

ABSTRAK

Strategi coping merujuk pada berbagai usaha seseorang, baik mental maupun perilaku dalam mengatasi atau meminimalisir situasi dan kejadian yang penuh dengan tekanan. Bagi mahasiswa santri yang tidak tahu bagaimana menggunakan dan memilih strategi *coping* yang baik, maka dampaknya akan menjadi fatal, mahasiswa santri akan mengalami stres yang berkelanjutan, masalah internal seperti, kecemasan dan depresi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran strategi *coping* pada mahasiswa yang memilih tinggal di pesantren. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara semi terstruktur dan observasi partisipan yang dilakukan selama duapuluh hari. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah utama yang menjadi penyebab mahasiswa santri menjadi stres adalah konflik peran ganda mahasiswa santri, tuntutan keluarga dan lingkungan menjadi salah satu penyebab stres. Mahasiswa santri cenderung memilih *problem focus coping*. Adapun gambaran *coping stress* yang dilakukan ketiga subjek dalam mengurangi stres yang sedang dihadapi, yaitu dengan kegiatan yang hampir sama, seperti menyelesaikan masalah secara langsung, berdialog dengan guru, teman serta kyai untuk pemecahan masalahnya, menata ulang jadwal kegiatan agar kembali normal, mengklasifikasikan permasalahan yang dihadapi, evaluasi terhadap masalah-masalah yang sudah terjadi.

Kata kunci : Strategi coping stress mahasiswa yang tinggal di pesantren

ABSTRACT

Coping strategies refer to a person's various efforts, both mental and behavioral in overcoming or minimizing stressful situations and events. For santri students who do not know how to use and choose good coping strategies, the impact will be fatal, santri students will experience ongoing stress, internal problems such as anxiety and depression. The purpose of this research is to describe coping strategies for students who choose to live in Islamic boarding schools. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. Data collection was carried out using semi-structured interviews and participant observation which was carried out for twenty days. Subjects in this study amounted to three people. The results of the study show that the main problem that causes student students to become stressed is the dual role conflict of student students, family and environmental demands are one of the causes of stress. Santri students tend to choose problem focus coping. As for the description of coping stress carried out by the three subjects in reducing the stress being faced, namely with activities that are almost the same, such as solving problems directly, having dialogue with teachers, friends and clerics to solve problems, rearranging activity schedules so that they return to normal, classifying problems that arise. encountered, evaluate the problems that have occurred.

Keywords : *Stress coping strategies students living in Islamic boarding schools*