**STRATEGI *COPING STRESS* MAHASISWA YANG TINGGAL DI PESANTREN (MAHASISWA SANTRI)**

***STRESS COPING STRATEGIES OF COLLEGE STUDENTS WHO LIVE IN ISLAMIC BOARDING SCHOOLS***

**Abdul Aziz Andriansah**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[abbdullaziz86@gmail.com](mailto:abbdullaziz86@gmail.com)

087760572938

**Abstrak**

Strategi coping merujuk pada berbagai usaha seseorang 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 :*** *Coping stress mahasiswa pesantren*

**Abstract**

*Coping strategies refer to a person's various efforts to overcome or minimize 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 :*** *Islamic boarding school students coping stres*

**PENDAHULUAN**

Pada dasarnya mahasiswa harus memiliki peran dan fungsi sebagai berikut : mahasiswa sebagai agen perubahan*,* mahasiswa dituntut bersikap kritis. Mahasiswa sebagai kekuatan moral*,* masyarakat akan memandang tingkah laku, perkataan, cara berpakaian, cara bersikap, dan sebagainya berhubungan dengan moral sebagai acuan dasar mereka dalam berprilaku. Mahasiswa berperan sebagai penjaga semua nilai-nilai yang berlaku di dalam masyarakat. Mahasiswa sebagai kontrol sosial, artinya masyarakat adalah sekumpulan populasi yang beragam karakter, banyak sekali aspek sosial yang harus dipenuhi agar tidak terjadi ketimpangan yang rentan memicu konflik. Mahasiswa diharapkan menjadi manusia tangguh yang memiliki kemampuan dan akhlak mulia yang nantinya dapat meregenerasi. Intinya mahasiswa itu merupakan aset, cadangan, harapan bangsa untuk masa depan yang lebih baik Hudori (dalam Sipayung dalam Dela, 2019).

Dari penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai mahasiswa idealnya mampu untuk menghadapi perubahan yang terjadi dan mengatasi masalah dengan baik agar tidak menghambat proses pendidikan yang sedang dijalani. Untuk mencapai peran dan fungsi yang sudah dijelaskan diatas, maka tidak terlepas dari banyaknya faktor yang mempengaruhi mahasiswa tersebut, sebagai contoh untuk mewakili banyaknya faktor, penulis memilih faktor lingkungan. Lingkungan dapat memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugasnya serta menjalankan fungsi dan peran sesuai apa yang di inginkan, dimana terkadang keadaan lingkungan di sekitar kurang mendukung dalam proses tersebut.

Untuk mencapai tujuan diatas, maka mahasiswa perlu memiliki keilmuan yang cukup, baik ilmu sosial dan ilmu agama. Mahasiswa yang tinggal di sebuah pesantren diharapkan mampu memiliki ilmu yang seimbang antara ilmu dunia dan akhirat, sehingga mahasiswa yang tinggal di pesantren seharusnya memiliki karakteristik yang lebih unggul dari pada mahasiswa yang tidak tinggal di pesantren, menurut Rahmatullah dan Said, (2019) mahasiswa santri harus memiliki keunggulan yang lebih yaitu amaliah agama, prestasi ilmiah dan kesiapan hidup, berikut penjelasan dan uraian ketiganya: Amaliah Agama, yaitu kesadaran dalam memahami mengamalkan ajaran agama Islam dengan baik dan benar, Prestasi Ilmiah. Memiliki prestasi akademik yang tinggi dalam program studi yang ditempuh di perguruan tinggi dan memiliki keterampilan berfikir ilmiah sebagai bekal dalam menjalani kehidupan sesuai dengan tuntutan lokal, nasional, maupun global dengan tetap berpegang teguh kepada nilai-nilai Islami, Kesiapan Hidup, yaitu kecakapan yang diperlukan untuk menghadapi, memecahkan dan mengelola problem kehidupan agar dapat menjalani kehidupan dengan bahagia, sukses, bermartabat dan diridloi Allah sesuai dengan perannya sebagai *khalifah fil ardl*.

Dalam sebuah survei yang di lakukan oleh Alvin (dalam Eryanti dalam Rihartini, 2021) menemukan bahwa beban dan tanggung jawab mahasiswa santri di kampus maupun pesantren sangatlah banyak, yang dimana membuat mahasiswa santri tersebut tertekan. Tekanan yang dialami ini biasanya terjadi karena adanya persaingan maupun tuntutan akademik. Mahasiswa santri yang mengalami banyak tekanan menjadi tidak maksimal ketika melakukan berbagai kegiatan, karena tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki tidak seimbang, sehingga dapat menyebabkan tekanan pada psikologis yang akan berpengaruh terhadap prestasi belajar yang diraihnya.

Lebih jauh lagi, menurut penelitian yang sudah dilakukan oleh Baihaqi dan Istikomah, (2021) menunjukan bahwa selama duapuluh empat jam santri hidup di pesantren dengan segala rutinitas dan tugas pesantren maupun di luar pesantren. Setiap kegiatan santri, baik di asrama maupun di luar, diatur oleh tata tertib yang bertujuan membentuk kepribadian yang mandiri dan disiplin. Tata tertib yang diterapkan di pondok pesantren, meliputi peraturan terkait kegiatan akademik maupun peraturan yang mengatur kegiatan harian santri, seperti larangan membawa dan menggunakan barang elektronik, larangan membawa dan membaca majalah atau novel, kewajiban melaksanakan shalat berjama’ah, larangan keluar asrama tanpa izin, peraturan dalam berpakaian, dan lain sebagainya. Padatnya kegiatan dan ketatnya peraturan yang harus ditaati, membuat kondisi santri menjadi lebih tertekan, sehingga memungkinkan santri memiliki tingkat stres yang lebih tinggi.

Terkait dengan penjelasan di atas, Ridwan (dalam Muslimah, Hamdanah, Syakhrani, Arliansyah 2019) juga menjelaskan bahwa stres dipicu oleh beberapa faktor stres yang berlebihan, antara lain intensitas belajar dan pembelajaran yang tinggi baik di sekolah maupun di pondok pesantren. Hal ini terjadi karena pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam formal yang memadukan antara kurikulum nasional dan kurikulum pesantren. Para santri pondok pesantren dapat menghabiskan hampir 24 jam belajar, yang memungkinkan santri mengalami stres dan depresi berat sehingga membutuhkan kegiatan-kegiatan yang bersifat lunak menjadi dasar untuk mengembangkan upaya belajar sebagai dukungan sosial dan mental bagi santri di pesantren dan pesantren.

Sementara itu menurut Lazarus dan Folkman (dalam Gaol, 2016) menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara personal individu dengan lingkungannya, yang kemundian dievaluasi sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam mengahadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan. Bukan hanya mengancam akan tetapi dapat menggagalkan keinginan atau kebutuhan individu tersebut. Salah satu bentuk strategi yang dapat dilakukan mahasiswa santri untuk mengelola atau mengurangi rasa stres yang di rasakan adalah *coping stress.*

*Coping stress* juga dapat diartikan sebagai seseorang yang mengalami ketegangan psikologis dalam menghadapi masalah sehari-hari yang memerlukan kemampuan dalam diri seseorang tersebut maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi ketegangan yang dihadapinya. Dimana dapat dikatan bahwa *coping stress* adalah proses yang dilalui seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan sumber stres. *Coping* dapat diartikan sebagai respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk bisa mengontrol, mentoleransi dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi dan segera melakukan sesuatu untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Rasmun (dalam Sapardo, 2019)

Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) membedakan bentuk *coping* dalam dua klasifikasi yaitu : strategi *coping* yang berfokus pada masalah dan strategi *coping* yang berfokus pada emosi. Strategi coping pada masalah merupakan suatu tindakan yang berfokus pada pemecahan masalah, sedangkan strategi coping pada emosi merupakan tindakkan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung.

Carver, Scheier dan Weintraub (dalam Andriyani, 2019) menyebutkan bahwa aspek-aspek strategi *coping* dalam *problem focused coping* sebagai berikut :

1. Keaktifan diri, yaitu tindakan untuk mencoba menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
2. Perencanaan, yaitu pemikiran tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani masalah.
3. Penekanan kegiatan bersaing, yaitu keterlibatan dalam menekan pengolahan saluran bersaing informasi, dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha menghindari untuk hal yang membuat terganggu oleh peristiwa lain.
4. Kontrol diri, yaitu membatasi keterlibatan dalam aktivitas persaingan dilakukan dengan tidak bertindak tergesa-gesa.
5. Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan berupa informasi ataupun tindakan.

Dan pada strategi *coping* dalam *emotion focused coping* aspek-aspeknya antara lain :

* 1. Dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial, baik moral, simpati atau pengertian.
  2. Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi stres dalam hal positif, untuk melanjutkan secara aktif pada masalah terfokus pada tindakan penanggulangan.
  3. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksa untuk mengatasi masalah.
  4. Penolakan, respon yang kadang muncul dalam penilaian utama. Hal ini sering digunakan untuk meminimalkan tekanan.
  5. Religiusitas, sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

Dengan adanya strategi *coping stress,* mahasiswa santri diharapkan mampu melakukan penyesuaian diri dengan berbagai perubahan yang dialami dan diharapkan mahasiswa santri mampu melakukan evaluasi dari beberapa kondisi yang muncul dari konflik peran ganda yang dialami. Ada mahasiswa santri yang mencoba untuk menarik diri dari lingkungan, dan apa pula yang cenderung menjaga jarak, hal ini terlihat dari sikap kurang peduli terhadap apa yang sedang terjadi, bahkan mencoba untuk melupakan seolah-olah tidak terjadi apa-apa. Namun, ada pula mahasiswa yang menghadapi masalahnya dengan tenag, penuh dengan rasa tanggung jawab, tidak tergesa-gesa dalam pengambilan keputusan.

Adanya perbedaan dalam sudut pandang tiap mahasiswa santri dalam merespon masalah yang di hadapinya baik di dalam pesantren maupun di universitas, akan mempengaruhi strategi *coping stress* yang akan dilakukan mahasiswa santri dalam merespon masalah atau beban yang dirasakan. Maka dari itu, strategi *coping* penting dimiliki oleh mahasiswa santri dalam menghadapi masalah, membantu mengurangi dan mencoba menghilangkan beban mahasiswa santri dalam menghadapi pengaruh negatif yang terjadi akibat memilih menjadi mahasiswa dan tinggal di dalam pesantren. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai “Bagaimana strategi *coping stress* pada mahasiswa yang tinggal di pesantren?”

**METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode penelitian kualitaif berarti data-data yang dianalisis dan dikumpulkan oleh peneliti menjadi suatu bagian dari sebuah proses penelitian sekaligus sebagai partisipan bersama informan yang memberikan data. Penelitian ini membutuhkan terjun langsung ke lapangan dengan menggunakan alat observasi dan wawancara (Wahidmurni, 2017).

Menurut Schutz (dalam Yusanto, 2019), Fenomenologi adalah pendekatan dalam metode penelitian kualitatif di lapangan, yang mana datang dari persepsi seseorang pada taraf kesadaran dan berusaha memahaminya sebagai objek atau peristiwa, melalui pengalaman-pengalaman sadar akan objek tersebut, fenomenologi berusaha menguak data-data lapangan beserta analisis fakta-fakta yang menitikberatkan pada individu dan kelompok.

Peneliti menggunakan metode penilitian kualitatif dikarenakan secara definsi pada variabel penelitian mengandung unsur pengalaman subjektif dari individu yang mempengaruhi bagaiamana mereka bertindak dan menentukan pilihan, baik secara sadar ataupun tak sadar yang dinamakan persepsi terhadap waktu. Kemudian, lebih lanjut peneliti memilih pendekatan penelitian fenomenologi dikarenakan untuk menganalisis tentang bagaimana sebuah pengalaman atau kejadian dalam pikiran, kesadaran dan dalam tindakan individu. Dalam variabel penelitian, dirasa sesuai akan penjelasan mengenai strategi *coping stress,* yang mana hal itu akan dikonstruksikan oleh seorang individu dan dikonsepkan, yang kemudian menjadi sebuah pengalaman yang diberi makna atau nilai tertentu.

Unit analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan 3 orang partisipan responden, dengan karakteristik laki-laki, berstatus sebagai mahasiswa aktif dan tinggal di pesantren, berusia 20-22 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur di mana dalam proses wawancara lebih bebas dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dilakukannya wawancara semi terstruktur agar wawancara yang berlangsung tidak kaku, sehingga mampu membuat partisipan lebih nyaman dan lebih leluasa dalam bercerita dan informasi yang didapat menjadi lebih jelas dan akurat. Metode observasi partisipan juga di pilih oleh peneliti dimana peneliti berpartisipasi lengkap dalam melakukan pengumpulan data, peneliti sudah terlibat sepenuhnya terhadap apa yang dilakukan sumber data.

**HASIL PEMBAHASAN**

Stres yang dialami oleh individu dipicu oleh berbagai kondisi dan situasi seseorang. Hal tersebut serupa dengan yang dikatakan oleh ketiga subjek pada saat wawancara. Ketiga subjek tersebut mengatakan beberapa alasan yang hampir mirip, dimana masalah utama yang menyebabkan stres adalah konflik peran ganda yang harus dilakukan, dimana ketiga subjek dituntut menjadi mahasiswa sekaligus menjadi santri, yang menyebabkan munculnya tuntutan-tuntutan yang baru. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Gaol, 2016) bahwa stres adalah hubungan antara personal individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam mengahadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan. Bukan hanya mengancam akan tetapi dapat menggagalkan keinginan atau kebutuhannya.

Keterangan di atas juga didukung oleh penelitian Wahab dkk. (2013) yang menyebutkan bahwa *stressor* terkait akademik memiliki hubungan paling kuat dengan semua gejala yang diteliti dibandingkan dengan stresor lainnya, hal ini tidak mengherankan karena keunggulan akademik memainkan komponen penting di pesantren yang dipelajari. Kombinasi pelajaran yang sulit dan harapan orang tua yang tinggi dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi. Analisis lebih lanjut menggunakan model regresi berganda menunjukkan sumber stres yang berhubungan dengan intrapersonal sebagai prediktor utama untuk semua depresi, kecemasan dan stres, sedangkan *stressor* terkait pembelajaran adalah prediktor utama untuk depresi dan stres.

Dari hasil penelitian, subjek NF, AK dan juga IL mereka berusaha dalam mengatasi permasalahan yang membuat stres setelah keputusan mereka memilih menjadi mahasiswa santri. Keaktifan diri yang ditunjukkan oleh ketiga subjek dalam mengatasi masalah penyebab stres memiliki kesamaan yaitu dengan menata ulang jadwal kegiatan, mencari informasi terkait dengan penyelesaian masalah, mengklasifikasikan permasalahan yang dihadapi, merenungi apa yang sedang terjadi sebelum melakukan sebuah tindakkan dan mengambil sisi positif dari kejadian yang sedang dihadapi. Akan tetapi perbedaan terjadi diantara ketiga subjek, sesuai observasi yang telah dilakukan, subjek IL cenderung memilih untuk tidak menyelesaikan masalahnya secara langsung, melainkan melakukan penolakan sejenak terhadap apa yang IL alami, perilaku yang muncul yaitu IL sering jalan-jalan ke tempat rekrasi untuk menenangkan fikiranya.

Kontrol diri yang dilakukan oleh ketiga subjek juga tidak luput dari dukungan serta bantuan dari orang-orang disekitar mereka. Dimana mereka mendapatkan dukungan serta beberapa solusi dalam masalah yang sedang dihadapi. Beberapa penyangkalan yang dilakukan oleh subjek AK dan IL yaitu tidak begitu menghiraukan masalah yang mereka hadapi. IL banyak mengikuti kegiatan diluar pesantren agar dapat menghilangkan penat yang sedang dirasakan. Sedangkan subjek AK lebih memilih untuk memandang masalah yang ia hadapi dengan positif.

Hal ini dilakukan oleh ketiga subjek yang berusaha untuk dapat menerima keadaan berada di lingkungan pesantren sebagai mahasiswa. Proses dalam penerimaan tidaklah mudah, dalam proses penerimaan tersebut dikarenakan semakin terbukanya pikiran dimana ketiga subjek tidak dapat terus menerus untuk menolak keadaanya sebagai mahasiswa santri. Perencanaan yang dilakukan dalam mengatasi masalah dengan berusaha, melakukan evaluasi dan intropeksi diri, menemukan hal-hal positif, mulai menjalani peran sebagai mahasiswa dan santri dengan sabar, dan yakin bahwa apa yang mereka jalani saat ini merupakan salah satu jalan yang telah ditentukan oleh Tuhan dan akan berbuah di kemudian hari. Penerimaan yang dilakukan oleh ketiga subjek tidak lepas dari usahanya dalam meminta bantuan melalui religiusitas yang mereka yakini.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi *coping* yang dilakukan oleh ketiga subjek lebih banyak berfokus pada penyelesaian masalah. Hal ini dapat dilihat dari beberapa pemecahan masalah yang dilakukan oleh subjek dengan mulai bisa menerima keadaan yang mengharuskan subjek menjadi mahasiswa santri dengan positif, bersikap dewasa dalam menyelesaikan masalahnya dengan baik. Adapun beberapa strategi yang dilakukan ketiga subjek dalam mengurangi stres yang sedang dihadapi dengan kegiatan yang hampir sama yaitu dengan pergi keluar untuk menghibur diri dengan jalan-jalan ketempat wisata atau sekedar keluar untuk menenangkan pikiran, melihat keramaian, ada juga yang menghibur diri dengan menonton bioskop, atau menyendiri dan menikmati secangkir kopi.

Ketiga subjek juga menuturkan perasaan yang nyaman setelah menggunakan strategi *coping,* merasakan emosi yang positif, menyelesaikan masalah dengan metode dan cara yang sudah masing-masing subjek lakukan dengan sumber daya yang subjek punya berdasarkan faktor-faktor yang sudah tersebutkan di atas. Sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Hanifah, Lutfia, Ramadhia, dan Purna (dalam Noviyanti, 2021) yang menunjukan hasil bahwa mahasiswa yang melakukan *coping stress* dengan baik dapat berdampak baik pada dirinya, yaitu ketika mahasiswa merasakan perubahan yang muncul pada dirinya setelah melakukan *coping stress*. Namun ada sedikit mahasiswa kurang merasakan dampak yang baik saat melakukan *coping stress.*

Sejatinya apa yang dilakukan oleh ketiga subjek tentunya didasari pada faktor-faktor yang telah dikatakan Smet (dalam Rustiana dan Cahyati, 2012), berupa : Strategi *coping stres* itu sendiri, variabel dalam kondisi individu (umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik), karakteristik kepribadian (*introvert-extrovert,* stabilitas emosi secara umum, kepribadian “ketabahan”*, locus of control,* kekebalan, dan ketahanan), variabel sosial kognitif (dukungan sosial, jaringan sosial, dan kontrol pribadi).

**KESIMPULAN**

Setelah dilakukan pembahasan terkait hasil wawancara dan observasi pada penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi *coping* mahasiswa yang tinggal di pesantren (mahasiswa santri) sebagai berikut. Strategi *coping* yang dilakukan ketiga subjek pada penelitian ini yaitu melakukan kegiatan yang hampir sama. Untuk keaktifan dalam pemecahan dan penyelesaian masalah, hanya subjek IL yang kurang aktif dalam penyelesaian masalahnya. Sedangkan subjek AK, NF sangat aktif dalam penyelesaian masalah yang mereka hadapi, karena sesuai dengan hasil observasi yang telah dilakukan, IL menunjukan perilaku yang tidak sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan. Untuk perencanaan dalam mengatasi stres yang dialami, subjek AK dan NF menunjukan perilaku mengatasi masalah untuk jangka yang panjang, serta melakukan antisipasi terhadap masalah yang akan datang, dan subjek IL menunjukan perilaku mengetasi hanya untuk jangka pendek saja, seperti melakukan kegiatan yang menghibur dirinya. Pada kontrol diri, subjek AK, IL, NF sudah mampu menahan diri untuk mengacuhkan omongan orang tentang keadaanya sekarang, mampu mengelola perasaanya saat menghadapi masalah yang menjadi beban terberat, hal tersebut dapat terkendali karena adanya dukungan yang berasal dari keluarga, guru, kyai, sahabat dan juga Tuhan yang memberinya kemudahan dan ketenangan.

Dari penjelasan ketiga subjek, alasan semua subjek mau menerima menjadi mahasiswa santri selain rasa patuh kepada orang tua dan keinginanya sendiri, kepercayaan mereka akan takdir yang telah ditentukan oleh Tuhan. Kemiripan jawaban yang diberikan oleh subjek IL, AK, NF menjelaskan bahawa mereka memilih untuk pasrah dan berpikir bahwa apa yang terjadi pada kehidupan mereka sudah ditakdirkan atau sudah ditentukan oleh Tuhan. Ketiga subjek juga tidak ingin mengecewakan keluarga mereka jika harus menolak apa yang telah ditentukan, mereka percaya dengan mereka menerima dan menyerahkan semua pada Tuhan, semua masalah yang harus mereka hadapi di pesantren maupun universitas akan baik-baik saja dan ketiga subjek juga mampu menikmati masalah yang ada.

Sedangkan pengendalian diri yang dilakukan ketiga subjek dalam mengelola stres yaitu dengan mulai berpikir positif, melakukan intropeksi terhadap dirinya sendiri, melakukan evaluasi terhadap masalahnya. Dengan melakukan kegiatan tersebut, subjek AK, NF, IL merasa lebih tenang dan lebih sabar saat menghadapi masalah terkait dengan universitas maupun pesantren. Walaupun, subjek IL berangkat dari keterpaksaan dari keluarganya, perasaan tersebut mampu subjek atasi dengan berusaha untuk berdamai dengan keadaan dan pasrah dengan apa yang sudah terjadi. Dalam penerimaan yang dilakukan oleh ketiga subjek, terdapat beberapa faktor yang berperan penting, diantaranya adalah faktor kebudayaan, karakteristik kepribadian dan interaksi dengan orang-orang sekitar, sehingga mampu membuat subjek semakin berkembang dan siap dalam menghadapi masalah dan stres yang datang. Dengan pemikiran yang semakin terbuka dan pengalaman yang didapat membuat subjek perlahan-lahan mampu mengendalikan stres yang sedang dihadapi dengan lebih tenang dan lebih mengarahkan ke arah yang lebih positif.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan peneliti menunjukan bahwa strategi *coping* yang dilakukan oleh ketiga subjek lebih banyak berfokus pada penyelesaian masalah *(problem focus coping).* Hal ini dapat dilihat dari beberapa pemecahan masalah yang dilakukan oleh ketiga subjek dengan menghadapi keadaan yang mengharuskan subjek menjadi mahasiswa santri dengan segala kesibukan yang ada, bersikap dewasa dalam menyelesaikan masalahnya. Adapun strategi *coping stress* yang dilakukan ketiga subjek dalam mengurangi stres yang sedang dihadapi dengan kegiatan yang hampir sama, yaitu dengan menyelesaikan masalah secara langsung seperti 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.

**DAFTAR PUSTAKA**

Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55.

Baihaqi, A., & Istiqomah, T. (2021). Hubungan strategi coping dan tingkat stres terhadap santri di Pondok Pesantren Darussalam kabupaten Banyuwangi (stady kasus asrama syafa’atul qur’an). *Jurnal At-Taujih*, 1(2), 30-42.

Dela, V. L. (2019). strategi coping stress pada mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 90-94. Vol 4, No.2 , 2019, hlm.90-94 http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.v4i2.90-94.

Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24,(1),1– 11, DOI: 10.22146/bpsi.11224.

Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal konseling andi matappa,* 1(2), 101-107.

Muslimah, M., Hamdanah, H., Syakhrani, A. W., & Arliansyah, A. (2019). Stress and Resilience in Learning and Life in Islamic Boarding School: Solutions for Soft Approaches to Learning in Modern Times. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, *2*(3), 421-433.

Noviyanti, D. W. (2021). Strategi coping stress pada mahasiswa baru fakultas kedokteran dalam pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Hutama*, 3(01 Oktober), 1679-1684.

Rahmatullah, R., & Said, A. (2019). Implementasi pendidikan karakter islam di era milenial pada pondok pesantren mahasiswa. *TaLimuna: Jurnal Pendidikan Islam*, *8*(2), 37-52.

Rihartini, R. (2021). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa santri di Pesantren As-Sa’adah Terboyo Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 1(1), 22-29.

Rustian, E. R., & Cahyati, W. H. (2012). Hubungan antara stress kerja dengan pemilihan strategi coping pada dosen. *Kemas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 144-150, 25321.

Sapardo, F. J. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan koping stres pada mahasiswa merantau yang bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2). 217- 224.

Wahab, S., Rahman, F. N. A., Wan Hasan, W. M. H., Zamani, I. Z., Arbaiei, N. C., Khor, S. L., & Nawi, A. M. (2013). Stressors in secondary boarding school students: Association with stress, anxiety and depressive symptoms. *Asia‐Pacific Psychiatry*, *5*, 82-89.

Wahidmurni, (2017). Pemaparan metode penelitian kualitatif. 1- 17. http://repository.uin-malang.ac.id/1984/2/1984.pdf, Online (diunduh, 15 Desember 2021).

Yusanto, Y. (2019). Ragam pendekatan penelitian kualitatif. *Journal of Scientific Communication,* 1(1), 1-13.