan mengenai tingkat stres pada santriwati di Pondok Pesantren Nurul Jadid, dan menemukan bahwa 15 dari 30 santri atau 50% diantaranya mengalami tingkat stres yang berat. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa 20% (6 orang) santri di Pesantren Nurul Jadid tingkat SMP dan 30% (9 individu) siswa SMA mengalami stres berat. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Irwansyah, Andayani, & Khotimah, 2021) terkait hubungan dukungan sosial dan mekanisme coping dengan tingkat stres santri di Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo Sekolah yang menunjukkan bahwa tingkat stres yang dimiliki santri tergolong tinggi.

Strategi coping stres yang dapat digunakan oleh individu ada dua, yaitu strategi coping Stres yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) merupakan strategi untuk mengatasi masalah dari akarnya dengan cara mengubah keadaan, misalnya ketika siswa merasa tidak bisa membagi waktu di antara waktu yang islami. kegiatan pesantren dan akademik, hal ini dapat diatasi dengan menentukan skala prioritas. Berikutnya adalah strategi coping stres yang berfokus pada emosi (*emotional-focused coping*) dengan tujuan sebaliknya yaitu tidak mengubah keadaan namun tetap mengendalikan perasaan (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

Layanan terkait konseling kesehatan jiwa di Pondok Pesantren Nurul Jadid belum tersedia; Namun terdapat program perwalian sebagai media komunikasi yang intens antara pengelola dan anak asuh khususnya mengenai permasalahan psikologis santri (Farhan, 2018). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran dan evaluasi terhadap Pesantren guna meningkatkan pengetahuan dalam penanganan kesehatan mental pada santri.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang dilakukan di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kabupaten Probolinggo pada bulan Februari 2024. Informan dalam penelitian ini berjumlah 13 orang, yaitu 1 orang informan kunci yang merupakan pengurus Bimbingan Konseling (BK) di daerah Az-Zaniyah, 6 orang informan utama dengan kriteria siswi usia awal remaja yang sedang bersekolah di Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang mempunyai tingkat stres tinggi dan tinggal di Pondok Pesantren Nurul Jadid, dan 6 orang informan tambahan sebagai pengasuh, atau administrator ruangan. Pemilihan informan utama menggunakan teknik purposive sampling dengan pengumpulan data menggunakan pedoman wawancara mendalam dan pedoman observasi. Pertanyaan-pertanyaan dalam panduan wawancara mendalam yang digunakan adalah mengenai penyebab stres dan penggunaan strategi coping stres yang dilakukan informan. Analisis data dilakukan dengan cara transkripsi data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan, dan verifikasi data, kemudian data tersebut divalidasi dengan menggunakan triangulasi sumber.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Penelitian

1. Informan Kunci

Informan Kunci (IK) telah menempuh pendidikan di pesantren selama 9 tahun dan menjabat sebagai pengurus bagian Bimbingan Konseling (BK) wilayah Az-Zainiyah selama 2 tahun. Tanggung jawab IK antara lain membimbing dan melindungi seluruh siswi di lingkungan Az-Zainiyah, serta mengatur pengasuh asuh para siswi tersebut di lingkungan asrama.

2. Informan Utama

Table 1 Karakteristik Informan Utama

Subjek	Umur	Kelas	Lama Tinggal	Asal Daerah	Kunjungan Keluarga
IU 1	15 Tahun	9	3 tahun	Kabupaten Probolinggo	Tiap bulan
IU 2	14 Tahun	7	7 Bulan	Kabupaten Situbondo	Menyesuaikan IU 2
IU 3	14 Tahun	7	7 Bulan	Jakarta	2 kali dalam 7 bulan
IU 4	14 Tahun	7	7 Bulan	Madura	3 kali dalam 7 bulan
IU 5	14 Tahun	7	7 Bulan	Kabupaten Bondowoso	Setiap bulan
IU 6	14 Tahun	7	7 Bulan	Kabupaten Bondowoso	Setiap bulan

Informan utama adalah remaja awal, mayoritas berusia 14 tahun, dan masa tinggalnya berkisar antara 7 bulan hingga 3 tahun. Rata-rata informan utama menerima kunjungan keluarga selama berada di pesantren satu kali dalam sebulan.

3. Informan Tambahan

Table 2 Karakteristik Informan Tambahan

Subjek	Umur	Jabatan/Peran	Lama Jabatan
IT 1	22 Tahun	Wali Asuh IU 1	3 Tahun
IT 2	20 Tahun	Wali Asuh IU 2	1 Tahun
IT 3	19 Tahun	Pengurus Kamar IU 3	1 Tahun
IT 4	20 Tahun	Pengurus Kamar IU 4	1 Tahun
IT 5	19 Tahun	Pengurus Kamar IU 5	1 Tahun
IT 6	21 Tahun	Wali Asuh IU 6	1 Tahun
IT 1	22 Tahun	Wali Asuh IU 1	3 Tahun

Informan tambahan penelitian ini berusia antara 19 hingga 22 tahun dan merupakan santri yang tinggal di Pondok Pesantren Nurul Jadid. Informan tambahan telah bertugas sebagai pengasuh atau pengurus kamar selama 1 hingga 3 tahun.

Faktor Penyebab Stres Pada Santriwati Remaja

1. Kondisi Fisik Biologis

Seseorang mengalami stres ketika kondisi biologis atau fisiknya tidak sesuai dengan harapannya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa seluruh siswi menerima kondisi fisiknya. Hal ini sesuai dengan kutipan salah satu informan berikut ini:

"Gak pernah ngerasa tertekan, terima aja sama yang saya punya" (IU 3, 16 Februari 2024)

Pernyataan informan menunjukkan besarnya penerimaan fisik yang dimiliki siswi. Penerimaan diri memungkinkan informan memahami dan memahami dirinya sendiri. Bagi siswi, sikap penerimaan merupakan bentuk rasa syukur kepada Allah SWT atas apa yang dimilikinya. Sikap keagamaan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap penerimaan diri informan. Lingkungan pesantren yang terbiasa menerapkan pendidikan agama Islam menjadi wadah pengembangan religiusitas santri. Kegiatan kajian yang berkaitan dengan ilmu keislaman seperti akhlak yang diterima siswi memberikan peningkatan positif sehingga informan mudah menerima segala kondisi yang dimilikinya.

Minimnya paparan media sosial berkontribusi terhadap rendahnya tekanan fisik yang dialami informan. Hal ini disebabkan adanya peraturan pesantren yang melarang santri menggunakan internet selama berada di kampus sehingga meminimalisir menurunnya rasa percaya diri remaja. Sejalan dengan penelitian (Khoerunnisa, Selian, & Nurvikarahmi, 2021) yang menunjukkan bahwa media sosial berperan besar dalam menurunkan rasa percaya diri remaja, sehingga penerimaan, religiusitas, dan pembatasan penggunaan media sosial di kalangan siswi turut membantu mengurangi tingkat stres yang disebabkan oleh kondisi fisik.

2. Kondisi Psikologis

Stressor merupakan informan yang bergelut dengan kondisi psikologis. Stressor merupakan informan yang tidak memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri sebagai santri dan menerima kenyataan, sehingga berdampak pada kondisi psikologisnya. Informan utama membahas penyebab stres psikologis

yang dialami oleh santriwati IU 2, IU 4, dan IU 5. Kondisi psikologis yang menyebabkan stres pada santriwati terdiri dari dua tekanan:

1) Sulit menentukan prioritas kegiatan.

Ketiga informan tersebut merasa kesulitan untuk membiasakan diri menentukan prioritas kegiatan selama di pondok pesantren. Informan merasa terbebani dengan tuntutan kegiatan pondok pesantren dan ujian sekolah yang berbarengan. Berikut petikan wawancara yang menggambarkan hal tersebut.

"Biasanya kalau hafal materi banyak, saya jadi tidak bisa diam ya mbak, terus saya jadi mudah emosi, seperti kalau ngobrol sama orang, nada bicara saya jadi lebih tinggi dan ekspresi wajah saya jadi beda." (IU 4, 16 Februari 2024)

Ketika ujian sekolah bertepatan dengan hafalan materi, informan mengalami tekanan psikologis yang berujung pada stres akademik. IU 4 mengalami perubahan emosi akibat menghafal materi. Selain itu, kondisi emosinya berdampak signifikan terhadap orang-orang di sekitarnya. Kemampuan akademik dan adaptasi yang dimiliki oleh informan berkaitan dengan beban dalam menjalankan dua kegiatan belajar secara bersamaan. Penelitian terdahulu oleh Bau, Kadir, & Abudi, (2022) adaptasi. Hal ini menyebabkan stres akademik sehingga tidak dapat berpartisipasi secara optimal dalam pembelajaran dan aktivitas sehari-hari.

2) Terdapat permasalahan penyesuaian diri di pondok pesantren.

Status informan sebagai santri baru dapat mengakibatkan kurangnya kemampuan adaptasi yang menimbulkan tekanan pada IU 2, IU 4, dan IU 5. Lama tinggal informan di pondok pesantren relatif singkat, yakni 7 bulan. Lama tinggal informan yang singkat tersebut menunjukkan kurangnya pemahaman terhadap kegiatan dan tata tertib pondok pesantren, meskipun pelaksanaannya efektif. Hal ini merupakan hal yang lumrah terjadi di lingkungan pondok pesantren, dan hal ini sesuai dengan pernyataan informan tambahan 4 yang bertugas sebagai pengurus kamar dalam petikan wawancara berikut, petikan wawancara berikut :

"... apalagi masih santri baru memang perlu banyak penyesuaian buat kerasan, karna kan kebiasaan di rumah nyantai tiba-tiba mondok banyak kegiatan itu emang perlu waktu gitu dah mbak." (IT 4, 20 Februari 2024)

Menurut penelitian terdahulu oleh Ayu, Sundari, & Rahmawati, (2023) santri yang lama tinggal di pondok pesantren kurang dari 1 tahun menunjukkan daya adaptasi yang lebih rendah dibandingkan dengan santri yang lama tinggal di pondok pesantren lebih dari 1 tahun. Semakin lama santri tinggal di pondok pesantren maka daya adaptasinya akan semakin baik, sehingga kemampuan santri dalam menjalankan aktivitas dan tata tertib pondok pesantren akan semakin maksimal.

3. Kondisi Sosio Kultural

Faktor penyebab stres pada kondisi sosial budaya bersumber dari interaksi sosial informan dengan lingkungan sekitar. Santri putri mengalami stres karena kondisi lingkungan pesantren yang tidak sesuai dengan pandangan atau harapannya. Kondisi sosial budaya khususnya IU 1, IU 3, dan IU 6 mengakibatkan tiga informan mengalami kondisi stres, meliputi dua stres berikut:

1) Lingkungan Bising yang Mengganggu Kualitas Tidur

Informan IU 1 mengalami stres akibat perubahan kualitas tidur selama di pesantren yang mengakibatkan depresi dan perubahan emosi. Berikut kutipan wawancara yang menunjukkan hal tersebut.

"Saya suka di pondok karna maunya saya sendiri, walaupun kadang ngerasa sulit tidur aja sih mbak. Soalnya kan disini rame jadi mau tidur nyenyak agak susah..... Jadinya saya gampang emosian kalo pas bangun tiba-tiba, soalnya kaget karna rame itu dah" (IU 1, 19 Februari 2024)

Pengalaman IU 1 dengan kualitas tidur yang terganggu menyebabkan tingkat stresnya meningkat. Menurut penelitian Sulana, Sekeon, & Mantjoro, (2020), kurang tidur dapat meningkatkan tingkat stres hingga sepertiga, atau sekitar 30%. Oleh karena itu, kualitas tidur santri putri selama berada di pondok perlu menjadi perhatian bagi pengasuh atau pengurus pondok agar mengurangi tingkat stres dan meningkatkan konsentrasi santri putri.

2) Konflik Antar Teman

Ketika santri putri terlibat konflik dengan teman di lingkungan pondok, tekanan pada kondisi psikologisnya meningkat. Kutipan wawancara berikut menggambarkan bagaimana IU 1 dan IU 6 mengalami tekanan yang sama:

"Kalo lagi ada masalah kecil sama temen yang sampek bikin ga nyapa itu kadang jadi beban pikiran buat saya" (IU 6, 18 Februari 2024).

IU 3 mengalami tekanan dari persahabatan yang tidak sesuai dengan harapannya. Seperti dalam kutipan berikut:

"... kadang tiba-tiba teman saya itu hilang karna masih belum akrab jadi itu bikin saya agak gak kerasan" (IU 3, 16 Februari 2024).

Pola pertemanan setiap siswi berperan penting dalam menentukan tingkat kenyamanan mereka di pondok pesantren. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa setiap informan berjuang dengan masalah yang terkait dengan hubungan mereka. Hal ini karena proses pertemanan, baik sebelum maupun setelah bersekolah di pondok pesantren, tidak berjalan optimal. Selain itu, perbedaan budaya berperan penting dalam membentuk gaya komunikasi dalam pertemanan siswi. Seperti yang terjadi pada IU 3 yang berasal dari daerah Jakarta, terdapat perbedaan bahasa dengan lingkungan Pondok Pesantren Nurul Jadid yang pada umumnya menggunakan bahasa Madura dalam komunikasi sehari-hari.

Pada hakikatnya, persahabatan sangatlah penting bagi individu remaja. Persahabatan dapat menjadi sumber dukungan sosial bagi remaja awal melalui masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Selain itu, remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman dibandingkan dengan keluarga Soekoto, Muttaqin, & Tondok, (2020). Minimnya hubungan persahabatan yang terjalin pada diri informan berdampak negatif terhadap sumber dukungan sosial mereka, sehingga menimbulkan stres yang meningkat pada diri mereka.

Salah satu upaya informan adalah membangun persahabatan dengan melakukan komunikasi interpersonal dan interaksi yang kuat dengan teman-teman

di lingkungan pondok pesantren. Namun, terkadang informan merasa mendapatkan feedback yang tidak sesuai dengan harapannya. Komunikasi yang positif antar teman membuat para santriwati mendapatkan dukungan sosial yang berkontribusi terhadap kenyamanan mereka di pondok pesantren. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hidayah, Harahap, & Rozi, (2022) mendukung hal tersebut, dengan menyoroti peran krusial santriwati dalam menumbuhkan kedekatan dan keharmonisan yang mencerminkan nilai-nilai moral mereka.

Strategi *Problem Focused Coping* Pada Santriwati

Problem focused coping atau yang dikenal juga dengan menekankan pada upaya menghadapi masalah secara langsung dan melakukan tindakan untuk menghilangkan atau memodifikasi sumber stres (Carver et al., 1989). *Problem-focused coping* memiliki lima aspek, yaitu:

a. Keaktifan Diri

Hasil wawancara mendalam dengan informan menemukan bahwa mayoritas informan menggunakan strategi ini, sebagaimana ditunjukkan oleh beberapa aktivitas yang dilakukan oleh informan utama sebagai berikut:

- 1) Meminta pendapat dan saran dari orang-orang terdekat di lingkungan pondok pesantren.

Ketika menghadapi suatu masalah di lingkungan pondok pesantren, IU 1 dan IU 2 menggunakan strategi stress coping yaitu bersikap aktif dengan menceritakan masalah yang dialami kepada pengasuh atau teman-temannya. Sebagaimana dikutip dari wawancara dengan salah satu informan utama.

"Pas udah mulai ngerasa ada yang ganjel dan bikin saya kepikiran biasanya saya mulai cerita ke temen minta pendapatnya gitu kadang kalo dirasa bisa aja dan masih bisa saya hadapi ya saya coba jalain aja dulu, tapi kalo udah ga kuat saya coba cerita ke ustazah wali asuh,." (IU 1, 19 Februari 2024)

Strategi penanganan stres yang dilakukan oleh IU 1 dan IU 2 menunjukkan bahwa berbagi cerita terkait permasalahan yang dialami kepada orang terdekat, khususnya teman sebaya merupakan salah satu upaya untuk menurunkan tingkat stres seseorang.

2. Menceritakan permasalahan kepada keluarga.

Beberapa informan menyampaikan permasalahan yang dialami kepada keluarga, seperti orang tua dan saudara kandung. IU 4 cenderung menceritakan permasalahan yang dialami di pesantren kepada orang tua, yaitu ibunya, sedangkan IU 6 memilih menceritakan kepada saudara kandung, yaitu kakak perempuannya. Hal tersebut terlihat dalam petikan wawancara salah satu informan berikut:

"Lebih sering telfon orang tua buat sharing -sharing, setiap ada masalah gitu, lebih suka ceritain ke mama soalnya saya lebih percayanya ke orang tua dari pada temen...." (IU 4, 16 Februari 2024)

IU 4 dan 6 terlihat sering menyampaikan kondisi stres yang dialaminya kepada keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Najmudin et al.,

(2023) yang menunjukkan bahwa komunikasi jarak jauh dengan orang tua atau keluarga sangat penting bagi seorang anak untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan belajarnya.

3. Melakukan kegiatan yang disenangi.

Saat mengalami stres, IU 4, IU 5, dan IU 6 memilih melakukan kegiatan yang disenangi dan diinginkan sebagai upaya untuk mengendalikan stres selama di pondok pesantren. Berdasarkan hasil wawancara dengan informan utama, peneliti menemukan bahwa informan merasa tenang dan menemukan kenyamanan setelah melakukan kegiatan tersebut, meskipun sedang menghadapi suatu masalah. Hal ini dibuktikan dengan kutipan wawancara berikut:

“.....jadinya pas saya udah ngerasa banyak masalah saya menyendiri dulu buat ngaji, setelah udah tenang baru saya ngobrol sama temen.” (IU 5, 16 Februari 2024)

Kegiatan yang sering dilakukan informan sebagai upaya untuk mengurangi stres antara lain jalan-jalan di sekitar tempat tinggal anak, membeli makanan yang disenangi, dan mengaji di maqbaroh pengasuh. Pernyataan informan berdasarkan kutipan wawancara tersebut sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wahyuni, Dewi, & Retnoningtias, (2022) yang menunjukkan bahwa melakukan aktivitas yang disenangi atau diinginkan dapat memberikan pengaruh positif bagi individu yang sedang mengalami stres sehingga dapat menurunkan tingkat stresnya.

b. Perencanaan

Hasil wawancara mendalam menemukan bahwa IU 4 dan IU 6 memilih untuk melakukan strategi penanganan stres dengan menentukan langkah awal yang akan dilakukan ketika mengalami tekanan di pondok pesantren. Hal tersebut dapat dilihat pada kutipan wawancara dengan salah satu informan berikut ini:

“Pertama pasti saya nyoba ngomong ke kakak untuk minta saran soal masalah saya...” (IU 6, 18 Februari 2024)

Pernyataan dari kedua informan tersebut menunjukkan bahwa strategi perencanaan tertentu dipilih untuk mengatasi stres yang dialami selama berada di pondok pesantren. Perencanaan ini dilakukan untuk memudahkan informan dalam mengatasi atau mengurangi stres yang dialami.

Upaya individu untuk memotivasi dirinya agar mau mengikuti suatu kompetisi atau mengolah saluran informasi yang bersifat kompetitif. Hal ini dilakukan untuk membantu individu agar lebih efektif dalam menghadapi masalah dan meningkatkan kemampuannya dalam mengendalikan stres. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa seluruh informan menghindari persaingan di lingkungan pesantren. Hal ini dibuktikan dengan petikan wawancara dengan salah satu informan.

“Mungkin ga ada saingan, tapi temen saya itu seperti contoh yang baik biar saya seperti dia, ga harus berubah persis cuma tetep jadi diri saya sendiri.” (IU 5, 16 Februari 2024)

Pernyataan dari para informan tersebut menunjukkan mereka merasa lebih

nyaman dan fokus pada pencapaian masing-masing individu. Pada IU 5, ia menyatakan bahwa ia menghindari persaingan tetapi menjadikannya sebagai motivasi bagi dirinya sendiri. Informan meyakini bahwa pencapaian sahabat merupakan dorongan untuk menjadi lebih baik dengan tetap menghargai diri sendiri.

Faktor lain yang mempengaruhi penekanan aktivitas kompetitif oleh informan adalah faktor lingkungan. Seperti pada kutipan wawancara berikut ini.

"Kalo rasa bersaing mungkin pas rangking di kelas gitu ada mbak, cuma saya ga terlalu pengen dah soalnya kadang temen dikelas saya itu pilih-pilih gitu, pas mereka nanya dan minta diajarin tugas gitu saya bantu jawab tapi pas saya yang nanya ke mereka jarang mau jawab jadinya saya dak seneng aja dan ga terlalu tertarik buat dapat ranking." (IU 1, 19 Februari 2024)

IU 1 menyatakan bahwa dirinya merasa terbebani ketika menghadapi persaingan akademis. Perilaku tidak adil yang berkembang di lingkungan akademis IU 1 mengubur minat informan untuk berkompetisi. Sikap individualistik akibat persaingan antar teman sebaya menjadi tekanan bagi seorang mahasiswa. Oleh karena itu, semua informan tidak menggunakan strategi coping stres, dan lebih menekankan pada kegiatan kompetitif sebagai upaya untuk mengurangi stresnya.

d. Pengendalian diri

Pengendalian diri merupakan upaya individu untuk membatasi keterlibatannya dalam kegiatan kompetitif dan tindakan gegabah. Pengendalian diri dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan diri, seperti perilaku, pikiran, dan emosi, dalam upaya mengurangi stres yang dialami (Andriyani, 2019). Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa informan dalam penelitian ini menerapkan strategi coping stres pengendalian diri dengan berbagai tindakan untuk menghadapi kondisi stres selama berada di pondok pesantren. Strategi pengendalian diri yang dilakukan oleh IU 1, IU 3, dan IU 5 adalah sebagai berikut:

1. Berpikir positif

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga informan didapatkan bahwa berpikir positif terhadap permasalahan yang sedang dihadapi dapat memberikan kontrol bagi para informan. Sebagaimana dikutip dari wawancara dengan salah satu informan yaitu.

"Ya kayak pas mau ujian saya pasti belajar dan nyemangatin diri." (IU 1, 19 Februari 2024)

Berpikir positif juga membuat informan memiliki sikap optimis, sehingga lebih mampu beradaptasi dengan sumber stres. Oleh karena itu, strategi penanganan stres dalam aspek pengendalian diri dapat lebih optimal dan memudahkan informan dalam mengelola situasi penyebab stres dan mengurangi tekanan secara efektif.

2. Pembatasan diri

Pembatasan diri terhadap teman atau orang di sekitar informan yang dilakukan oleh IU 2, IU 4, dan IU 6. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa

ketiga informan membatasi diri dengan tidak berkomunikasi dengan orang di sekitar ketika mengalami atau menghadapi masalah. Hal tersebut terlihat dalam petikan wawancara dengan salah satu informan.

"Menjauh dari teman-teman dulu, gak ngomong ya diem aja gitu." (IU4, 14 tahun)

Keterbatasan diri memengaruhi perilaku regulasi emosi informan. Dengan membatasi diri, informan lebih mudah mengatur emosinya, sehingga stresnya berkurang sekaligus kualitas hubungannya dengan orang di sekitarnya tetap terjaga.

e. Dukungan sosial instrumental

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa semua informan menggunakan strategi ini untuk mengendalikan stres yang dialaminya. Beberapa informan mendapatkan dukungan sosial instrumental berupa nasihat dan saran terkait permasalahan yang dialaminya melalui teman dekat di pondok pesantren. Hal tersebut dapat dilihat dalam petikan wawancara salah satu informan berikut: *"Biasanya dukungannya dari temen deket gitu disemangatin dan di motivasi."* (IU 5, 16 Februari 2024)

Pernyataan IU 1, IU 2, IU 3, dan IU 5 menunjukkan dukungan sosial yang diterima dari teman dekat sangat memengaruhi kondisi stres yang dialami informan. Jauh dari orang tua membuat informan membutuhkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya selama di pondok pesantren. Selain dukungan dari teman, informan juga membutuhkan dukungan nyata dari wali sebagai pembimbing informan selama di asrama. Hal ini dialami oleh IU 4 dan IU 5, seperti terlihat pada petikan wawancara berikut:

"kalo dari wali asuh juga diomongin saya harus bisa menangani masalah sendiri, gimana caranya ngontrol emosi" (IU 5, 16 Februari 2024).

Kutipan wawancara menunjukkan bahwa informan ketika mengalami masalah selama di pondok pesantren diselesaikan dengan cara terus mencari dukungan sosial instrumental dari teman atau pengasuh. Sehingga dukungan sosial ini dapat mempengaruhi tingkat stres informan.

Strategi Emotional Focused Coping Pada Santriwati

Emotional Focus Coping merupakan strategi yang bertujuan untuk meredakan atau mengurangi emosi seseorang tanpa secara langsung mengubah situasi yang menyebabkan stres. Strategi ini mencakup lima komponen berikut:

a. Dukungan sosial dan emosional

Kutipan berikut dari salah satu informan menggambarkan bagaimana semua informan menerima dukungan emosional dan sosial dari teman dan keluarga, menurut hasil wawancara.

"Temen-temen yang saya ceritain itu biasanya ngasih nasehat gitu mbak, tapi ya tergantung ke siapa saya ceritanya. Paling sering dari temen..." (IU 1, 19 Februari 2024)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa informan memperoleh dukungan sosial emosional berupa motivasi dan dorongan dari teman-teman saat menghadapi

masalah di pesantren. Bagi sebagian informan, dukungan emosional dari teman sangat penting karena berfungsi sebagai pengganti sistem dukungan keluarga selama mereka berada di pesantren. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa informan memperoleh dukungan sosial emosional dari teman-teman sebagai hasil dari interaksi mereka sehari-hari. Jadi, informan merasa bahwa teman lebih memahami perasaan dan masalah yang dihadapi informan.

Keluarga merupakan sumber dukungan sosial emosional lain yang diterima oleh IU 3, IU 4, dan IU 6, sebagaimana ditunjukkan dalam hasil wawancara. Orang tua memberikan dukungan emosional kepada IU 3 dan IU 4, sementara IU 6 melaporkan memperoleh dukungan emosional dari kakak-kakaknya. Dukungan yang diterima informan tersebut meningkatkan semangat mereka dan mendorong mereka untuk menghadapi tekanan di pesantren. Berikut ini kutipan wawancara dengan informan.

"Dukungan sama nasehat dari orang tua, biasanya di yakinin kalo masalahnya pasti selesai". (IU 3, 16 Februari 2024)

Pernyataan informan menunjukkan bahwa dukungan emosional dari anggota keluarga, seperti orang tua dan kakak, memiliki tempat tersendiri bagi informan. Oleh karena itu, dukungan ini meningkatkan kepercayaan diri informan dalam menghadapi tantangan di pondok pesantren. Dengan demikian, semakin besar dukungan sosial dan emosional yang diterima oleh santri putri, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan oleh informan.

b. Interpretasi Positif

Interpretasi positif mengacu pada proses menafsirkan stres melalui aspek-aspek positif untuk memotivasi diri sendiri agar terus aktif memecahkan masalah. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa sebagian besar informan menggunakan strategi ini untuk mengatasi hambatan. Berikut adalah jenis strategi yang digunakan untuk memotivasi diri sendiri:

1. Dorong diri sendiri

Informan mendorong diri sendiri ketika mereka berada di bawah tekanan. Kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan semangat informan melibatkan refleksi diri dan penggunaan bahasa positif untuk mengatasi masalah. Selain itu, mengelola emosi menjadi salah satu strategi informan untuk meningkatkan keberanian dalam memecahkan masalah selama berada di pondok pesantren. Cuplikan wawancara di bawah ini menggambarkan hal tersebut.

"Biasanya nyemangatin diri sendiri mbak, sama ya kayak nyoba tetep biasa aja dah." (IU 1, 19 Februari 2024)

2. Hadapi masalah dengan tenang.

Informan mengartikan ketenangan saat tertekan sebagai strategi penanganan stres yang positif. Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan menerapkan ilmu agama yang dipelajarinya di pondok pesantren dengan meyakini bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah. Ketika menghadapi masalah, umat Islam diingatkan untuk berserah diri kepada Allah. Cuplikan wawancara berikut ini

menunjukkan hal tersebut.

"*Ya mungkin kayak apa yang terjadi dijalanin aja dah selama itu bener, karna pasti nanti ada hikmahnya*" (IU 3, 16 Februari 2024).

Salah satu informan menceritakan tentang dorongan yang mereka terima untuk tetap tekun menghadapi tantangan yang dihadapi di pesantren, dengan menekankan pentingnya berpikir positif terhadap permasalahan tersebut sebagai strategi untuk mengatasinya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar sumber stres bagi informan adalah kesibukan kegiatan akademik di pesantren. Oleh karena itu, upaya untuk berpikir positif juga turut berperan dalam mengurangi stres. Santri yang optimis akan menganggap dirinya mampu menghadapi pembelajaran, yakin akan memperoleh nilai yang baik, dan cenderung memiliki tingkat stres yang rendah.

c. Penerimaan

Strategi penerimaan meliputi sikap bersedia menerima kondisi stres yang dialami sebagai upaya mengatasi masalah. Berdasarkan hasil wawancara, tampak bahwa semua informan menggunakan strategi ini untuk menghadapi tekanan di pesantren. Strategi penanganan stres penerimaan terwujud dalam dua bentuk:

1. Menerima masalah yang dialami.

Meskipun perlu adaptasi, informan dapat menerima dan menanggung masalah yang dihadapinya di pondok pesantren. Setelah terbiasa menerima dan berserah pada masalah informan, ia merasa dengan begitu akan memudahkannya menghadapi atau menyelesaikan masalah tersebut. Berikut ini adalah wawancara dengan salah satu informan.

"*Nerima-nerima aja, soalnya pasti selesai masalahnya....*" (IU 1, 19 Februari 2024)

2. Meyakini dapat menyelesaikan masalah.

Santri yang menggunakan strategi berfokus pada emosi lebih percaya diri dalam menghadapi suatu masalah. Selain itu, informan menerima dan berusaha beradaptasi dengan situasi stres yang dialaminya. Informan menerima tekanan yang dialaminya sebagai upaya untuk meringankan beban mentalnya dan mencegahnya memengaruhi aktivitasnya di pesantren. Berdasarkan wawancara berikut,

"....*soalnya pasti selesai masalahnya dan biar saya ga kepikiran*". (IU 1, 19 Februari 2024)

"*berusaha membedakan juga, mana masalah dan kewajiban belajar.*"(IU 4, 16 Februari 2024)

Oleh karena itu, menerima kondisi yang penuh tekanan akan mengurangi tingkat tekanan.

d. Penolakan

Penolakan digunakan sebagai upaya mengurangi tekanan dan potensi masalah. Penolakan bertujuan mengurangi kemarahan dan meningkatkan perasaan positif. Berdasarkan hasil wawancara, tampak beberapa informan menggunakan aspek penolakan dengan menghindari stresor atau sumber masalah, seperti yang

ditunjukkan dalam kutipan wawancara berikut.

"*Kadang beberapa masalah saya menghindari, kayak pas ada masalah sama temen saya ga nyapa ke orangnya, biar saya fokus sama belajarnya saya aja.*" (IU 3, 16 Februari 2024)

Kutipan wawancara menunjukkan bahwa informan mengelola rasa takutnya terhadap penolakan dengan menghindari situasi yang berpotensi membuatnya stres. Hal ini dilakukan agar mereka tetap fokus pada tugas belajar yang akan datang atau kegiatan pesantren lainnya. Aspek penolakan lainnya yang digunakan oleh informan adalah sebagai berikut:

"*Mungkin pas ada ujian itu barengan sama ada masalah jadi kadang saya biarin aja ga belajar buat ujian karna sumpek dah*" (IU 2, 16 Februari 2024.) (IU 2, 16 Februari 2024)

Pernyataan informan menggambarkan strategi penolakan mereka, yaitu dengan menghindari masalah yang sedang mereka hadapi. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya oleh Indana & Halimah, (2024) yang menemukan bahwa siswa remaja sering kali menghindari masalah mereka dalam upaya mengurangi potensi stres dan menumbuhkan emosi positif, sehingga meningkatkan penyesuaian dan perkembangan remaja.

e. Religiusitas

Religiusitas sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara religius. Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa santriwati melakukan kegiatan keagamaan sebagai strategi coping yang berfokus pada emosi.

1. Berdoa

Doa merupakan salah satu kegiatan ibadah yang melibatkan permohonan kepada Allah SWT. Informan sering berdoa agar diberi kemudahan dan kebebasan dalam mengatasi tekanan yang dialami saat menghadapi masalah. Hal ini dapat dilihat dari petikan wawancara dengan salah satu informan.

"*Cenderung berdoa pas ada masalah mbak...*" (IU 2, 16 Februari 2024)

2. Mengaji

Selain berdoa, beberapa informan juga menghilangkan stres dengan mengaji atau membaca Al-Qur'an. Hal ini dapat dilihat dari petikan wawancara dengan salah satu informan.

"*Kayak doa sama sering ngaji ke astah (Maqbaroh Pengasuh Pesantren)*" "(IU 3, 16 Februari 2024)

Semua informan kerap kali menggunakan Al-Quran sebagai strategi mengatasi stres. Kebiasaan membaca Al-Quran sebagai salah satu kegiatan yang dilaksanakan Pondok Pesantren Nurul Jadid membuat para informan terbiasa untuk mengalihkan tekanan. Hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa membaca Al-Quran dapat meningkatkan suasana hati informan dan meningkatkan rasa percaya diri serta keimanannya.

3. Berserah diri kepada Allah.

Ketika informan sedang dalam situasi yang penuh tekanan, mereka kerap kali

melakukan kegiatan keagamaan untuk meredakan tekanan tersebut. Informan menerapkan pendekatan keagamaannya kepada Allah dengan cara berserah diri dan mengungkapkan permasalahannya melalui doa atau membaca Al-Quran yang hasilnya berupa rasa tenang. Kegiatan keagamaan menjadi sarana sementara bagi para informan untuk melarikan diri dari masalah, seperti pada kutipan berikut. "*pelarian sementara dari masalah... jadi rasanya agak lega terus tenang dah*" (IU 6, 18 Februari 2024)

Kegiatan keagamaan yang dilakukan oleh para informan memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikologis seperti perasaan tenang, lega, nyaman, dan aman yang dirasakan oleh para informan. Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Widiandari, Khori, & Syahnaz, (2023) bahwa remaja yang menerapkan nilai-nilai religiusitas akan memiliki ketenangan, optimisme, dan rasa aman. Penerapan nilai-nilai agama juga memberikan makna bagi individu sebagai pegangan yang menghasilkan harapan dan motivasi sehingga dapat mencapai fungsi psikologis yang optimal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis bersifat positif. Jadi semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki seseorang.

Pondok pesantren berperan besar dalam membantu para santri dalam melakukan strategi coping terhadap stres religiusitas. Kewajiban informan untuk mengikuti kegiatan keagamaan selama berada di pondok pesantren membuat dirinya terbiasa mengalihkan tekanan yang dirasakannya dengan mendekatkan diri kepada Allah atau beribadah. Dengan demikian, informan dapat lebih mudah mengendalikan stres yang dialaminya dengan memilih religiusitas sebagai strategi penanganan stresnya selama berada di pondok pesantren. Oleh karena itu, penelitian ini menemukan bahwa seluruh informan utama cenderung memilih strategi keagamaan untuk mengelola stres.

Simpulan

Salah satu saran bagi pondok pesantren adalah dengan menerapkan program penyuluhan kesehatan mental bagi pengurus, yang akan memberikan mereka pengetahuan tentang cara menangani masalah kesehatan mental yang muncul di pondok pesantren. Santri dapat mengelola stres dengan memilih strategi coping yang efektif. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember dapat bekerja sama dengan Pos Kesehatan Pondok Pesantren Nurul Jadid Kabupaten Probolinggo guna mengembangkan program penyuluhan kesehatan mental bagi para santri. Kami berharap peneliti selanjutnya dapat menerapkan teori yang sama pada objek yang berbeda atau mengadaptasi teori yang lain.

Daftar Pustaka

- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37.

- <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Ayu, K. R., Sundari, R. I., & Rahmawati, A. N. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kemampuan Beradaptasi Santri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(3), 1053–1061.
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15076>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Farhan, A. (2018). Upaya Wali Asuh Pada Peserta Asuh Mengatasi Bullying di Pesantren Nurul Jadid Perspektif Komunikasi Persuasif. *BRILIANT: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 4(1), 46–55. Retrieved from <http://www.jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant%0ASejarah>
- Hermien, N., Tri, W., & Wiradona, I. (2018). *Kesehatan Masyarakat dalam Determinan Sosial Budaya* (1st ed.; E. R. Fadilah, Ed.). Sleman Yogyakarta: Deepublish. Retrieved from https://www.google.co.id/books/edition/Kesehatan_Masyarakat_dalam_Determinan_So/zwCKDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1
- Hidayah, C. N., Harahap, S., & Rozi, F. (2022). Komunikasi Interpersonal dalam Dimensi Self Disclosure pada Santri di Pondok Pesantren Mini Al-Falah. *Jurnal Macsilex*, 01(02), 72–81.
- Indiana, F. N., & Halimah, F. H. (2024). Coping Stress Santri Asrama Bahasa Pusat Putri Ditinjau dari Tahap Perkembangan Remaja dan Dewasa Awal di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. *Jurnal Multidisiplin Ibrahimy*, 1(2), 267–277. <https://doi.org/10.35316/jummy.v1i2.4578>
- Irwansyah, M., Andayani, S. A., & Khotimah, H. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stress Santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 189. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.474>
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan* (1st ed.; Y. Rendy, Ed.). Jakarta: kencana. Retrieved from https://www.google.co.id/books/edition/Psikologi_Perkembangan/5KRPDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1
- Khoerunnisa, R., Selian, M., & Nurvikarahmi, T. (2021). Peranan Penggunaan Instagram terhadap Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 8723–8731.
- Pesantren Nurul Jadid. (2020). Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Nurul Jadid. Retrieved October 2, 2023, from Nurul Jadid Media website: <https://www.nuruljadid.net/sejarah-pesantren>
- Soekoto, Z. A., Muttaqin, D., & Tondok, M. S. (2020). Kualitas Pertemanan dan Agresi Relasional Pada Remaja di Kota Surabaya. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 188–201.

- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45.
- Wahyuni, N. K. D. P., Dewi, N. N. A. I., & Retnoningtias, D. W. (2022). Coping Stress Remaja Perempuan yang Mendapatkan Tuntutan Akademik dari Orang Tua. *Jurnal Psimawa*, 5(2), 98–103. <https://doi.org/10.36761/jp.v5i2.2116>
- Wardani, G. Y. (2020). Perbedaan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (Sman 1) Dengan Siswa Sekolah Menengah Atas Berbasis Agama (Man) Di Sendawar. Differences in Academic Stress Levels in High School Students With Religion-Based High School in Sendawar. *Motivasi*, 216(1), 36–39.
- Widiandari, F., Khoiri, N., & Syahnaz, A. (2023). Penguatan Nilai-Nilai Religiusitas Remaja Pada Era Digital. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(4), 1661–1667. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i4.5051>