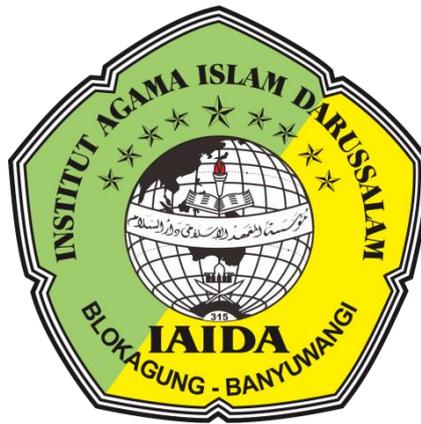


**HUBUNGAN STRATEGI *COPING* DAN TINGKAT STRES TERHADAP
SANTRI DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM KABUPATEN
BANYUWANGI**

(study kasus asrama syafa'atul qur'an)

SKRIPSI



Oleh:
TITIK ISTIKOMAH
NIM: 17122110039

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
BLOKAGUNG BANYUWANGI
AGUSTUS 2021**

**HUBUNGAN STRATEGI *COPING* DAN TINGKAT STRES TERHADAP
SANTRI DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM KABUPATEN
BANYUWANGI
(study kasus asrama syafa'atul qur'an)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)



Oleh:
TITIK ISTIKOMAH
NIM: 17122110039

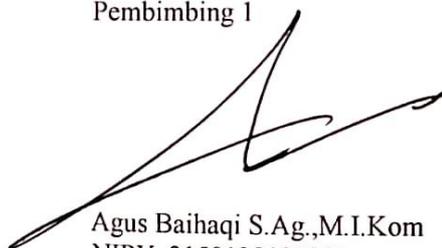
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
BLOKAGUNG BANYUWANGI
AGUSTUS 2021**

PERSETUJUAN

Proposal skripsi dengan judul “**Hubungan Strategi *Coping* Dan Tingkat Stres Terhadap Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi (stady kasus asrama syafa’atul qur’an)**” yang ditulis oleh Titik Istikomah ini, telah disetujui untuk diuji dalam forum ujian skripsi.

Banyuwangi, 10 Juli 2021

Pembimbing 1



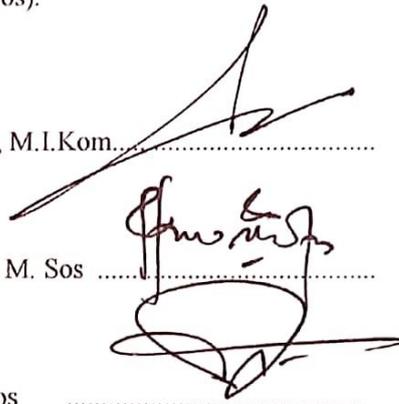
Agus Baihaqi S.Ag.,M.I.Kom
NIPY. 3150128107201

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “**Hubungan Strategi Coping Dan Tingkat Stres Terhadap Santri Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi (study kasus asrama syafa’atul qur’an)**” yang ditulis oleh titik istikomah, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi pada hari 01 Agustus 2021 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

TIM PENGUJI

1. Ketua Penguji : Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.
3150128107201
2. Anggota:
 - a. Penguji I : Nur Hafifah, S.Ag., M. Sos
3151601037201
 - b. Penguji II : Afif Mahmudi, M.Sos
315092108401



Blokagung, 11 Agustus 2021

Mengesahkan,



Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY. 3150128107201

ABSTRAK

Titik Istikomah, 2021. Hubungan Strategi *Coping* Dengan Tingkat Stres Terhadap Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi. Pembimbing Agus Baihaqi, S.Ag.,M.I.Kom

Kata kunci: *Strategi Coping, Tingkat Stres, Santri*

Coping adalah suatu usaha atau upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi, mengelola dan mengatasi situasi, tuntutan-tuntutan, ancaman atau masalah yang sedang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi coping dan tingkat stres terhadap santri pondok pesantren darussalam kabupaten banyuwangi yang berstady kasus di asrama syafa'atul qur'an. Metode yang digunakan adalah kuantitatif berlandaskan *filsafat positivisme*. Objek dalam penelitian ini adalah asrama syafa'atul qur'an yang mana salah satu dari asrama yang berada di pondok pesantren darussalam kabupaten banyuwangi dengan populasi 75 santri. Pengambilan semple dalam penelitian ini menggunakan teknik probability sampling dengan jenis sample *sample rendom sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan angket atau kuisioner pemberian

Skor dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Uji validitas dalam penelitian ini standar yang digunakan atau r tabel $> r$ hitung. Uji reabilitas dilakukan dengan uji *alpha cronbach*. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi berganda dengan didapatkan hasil sig $0.000 < 0.005$, yang berarti terdapat hubungan atau korelasi antara strategi coping dan tingkat stres terhadap santri. Berdasarkan pada interpretasi koefisien korelasi nilai r korelasi $0,80 - 1,000$ memiliki makna korelasi atau hubungan yang sangat kuat. Dan hasil data penelitian yang didapatkan adalah nilai korelasi $r = 0,963$ yang berarti bahwa variabel X1, X2 dan Y memiliki hubungan linier positif yang sangat kuat. Semakin tinggi strategi coping maka semakin rendah tingkat stres yang dialami santri.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa nilai koefisien korelasi ganda t sebesar signifikansi atau F change $< 0,05$ maka ada korelasi atau berhubungan antara strategi coping dan tingkat stres terhadap santri. Dari nilai F change $0,00$ itu lebih kecil dari $0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel strategi coping dan tingkat stres secara bersama-sama ada hubungan terhadap variabel santri. Nilai koefisien korelasi dapat diperoleh $0,968$ maka derajat hubungan antara variabel strategi coping dan tingkat stres terhadap santri merupakan kategori korelasi sempurna.

ABSTRACT

Titik Istikomah, 2021. The relationship between coping strategies and stress levels on the Darussalam Islamic boarding school students in Banyuwangi Regency (case study of the Syafa'aatul Qur'an dormitory). Islamic Guidance and Counseling Study Program, Darussalam Islamic Institute, Blokagung – Banyuwangi. Supervisor Agus Baihaqi S.Ag.,M.I.Kom

Keywords: *Coping Strategies, Stress Level, Students*

Coping is an effort or effort made by individuals to deal with, manage and overcome situations, demands, threats or problems being faced. This study aims to determine the relationship between coping strategies and stress levels for the Darussalam Islamic Boarding School students in Banyuwangi Regency who are in the case of Syafa'atul Qur'an dormitory. The method used is quantitative based on the philosophy of positivism. The object of this research is the Syafa'atul Qur'an dormitory which is one of the dormitories located in the Darussalam Islamic Boarding School, Banyuwangi Regency with a population of 75 students. Sampling in this study uses a probability sampling technique with random sampling. The method of data collection is using a questionnaire or giving questionnaires

score in this study using a Likert scale. The validity test in this study is the standard used or $r_{table} > r_{count}$. The reliability test was carried out with the Cronbach alpha test. The analytical technique used in this study is multiple correlation with the results obtained $\text{sig } 0.000 < 0.005$, which means there is a relationship or correlation between coping strategies and stress levels on students. Based on the interpretation of the correlation coefficient, the correlation r value of $0.80 - 1,000$ has the meaning of a very strong correlation or relationship. And the results of the research data obtained are the correlation value $r = 0.963$ which means that the variables X_1 , X_2 and Y have a very strong positive linear relationship. The higher the coping strategy, the lower the stress level experienced by students.

The results of the study can be concluded that the value of the double correlation coefficient t is significant or $F_{change} < 0.05$, so there is a correlation or relationship between coping strategies and stress levels for students. From the F_{change} value of 0.00 which is smaller than 0.05 , it can be concluded that there is a relationship between the variables of coping strategies and the level of stress together with the santri variable. The value of the correlation coefficient can be obtained 0.968 , then the degree of relationship between the variables of coping strategies and the level of stress on students is a perfect correlation category.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis.....	8
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	8
1. Variabel Penelitian.....	8
2. Indikator Variabel.....	9
F. Definisi Operasional.....	12
G. Sistematika Penulisan.....	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	15
A. Penelitian Terdahulu.....	15
B. Kajian Teori.....	19
1. Strategi <i>coping</i>	19
2. Tingkat stres.....	30

3. Santri	36
C. Kerangka Konseptual	44
D. Hipotesis.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	47
B. Populasi dan Sampel	48
C. Teknik Pengumpulan Data	50
D. Instrumen Penelitian.....	51
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	54
F. Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN	58
A. Deskripsi Data	58
B. Pengujian Hipotesis.....	65
BAB V PEMBAHASAN	73
BAB VI PENUTUP	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	75
DAFTAR RUJUKAN	77

Pernyataan Keaslian Tulisan

Lampiran-Lampiran

Riwayat Hidup

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 persamaan dan perbedaan penelitian	18
Tabel 3.1 kisi-kisi instrumen strategi koping	52
Tabel 3.2 kisi-kisi instrumen tingkat stress.....	53
Tabel 3.3 kisi-kisi instrumen santri.....	54
Tabel 4.1 keadaan warga asrama syafa'atul qur'an	63
Tabel 4.2 jadwal kegiatan harian santri asrama syafa'atul qur'an	64
Tabel 4.3 jadwal kegiatan mingguan	65
Tabel 4.4 hasil uji validitas X1	65
Tabel 4.5 hasil uji validitas X2	66
Tabel 4.6 hasil uji validitas Y	67
Tabel 4.7 hasil uji reliabilitas X1	67
Tabel 4.8 hasil uji reliabilitas X2	68
Tabel 4.9 hasil uji reliabilitas Y	68
Tabel 4.10 hasil uji <i>one-sample kolmogorov-smirnov test</i>	69
Tabel 4.11 hasil uji linieritas	70
Tabel 4.12 hasil uji korelasi ganda.....	70
Tabel 4.13 hasil uji koefisien determinan	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 kerangka konseptual	44
Gambar 4.1 struktur kepengurusan	62

DAFTAR PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi huruf Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0534b/U/1987.

A. Konsonan Tunggal

Huruf arab	Nama	Huruf latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bâ'	B	be
ت	Tâ'	T	te
ث	Sâ	Š	es (dengan titik atas)
ج	Jim	J	je
ح	Hâ'	ḥ	ha (dengan titik bawah)
خ	Khâ'	Kh	ka dan ha
د	Dâl	D	de
ذ	Zâl	ẓ	zet (dengan titik bawah)
ر	Râ'	ṛ	er
ز	Zai	Z	zet
س	Sin	S	es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sâd	ṣ	es (dengan titik bawah)
ض	Dâd	ḍ	de (dengan titik bawah)
ط	Tâ'	ṭ	te (dengan titik bawah)
ظ	Za'	ẓ	zet (dengan titik bawah)
ع	'Ain	‘	koma terbalik atas
غ	Ghain	G	Ge

ف	Fâ'	F	Ef
ق	Qâf	Q	Qi
ك	Kâf	K	Ka
ل	Lâm	L	'el
م	Mîm	M	'em
ن	Nûn	N	'en
و	Wâwû	W	We
ه	Hâ'	H	Ha
ء	Hamza h	'	Apostrof
ي	Yâ'	Y	Ya

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda syaddah, ditulis rangkap.

Contoh : مُنْعَدَّة ditulis muta'addidah

C. Ta'marbutah di Akhir Kata

1. Bila dimatikan dibaca h, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti dengan kata sandang al), kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya.

Contoh : جَمَاعَةٌ ditulis jamā'ah

2. Bila dihidupkan ditulis t

Contoh : كَرَمَةُ الْأَوْلِيَاءِ ditulis karāmatul-auliya'

3. Bila ta'marbutah hidup atau dengan harakat (fathah, kasrah, dan dhomah),
ditulis t

Contoh : زَكَاةُ الْفِطْرِ zakātul fitri

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dammah ditulis u.

E. Vokal Panjang

A panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī, dan u panjang ditulis ū, masing-masing dengan tanda hubung (-) di atasnya.

Contoh : جَاهِلِيَّةٌ ditulis jāhiliyah

كَرِيمٌ ditukis karīm

فُرُضٌ ditulis furū

F. Vokal Rangkap

Fathah + ya` tanpa dua titik yang dimatikan ditulis ai, ditulis dan fathah + wāwu mati ditulis au.

Contoh: بَيْنَكُمْ ditulis bainakum

قَوْلٌ ditulis qaulu

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

(')

Contoh: مُؤَنَّثٌ ditulis ditulis mu'annaś

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis al

Contoh: الْقِيَّاشُ ditulis al-qiyā

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf l (el) diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

Contoh: الشمس ditulis as-syam

I. Penulisan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat

1. Ditulis kata per kata, atau
2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: الشيخ السلام ditulis *Syaikh al-Islām* atau *Syakhul-Islām*.

J. Pengecualian

Sistem transliterasi tidak berlaku pada:

1. Konsonan kata Arab yang lazim pada bahasa Indonesia dan terdapat pada Kamus Bahasa Indonesia, seperti al-Qur'an, hadis, mazhab, syari'at, lafaz, dll.
2. Judul buku yang menggunakan kata Arab, namun sudah dilatinkan oleh penerbit, seperti judul buku *al-Hijab, la Tahzan*, dll.
3. Nama pengarang yang menggunakan nama Arab, tapi berasal dari negara yang menggunakan huruf latin, seperti *Quraish Shihab*, dll
4. Nama penerbit Indonesia yang menggunakan kata Arab, misalnya Mizan, Hidayah, dll.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya. Semoga solawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi Muhammad Shollallahu Alaihi Wassalam. Berkat pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “hubungan strategi *coping* dan tingkat stres terhadap santri pondok pesantren darussalam kabupaten banyuwangi (studi kasus asrama syafa’atu qur’an). Penulis menyadari bahwa dalam melaksanakan kegiatan penelitian dan penyusunan skripsi, tidak lepas dari bimbingan, dukungan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. KH.Hisyam Syafa’at,. Selaku pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Karangdoro Tegalsari Banyuwangi.
2. H. Ahmad Munib Syafa’at, Lc., M.E.I., selaku Rektor Institut Agama Islam Darussalam Blokagung yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Institut Agama Islam Darussalam Blokagung.
3. KH. Dr. Abdul Kholiq Syafa’at, Lc, M.E.I dengan H. Inarotul Mudrikah a’wan pengasuh asrama As syafi’iyah MTS unggulan Pi dan seluruh jajaran pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.
4. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Darussalam Blokagung sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan izin, dukungan, pengarahan dan motivasi yang bermanfaat pada penulis dalam menyusun skripsi.
5. Halimatus sa’diyah, S.Psi. Ketua Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi Institut Agama Islam Darussalam Blokagung yang telah

membimbing dan memberikan kesempatan untuk memaparkan gagasan dalam bentuk skripsi ini.

6. Seluruh Dosen Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.
7. Terkhusus buat bapak Parjono dan mamak Sunarti yang telah mengiringi langkahku hingga saat ini, dukungan, motivasi, cinta kasih dan penyemangat hidup penulis, tanpa beliau penulis tidak akan sampai pada detik ini.
8. Keluarga besar mbah akong (alm) dan mbah Men yang senantiasa selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis.
9. Kepada teman – teman satu ndalem mbk atun, mbk rima, mbk eki, atik, ndok faid, ndok indana, saniar, terkhusus lagi buat fila dan ajeng seperjuangan dalam mengerjakan skripsi.
10. Dulor BKI '17 seperjuangan dalam penyusunan skripsi awal hingga akhir.
11. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Tiada balas jasa yang dapat diberikan oleh penulis kecuali hanya do'a kepada Allah yang maha pemurah lagi maha pengasih, semoga kebaikan dan jasanya beliau semua mendapat balasan darinya.

Tiada gading yang tak retak, tiada manusia yang sempurna, karna kesempurnaan hanya milik Allah, begitu juga dengan skripsi ini, tentunya masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik yang konstruktif. Dan atas segala kekhilafan dan

kekurangan dalam penulisan mohon maaf sebagai insan dho'if. Akhirnya kepada *Allah Azza Wajalla*, penulis kembalikan segala sesuatunya dengan harapan semoga skripsi ini tersusun dengan ridha-Nya serta dapat memberikan manfaat. *Amin Ya Robbal Alamin.*

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Banyuwangi, 25 Juli 2021

Penulis

Titik Istikomah

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren merupakan hakikat suatu lembaga yang *multifaset* dan karena itu pula, memiliki banyak fungsi yang beragam. Misalnya melihat pondok pesantren sebagai lembaga tradisional yang mengemban fungsi sebagai lembaga sosial dan penyiaran agama. Melalui proses pendidikan di dalam pesantren yang menyiarkan dakwah islam untuk membentuk prilaku islami santri, diharapkan terwujudnya pribadi-pribadi islami yang tidak hanya memiliki kecerdasan secara intelektual, namun pribadi yang juga memiliki akhlak mulia, beriman dan inovatif sehingga santri dapat menerapkan pada kehidupan sehari-hari lingkungan ataupun keluarga.¹ Setiap pondok pesantren memiliki aturan masing-masing yang diterapkan pada santrinya. Dengan beragam praturan yang ditetapkan setiap pondok pasti memiliki jadwal kegiatan yang padat dari bangun pagi hingga menjelang tidur.

Masa remaja sekarang menjadi pusat perhatian masalah yang sulit untuk diatasi, remaja sekarang menganggap dirinya mampu melakukan semua yang remaja inginkan, mampu menyelesaikan masalahnya sendiri serta menolak bantuan dari orang lain. Banyak remaja yang menghadapi kenyataan bahwa cara yang mereka lakukan terkadang belum sesuai dengan apa yang diharapkan, itu karena ketidak mampuan remaja tersebut

¹ Inayah, N., & Fatimaningsih, E. (2013). *Sistem Pendidikan Formal di Pondok Pesantren (Studi pada Pondok Pesantren Babul Hikmah Kecamatan Kalianda Kabupaten Lampung Selatan)*. Jurnal Sociologie, 1 (3), 214 - 223.

dalam mengatasi masalahnya sendiri. Remaja semakin berkembang, semakin mencari kenyamanan diri. Masa remaja bisa dikatakan masa yang masih sangat labil, butuh banyak perkembangan yang harus di sesuaikan, salah satu perkembangan yang dicapai remaja yaitu kedewasaan dengan kemandirian untuk menghadapi hidup dan mampu memecahkan permasalahan yang ada. Dengan demikian remaja mampu memiliki kemampuan coping yang tepat dan sesuai dengan masalah yang dihadapi.

Ketika individu menghadapi tekanan yang menantang, membebani, atau melebihi energi yang dimiliki, maka individu akan melakukan sebuah penyesuaian.² Seperti diasrama syafa'atul qur'an terdapat beberapa santri yang memang banyak tekanan yang sangat membebani pikirannya sehingga santri tersebut melakukan hal-hal yang melebihi batas peraturan yang sudah ditetapkan oleh asrama. Upaya untuk menghadapi, melawan, atau menguasai situasi yang menekan disebut sebagai coping. Menurut peneliti coping merupakan sebuah perilaku individu untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami dengan penyesuaian lingkungan.

Perilaku coping dimana individu melakukan hubungan dengan lingkungan sekitar dan bertujuan untuk menyelesaikan tugas atau masalah yang dihadapi. Ketika santri itu bisa memiliki coping atau penyesuaian permasalahannya terhadap lingkungan diasrama maka santri tersebut memiliki strategi coping yang baik untuk masalahnya. Coping dianggap sebagai titik masalah yang menentukan kemampuan manusia untuk

² Santrock, J. W. (2012). *life-span development. Perkembangan masa- hidup* Jakarta: Erlangga.

melakukan penyesuaian diri terhadap situasi yang menekan. Strategi koping yang digunakan individu untuk melakukan penyesuaian terhadap lingkungannya yang lebih tepat dan efektif terhadap situasi menekan akan menghasilkan penyesuaian yang lebih positif.

Tidak semua santri mampu mengambil segi positif dari tekanan yang didapat dari keluarga atau pun diri sendiri, ketatnya peraturan, serta banyaknya pelajaran yang harus didapatkan di pondok pesantren. Ada sebagian santri yang tidak mampu menyelesaikan permasalahannya di pondok pesantren atau pun di lingkungan keluarga, sehingga sebagian santri melanggar peraturan, bertolak belakang dengan orang tua, hal demikian menunjukkan santri tersebut tidak memiliki koping yang baik terhadap masalah yang dihadapi.

Ketika santri memiliki masalah, seringkali menyelesaikan permasalahannya dengan cara yang tidak sesuai, ada beberapa santri ketika menyelesaikannya di dalam lingkungan pondok maka santri tersebut akan melakukan perbuatan yang tidak baik, seperti pada asrama syafa'atul Qur'an yang notabennya penghafal al'quran dan banyak peraturan yang harus dilakukan dan tekanan-tekanan yang mendukung dari dalam diri atau pun orang tua yang membuat santri tersebut melanggar seperti keluar pondok tanpa seizin pengurus, berpakaian yang ketat, dan menggunakan media sosial tanpa sepengetahuan pengurus asrama. Hal-hal tersebut dilakukan oleh beberapa santri disebabkan rasa tertekan karna banyaknya masalah yang sedang dihadapi. Harusnya bagi santri yang hidup di pondok pesantren, tentunya harus menaati dan mengerti peraturan yang sudah ada

dalam pondok tersebut. Pelanggaran-pelanggaran yang biasa dilakukan santri tersebut seharusnya dapat lebih terkontrol, apabila para santri memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap masalahnya. Permasalahan yang dihadapi santri di pondok pesantren akan dapat diselesaikan.

Selama 24 jam dalam sepekan santri hidup di pondok dengan segala rutinitas dan tugas di pondok maupun di sekolah. Setiap kegiatan santri baik di asrama maupun di sekolah diatur oleh tata tertib yang bertujuan untuk membentuk kepribadian yang mandiri dan disiplin pada santri. 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 di pondok, larangan keluar asrama tanpa perijinan, 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.

Stres suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu atau organisme yang mendorong agar ia beradaptasi dengan atau menyesuaikan diri. Sumber stres disebut *stresor*, *stresor* menyangkut faktor-faktor psikologis seperti seperti ujian sekolah, masalah hubungan sosial, dan perubahan hidup seperti kematian orang tercinta, perceraian, atau pemutusan hubungan kerja (PHK)³. Stres merupakan suatu tekanan

³ Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2009). Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga.

dialami individu dalam usaha pencapaian target terhadap standar pemenuhan kebutuhan hidup manusia. Apabila standar pemenuhan kebutuhan hidup seorang individu terlalu tinggi, kemungkinan stres yang dialami akan semakin tinggi, demikian pula sebaliknya.⁴ Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya. Stres merupakan respon individu terhadap *stresor* yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam mereka dan menuntut kemampuan koping mereka. Islam mengenal stres sebagai bentuk cobaan yang di berikan Allah untuk menguatkan iaman hambanya. Dalam Al-qur'an surat Al-baqarah ayat 155 Allah SWT berfirman;

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Terjemahnya:

*“ dan sungguh akan kami berikan cobaan kepada mu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang yang sabar”*⁵

Oleh karna itu bersabar dalam menghadapi penekanan atau permasalahan yang sedang dihadapi. Dan sungguh kami akan memberimu cobaan berupa sedikit ketakutan terhadap musuh, kelaparan dan kekurangan harta disebabkan datangnya malapetaka dan jiwa disebabkan pembunuhan, kematian dan penyakit serta buah-buahan karena bahanya kekeringan, artinya kami akan menguji kamu, apakah kamu bersabar atau

⁴ Arumwardhani, A. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Galang Press.

⁵ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya (Jakarta: PT. Al-huda, 2014), hlm 24

tidak. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar bahwa mereka akan menerima ganjaran kesabaran itu berupa surga. Setiap manusia di dalam kehidupan sehari-harinya tentu pernah mengalami kekecewaan, gagal atau kenyataan yang tidak sesuai harapan sebelumnya. Kondisi ini dapat mengarahkan kita ke situasi yang tidak nyaman, merasa sedih, cemas, ragu-ragu atau bingung. Kondisi tersebut jika tidak disikapi dengan baik akan memicu stres yang berkelanjutan. Oleh karena itu jika santri sedang mengalami situasi yang sangat emosi dan dapat memicu stres coba untuk lebih tenang dan bersabar bahwa Allah memberikan ujian. Jika santri memiliki koping yang baik pada masalah yang sedang di hadapi maka tingkat stres yang di alami kemungkinan akan semakin rendah.

Padatnya rutinitas serta kegiatan yang dilakukan santri membuat santri memiliki tingkat stress yang lebih tinggi. Namun dengan strategi koping yang baik bagi santri dalam menyelesaikan masalahnya memungkinkan setiap santri memiliki tingkat stres yang baik dengan adanya peraturan serta penerapan yang teratur. Dengan tingkat *stress* yang tinggi, namun dikondisikan oleh santri yang memiliki strategi koping yang baik, memungkinkan santri memiliki strategi coping yang baik terhadap permasalahan yang dihadapi santri setiap harinya. Berdasarkan uraian diatas peneliti menngambil judul Hubungan Strategi *Coping* dan Tingkat Stres Terhadap Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi stady kasus diasrama Syafatul Qur'an.

B. Rumusan masalah

Dari penjelasan latar belakang di atas maka, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Apakah ada hubungan strategi *coping* (X1) dan tingkat stres (X2) terhadap santri (Y) di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi?

C. Tujuan penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan strategi *coping* (X1) dan tingkat stres (X2) terhadap santri (Y) di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi

D. Manfaat penelitian

Manfaat penelitian adalah suatu dampak dari pencapaian tujuan dan rumusan masalah yang dapat di pecahkan secara tepat dan akurat. Manfaat penelitian di bagi menjadi 2 yaitu:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan sumbangan pemikiran dalam memperluas wawasan, pengembangan pengetahuan mengenai hubungan antara strategi koping dan tingkat stres terhadap santri. Kemudian dapat memberikan penanaman nilai agama pada santri agar santri dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat praktis

Kepada pengurus pondok pesantren diharapkan mampu memberikan hiburan bagi santri agar santri tidak terlalu tertekan dengan

padatnya kegiatan di sekolah dan di pondok, sehingga santri bisa kembali menjalani aktivitasnya dengan suasana hati yang nyaman. Kemudian dengan hasil penelitian yang didapatkan, diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak pondok sebagai acuan untuk memperbaiki, mempertahankan, atau meningkatkan potensi yang dimiliki santri. Selain itu diharapkan pula bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang mengkaji bidang sama, guna menyempurnakan penelitian ini.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam penelitian ini ruang lingkup penelitian bertujuan untuk membatasi masalah agar mempermudah peneliti dalam memperoleh data. Oleh sebab itu, penulis memfokuskan penelitian ini pada apakah ada hubungan strategi *coping* dan tingkat stres terhadap santri Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi dan penelitian ini ber stady kasus disantri asrama Syafaatul Qur'an.

1. Variabel Penelitian

Variabel merupakan sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti dan dipelajari hingga diperoleh informasi tentang variabel tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel ada dua, yaitu variabel independen dan dependent. Variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang dimanipulasi untuk diamati efeknya atau pengaruhnya terhadap variabel terikat. Sedangkan variabel dependent atau variabel terikat adalah variabel yang diukur untuk diketahui akibat atau pengaruh yang ditimbulkan

oleh variabel bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini strategi coping dan tingkat stres, sedangkan variabel terikat adalah santri.

2. Indikator Variabel

Indikator dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Strategi coping (X1)

Aspek-aspek strategi coping⁶ yaitu:

- 1) Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- 2) Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- 3) Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktifitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- 4) Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, yaitu sebagai nasihat, bantuan atau informasi.
- 5) Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian
- 6) Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.

⁶ Carver, C.S., Scheir, M.F., & Wientraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56, No. 2, 267 – 283

7) Religiusitas, sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan dalam hubungannya secara vertikal kepada Tuhan.

b. Tingkat Stres

Ada beberapa *stressor* psikis⁷ yang di ambil untuk menjadi sebuah indikator penelitian ini yaitu :

1) Tekanan

Stres juga dapat muncul apabila individu mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertingkah laku dengan cara tertentu. Sumber tekanan juga bisa berasal dari dalam diri, keluarga.

2) Frustrasi

Frustrasi muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapatkan hambatan atau kegagalan. Hambatan ini bisa bersumber dari lingkungan, maupun dari diri individu dan keluarga.

3) Konflik

Stres juga dapat muncul apabila individu dihadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu di antara kebutuhan dan tujuan. Konflik dapat berasal dari diri sendiri, keluarga dan lingkungan sekitar.

⁷ Yunita Imaningsih. (2009). Pengembangan Skala Stres Untuk Siswa Di SMA N 1 KERTEK WONOSOBO. *Skripsi*. FIP UNY.

4) Ancaman

Antisipasi individu terhadap hal-hal yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya, mengenai suatu situasi atau kondisi, yang merupakan sesuatu hal yang dapat memunculkan stres.

Jadi, stres yang dihadapi oleh individu dapat bersumber atau muncul dari berbagai bidang kehidupan sepanjang kehidupan manusia, yaitu bersumber dari dalam diri individu, dari luar diri individu dan dari lingkungan sekitar atau komunitas, di dalamnya juga ada tekanan, frustrasi, konflik dan ancaman.

c. Santri

Kata “*Santri*” dalam bahasa India berarti orang yang tahu bukubuku suci agama Hindu, atau seorang sarjana ahli kitab suci agama Hindu. Atau secara umum dapat diartikan buku-buku suci, buku-buku agama, atau buku-buku tentang ilmu pengetahuan. Nilai yang berkembang dalam dinamika kepesantrenan akan memberikan ciri khas yang spesifik kepada pola kehidupan santri. Adapun sistem nilai yang berkembang dalam pesantren tersebut adalah⁸ :

a) Kehidupan yang serba ibadah

Nilai utama yang pertama adalah cara memandang kehidupan secara keseluruhan sebagai ibadah.

b) Kecintaan terhadap ilmu-ilmu agama

⁸ Dlofier, Zamakhasyari. 1985. *Tradisi Pesantren*, Jakarta: LP3ES. hlm 34

Kecintaan terhadap ilmu-ilmu agama membuat seorang kyai sebagai fasilitator selalu berjerih payah untuk mengajarkan ilmu-ilmu agama kepada santri.

c) Keikhlasan atau ketulusan bekerja untuk tujuan-tujuan bersama

Menjalankan semua yang diperintahkan kyai dengan tiada rasa berat sedikitpun, bahkan dengan penuh kerelaan, adalah bukti nyata yang paling mudah untuk diketahui sebagai indikator keikhlasan atau ketulusan untuk tujuan kolektif.⁹

F. Definisi Oprasional

Dalam semua penelitian diperlukan adanya definisi oprasional agar menjaga kesalah fahaman dalam mengartikan setiap variabelnya. Adapun definisi dari oprasional dalam penelitian ini adalah :

1. Strategi coping

Coping adalah proses mengelola atau mengatasi tuntutan baik internal maupun eksternal yang dianggap sebagai beban dari luar kemampuan diri individu tersebut.¹⁰ *Coping* adalah suatu usaha atau upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi, mengelola dan mengatasi situasi, tuntutan-tuntutan, ancaman atau masalah yang sedang dihadapinya.

2. Tingkat stres

Istilah stres berasal dari kata *streingere* (bahasa Latin). Artinya kondisi proses sistem organ dan jaringan tubuh yang berhenti sejenak, sebagai respons tubuh terhadap stimulus dari luar yang bersifat

⁹ Abdurrahman Wahid, Mengerakkan Tradisi: Esai-Esai Pesantren, (Yogyakarta: Lkis, 2001), hlm 124.

¹⁰ Farid Mashudi. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD

menekan jiwa atau psikis sehingga menimbulkan perasaan tegang, tertekan, atau cemas. Stres berdampak negatif karena dapat mengganggu keseimbangan jiwa. Bila berlangsung dalam waktu yang lama, stres bisa berujung pada sakit secara fisik (psikosomatis). Stres juga dapat diartikan sebagai tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.¹¹

3. Pondok pesantren

Secara etimologi atau bahasa, kata pesantren berasal dari kata santri yang diawali *pe-* dan diakhiri *-an* sehingga menjadi *pe-santri-an*. Kata santri berasal dari kata “*shastri*” yang berarti murid. Atau sering juga menyebut sebagai pondok pesantren. Pondok merupakan suatu istilah yang mempunyai arti beberapa asrama santri yang disebut dengan pondok atau tempat tinggal yang terbuat dari bambu, atau bisa jadi berasal dari bahasa arab “*funduq*” yang berarti asrama besar yang disediakan untuk persinggahan. Dari pengertian yang telah disebutkan sudah jelas bahwa antara pondok dan pesantren merupakan dua kata yang identik yaitu asrama tempat santri, tempat murid, atau santri mengaji.¹²

G. Sistematika Penulisan

Bab I: Pendahuluan yang isinya meliputi latar belakang masalah, batasan masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian berupa variabel penelitian dan indikator variabel, definisi operasional dan sistematika penulisan.

¹¹ Masde Al Diwanta. (2009). *Bebas Stres*. Yogyakarta: PAGTA. Hlm 11

¹² Dlofier, Zamakhasyari. 1985. *Tradisi Pesantren*, Jakarta: LP3ES. hlm 34

Bab II: Kajian Pustaka yang isinya meliputi penelitian terdahulu tentang kerangka konseptual dan hipotesis.

Bab III: Metode penelitian yang isinya pendekatan dan jenis penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas instrumen, dan analisis data.

Bab IV: Hasil penelitian yang berisi paparan data atau deskripsi data, analisis dan pengujian hipotesis

Bab V: Pembahasan berisi hasil penelitian tentang ada atau tidaknya hubungan antara strategi *coping* dan tingkat stres terhadap santri pondok pesantren darussalam kabupaten banyuwangi

Bab VI: Penutup berisi kesimpulan dan saran

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. PENELITIAN TERDAHULU

Skripsi ini mengacu penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dilakukan. Hasil penelitian tersebut digunakan sebagai landasan juga pembandingan dalam menganalisa variabel yang mempengaruhi. Peneliti mengenai religiusitas dan tingkat stres terhadap strategi coping. Berikut adalah penelitian yang dilakukan oleh Muh. Nurul ramadhan, Mukhsar, Makkulau 2018 mengenai “PENGARUH RELIGIUSITAS, TIPE KEPERIBADIAN, KECERDASAN EMOSI, dan DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRATEGI COPING”. Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh religiusitas, kecerdasan emosi, dukungan sosial, tipe kepribadian terhadap tingkat stres mahasiswa yang berprestasi dalam perkuliahan. Metode penelitian yang digunakan metode kuantitatif. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh melalui survei dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Kuesioner diberikan kepada mahasiswa D3 Statistika Program Pendidikan Vokasi Universitas Halu Oleo (UHO) yang terpilih sebagai sampel yang masih aktif kuliah. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik penarikan sampel acak sederhana (Simple Random Sampling). Pengujian instrument penelitian dilakukan pada item-item pertanyaan untuk melihat korelasi antar pertanyaan dari kuesioner dan melihat kekonsistenan kuesioner yang telah disusun oleh peneliti. Uji validitas dilakukan dengan melakukan survei kepada 30 mahasiswa D3

mesin untuk angkatan 2015 di UHO. Menurut Sugiyono (2009) koefisien korelasi item dapat dikatakan valid jika nilai $r_{xy} > 0,3$.

Peneliti lain dilakukan oleh Ayu Safitri Juniati, 2017 dengan judul HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN STRATEGI KOPING YANG DIGUNAKAN PADA SANTRI REMAJA DI PONDOK PESANTREN NURUL ALIMAH KUDUS. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan tingkat stres dengan strategi koping yang digunakan pada santri remaja di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi asosiatif menggunakan desain cross sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 72 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Analisis bivariat menggunakan chi square. Responden tidak mengalami stres sebanyak 4 responden (5,6%), mengalami stres ringan sebanyak 29 responden (40,3%), mengalami stres sedang sebanyak 38 responden (52,8%), dan yang mengalami stres berat sebanyak 1 responden (1,4%). Sebanyak 56 responden (77,8%) menggunakan strategi koping yang berfokus pada masalah dan sebanyak 16 responden (22,2%) menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan strategi koping yang digunakan pada santri remaja dengan nilai p value 0,000. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan strategi koping yang digunakan pada santri remaja di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus. Santri diharapkan mampu membangun strategi koping yang positif.

Penelitian lain dilakukan oleh Rahmatur Raudha dan Teuku Tahlil, 2016 dengan judul “STRES DAN STRATEGI KOPING PADA MAHASISWA KEPERAWATAN”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat stres dan strategi koping pada mahasiswa Keperawatan di sebuah Universitas di Banda Aceh. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program Reguler dengan sampel sebanyak 81 mahasiswa yang dipilih dengan teknik proportional sampling. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 21-28 Juni 2016, menggunakan instrumen kuisioner Perceived Stress Scale (PSS) dan kuesioner modifikasi dari Ways of Coping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 84,0 % responden mengalami stres sedang, 12,3 % mengalami stres berat, dan 3,7 % mengalami stres ringan. Strategi koping yang paling dominan digunakan responden adalah strategi koping yang berfokus pada emosi (61,7%) dan sedikit yang berfokus pada masalah (38,3%). Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan bagi mahasiswa untuk tetap memperhatikan tingkat stres yang dialami dan mampu menggunakan strategi koping secara tepat sesuai dengan apa yang dirasakan.

Tabel 2.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian

No.	Nama	judul	Persamaan	Perbedaan
1	Muh. Nurul ramadhan, Mukhsar, Makkulau 2018	pengaruh religiusitas, tipe kepribadian, kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap strategi <i>coping</i>	sama-sama membahas tentang strategi <i>coping</i> .	Subjek pada penelitian yang dilakukan Muh. Nurul ramadhan, Mukhsar, Makkulau adalah Mahasiswa. Sedangkan dalam penelitian ini subjek dilakukan terhadap santri.
2	Ayu Safitri Juniati, 2017	hubungan tingkat stres dengan strategi koping yang digunakan pada santri remaja di pondok pesantren nurul alimah kudas	persamaan yang ada terletak pada variabel yang akan di teliti	yang membedakan pada jenis penelitian
3	Rahmatur Raudha dan Teuku Tahlil, 2016	stres dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan	variabel X1 dan X2 sama-sama membahas tentang stres dan strategi coping	yang membedakan terletak pada objek yang di teliti pada penelitian Rahmatur Raudha dan Teuku Tahlil dilakukan pada mahasiswa keperawatan sedangkan yang peneliti lakukan pada santri

Sumber : Data Sekunder Diolah.2021

B. Kajian Teori

1. Strategi Koping

Istilah *coping* merupakan istilah yang sudah jamak dalam psikologi serta memiliki makna yang kaya, maka penggunaan istilah tersebut dipertahankan dan langsung diserap ke dalam bahasa Indonesia untuk membantu memahami Koping berasal dari kata *coping* yang bermakna bahwa *coping* (koping) tidak sesederhana makna harafiahnya saja. Koping sering disamakan dengan *adjustment* (penyesuaian diri). Koping juga sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah (*problem solving*).¹³

Pengertian koping memang dekat dengan kedua istilah di atas, namun sebenarnya agak berbeda. Koping itu sendiri dimaknai sebagai api yang dilakukan oleh individu untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan atau luka atau kehilangan atau ancaman. Jadi, koping lebih mengarah pada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi. Atau dengan kata lain, koping adalah bagaimana reaksi orang ketika menghadapi stres atau tekanan.

Coping adalah proses mengelola atau mengatasi tuntutan baik internal maupun eksternal yang dianggap sebagai beban dari luar kemampuan diri individu tersebut.¹⁴ Definisi strategi *coping* sebagai upaya secara kognitif dan behavioral untuk mengatur tuntutan

¹³ Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental-Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: CV. Andi Offse

¹⁴ Farid Mashudi. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD

eksternal dan atau internal yang spesifik yang dinilai sebagai beban melebihi kemampuan individu.¹⁵

coping merupakan upaya atau usaha untuk mengelola, mengatasi dan mengurangi ancaman karena stres yang dialami.

Pendapat lain mengemukakan bahwa strategi *coping* menunjuk pada berbagai upaya baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan.¹⁶ Dari uraian di atas dapat disimpulkan, *Coping* adalah suatu usaha atau upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi, ancaman-ancaman, tuntutan masalah yang sedang dihadapi.

a. Jenis atau Bentuk *Coping*

Ada dua tipe *coping* utama yang biasanya dapat menurunkan stres seperti¹⁷:

1) *Problem-focused coping* atau *coping* berfokus pada masalah

Adalah strategi kognitif untuk penanganan stres. Individu yang menggunakan *problem-focused coping* biasanya langsung mengambil usaha atau tindakan langsung untuk menghadapi dan memecahkan atau menyelesaikan masalahnya. Pada strategi *coping* ini, individu akan dapat berpikir logis dan memecahkan masalahnya dengan positif.

¹⁵ Yustie Ida Rahmawati. (2011). Sumber, Reaksi, dan Strategi Menghadapi Stres Saat Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa BK FIP UNY. *Skripsi*. FIP UNY.

¹⁶ John & MacArthur, Catherine T. (1998). "*Coping Strategies*." Research Network on Socioeconomic Status and Health. Australia: UCSF Press Australia.

¹⁷ Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (Alih bahasa: Shinto B. Adelar & Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga

2) *Emosion-focused coping* atau *coping* berfokus pada emosi

Adalah strategi penanganan stres dengan memberikan respon secara emosional. Individu yang menggunakan *emosion-focused coping* lebih menekankan pada usaha-usaha untuk menurunkan atau mengurangi emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalahnya.¹⁸ Seperti melakukan pelarian diri atau menghindari masalah, penyalahan diri yaitu dengan menyalahkan diri sendiri dan menyesali yang telah terjadi, minimalisasi yaitu dengan menolak atau seakan-akan tidak ada masalah, dan pencarian makna yaitu dengan mencari arti dari kegagalan yang dialaminya.¹⁹ membagi coping menjadi dua jenis, yaitu:

a. Tindakan Langsung (*Direct Action*)

Koping jenis ini adalah setiap usaha tingkah laku yang dijalankan oleh individu untuk mengatasi ancaman atau tantangan dengan cara mengubah hubungan yang bermasalah dengan lingkungan. Individu menjalankan koping jenis *direct action* atau tindakan langsung bila dia melakukan perubahan posisi terhadap masalah yang dialami.

Ada 4 macam koping jenis tindakan langsung, yaitu:

1) Mempersiapkan diri untuk menghadapi luka

Individu melakukan langkah aktif dan antisipatif

¹⁸ Hendriani, Wiwin., 2019. *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group, Devisi Kencana

¹⁹ Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental-Konsep , Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

(beraksi) untuk menghilangkan atau mengurangi bahaya dan ancaman dengan cara menempatkan diri secara langsung pada keadaan yang mengancam dan melakukan aksi yang sesuai dengan bahaya tersebut.²⁰

2) Agresi

Agresi adalah tindakan yang dilakukan oleh individu dengan menyerang agen atau stressor yang dinilai mengancam atau akan melukai. Agresi dilakukan bila individu merasa atau menilai dirinya lebih kuat atau berkuasa terhadap agen yang mengancam tersebut.

3) Penghindaran (*avoidance*)

Dinilai lebih berkuasa dan berbahaya sehingga individu memilih cara menghindari atau melarikan diri dari situasi yang mengancam tersebut.

4) Apati

Jenis coping ini merupakan pola orang yang putus asa. Apati dilakukan dengan cara individu yang bersangkutan tidak bergerak dan menerima begitu saja stressor yang melukai dan tidak ada usaha apa-apa untuk melawan ataupun melarikan diri dari situasi yang mengancam tersebut.

²⁰ Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental-Konsep , Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

b. Peredaan atau Peringatan (*Palliation*)

Jenis koping ini mengacu pada mengurangi atau menghilangkan atau menoleransi tekanan-tekanan fisik, motorik atau gambaran afeksi dari tekanan emosi yang dibangkitkan oleh lingkungan yang bermasalah. Atau bisa diartikan bahwa bila individu menggunakan koping jenis ini, posisinya dengan masalah relatif tidak berubah, yang berubah adalah diri individu, yaitu dengan cara merubah persepsi atau reaksi emosinya. Ada 2 macam koping jenis peredaan atau *palliation*, yaitu²¹:

1) Diarahkan pada Gejala (*Symptom Directed Modes*)

Macam koping ini digunakan bila gejala-gejala gangguan muncul dari diri individu, kemudian individu melakukan tindakan dengan cara mengurangi gangguan yang berhubungan dengan emosi-emosi yang disebabkan oleh tekanan atau ancaman tersebut. Melakukan relaksasi, meditasi atau berdoa untuk mengatasi ketegangan juga tergolong ke dalam tetapi bersifat positif.

2) Cara Intrapsikis (*Intrapsychic Modes*)

Koping jenis peredaan dengan cara intrapsikis adalah cara-cara yang menggunakan perlengkapan psikologis kita, yang biasa dikenal dengan istilah

²¹ Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental-Konsep , Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Defense Mechanism (Mekanisme Pertahanan Diri).

Pada dasarnya mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) terjadi tanpa disadari dan bersifat membohongi diri sendiri terhadap realita yang ada, baik realita yang ada di luar (fakta) maupun realita yang ada di dalam (dorongan). *Defense Mechanism* bersifat menyaring realita yang ada sehingga individu yang bersangkutan tidak bisa memahami hakekat dari keseluruhan realita yang ada. Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan, ada dua tipe utama strategi coping yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

a. Macam-macam *Coping* terhadap Stres

Coping terhadap stres itu ada yang positif atau konstruktif, dan ada juga yang negatif.²² Berikut penjelasan masing-masing:

1) *Coping* Negatif

Coping negatif meliputi beberapa hal. *Pertama*, *giving up (withdraw)*, melarikan diri dari kenyataan atau situasi stress, yang bentuknya seperti sikap apatis, kehilangan semangat, atau perasaan tak berdaya, dan meminum-minuman keras atau mengonsumsi obat-obatan terlarang. *Kedua*, agresif, yaitu berbagai perilaku yang ditujukan untuk

²² Farid Mashudi. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.

menyakiti orang lain, baik secara verbal maupun nonverbal. *Ketiga*, memanjakan diri sendiri (*indulging yourself*) dengan berperilaku konsumerisme yang berlebihan, seperti makanan yang enak, merokok, dan menghabiskan uang untuk berbelanja. *Keempat*, mencela diri sendiri (*blaming yourself*) yaitu mencela atau menilai negatif terhadap diri sendiri sebagai respons terhadap frustrasi atau kegagalan dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan. *Kelima*, mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*), yang bentuknya seperti menolak kenyataan dengan cara melindungi diri dari suatu kenyataan yang tidak menyenangkan, berfantasi, rasionalisasi, dan *overcompensation*.

2) Coping Positif

Sementara itu, *coping* yang konstruktif diartikan sebagai upaya-upaya untuk menghadapi situasi stres secara sehat. Beberapa orang ahli psikologi sudah lama memperkirakan bahwa humor merupakan respons *coping* yang positif. Dalam hal ini, Martin dan Lefcourt²³ menemukan bahwa humor berfungsi mengurangi dampak buruk stress terhadap suasana hati atau perasaan seseorang.

Coping yang positif konstruktif ini memiliki beberapa ciri yang pertama, menghadapi masalah secara langsung, mengevaluasi alternatif secara nasional dalam upaya

²³ Farid Mashudi. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.

memecahkan masalah tersebut. *Kedua*, menilai atau mempersepsi situasi stress didasarkan kepada pertimbangan yang rasional. *Ketiga*, mengendalikan diri (*self control*) dalam mengatasi masalah yang dihadapi.²⁴ juga menyebutkan jenis- jenis coping yang dianggap konstruktif atau sehat, yaitu²⁵:

1) Penalaran (*Reasoning*)

Yaitu penggunaan kemampuan kognitif untuk mengeksplorasi berbagai macam alternatif pemecahan masalah dan kemudian memilih salah satu alternatif yang dianggap paling menguntungkan. Individu secara sadar mengumpulkan berbagai informasi yang relevan berkaitan dengan persoalan yang dihadapi, kemudian membuat alternatif- alternatif pemecahannya, kemudian memilih alternatif yang paling kecil dan keuntungan yang diperoleh paling besar.

2) Objektifitas

Yaitu kemampuan untuk membedakan antara komponen-komponen emosional dan logis dalam pemikiran, penalaran maupun tingkah laku. Kemampuan ini juga meliputi kemampuan untuk membedakan antara pikiran-pikiran yang berhubungan

²⁴ Farid Mashudi. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.

²⁵ Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental-Konsep , Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: CV. Andi Offset

dengan persoalan dengan yang tidak berkaitan. Individu yang bersangkutan memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya sehingga individu mampu memilih dan membuat keputusan yang tidak semata didasari oleh pengaruh emosi

3) Konsentrasi

Yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi. Konsentrasi memungkinkan individu untuk terhindar dari pikiran-pikiran yang mengganggu ketika berusaha untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi. Pada kenyataannya, justru banyak individu yang tidak mampu berkonsentrasi ketika menghadapi tekanan. Perhatian mereka malah terpecah-pecah dalam berbagai arus pemikiran yang justru membuat persoalan menjadi semakin kabur dan tidak terarah.

4) Humor

Yaitu kemampuan untuk melihat segi yang lucu dari persoalan yang sedang dihadapi, sehingga perspektif persoalan tersebut menjadi lebih luas, terang dan tidak terasa sebagai menekan lagi ketika dihadapi dengan humor. Humor memungkinkan individu yang bersangkutan untuk memandang persoalan dari sudut manusiawinya, sehingga persoalan diartikan secara

baru, yaitu sebagai persoalan yang biasa, wajar dan dialami oleh orang lain juga.

5) Supresi

Yaitu kemampuan untuk menekan reaksi yang mendadak terhadap situasi yang ada sehingga memberikan cukup waktu untuk lebih menyadari dan memberikan reaksi yang lebih konstruktif. Koping supresi juga mengandaikan individu memiliki kemampuan untuk mengelola emosi sehingga pada saat tekanan muncul, pikiran sadarnya tetap bisa melakukan kontrol secara baik.

6) Empati

Yaitu kemampuan untuk melihat sesuatu dari pandangan orang lain. Empati juga mencakup kemampuan untuk menghayati dan merasakan apa yang dihayati dan dirasakan oleh orang lain. Kemampuan empati ini memungkinkan individu mampu memperluas dirinya dan menghayati perspektif pengalaman orang lain sehingga individu yang bersangkutan menjadi semakin kaya dalam kehidupan batinnya.

Dari uraian pembahasan di atas dapat disimpulkan ada beberapa macam koping, ada koping negatif dan ada yang konstruktif atau positif (sehat) yang dapat dilakukan oleh individu, ada juga *coping* atau strategi

secara perilaku dan secara kognitif sesuai dengan kepribadian.

b. Aspek-aspek Strategi *Coping*

Menyebutkan aspek-aspek strategi *coping*,²⁶ yaitu:

- 1) Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- 2) Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- 3) Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktifitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- 4) Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, yaitu sebagai nasihat, bantuan atau informasi.
- 5) Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- 6) Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- 7) Religiusitas, sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan dalam hubungannya secara

²⁶ Carver, C.S., Scheir, M.F., & Wientraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56, No. 2, 267 – 283

vertikal kepada Tuhan.

Dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek strategi *coping* adalah usaha yang dilakukan individu dalam menghadapi dan mengatasi masalah yang dialami dengan mengoptimalkan potensi diri (keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, dan penerimaan), kemudian mengoptimalkan peran lingkungan dengan mencari dukungan yang bersifat instrumental dan dukungan sosial yang bersifat emosional, serta usaha yang bersifat religiusitas.²⁷

2. Tingkat stres

1) Pengertian stres

Istilah stres berasal dari kata *streingere* (bahasa Latin). Artinya kondisi proses sistem organ dan jaringan tubuh yang berhenti sejenak, sebagai respons tubuh terhadap stimulus dari luar yang bersifat menekan jiwa atau psikis sehingga menimbulkan perasaan tegang, tertekan, atau cemas. Stres berdampak negatif karena dapat mengganggu keseimbangan jiwa. Bila berlangsung dalam waktu yang lama, stres bisa berujung pada sakit secara fisik (psikosomatis). Stres juga dapat diartikan sebagai tekanan

²⁷ Carver, C.S., Scheir, M.F., & Wientraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56, No. 2, 267 – 283

atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.²⁸

Stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan di luar kendali kita, atau reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan²⁹. Dengan kata lain, segala persoalan atau masalah di luar kontrol individu dapat menyebabkan perasaan yang tidak enak atau kecemasan yang berpengaruh pada jiwa raga individu tersebut³⁰. Menurut Santrock stres adalah respons individu terhadap keadaan, kondisi atau kejadian yang dapat memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*Coping*).

Stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraan³¹. Dengan kata lain, stres merupakan fenomena yang dialami individu dan menunjukkan respons individu terhadap tuntutan lingkungan sekitar. Orang yang tidak mampu menghadapi dan mengatasi keadaan emosinya akan mudah terserang distress, tetapi orang yang mampu menghadapi dan

²⁸ Masde Al Diwanta. (2009). *Bebas Stres*. Yogyakarta: PAGTA.

²⁹ Hendriani, Wiwin., 2019. *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group, Devisi Kencana

³⁰ Namora Lumongga Lubis. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada media Group.

³¹ Subandi, M.,A., 2019. *Psikologi Agama Dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar (Anggota Ikapi)

mengatasinya akan terhindar. Ciri-ciri orang telah mengalami distress yaitu mudah marah, cepat tersinggung, mudah panik, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik, selalu merasa cemas atau takut, dan cepat bingung³². Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan definisi stres adalah suatu fenomena individual yang berupa tekanan atau stimulus yang berasal dari dalam maupun luar diri individu baik yang berupa fisik maupun psikologis.

2) Sumber-Sumber Stres

Sumber stres dapat berubah-ubah, sejalan dengan perkembangan manusia tetapi kondisi stres juga dapat terjadi di setiap saat sepanjang kehidupan. Membedakan sumber-sumber stres, yaitu:

a. Sumber stres dari dalam diri individu

Kadang-kadang sumber stres itu ada dari dalam diri seseorang. Salah satunya melalui kesakitan. Tingkatan stres yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu tersebut. Jadi, dapat dikatakan tingkat stres yang dialami individu tergantung dari kondisi fisik dan umur orang tersebut.

³² Subandi, M.,A., 2019. *Psikologi Agama Dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar (Anggota Ikapi)

b. Sumber stres di dalam keluarga

Stres di sini dapat bersumber dari interaksi di antara para anggota keluarga, seperti: perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, tujuan-tujuan yang saling berbeda.

c. Sumber stres di dalam komunitas dan lingkungan

Interaksi subyek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stres, seperti perselisihan teman sebaya, organisasi masyarakat. Semua hal tersebut dapat menjadi penyebab stres yang dialami individu karena kurangnya hubungan interpersonal serta kurang adanya pengakuan di masyarakat sehingga tidak dapat berkembang.

Stres juga dapat bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia.³³ Dalam hal hambatan, ada beberapa macam hambatan yang biasanya dihadapi oleh individu seperti:

- a. Hambatan fisik : kondisi kemiskinan, kekurangan gizi, bencana alam dan sebagainya
- b. Hambatan sosial: kondisi perekonomian yang tidak bagus dan persaingan hidup keras.

³³ Subandi, M.,A., 2019. *Psikologi Agama Dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar (Anggota Ikapi)

c. berbagai aspek kehidupan. Hal-hal tersebut mempersempit dan mempersulit kesempatan individu untuk meraih kehidupan ekonomi yang layak sehingga menyebabkan timbulnya frustrasi pada diri seseorang.

d. Hambatan pribadi : keterbatasan-keterbatasan pribadi individu dalam bentuk cacat fisik atau penampilan fisik yang kurang menarik bisa menjadi pemicu frustrasi dan stres pada individu. Konflik antara dua atau lebih kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai, yang terjadi secara berbenturan juga bisa menjadi penyebab timbulnya stres. Seringkali individu mengalami dilema saat diharuskan memilih diantara alternatif atau pilihan yang ada, apalagi bila hal tersebut menyangkut kehidupannya di masa depan. Apabila individu merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya, maka stres akan muncul.

Ada beberapa stressor psikis yang dirangkum

³⁴yaitu :

³⁴ Yunita Imaningsih. (2009). *Pengembangan Skala Stres Untuk Siswa Di SMA N 1 KERTEK WONOSOBO*. Skripsi. FIP UNY.

1. Tekanan

Stres juga dapat muncul apabila individu mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertindak laku dengan cara tertentu. Sumber tekanan juga bisa berasal dari dalam diri, keluarga.

2. Frustrasi

Frustrasi muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapatkan hambatan atau kegagalan. Hambatan ini bisa bersumber dari lingkungan, maupun dari diri individu dan keluarga.

3. Konflik

Stres juga dapat muncul apabila individu dihadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu di antara kebutuhan dan tujuan. Konflik dapat berasal dari diri sendiri, keluarga dan lingkungan sekitar

4. Ancaman

Antisipasi individu terhadap hal-hal yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya, mengenai suatu situasi atau kondisi, yang

merupakan sesuatu hal yang dapat memunculkan stres.

Jadi, stres yang dihadapi oleh individu dapat bersumber atau muncul dari berbagai bidang kehidupan sepanjang kehidupan manusia, yaitu bersumber dari dalam diri individu, dari luar diri individu dan dari lingkungan sekitar atau komunitas, di dalamnya juga ada tekanan, frustrasi, konflik dan ancaman.

c. Pondok Pesantren

Satu-satunya institusi atau lembaga pendidikan Islam yang lahir dari wilayah kebudayaan Nusantara adalah pondok pesantren. Keberadaan pesantren pada akhirnya tidak dapat dipisahkan dari wacana sosial intelektual di Indonesia. Pesantren menempati posisi sebagai model sistem social sekaligus sebagai sistem intelektual yang pertama dan tertua di Indonesia. Keberadaan pesantren mengilhami model dan sistem-sistem pendidikan yang ditemukan saat ini. Unikny, keberadaan pesantren tidak lekang dan lapuk sejalan dengan pergantian zaman termasuk di dalamnya segala konsekwensi perubahan dan progresifitasnya³⁵. Tidak mengherankan jika pada akhirnya pondok pesantren menjadi objek kajian oleh para peneliti dan pakar dari berbagai belahan dunia.

³⁵ Qomar, Mujamil. *Pesantren Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*., Jakarta. Penerbit Erlangga, PT Glora Aksara Pratama, Hlmn 1

Adapun beberapa hal yang menarik yang menjadi pusat perhatian para peneliti pondok pesantren antara lain, adalah: model pesantren, sifat ke-Islaman dan ke-Indonesiaan yang terintegrasi dalam pesantren tersebut, strategi dan metode pembelajarannya. Selain isi kesederhanaan pengelolaannya, sistem pembelajarannya dan manhaj yang terkesan apa adanya, hubungan kyai dan santri serta keadaan fisik yang serba sederhana, menjadikan pesantren juga tentang penerapan manajemen penyelenggaraan pondok pesantren tersebut dihubungkan dengan standar pendidikan, juga hubungan sosial kyai dan santri serta keadaan fisik yang serba sederhana, menjadikan pesantren sebagai lembaga pendidikan tradisional yang berhak untuk terus dikaji. Hal tersebut akan semakin menarik, ketika melihat peran dan kiprah pondok³⁶.

Pesantren bagi masyarakat, negara dan umat manusia, khususnya di Indonesia. Memperhatikan pentingnya pondok pesantren dalam ruang lingkup pendidikan Islam di Indonesia, maka terlebih dahulu pada bagian ini peneliti akan mendeskripsikan terminologi dan definisi pondok pesantren.

³⁶ Qomar, Mujamil. *Pesantren Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*. Jakarta. Penerbit Erlangga, PT Glora Aksara Pratama, Hlmn 1

Secara etimologi atau bahasa, kata pesantren berasal dari kata santri yang diawali *pe-* dan diakhiri *-an* sehingga menjadi *pe-santri-an*. Kata santri berasal dari kata “*shastri*” yang berarti murid. Para ilmuwan berpendapat kalau pondok pesantren adalah dua istilah yang mengandung satu arti. Biasanya orang Jawa menyebutnya “pondok” atau “pesantren”. Atau sering juga menyebut sebagai pondok pesantren. Pondok merupakan suatu istilah yang mempunyai arti beberapa asrama santri yang disebut dengan pondok atau tempat tinggal yang terbuat dari bambu, atau bisa jadi berasal dari bahasa Arab “*funduq*” yang berarti asrama besar yang disediakan untuk persinggahan. Dari pengertian yang telah disebutkan sudah jelas bahwa antara pondok dan pesantren merupakan dua kata yang identik yaitu asrama tempat santri, tempat murid, atau santri mengaji³⁷.

Kemudian, secara terminologi atau istilah pengertian pondok pesantren adalah lembaga pendidikan Islam dengan sistem asrama atau pondok, di mana kyai sebagai sebagai figur sentralnya, masjid sebagai pusat kegiatan yang menjiwaanya, serta pengajaran agama Islam di bawah bimbingan kyai yang diikuti santri sebagai kegiatan utamanya. Secara singkat, pesantren juga bisa dikatakan

³⁷ Madjid, Nurcholish., (2010). *Bilik-Bilik Pesantren*. Yogyakarta. Paramadina. 192 Hlmn

sebagai laboratorium kehidupan, tempat di mana santri belajar hidup dan bermasyarakat dalam berbagai seni dan aspeknya³⁸.

1. Elemen-elemen dalam pondok pesantren

Ada beberapa unsur atau elemen yang ada di pondok pesantren yaitu:³⁹

a. Pondok atau asrama

Istilah ini sudah disebutkan sebelumnya bahwa pondok atau asrama adalah tempat tinggal santri atau tempat murid atau santri mengaji.

b. Masjid

Kata masjid merupakan mashdar atau isim makan dari lafadz “*sajada-yasjudu-sujuudan*” yang berarti tempat sujud atau ruangan yang digunakan untuk beribadah. Di pondok pesantren, selain digunakan untuk sholat masjid juga digunakan sebagai pusat pemikiran segala kepentingan santri termasuk belajar mengajar.

c. Santri

Santri digolongkan menjadi dua yaitu santri mukim atau santri yang datang dari jauh dan menetap di pondok pesantren dan selanjutnya adalah santri kalong atau santri yang berasal dari desa sekitar

³⁸ Qomar, Mujamil. *Pesantren Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*, Jakarta. Penerbit Erlangga, PT Glora Aksara Pratama, Hlmn 12

³⁹ Dhofhir, zamakhyari, tradisi pesantren studi tentang pandangan hidup kiyai, jakarta:LP3ES, hlm 83

pesantren dan tidak menetap di pesantren. Bedanya dengan santri mukim, kalau santri kalong setelah mengikuti pelajaran mereka pulang ke rumahnya masing-masing.

e. Kyai

Kyai merupakan gelar oleh seorang tokoh ahli agama, pimpinan pondok pesantren, guru dalam rangka ceramah, pemberi pengajian dan penafsir tentang peristiwa-peristiwa penting di dalam masyarakat sekitar.⁴⁰

f. Pengajaran kitab-kitab klasik

Salah satu elemen atau unsur dari pondok pesantren yang sudah menjadi ciri khas adalah adanya pengajaran kitab-kitab islam klasik yang dikarang oleh ulama-ulama terdahulu yang berisi tentang berbagai macam fanilmu mengenai pengetahuan agama islam. Dan kitab-kitab ini ditulis dengan bahasa arab.

2. Tujuan pondok pesantren

Tujuan secara khusus pesantren antara lain meliputi:

- a) Mendidik santri anggota masyarakat untuk menjadi seorang muslim yang bertakwa kepada Allah. Berakhlak mulia, memiliki kecerdasan, keterampilan

⁴⁰ Dhofhir, zamakhyari, tradisi pesantren studi tentang pandangan hidup kiyai, jakarta:LP3ES, hlm 83

dan sehat lahir batin sebagai warga negara yang berpancasila.

- b) Mendidik santri untuk menjadikan manusia muslim selaku kader kader ulama dan muballigh yang berjiwa ikhlas, tabah, tangguh, wiraswasta dalam mengamalkan ajaran Islam secara utuh dan dinamis.
- c) Mendidik santri untuk memperoleh kepribadian dan mempertebal semangat kebangsaan agar dapat menumbuhkan manusia-manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya dan bertanggungjawab kepada pembangunan bangsa dan negara.

Membentuk perilaku santri, perilaku merupakan seperangkat perbuatan/tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada dasarnya terdiri dari komponen pengetahuan (*kognitif*), sikap (*afektif*), dan keterampilan (*psikomotor*) atau tindakan. Dalam konteks ini maka setiap perbuatan seseorang dalam merespon sesuatu pastilah terkonseptualisasikan dari ketiga ranah ini. Perbuatan seseorang atau respon seseorang terhadap rangsang yang datang, didasari oleh seberapa jauh pengetahuannya terhadap rangsang tersebut, bagaimana perasaan dan penerimaannya berupa sikap terhadap

obyek rangsan tersebut, dan seberapa besar keterampilannya dalam melaksanakan atau melakukan perbuatan yang diharapkan.

3. Ciri-ciri dan sistem nilai utama dalam pesantren

Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan memiliki tujuan utama dalam menyelenggarakan kegiatan pendidikan bagi santri-santrinya. Watak, jiwa dan perilaku mandiri individual merupakan tujuan utama yang diharapkan bagi seorang santri setelah mereka menyelesaikan kegiatan-kegiatan belajar di pesantren⁴¹. Untuk mengetahui jiwa, perilaku mandiri santri yang diharapkan dari pendidikan pesantren, maka terlebih dahulu harus di lihat ciri-ciri utama sistem nilai yang berkembang dalam dunia pesantren, sebab dengan ciri utama atau sistem nilai yang berlaku inilah dapat diketahui watak mandiri santri model pendidikan pesantren. Dengan kata lain sistem nilai yang berkembang dalam dinamika kepesantrenan akan memberikan ciri khas yang spesifik kepada pola kehidupan santri.

Adapun sistem nilai yang berkembang dalam pesantren tersebut adalah:

⁴¹ Qomar, Mujamil. *Pesantren Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*, Jakarta. Penerbit Erlangga, PT Glora Aksara Pratama, Hlmn 22

a) Kehidupan yang serba ibadah

Nilai utama yang pertama adalah cara memandang kehidupan secara keseluruhan sebagai ibadah. Sementara semenjak pertama kali santri memasuki dunia pesantren, seorang santri diperkenalkan kepada dunia tersendiri, di mana ibadah menempati kedudukan yang lebih tinggi. Implikasi dari nilai serba ibadah sangat kental mewarnai kehidupan sehari-hari terhadap diri santri, perilaku kehidupan sosial, tata krama, pengorbanan yang bertahun-tahun mencari ilmu di pesantren,⁴²

b) Kecintaan terhadap ilmu-ilmu agama

Kecintaan terhadap ilmu-ilmu agama membuat seorang kyai sebagai fasilitator selalu berjerih payah untuk mengajarkan ilmu-ilmu agama kepada santri. Sama halnya dengan kecintaan kepada nilai kebenaran yang di bawa oleh ajaran agama, sebagai membuat kyai berpayah-payah mempertahankan ajaran formal agamanya yang diharapkan dengan perubahan-perubahan yang cepat dan mendasar dalam kehidupan masyarakat.

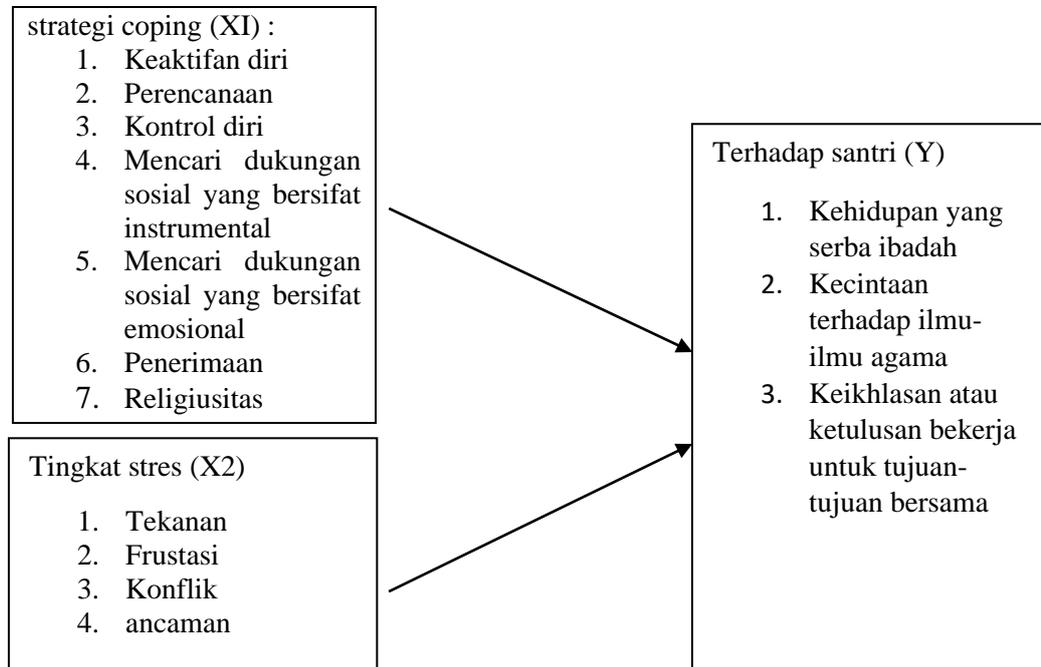
c) Keikhlasan atau ketulusan bekerja untuk tujuan-tujuan bersama

⁴² Qomar, Mujamil. *Pesantren Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*, Jakarta. Penerbit Erlangga, PT Glora Aksara Pratama, Hlmn 22

Menjalankan semua yang diperintahkan kyai dengan tiada rasa berat sedikitpun, bahkan dengan penuh kerelaan, adalah bukti nyata yang paling mudah untuk diketahui sebagai indikator keikhlasan atau ketulusan untuk tujuan kolektif. Seorangn kyai harus membuka pintu rumahnya sua puluh empat jam penuh segari semalam untuk melayani kepentingan santri dan masyarakat sekitar. Kehidupan pribadi kyai seolah-olah larut dalam dinamika dan irama kehidupan pesantren yang dikelilahnya, bahkan sampai pada tujuan hidup dan pamrih menjadi hal yang skunder dalam pandangannya⁴³.

⁴³ Abdurrahman Wahid, Mengerakkan Tradisi: Esai-Esai Pesantren, (Yogyakarta: Lkis, 2001), hlm 124.

1. Kerangka Konseptual



Keterangan :

X_1 : strategi coping

X_2 : tingkat stress

Y : santri

H1 : Korelasi antara strategi coping dan tingkat stres

H2: Korelasi antara tingkat stres dan strategi coping

2. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara atau dugaan sementara dari rumusan masalah dalam penelitian, dimana rumusan masalah dalam penelitian tersebut telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan.⁴⁴ hipotesis merupakan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai

⁴⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013), 110.

terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan kerangka konseptual diatas, hipotesis Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Ho : Tidak adanya kolerasi antara tingkat stres (X2) dengan strategi coping (X1) terhadap santri

Ha : Adanya kolerasi antara strategi coping (X1) dengan tingkat stres (X2) terhadap santri

BAB III

METODE PENELITIAN

a. Jenis Penelitian

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan merupakan pendekatan kuantitatif dimana dalam analisisnya lebih fokus pada data-data dalam bentuk angka yang kemudian diolah dengan menggunakan metode statistika. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada *filsafat positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan⁴⁵. Jenis penelitian yang digunakan Penelitian survei merupakan penelitian dengan memberi suatu batas yang jelas tentang data. Karena pengaruh yang dimaksud disini merupakan suatu daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.⁴⁶ Penelitian ini digolongkan kedalam penelitian Asosiatif. Penelitian asosiatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y).⁴⁷ Peneliti ini tergolong jenis penelitian korelasional (*correlation studies*) dan menggunakan korelasi linier berganda.⁴⁸ penelitian korelasional ini bertujuan untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Sejalan dengan pendapat Arikunto maka peneliti ini bertujuan untuk

⁴⁵ Subagiyo, Rokhmat. 2013. *Metode Penelitian Ekonomi Islam*. Surabaya: Jaudar Press.hlm 14

⁴⁶ Subagiyo, Rokhmat. 2013. *Metode Penelitian Ekonomi Islam*. Surabaya: Jaudar Press.hlm 16

⁴⁷ Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Bandung: CV Alfabeta.

⁴⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013), 110.

mengetahui ada dan tidaknya Hubungan Strategi Coping Dengan Tingkat Stres Terhadap Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwang.

1. Populasi dan sampel

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴⁹ Populasi dalam penelitian ini merupakan santri asrama Syafa'atul Qur'an.

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).⁵⁰ Proses pemilihan sampel dari populasi dengan tujuan mendapatkan kesimpulan umum mengenai populasi berdasarkan hasil penelitian terhadap sampel yang dalam penelitian ini, sampel diambil dengan menggunakan teknik probability sampling dengan jenis sampel acak sederhana (*simple random sampling*) merupakan teknik dengan menggunakan berbagai pendekatan sesuai dengan kebutuhan dalam menentukan sampel dengan pemilihan anggota populasi menggunakan Metode sampel acak sederhana (tidak terbatas), dimana setiap elemen populasi memiliki peluang yang diketahui dan sama untuk terpilih sebagai subjek.⁵¹

Jumlah sampel merupakan jumlah elemen yang akan dimasukkan dalam

⁴⁹ Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Bandung: CV Alfabeta.hlm 117

⁵⁰ Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Bandung: CV Alfabeta.hlm 118

⁵¹ Subagiyo, Rokhmat. 2013. *Metode Penelitian Ekonomi Islam*. Surabaya: Jaudar Press.hlm 67

sampel.⁵² Dalam penelitian ini survei sampel disebarkan kepada orang. Jumlah tersebut diambil berdasarkan rumus Slovin, yaitu:

$$n = \frac{N}{1+N e^2}$$

Keterangan:

n = Besarnya ukuran sampel

N = Besarnya populasi

e = Tingkat kesalahan yang ingin dicapai sebesar 5%

Hasil hitung sample menggunakan rumus di atas adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N e^2}$$

$$n = \frac{75}{1+75 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{75}{1+75 (0,0025)}$$

$$n = \frac{75}{1+0,1875}$$

$$n = \frac{75}{1,1875} = 63,157 \text{ dibulatkan menjadi } 64 \text{ sample. Maka dapat}$$

disimpulkan dalam teknik pengambilan sample peneliti menggunakan rumus slovin dengan hasil yang sudah di jelaskan diatas dan mendapatkan hasil sample sebesar 64 responden.

2. Teknik pengumpulan data

Metode pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data.⁵³ Teknik pengumpulan data

⁵² Subagiyo, Rokhmat. 2013. *Metode Peneltian Ekonomi Islam*. Surabaya: Jaudar Press.hlm 173

merupakan langkah utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data, jika peneliti tidak mengetahui teknik pengumpulan data maka peneliti tidak akan mendapat data yang memenuhi standar⁵⁴. Untuk memperoleh data yang diperhatikan maka penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut :

a. Angket (*Questionnaire*)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Kuesioner yang digunakan berupa pernyataan yang menyangkut tentang hubungan strategi coping dan tingkat stres terhadap santri pondok pesantren darussalam kabupaten banyuwangi study kasus diasrama Syafa'atul Qur'an.. Kuisisioner dalam penelitian ini disebar secara langsung kepada 30 responden, dimana setiap item soal disediakan 4 (empat) pilihan jawaban. Dalam penelitian ini jawaban yang diberikan oleh responden kemudian diberi skor dengan menggunakan skala likert dalam bentuk cek list.

b. Observasi

Observasi adalah suatu usaha sadar untuk mengumpulkan data yang dilakukan secara sistematis, dengan prosedur yang terstandar⁵⁵. Observasi yang dilakukan peneliti adalah terdapat beberapa santri yang memang memiliki tingkat tekanan yang sangat tinggi yang mengakibatkan santri tersebut mengalami masalah yang sulit dihadapi. Dalam penelitian ini

⁵³ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D, (Bandung: Alfabeta, 2016

⁵⁴ Riduwan Dan Akdon, *Rumus dan Data Dalam Aplikasi Statistika*, (Bandung: Alfabeta, 2007)

⁵⁵ Riduwan Dan Akdon, *Rumus dan Data Dalam Aplikasi Statistika*, (Bandung: Alfabeta, 2007)

diharapkan santri tersebut bisa mengatur atau mempunyai strategi koping yang baik pada masalah yang di hadapi santri.

c. Dokumentasi

Dokumentasi sebagai mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya. Dokumentasi yang diambil dalam penelitian ini adalah data berupa jumlah santri keseluruhan⁵⁶ data kegiatan asrama, struktur kepengurusan dan data setiap kamar asrama.

3. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian agar pekerjaannya menjadi lebih mudah dan baik, dalam arti lebih cermat, lengkap sistematis sehingga lebih mudah untuk diolah⁵⁷. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket. Untuk menghasilkan data yang akurat, instrumen angket dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Jawaban setiap item menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negative. Adapun jawaban yang peneliti sediakan untuk setiap item pernyataan dimulai dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan angket berbentuk pernyataan kemudian disusun sesuai dengan rujukan definisi operasional variabel yang dikembangkan dari beberapa indikator. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik non tes dengan

⁵⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, 274

⁵⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, 203

menggunakan angket, yang merupakan alat ukur untuk mencapai tujuan penelitian.

Agar mendapatkan hasil penelitian yang memuaskan, peneliti menyusun rancangan kisi-kisi instrumen penelitian dalam angket. Kisi-kisi angket strategi coping yang digunakan dalam penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3.1 kisi-kisi instrumen strategi coping

Aspek	indikator	deskripsi
strategi coping	keaktifan diri	<ul style="list-style-type: none"> a. Mencari informasi tentang stres yang dialami selama di pondok b. Berusaha melakukan tindakan untuk menghilangkan gejala stress
	Perencanaan	<ul style="list-style-type: none"> a. Mempersiapkan diri dalam menghadapi setiap masalah b. Berusaha berfikir positif setiap menghadapi suatu masalah.
	Kontrol diri	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengurangi kegiatan yang bisa menguras tenaga dan pikiran. b. Merasa nyaman
	Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental	<ul style="list-style-type: none"> a. Menerima pendapat orang lain tentang apa yang harus dilakukan untuk mengatasi stres. b. Siap secara mental menghadapi stres karena mendapat dukungan dari orang sekitar.
	Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional	<ul style="list-style-type: none"> a. Mencari dukungan, bantuan dan pengertian dari orang-orang sekitar b. Selalu mendapat bantuan dari teman

		maupun keluarga dalam mengatasi stres.
	Penerimaan	a. Menerima saran dan nasihat dari orang lain. Menerima gejala stres dan mencoba untuk menghadapinya
	religiusitas	a. Menganggap bahwa hambatan yang dapat menimbulkan stres merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. b. Berdoa kepada Tuhan supaya sanggup menghadapi setiap masalah

Perumusan kisi-kisi instrumen untuk tingkat stres dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3.2 kisi-kisi instrumen tingkat stres

aspek	indikator	deskriptor
tingkat stres	tekanan	a. Tekanan atau tuntutan dari keluarga b. Tekanan atau tuntutan dari diri sendiri
	frustasi	a. Hambatan yang berasal dari dalam diri b. Hambatan yang berasal dari lingkungan keluarga c. Hambatan dari lingkungan
	konflik	a. Konflik dengan diri sendiri b. Konflik yang terjadi dengan orang tua c. Konflik yang

		terjadi dengan teman
	ancaman	situasi atau kondisi yang dapat merugikan diri sendiri

Perumusan kisi-kisi instrumen santri dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3.3 kisi-kisi instrumen santri

aspek	indikator
santri	1. Kehidupan yang serba ibadah
	2. Kecintaan terhadap ilmu-ilmu agama
	3. Keikhlasan atau ketulusan bekerja untuk tujuan-tujuan bersama

1. Validitas Dan Realiabilitas

a. Uji validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen.⁵⁸ Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat.

Nilai validitas dihitung dengan menggunakan rumus korelasi Produk-Moment memakai angka kasar (*raw score*) rumusnya adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

⁵⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, 114

Keterangan :

R_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

X = Skor item

Y = Skor Total

n = Banyak Subjek (testi)

uji validitas dilakukan dengan menggunakan SPSS.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah kemampuan kuesioner memberikan hasil pengukuran yang konsisten. Pengujian reliabilitas instrumen dilakukan dengan *internal consistency*, Suatu instrumen penelitian dikatakan reliabel apabila instrumen penelitian tersebut memiliki hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur. Semakin reliabel suatu tes memiliki persyaratan maka semakin yakin kita dapat menyatakan bahwa hasil tes mempunyai hasil yang sama ketika dilakukan kembali. Dalam penelitian ini uji reliabilitas menggunakan *cronbach alpha* karena penelitian instrumen ini menggunakan angket maka rumusnya:

Rumus *alpha cronbach* :

$$a = \left(\frac{K}{K-1} \right) \left(\frac{s_r^2 - \sum s_i^2}{s_x^2} \right)$$

Keterangan :

a : Koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*

K : Jumlah item pertanyaan yang di uji

$\sum s_r^2$: Jumlah varian skor item

s_x^2 : Varian skor-skor tes (seluruh item K)

Jika nilai $\alpha > 0,7$ artinya reliabilitas mencukupi, sementara jika $\alpha > 0,80$, maka menyugestikan seluruh item reliabel dan seluruh tes konsisten secara internal, karena memiliki reliabilitas yang kuat. Ada pula memaknainya sebagai berikut:

- a. Jika $\alpha > 0,90$, maka reliabilitas sempurna.
- b. Jika α antara $0,70-0,90$, maka reliabilitas tinggi.
- c. Jika α antara $0,50-0,70$, maka reliabilitas moderat.
- d. Jika $\alpha < 0,50$, maka reliabilitas rendah.

Adapun pengelolaan data yang didapatkan dari penyebaran angket kuesioner dilakukan dengan bantuan program *SPSS versi 23.0 for windows 10*.

2. Analisis data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan analisis data dalam penelitian ini yaitu, mengelompokkan data berdasarkan variabel, menyajikan data yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menghitung hipotesis yang telah diajukan.

Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan⁵⁹. Agar tercapainya tujuan penelitian, maka

⁵⁹ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D, (Bandung: Alfabeta, 2016)

penelitian akan menggunakan analisis kuantitatif dengan uji statistik sebagai sarana untuk menganalisis data yang diperoleh. Teknik yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik *deskriptif*. Untuk mengetahui adanya hubungan yang tinggi atau rendah antara kedua variabel berdasarkan nilai r (koefisien korelasi), digunakan penafsiran atau interpretasi angka.

BAB IV

TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data objek penelitian

Dalam hal ini, penulis akan memaparkan secara berurutan tentang deskripsi data, hasil penelitian, dan pembahasan. Paparan data yang akan disajikan dalam penelitian ini meliputi gambaran umum asrama Syafa'atul Qur'an, motto, visi, dan misi asrama, struktur kepengurusan asrama, dan jadwal kegiatan santri. Sedangkan hasil penelitian merupakan jawaban dari fokus masalah yang diuraikan berdasarkan masing-masing permasalahan yang telah ditemukan selama penelitian, kemudian dijabarkan didalam pembahasan.

1. Paparan Data

a. Gambaran Umum Asrama Syafa'atul Qur'an

Asrama Syafa'atul Qur'an merupakan salah satu asrama yang berada dibawah naungan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi. Asrama tersebut diasuh langsung oleh Ny. Hj. Amirotun Nahdliyah yang merupakan menantu dari Ny. Hj. Mahmudah Hisyam, pengasuh Lembaga Program Tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Darussalam Blokagung yang siap mencetak kader-kader Qur'aniyah yang bermartabat tinggi dan berintelektual yang cerdas.

Asrama Syafa'atul Qur'an tergolong asrama baru, karena baru diresmikan pada tanggal 5 Maret 2017 yang terletak berdampingan dengan asrama As-Syafi'iyah yang juga merupakan asrama unggulan yang berada dibawah asuhan Ny. Hj. Inarotul Mudrikah yang masih merupakan keluarga besar dari Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Secara umum, letak asrama tersebut cukup

strategis, karena tempatnya yang nyaman dan asri untuk melakukan kegiatan, baik kegiatan olahraga, menghafal, maupun kegiatan lain.

Didirikannya asrama tersebut atas pertimbangan sangat diperlukannya sebuah asrama yang dikhususkan bagi para hafidzotul Qur'an yang masih menempuh pendidikan kurikulum di Madrasah Aliyah Al-Amiriyah jurusan ilmu-ilmu keagamaan, agar mereka bisa lebih fokus dalam menghafalkan Al-Qur'an. Untuk itu, diperlukan sebuah tempat tinggal berupa asrama yang didalamnya mencakup kegiatan-kegiatan Qur'ani untuk melatih kemampuan siswi dalam menghafal Al-Qur'an dan mengamalkannya. Tidak sembarang santri bisa masuk ke asrama Syafa'atul Qur'an, tetapi perlu seleksi yang ketat agar bisa masuk ke asrama tersebut. Hal itu dimaksudkan untuk mencetak generasi yang berkualitas dan berjiwa Qur'ani.

Sebelum memasuki asrama Syafa'atul Qur'an, santri yang lulus seleksi juga diperkenankan untuk mengisi surat pernyataan yang berisi tentang qonun-qonun atau aturan yang harus ditaati, diantaranya yaitu :

- 1) Telah melaksanakan tes masuk MA Tahfidz dan dinyatakan lulus;
- 2) Bersedia menempati di asrama Syafa'atul Qur'an sesuai ketentuan pengurus asrama;
- 3) Sanggup mematuhi semua qonun-qonun yang ada di asrama, sekolah, maupun di pesantren;
- 4) Bersedia mengikuti seluruh kegiatan yang diselenggarakan oleh asrama;
- 5) Bersedia meninggalkan asrama apabila pindah ke jurusan lain atau tidak memenuhi target hafalan;
- 6) Bersedia untuk tidak dinaikkan kelas apabila tetap bertahan di jurusan agama program tahfidz ketika tidak bisa memenuhi target hafalan;

7) Sanggup untuk menyelesaikan setoran hafalan minimal 5 juz dalam satu tahun atau 15 juz dalam waktu 3 tahun dan apabila belum mencapai target 15 juz dalam 3 tahun bersedia dan setuju dengan kebijakan sekolah, yaitu ijazah ditahan sampai target berhasil dipenuhi.

Untuk menunjang kesuksesan dalam pencapaian visi dan misi asrama, para pengurus asrama telah mengkonsep beberapa kegiatan sehari-hari santri, diantaranya yaitu setoran bersama pengasuh, sekolah kurikulum, muroja'ah halaqoh, sorogan kitab, sekolah diniyyah, dan sholat fardhu dan sholat malam berjama'ah. Disamping itu, juga diadakan kegiatan-kegiatan yang bertujuan untuk menunjang hafalan Al-Qur'an santri, antara lain :

- 1) Tes kanaikan dan kelipatan juz
- 2) Tes evaluasi muroja'ah berskala
- 3) Kegiatan istima'ul Qur'an
- 4) SQA (Semaan Al-Qur'an Akbar)

Sekian dari banyaknya lembaga-lembaga tahfidzul Qur'an yang ada di seluruh penjuru negeri, asrama Syafa'atul Qur'an mampu membuat kegiatan menghafal Al-Qur'an menjadi salah satu kegiatan yang tidak pernah membebani santri yang hendak menghafalkannya. Selain menghafal Al-Qur'an, santri yang menempati di asrama ini juga dibebaskan untuk mengekspresikan kemampuannya, baik di bidang akademik maupun di bidang non-akademik.

Seiring dengan berkembangnya teknologi dan kebutuhan masyarakat akan sumber daya manusia yang profesional, lulusan asrama Syafa'atul Qur'an tak hanya unggul dalam IPTEK dan IMTAQ saja, tetapi juga turut andil dalam mempertahankan budaya Indonesia. Sehubungan dengan hal itu, asrama Syafa'atul Qur'an juga menyediakan wadah bagi mereka yang memiliki bakat dibidang

kesenian dengan diadakannya beberapa ekstrakurikuler, diantaranya seni baca Al-Qur'an, tari tradisional, syarhil Al-Qur'an, rebana, sholawat, tata rias, MC, dan pidato atau dakwah islami.

Untuk menunjang kenyamanan para santri, disediakan juga fasilitas-fasilitas yang memadai, diantaranya tiga buah kamar berukuran besar, gazebo untuk muroja'ah, koperasi, ruang kesehatan, aula asrama, perpustakaan, belasan kamar mandi, dapur, halaman yang luas, jemuran, dan taman yang asri. Dengan adanya fasilitas-fasilitas dan segala program tersebut, deretan harapan Darussalam akan terwujud dengan pasti, yakni menjadikan generasi muda yang multitalent, berakhlak, dan berwawasan luas.

b. Motto, Visi dan Misi Asrama Syafa'atul Qur'an

Asrama Syafa'atul Qur'an merupakan lembaga yang didalamnya terdapat program-program pendidikan formal dan non-formal. Sebagai lembaga yang berpandangan kedepan, asrama Syafa'atul Qur'an mempunyai motto, visi, dan misi sebagai berikut :

1) Motto

Motto asrama Syafa'atul Qur'an yaitu :

تَخَلَّقُوا بِأَخْلَاقِ الرَّحْمَنِ، تَخَلَّقُوا بِأَخْلَاقِ الْقُرْآنِ

“Berakhlaqlah dengan akhlak kasih sayang, berakhlaqlah dengan akhlaq Al-Qur'an”

2) Visi

Adapun visi asrama Syafa'atul Qur'an adalah :

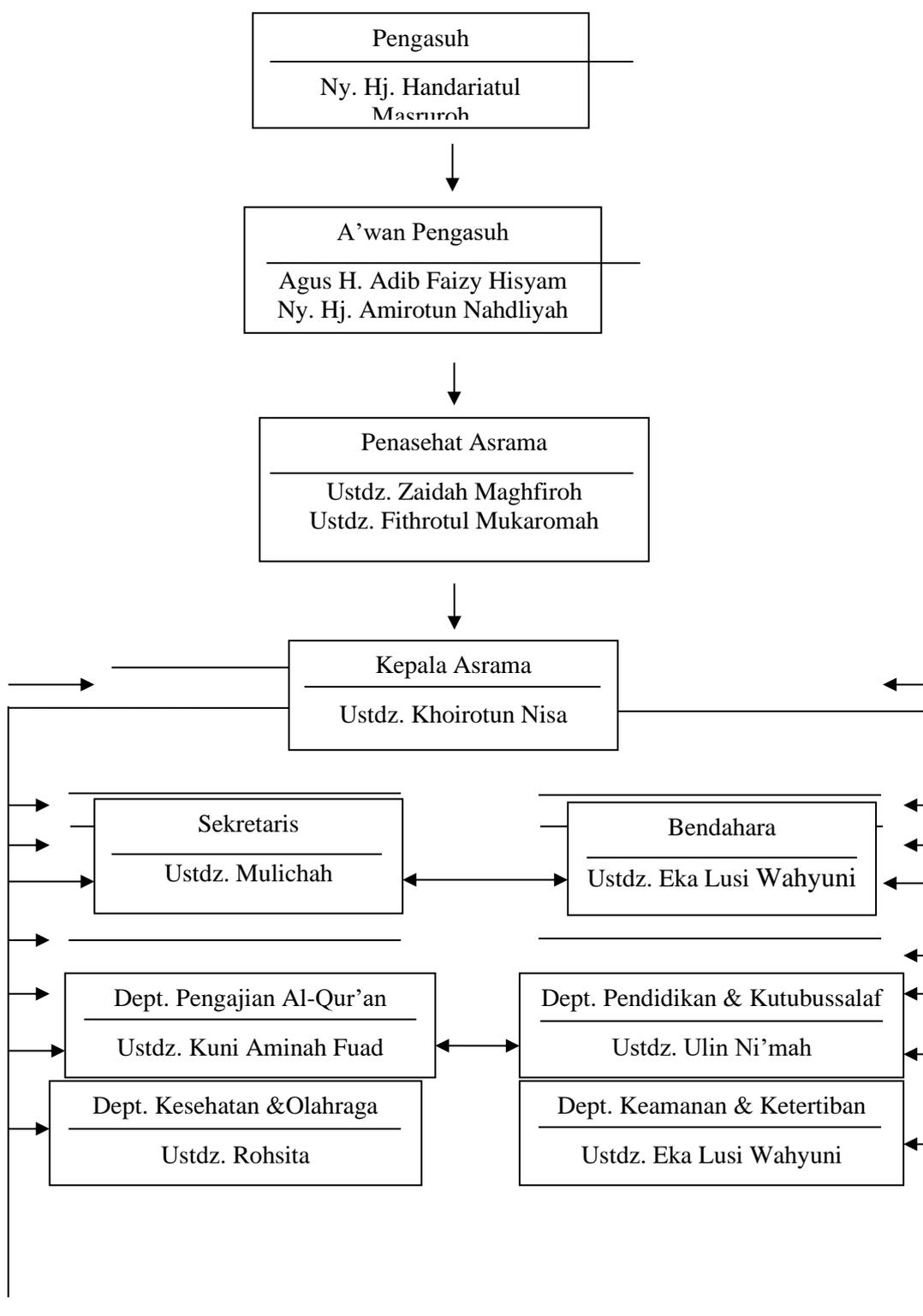
Mencetak generasi pemimpin bangsa yang sholihah, berjiwa Qur'ani, mandiri dan berakhlaqul karimah.

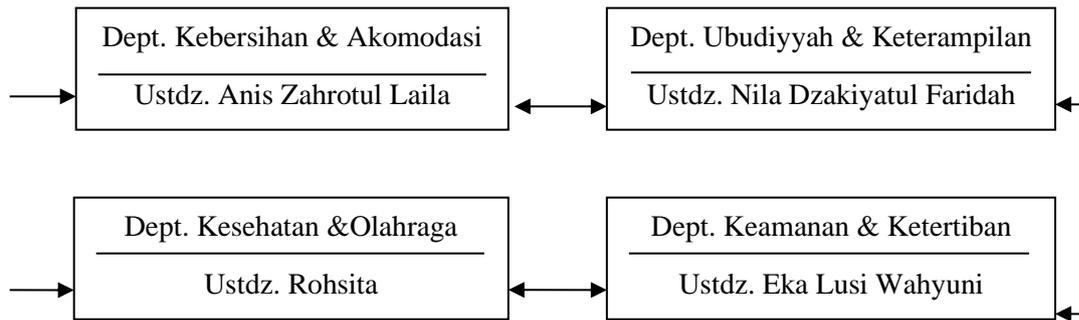
3) Misi

Sedangkan misi asrama Syafa'atul Qur'an antara lain :

- a) Mewujudkan lembaga pendidikan berbasis qur'ani, unggul, kompetitif, global, dan rahmatan lil 'alamin.
- b) Mencetak generasi qur'an yang mandiri, berjiwa pemimpin, cerdas, dan berwawasan luas.

c. Struktur Kepengurusan Asrama Syafa'atul Qur'an





Gambar 4.1

Struktur Kepengurusan Asrama Syafa'atul Qur'an

Sumber : Arsip dokumen asrama Syafa'atul Qur'an

d. Keadaan warga asrama Syafa'atul Qur'an

Jumlah santri yang menetap di asrama Syafa'atul Qur'an sekitar 75 santri dengan rincian 75 warga asrama yang ditempatkan pada 3 kamar. Keadaan warga asrama Syafa'atul Qur'an sebagaimana pada tabel berikut :

Tabel 4.1
Keadaan warga asrama Syafa'atul Qur'an

No.	Kamar	Jumlah Warga
1.	Y. 01	25
2.	Y. 02	25
3.	Y. 03	25
Jumlah Keseluruhan		75

Sumber : Dokumentasi asrama Syafa'atul Qur'an

e. Jadwal Kegiatan Santri Asrama Syafa'atul Qur'an

1) Jadwal kegiatan harian

Jadwal kegiatan harian di asrama Syafa'atul Qur'an tidak jauh berbeda dengan jadwal kegiatan di Pondok Pesantren lain. Sebagai asrama yang berada dibawah naungan Yayasan Pondok Pesantren sekaligus dibawah asuhan sekolah formal, maka pengurus asrama harus pandai dalam mengatur jadwal kegiatan-

kegiatan yang ada di asrama agar tidak terjadi kegiatan yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan.

Secara garis besar, dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang ada di asrama Syafa'atul Qur'an yaitu diisi dengan kegiatan sekolah, jama'ah, sekolah diniyah, muroja'ah, setoran Al-Qur'an, dan lain-lain. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.2

Jadwal kegiatan harian santri asrama Syafa'atul Qur'an

No	WAKTU	JENIS KEGIATAN
1.	03.45 – 04.15	Sholat malam & persiapan sholat shubuh
2.	04.15 – 04.45	Sholat shubuh berjama'ah
3.	04.45 – 05.00	Piket asrama
4.	05.00 – 05.10	Do'a bersama sebelum ziyadatul hidzi
5.	05.10 – selesai	Senin, rabu, kamis, sabtu, ahad = setoran
		Selasa & jum'at = senam pagi
6.	06.30 – selesai	Sarapan pagi & MKP
7.	09.30 – 12.00	Sekolah pagi
8.	12.15 – 12.45	Sholat dzuhur
9.	13.30 – 14.30	Takror madrasah diniyah
10.	14.30 – 15.30	Istirahat
11.	15.30 – 16.00	Sholat ashar berjama'ah
12.	16.00 – 16.15	Piket asrama
13.	16.15 – selesai	Muroja'ah halaqoh
14.	17.00 – selesai	Makan sore & persiapan sholat maghrib
15.	17.15 – 18.15	Sholat maghrib berjama'ah
16.	18:15 – 19.00	Sabtu & ahad = muroja'ah halaqoh
		Senin & rabu = sorogan kitab
		Selasa = lalaran
		Kamis = pengajian pengasuh
		Jum'at = yasin & tahlil
17.	19.00 – 19.20	Sholat isya'
18.	19.20 – 19.30	Persiapan sekolah diniyah
19.	19.30 – 21.30	Sekolah diniyah
20.	21.45 – 22.00	Sholat malam berjama'ah
21.	22.00 – 22.30	Muroja'ah pribadi
22.	22.30 – 03.45	Istirahat

Sumber : Arsip dokumen asrama Syafa'atul Qur'an

2) Jadwal kegiatan mingguan dan bulanan

Jadwal kegiatan mingguan yang dilakukan oleh para santri di asrama Syafa'atul Qur'an hampir tidak ada perbedaan dengan jadwal harian yang telah dijelaskan di atas, hanya saja ada perbedaan kegiatan pada malam jum'at. Kegiatan pada malam jum'at diisi dengan kegiatan-kegiatan yang berbeda di tiap-tiap jum'at, dihitung dengan menggunakan kalender jawa, karena mengikuti adat di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Kegiatan mingguan dan bulanan diberlakukan bagi seluruh santri yang menempati di asrama tersebut. Diantara kegiatan tersebut adalah :

Tabel 4.3

Jadwal kegiatan mingguan dan bulanan santri asrama Syafa'atul Qur'an

No	Pasaran	Kegiatan	
		Malam	Pagi
1.	Pon	SQA (Semaan Qur'an Akbar)	
2.	Kliwon	Kegiatan LPTQ	Pembacaan diba'iyah
3.	Legi	Keterampilan	Nobar
4.	Pahing	Ekstra memasak	Kegiatan otonomi asrama
5.	Wage	-	Lomba per devisi

Sumber : Arsip dokumen asrama Syafa'atul Qur'an

B. Analisis Dan Pengujian Hipotesis

1. Hasil Uji Validitas

a. Strategi coping (X1)

Hasil uji validitas variabel X1 bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4
hasil uji validitas X1

no item	r tabel	r hitung	keterangan
X1	0,244	0,794	valid
X2	0,244	0,726	valid
X3	0,244	0,549	valid
X4	0,244	0,507	valid
X5	0,244	0,444	valid
X6	0,244	0,404	valid

X7	0,244	0,438	valid
X8	0,244	0,596	valid
X9	0,244	0,527	valid
X10	0,244	0,765	valid
X11	0,244	0,441	valid
X12	0,244	0,387	valid
X13	0,244	0,675	valid
X14	0,244	0,542	valid

Sumber: Data Diolah SPSS.2021

Hasil uji validitas pada item pernyataan skala strategi coping (X) memiliki nilai r hitung $>$ dari r tabel, sehingga seluruh item pernyataan pada skala strategi coping dinyatakan “Valid”

b. Tingkat stres (X2)

Berikut merupakan hasil uji variabel X2

Tabel 4.5
hasil uji validitas variabel X2(tingkat stres)

no item	r tabel	r hitung	keterangan
X1	0,244	0,570	valid
X2	0,244	0,543	valid
X3	0,244	0,527	valid
X4	0,244	0,414	valid
X5	0,244	0,748	valid
X6	0,244	0,543	valid
X7	0,244	0,671	valid
X8	0,244	0,559	valid
X9	0,244	0,748	valid
X10	0,244	0,570	valid

Sumber: data diolah SPSS. 2021

Hasil uji validitas pada item pertanyaan tingkat stres (X2) memiliki nilai r hitung $>$ dari r tabel, sehingga item pertanyaan pada variabel tingkat stres dinyatakan “Valid”.

c. Santri (Y)

Berikut merupakan hasil uji variabel Y

Tabel 4.6
hasil uji validitas Y(santri)

no item	r tabel	r hitung	keterangan
Y1	0,244	0,674	valid
Y2	0,244	0,745	valid
Y3	0,244	0,743	valid
Y4	0,244	0,738	valid
Y5	0,244	0,464	valid
Y6	0,244	0,	valid

Sumber data: diolah SPSS. 2021

Hasil uji validitas pada item pertanyaan santri (Y) memiliki nilai r hitung > dari r tabel, sehingga item pertanyaan pada variabel santri dinyatakan “Valid”.

2. Hasil Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas menggunakan rumus *produck moment SPSS* sebagai berikut:

a. Variabel reliabilitas X1

Hasil uji reliabilitas variabel strategi coping (X1) pada tabel berikut:

Tabel 4.7
Hasil uji reliabilitas strategi coping (X1)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.820	14

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa reliabilitas pada skala strategi coping sebesar 0,820. Karena reliabilitasnya antara 0,70-0,90 maka skala tersebut dinyatakan realibilitas katagori tinggi.

b. Variabel reliabilitas X2

Hasil uji reliabilitas variabel tingkat stres X2 pada tabel berikut:

Tabel 4.8
hasil uji reliabilitas tingkat stres (X2)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.820	14

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa reliabilitas pada skala tingkat stres sebesar 0,820. Karena reliabilitasnya antara 0,70-0,90 maka skala tersebut dinyatakan realibilitas katagori tinggi.

c. Variabel reliabilitas Y

Hasil uji reliabilitas variabel santri Y pada tabel berikut:

Tabel 4.9
Hasil uji reliabilitas santri (Y)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.674	6

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa reliabilitas pada skala santri sebesar 0,674. Karena reliabilitasnya antara 0,70-0,90 maka skala tersebut dinyatakan realibilitas katagori tinggi.

d. UJI NORMALITAS

Hasil uji normalitas data dengan perhitungan SPSS penelitian ini merupakan sebagai berikut:

Tabel 4.10
Hasil Uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		64
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.94948841
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.083
	Positive	.083
	Negative	-.081
Test Statistic		.083
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Dapat dilihat pada tabel tersebut hasil hitung dari uji normalitas *kolmogorov-smirnov test* adalah nilai sig-0.200. hal ini menunjukkan nilai signifikan lebih dari 0.05, sehingga hasil dari uji normalitas berdistribusi normal. Maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya data tersebut berdistribusi normal dan jika probabilitas signifikansi $\leq 0,05$ maka H_a ditolak dan H_o diterima, artinya data tersebut tidak normal. Dari tabel diatas diperoleh nilai *asymp. Sig. (2-tailed)* variabel strategi coping dan tingkat stres besar 0,200. Yang artinya sig- (2-tailed) lebih besar atau sama dengan probabilitas signifikan 0,05, sehingga data diatas dinyatakan berdistribusi normal.

e. HASIL UJI LINEARITAS

Hasil uji linieritas data dengan perhitungan SPSS penelitian ini merupakan sebagai berikut:

Tabel 4.11
Uji linieritas

ANOVA Table

			Sum of Square s	df	Mean Squar e	F	Sig.
SANTRI * TINGKAT STRESS	Betwee n Groups	(Combined)	89.990	11	8.181	.916	.532
		Linearity	5.031	1	5.031	.564	.456
		Deviation from Linearity	84.958	10	8.496	.952	.496
	Within Groups		464.24 5	52	8.928		
Total		554.23 4	63				

Berdasarkan hasil pada gambar diatas diperoleh nilai deviation from linearty sig adalah 0.496 lebih besar dari > 0.005 , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel X1,X2 dan Y

f. UJI HASIL KOLERASI GANDA

Hasil uji korelasi ganda data dengan perhitungan SPSS penelitian ini merupakan sebagai berikut:

Tabel 4.12
Uji kolerasi ganda

Correlations

		strategi koping	tingkat stres	santri
strategi koping	Pearson Correlation	1	,955**	,963**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	64	64	64

tingkat stres	Pearson Correlation	,955**	1	,949**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	64	64	64
santri	Pearson Correlation	,963**	,949**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	64	64	64

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada tabel tersebut didapatkan hasil sig $0.000 < 0.005$, yang berarti terdapat hubungan atau korelasi antara strategi koping dan tingkat stres terhadap santri. Berdasarkan pada interpretasi koefisien korelasi nilai r korelasi $0,80 - 1,000$ memiliki makna korelasi atau hubungan yang sangat kuat. Dan hasil data penelitian yang didapatkan adalah nilai korelasi $r = 0,963$ yang berarti bahwa variabel X1, X2 dan Y memiliki hubungan linier positif yang sangat kuat. Semakin tinggi strategi coping maka semakin rendah tingkat stres yang dialami santri:

Tabel 4.13
Uji koefisien determinan

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,968 ^a	,937	,935	30,627	,937	454,479	2	61	,000

a. Predictors: (Constant), tingkat stres, strategi koping

Dari hasil tabel diatas menunjukkan bahwa jika nilai signifikansi atau *F change* $< 0,05$ maka ada korelasi atau berhubungan antara strategi koping dan

tingkat stres terhadap santri. Dari data di atas dapat diketahui bahwa nilai *F change* 0,00 itu lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel strategi koping dan tingkat stres secara bersama-sama ada hubungan terhadap variabel santri. Nilai koefisien korelasi dari data di atas dapat diperoleh 0,968 maka derajat hubungan antara variabel strategi koping dan tingkat stres terhadap santri merupakan katagori korelasi sempurna.

BAB V

PEMBAHASAN

Didapatkan hasil sig $0.000 < 0.005$, yang berarti terdapat hubungan atau korelasi antara strategi coping dan tingkat stres terhadap santri. Berdasarkan pada interpretasi koefisien korelasi nilai r korelasi $0,80 - 1,000$ memiliki makna korelasi atau hubungan yang sangat kuat. Dan hasil data penelitian yang didapatkan adalah nilai korelasi $r = 0,963$ yang berarti bahwa variabel X1, X2 dan Y memiliki hubungan linier positif yang sangat kuat. Semakin tinggi strategi coping maka semakin rendah tingkat stres yang dialami santri. Nilai signifikansi atau *F change* $< 0,05$ maka ada korelasi atau berhubungan antara strategi coping dan tingkat stres terhadap santri. Dari data di atas dapat diketahui bahwa nilai *F change* $0,00$ itu lebih kecil dari $0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel strategi coping dan tingkat stres secara bersama-sama ada hubungan terhadap variabel santri. Nilai koefisien korelasi dari data di atas dapat diperoleh $0,968$ maka derajat hubungan antara variabel strategi coping dan tingkat stres terhadap santri merupakan kategori korelasi sempurna.

Hasil dari variabel strategi coping dan santri memiliki koefisien korelasi sebesar $r = 0,968$ dengan taraf signifikan sebesar $0.000 > 0.005$, serta t hitung lebih besar dari t tabel. Hal ini menunjukkan bahwa strategi coping memiliki hubungan yang signifikan dengan santri. Dimana hubungan tersebut bersifat positif yang berarti semakin tinggi tingkat strategi coping yang dialami oleh santri maka santri akan lebih baik dalam menghadapi, mengelola dan mengatasi situasi, tuntutan-tuntutan, ancaman atau masalah yang sedang

dihadapinya. Seperti yang telah diamati oleh peneliti bahwa santri diasrama syafaatul quran sudah bisa mengatur atau mengatasi masalah yang di hadapi nya sendiri.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, variabel strategi coping memiliki hubungan yang positif terhadap variabel santri, yang berarti semakin tinggi tingkat strategi coping maka semakin rendah tingkat stres yang dialami santri , namun apabila semakin tinggi tingkat stres yang dimiliki maka strategi coping yang dimiliki santri semakin rendah, dan apabila semakin rendah tingkat stres yang dimiliki maka kemampuan strategi coping akan menjadi semakin tinggi atau baik. Kemudian secara bersama-sama variabel strategi coping dan tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel santri. Ketika santri menghadapi suatu masalah diasrama, memungkinkan untuk membuat dengan tingkat stres yang dimiliki menjadi tinggi.namun santri tersebut telah memiliki strategi coping yang bagus atau baik, maka, tingkat stres yang dimiliki akan lebih terkontrol, serta keberadaan teman-teman disekitarnya yang senantiasa memberikan dukungan. Sehingga santri tersebut dapat menghadapi masalah yang ada dengan baik.

BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara strategi coping dan tingkat stres terhadap santri pondok pesantren. Dan berdasarkan hasil analisis statistik dari teknik korelasi berganda, maka dapat diperoleh nilai (R) sebesar 0,968 dengan taraf signifikan F sebesar $0.000 < 0.005$. serta t hitung lebih besar dari t tabel hal ini menunjukkan secara bersama-sama hubungan antara strategi coping dan tingkat stres terhadap santri pondok pesantren darussalam. Sehingga hipotesis yang peneliti ajukan diterima.

B. Saran

Dalam uraian yang sudah di jelaskan sebelumnya dan berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang di peroleh peneliti selama pelaksanaan penelitian meberikan sumbangan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi santri, agar dapat memahami dan mempertahankan kemampuan strategi coping yang dimiliki dan tetap bisa menyelesaikan permasalahan yang di hadapi dengan strategi coping.
2. Bagi pengurus asrama, diharapkan agar dapat mempertahankan kemampuan strategi coping santri yang tergolong sangat kuat, yaitu dengan meningkatkan dukungan sosial terhadap santri, bersikap terbuka serta mengayomi santri dan perlu memperhatikan keluhan-keluhan yang disampaikan santri.

3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dan dibutuhkan untuk meneliti kajian atau tema yang sama untuk dapat memperluas hasil penelitian. Diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya menambah variabel atau kajian teori yang kurang luas dan yang mungkin dapat memberi hubungan yang sangat kuat lagi. Dan yang terakhir diharap bagi peneliti selanjutnya bisa mengatur waktu yang lebih baik lagi, sehingga dapat mendapatkan hasil yang sangat memuaskan.

DAFTAR RUJUKAN

- Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya (Jakarta: PT. Al-huda, 2014), hlm24
- Abdurrahman Wahid, Mengerakkan Tradisi: Esai-Esai Pesantren,(Yogyakarta: Lkis,2001)
- Arumwardhani, A. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Galang Press
- Santrock, J. W. (2012). *life-span development. Perkembangan masa- hidup* Jakarta: Erlangga
- Carver, C.S., Scheir, M.F., & Wientraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56, No. 2, 267 – 28
- Farid Mashudi. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD
- Hasanah, U., & Wacana, A. D. (2017). *Hubungan antara Stres dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Perawatan. Wacana Kesehatan* , 138 – 145
- Hendriani, Wiwin., 2019. *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group, Devisi Kencana
- John & MacArthur, Catherine T. (1998). “*Coping Strategies.*” *Research Network on Socioeconomic Status and Health. Australia: UCSF Press Australia*
- Masde Al Diwanta. (2009). *Bebas Stres*. Yogyakarta: PAGTA.
- Mastuhu, *Dinamika Sistem Pendidikan Pesantren: Suatu Kajian Tentang Unsur dan Nilai Sisten Pendidikan Pesantren*, (Jakarta: INIS, 1994) h. 55.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2009). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Namora Lumongga Lubis. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada media Group
- Nur Cholis Madjid, *Bilik-Bilik Pesantren; Suatu Potret Perjalanan*, (Jakarta: Paramadina, 1997)
- Qomar, Mujamil. *Pesantren Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi.*,Jakarta. Penerbit Erlangga,.PT Glora Aksara Pratama,. Hlmn 1
- Riduwan Dan Akdon, *Rumus dan Data Dalam Aplikasi Statistika*, (Bandung: Alfabeta, 2007)

- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (Alih bahasa: Shinto B. Adelar & Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga
- Subagiyo, Rokhmat. 2013. *Metode Penelitian Ekonomi Islam*. Surabaya: Jaudar Press
- Subandi, M.,A,. 2019. *Psikologi Agama Dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar (Anggota Ikapi)
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental-Konsep , Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: CV. Andi Offse
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2016)
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT. Rineka Cipt)
- Yustie Ida Rahmawati. (2011). *Sumber, Reaksi, dan Strategi Menghadapi Stres Saat Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa BK FIP UNY*. Skripsi. FIP UNY.
- Yunita Imaningsih. (2009). *Pengembangan Skala Stres Untuk Siswa Di SMA N 1 KERTEK WONOSOBO*. Skripsi. FIP UNY.
- Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren: Studi Tentang Pandangan Hidup Kiai*.

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Titik Istikomah

NIM : 17122110039

Program : Strata Satu (1)

Institusi : IAI Darussalam Blokagung Banyuwangi

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa Skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 11 Agustus 2021
Saya yang menyatakan



TITIK ISTIKOMAH

NIM. 17122110039

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran 1 SURATPENGANTAR PENELITIAN IAIDA



**INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
IAIDA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
TERAKREDITASI
BLOKAGUNG - BANYUWANGI**

Alamat : Pon. Pes. Darussalam Blokagung 02/IV Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur - 68491 No. Hp: 085258405333 , Website: www.iaida.ac.id , E-mail: laidablokagung@gmail.com

Nomor : 31.5/ 76.34 /IAIDA/FDKI/C.3/ VII/2021
Lamp. : -
Hal : **PENGANTAR PENELITIAN**

Kepada Yang Terhormat:

Pimpinan/Kepala PP. Darussalam Putri Utara

di -
tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Darussalam (IAIDA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

N a m a : TITIK ISTIKOMAH
NIM /NIMKO : 17122110039 / 2017.4.071.0432.1.000121
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Alamat : SUKA MULYA - LEMPUING - OKI - SUMATERA
SELATAN
HP : -
Dosen Pembimbing : Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom

Untuk dapat diterima melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program skripsi.

Adapun judul penelitiannya adalah:

"Hubungan Strategi Coping Dan Tingkat Stres Terhadap Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi"

Atas perkenan dan kerja samanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Blokagung, 14 Juli 2021

Dekan

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIPY. 3130128107201

Tembusan:

1. Asrama Syafa'atul Qur'an

LAMPIRAN 2: SURAT KETERANGAN PENELITIAN

	<p>مؤسسه العبر القرآنية دار السلام</p> <p>ASRAMA SYAFA'ATUL QUR'AN PONDOK PESANTREN DARUSSALAM PUTRI UTARA BLOKAGUNG TEGALSARI BANYUWANGI</p>	
<p>office kantor asrama syafa'atul quran ponde pesantren darussalam putri utara blokagung ndalem beng amirrotun nahdiyyah</p>		
<p><u>SURAT KETERANGAN PENELITIAN</u> Nomor : 31.3/11/SQ/2021</p>		
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Asrama Syafa'atul Qur'an Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa yang beridentitas :</p>		
Nama	: TITIK ISTOKOMAH	
Tempat Tanggal Lahir	: Sukamulya, 27 Oktober 1998	
Status	: Mahasiswa	
NIM / NIMKO	: 17122110039/2017.4.071.0432.1.000121	
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI)	
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)	
Lembaga	: Institut Agama Islam Darussalam (IAIDA) Blokagung	
<p>Benar-benar telah melaksanakan kegiatan penelitian di asrama Syafa'atul Qur'an sebagai persyaratan dalam menempuh ujian skripsi di Institut Agama Islam Darussalam (IAIDA).</p>		
Tanggal Penelitian	: 15 Juli 2021 – 27 Juli 2021	
Judul Penelitian	: Hubungan Strategi Coping dan Tingkat Stress Terhadap Santri di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi (Studi Kasus Asrama Syafa'atul Qur'an)	
<p>Demikian surat keterangan penelitian ini kami buat, untuk sedapatnya dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>		
<p>Blokagung, 27 Juli 2021 Kepala Asrama  Ust. Khoiratun Nisa</p>		

Lampiran 3: plagiasi

Lampiran 2 Plagiasi

7/26/2021

originality report 26.7.2021 13-4-33 - 17122110039 TITIK ISTIQOMAH.docx.html

Plagiarism Detector v. 1872 - Originality Report 26/07/2021 13.04.29

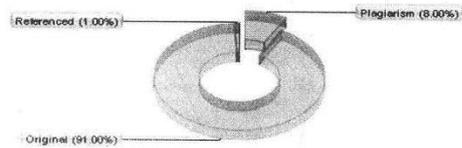
Analyzed document: 17122110039 TITIK ISTIQOMAH.docx Licensed to: Novian Saputra

Comparison Preset: Rewrite Detected language:

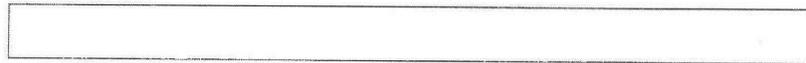
Check type: Internet Check

Detailed document body analysis:

Relation chart:



Distribution graph:



Top sources of plagiarism: 4/2

- 9% <https://doi.org/10.24127/ajk.v1i1.10000>
- 5% <https://proceeding.ciklisan.com/ajk-formal-dukasi-ajk-dineak.php/prosektorok/104/134>
- 0% https://ebooks.uin-malang.ac.id/2019/03/0146_Bab_3.pdf

Processed resources details: 96 - Ok / 10 - Failed

Important notes:

Wikipedia:	Google Books:	Ghostwriting services:	Anti-cheating:
[not detected]	[not detected]	[not detected]	[not detected]

Active References (Urls Extracted from the Document):

No URLs detected

Excluded Urls:

No URLs detected

Included Urls:

No URLs detected

Lampiran 4: kartu bimbingan



INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
Iaida
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
TERAKREDITASI
BLOKAGUNG - BANYUWANGI

Alamat : Pon. Pes. Darussalam Blokagung 02/IV Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur - 68491 Telp. (0333) 847459, Fax. (0333) 846221, Hp: 085258405333, Website: www.iaida.ac.id-E-mail: iaidablokagung@gmail.com

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : TITIK ISTIKOMAH

NIM : 17122110039

Program Studi : BKI

Judul Skripsi : Hubungan Strategi Coping dan tingkat stress Terhadap Santri Pondok pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi (Study kasus asrama Syakahe Qur'au)

Pembimbing :

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Perencanaan Indusdathive	15-3-2021	
2	evaluasi proposal	31-3-2021	
3	Revisi Proposal	19-4-2021	
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Blokagung.....2021

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

Halimatus Sa'diah, S.Psi
NIPY. 3151301019001

Lampiran 5: data angket

1KUESIONER PENELITIAN

**HUBUNGAN STRATEGI COPING DAN TINGKAT STRES
TERHADAP SANTRI DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM
KABUPATEN BANYUWANGI**

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Responden yang terhormat,

Sehubung dengan adanya penelitian yang dilakukan peneliti guna untuk mengajukan skripsi atau tugas akhir Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi, maka dengan segala kerendahan hati peneliti mohon kesediaan Mas/Mbak untuk mengisi kuesioner ini tanpa tekanan apapun sesuai dengan Mas/Mbak rasakan dengan jawaban yang sejujur-jujurnya dan keyakinan masing-masing karena tidak ada yang benar atau salah. Atas perhatian dan kesediaannya Mas/Mbak mengisi kuisisioner ini peneliti ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Petunjuk pengisian :

1. Tulislah identitas diri Mas/Mbak pada kolom yang sudah di sediakan.
2. Pilih salah satu dengan memberikan tanda () pada jawaban yang sesuai dengan hati Mas/Mbak sebenarnya.

I. Identitas Responden

*kami menjamin rahasia pribadi anda.

Nama :

Asrama/kamar :

Jenis Kelamin :

Sekolah :

II. Pertanyaan

Beri tanda () pada jawaban yang anda pilih di lembar jawaban yang telah disediakan. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan perasaan, pendapat, dan keadaan Mas/Mbak yang sebenarnya. Berikut ini adalah keterangan opsi jawaban.

SS : Sangat Setuju SS : 4

S : Setuju S : 3

TS : Tidak Setuju TS : 2

STS : Sangat Tidak Setuju STS : 1

1. SKALA STRATEGI COPING

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mudah mencari informasi tentang masalah yang dialami di asrama				
2.	Saya selalu berusaha melakukan tindakan untuk menghilangkan permasalahan yang ada di asrama				
3.	Saya selalu siap dalam menghadapi cobaan yang datang				
4.	Saya selalu berfikir positif dalam menghadapi masalah				
5.	Saya selalu enjoy disetiap situasi				
6.	Saya selalu nyaman disetiap masalah yang datang				
7.	Saya selalu menerima pendapat dari orang lain				
8.	Saya selalu merasa siap menghadapi masalah karna mendapat dukungan dari orang sekitar				
9.	Saya selalu mencari dukungan atau bantuan dari orang sekitar				
10.	Saya selalu mendapat bantuan dari teman maupun keluarga dalam mengatasi stres				

11.	Saya sering menerima saran dan nasehat dari teman terdekat				
12.	Saya selalu menerima tekanan dan mencoba untuk menghadapinya				
13.	Saya selalu menganggap bahwa hambatan yang dapat menimbulkan stres merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah				
14.	Saya selalu berdoa kepada Allah supaya sanggup menghadapi setiap masalah				

2. SKALA TINGKAT STRES

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu mendapat tekanan dari keluarga				
2	Saya selalu mendapat tekanan dari diri sendiri				
3	Saya mudah tidak percaya diri				
4	Saya selalu mendapat hambatan hidup dari keluarga				
5	Saya selalu mendapat hambatan dari lingkungan sekitar				
6	Saya belum bisa membuat keputusan sendiri				
7	Saya dengan orang tua sering berbeda pendapat				
8	Saya selalu mempunyai konflik dengan teman asrama				
9	Saya seringkali merasa ketakutan ketika ada masalah yang ada				
10	Saya mudah emosi				

3. SKALA SANTRI

No	Pernyataan	SS	S	ST	STS
1	Saya sering melakukan doa ketika selesai				

	beribadah				
2	Saya sholat 5 waktu tepat waktu				
3	Saya selalu mempelajari ilmu-ilmu agama di asrama dengan rajin				
4	Saya mudah faham dalam setiap pelajaran				
5	Saya merasa ikhlas bergotong royong di asrama				
6	Saya tulus membantu teman melakukan pekerjaan asrama				

Hasil penyebaran angket

STRATEGI KOPING (X1)

respon den	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	4	3	2	2	4	4	4	3	3	2	4	4	3	2
3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	2	2
4	2	2	3	4	1	4	2	3	4	1	3	2	2	2
5	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3
6	2	1	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4
7	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	2	1
8	2	2	3	3	4	3	2	3	1	1	2	3	2	4
9	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	1	4	4
10	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4
11	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
12	2	2	2	1	4	2	2	2	1	1	4	2	2	2
13	2	2	2	2	1	3	2	2	4	2	2	3	1	2
14	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	1	1
15	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	2	2
16	3	3	2	2	2	1	3	4	4	3	2	3	4	4
17	2	2	2	2	1	4	4	2	2	2	2	2	3	4
18	2	2	2	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2
19	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4
20	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	4
21	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4
22	3	3	3	2	4	4	3	2	4	2	3	4	4	4
23	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3
24	2	2	2	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3
25	3	3	3	1	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
26	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	3	3

V/T
 V V V V V V V V V V V V V V V
Hasil penyebaran angket

TINGKAT STRES (X2)

RESPONDEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3
2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4
3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3
4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3
5	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4
6	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4
7	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4
10	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4
11	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3
12	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4
13	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4
14	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4
15	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4
16	4	2	3	3	3	2	3	4	3	4
17	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4
18	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3
19	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4
20	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3
21	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4
22	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
25	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3
26	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
28	4	2	4	4	3	2	4	3	3	4
29	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
31	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4
32	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
35	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4
36	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4
37	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4

Hasil penyebaran angket

SANTRI (Y)

RESPONDEN	1	2	3	4	5	6
1	4	3	3	3	3	3
2	4	3	2	2	4	2
3	3	3	3	4	4	3
4	2	2	3	4	1	4
5	3	3	4	4	4	2
6	2	1	2	3	4	2
7	3	3	3	3	3	2
8	2	2	3	3	4	2
9	3	3	3	4	4	2
10	2	2	2	2	2	2
11	2	2	2	2	2	2
12	2	2	2	1	4	2
13	2	2	2	3	3	2
14	3	3	3	1	2	2
15	3	4	4	4	3	2
16	3	3	3	2	2	2
17	3	3	3	3	2	2
18	3	2	2	4	3	2
19	3	3	1	3	4	2
20	4	4	3	3	3	2
21	4	4	3	3	3	2
22	4	3	2	2	1	2
23	3	3	3	2	2	2
24	2	2	3	3	3	2
25	3	3	4	3	2	2
26	4	4	4	4	4	2
27	4	3	4	3	2	2
28	4	3	3	4	4	2
29	4	4	4	4	4	2
30	4	3	4	3	4	2
31	2	2	3	4	1	2
32	3	3	4	4	4	2
33	2	1	2	3	4	2
34	4	4	4	4	4	2
35	4	3	4	3	2	2
36	4	3	3	4	4	2
37	2	2	2	2	2	2
38	2	2	2	2	2	2
39	2	2	2	1	4	2
40	3	3	4	4	4	2
41	2	1	2	3	4	2

42	3	3	3	3	3	2
43	3	4	4	4	3	2
44	3	3	3	2	2	2
45	3	3	3	3	2	2
46	4	4	3	3	3	2
47	4	3	2	2	1	2
48	3	3	3	2	2	2
49	3	3	4	3	2	2
50	4	4	4	4	4	4
51	4	3	3	3	3	3
52	4	3	2	2	4	2
53	3	3	3	4	4	4
54	2	2	2	2	2	2
55	2	2	2	1	4	2
56	2	2	2	3	3	2
57	2	2	3	3	4	4
58	3	3	3	4	4	2
59	4	3	3	3	3	2
60	4	3	2	2	4	2
61	3	3	3	4	4	2
62	2	1	2	3	4	2
63	3	3	3	3	3	2
64	3	4	4	4	3	2

R HITUNG	0,674253	0,745177	0,743518	0,738026	0,464002	0,310162
R TABEL	0,244	0,244	0,244	0,244	0,244	0,244
V/TV	V	V	V	V	V	V

	Sig. (2-tailed)	.002	.374	.443	.427	.223	.030	.244	.171	.005	.022	.013		.874	.536	.002
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
X13	Pearson Correlation	.550**	.558**	.373**	.220	.169	.003	.265*	.372**	.277*	.433**	.298*	-.020	1	.738**	.676**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.080	.183	.980	.034	.002	.027	.000	.017	.874		.000	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
X14	Pearson Correlation	.326**	.331**	.190	.241	.052	-.024	.223	.346**	.239	.396**	.101	-.079	.738**	1	.543**
	Sig. (2-tailed)	.009	.008	.133	.055	.681	.852	.077	.005	.057	.001	.428	.536	.000		.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
TO TAL	Pearson Correlation	.794**	.727**	.549**	.507**	.445**	.404**	.439**	.596**	.528**	.765**	.442**	.387**	.676**	.543**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

X2 (TINGKAT STRES)

Correlations

	X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	TOTAL
X01 Pearson Correlation	1	.004	.418**	.190	.199	.004	.349**	.291*	.199	.855**	.571**
	Sig. (2-tailed)		.975	.001	.132	.115	.975	.005	.020	.115	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
X02 Pearson Correlation	.004	1	.133	.095	.385**	1.000*	.053	.081	.385**	.133	.543**
	Sig. (2-tailed)	.975		.293	.458	.002	.000	.679	.523	.002	.293
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
X03 Pearson Correlation	.418**	.133	1	.061	.470**	.133	.208	.112	.470**	.273*	.527**

	Sig. (2-tailed)	.001	.293		.634	.000	.293	.099	.379	.000	.029	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
X04	Pearson Correlation	.190	.095	.061	1	.037	.095	.197	.609**	.037	.061	.415**
	Sig. (2-tailed)	.132	.458	.634		.773	.458	.118	.000	.773	.634	.001
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
X05	Pearson Correlation	.199	.385**	.470**	.037	1	.385**	.567**	.165	1.000*	.199	.748**
	Sig. (2-tailed)	.115	.002	.000	.773		.002	.000	.193	.000	.115	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
X06	Pearson Correlation	.004	1.000*	.133	.095	.385**	1	.053	.081	.385**	.133	.543**
	Sig. (2-tailed)	.975	.000	.293	.458	.002		.679	.523	.002	.293	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
X07	Pearson Correlation	.349**	.053	.208	.197	.567**	.053	1	.393**	.567**	.349**	.672**
	Sig. (2-tailed)	.005	.679	.099	.118	.000	.679		.001	.000	.005	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
X08	Pearson Correlation	.291*	.081	.112	.609**	.165	.081	.393**	1	.165	.291*	.560**
	Sig. (2-tailed)	.020	.523	.379	.000	.193	.523	.001		.193	.020	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
X09	Pearson Correlation	.199	.385**	.470**	.037	1.000*	.385**	.567**	.165	1	.199	.748**
	Sig. (2-tailed)	.115	.002	.000	.773	.000	.002	.000	.193		.115	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
X10	Pearson Correlation	.855**	.133	.273*	.061	.199	.133	.349**	.291*	.199	1	.571**
	Sig. (2-tailed)	.000	.293	.029	.634	.115	.293	.005	.020	.115		.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
TOTAL	Pearson Correlation	.571**	.543**	.527**	.415**	.748**	.543**	.672**	.560**	.748**	.571**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Y (SANTRI)

Correlations

		Y01	Y02	Y03	Y04	Y05	Y06	TOTAL
Y01	Pearson Correlation	1	.776**	.417**	.227	.082	-.007	.674**
	Sig. (2-tailed)		.000	.001	.071	.522	.958	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64
Y02	Pearson Correlation	.776**	1	.634**	.330**	.018	.016	.745**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.008	.887	.902	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64
Y03	Pearson Correlation	.417**	.634**	1	.567**	.030	.125	.744**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000		.000	.813	.324	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64
Y04	Pearson Correlation	.227	.330**	.567**	1	.295*	.251*	.738**
	Sig. (2-tailed)	.071	.008	.000		.018	.045	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64
Y05	Pearson Correlation	.082	.018	.030	.295*	1	.072	.464**
	Sig. (2-tailed)	.522	.887	.813	.018		.570	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64
Y06	Pearson Correlation	-.007	.016	.125	.251*	.072	1	.310*
	Sig. (2-tailed)	.958	.902	.324	.045	.570		.013
	N	64	64	64	64	64	64	64
TOTAL	Pearson Correlation	.674**	.745**	.744**	.738**	.464**	.310*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.013	
	N	64	64	64	64	64	64	64

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

UJI RELIABILITAS

X1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.820	14

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	36.9688	39.491	.753	.792
X02	36.9063	39.483	.668	.795
X03	37.0469	41.696	.473	.808
X04	36.8750	40.968	.399	.812
X05	36.4531	41.045	.306	.821
X06	36.4375	41.996	.276	.822
X07	36.6719	41.970	.329	.817
X08	36.6250	39.825	.499	.805
X09	36.5625	40.313	.412	.811
X10	37.0625	37.583	.699	.789
X11	36.9375	42.282	.343	.815
X12	36.8125	42.567	.272	.821
X13	36.8125	38.409	.586	.798
X14	36.5469	39.903	.424	.811

X2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.788	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	31.6875	8.313	.457	.771
X02	31.6719	8.256	.408	.776
X03	31.6875	8.440	.406	.776
X04	32.0781	8.676	.262	.793
X05	31.8281	7.668	.663	.746
X06	31.6719	8.256	.408	.776
X07	32.2031	7.244	.511	.766
X08	32.0313	8.094	.414	.776
X09	31.8281	7.668	.663	.746
X10	31.6875	8.313	.457	.771

Y

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.674	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	13.8750	6.270	.485	.605
Y02	14.1094	5.940	.584	.569
Y03	14.0000	5.968	.584	.569
Y04	13.9219	5.692	.544	.577
Y05	13.8281	7.065	.151	.736
Y06	14.7188	8.110	.140	.697

Lampiran 7: uji asumsi

Hasil Uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		64
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.94948841
Most Extreme Differences	Absolute	.083
	Positive	.083
	Negative	-.081
Test Statistic		.083
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Uji linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SANTRI * TINGKAT STRESS	Between Groups	(Combined) Linearity	89.990	11	8.181	.916	.532
		Deviation from Linearity	5.031	1	5.031	.564	.456
			84.958	10	8.496	.952	.496
	Within Groups		464.245	52	8.928		
Total			554.234	63			

**Uji kolerasi ganda
Correlations**

		strategi koping	tingkat stres	santri
strategi koping	Pearson Correlation	1	,955**	,963**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	64	64	64
tingkat stress	Pearson Correlation	,955**	1	,949**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	64	64	64
santri	Pearson Correlation	,963**	,949**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	64	64	64

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji koefisien determinan

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,968 ^a	,937	,935	30,627	,937	454,479	2	61	,000

a. Predictors: (Constant), tingkat stres, strategi koping

RIWAYAT HIDUP

Titik Istikomah, dilahirkan dengan selamat di desa sukamulya, 27 oktober 1998.

Anak pertama dari dua bersaudara, pasangan bapak parjono dan ibu sunarti.

Alamat: unit 6, dusun 2 blok C sukamulya lempuing ogan komering ilir palembang sumatra selatan indonesia. No yang bisa di hubungi 081278772330,

gmail: titiksinaga27@gmail.com pendidikan dasar telah di tempuh dikampung

halamannya SDN 1sukamulya tamat SD tahun 2011, setelah tamat saya masuk

pondok pesantren darussalam blokagung banyuwangi. Lanjut ke MTs Al-

amiriyyah lulus tahun 2014, dan lanjut di SMA Darussalam lulus tahun 2017.

Semasa di pondok saya juga mengikuti sekolah madrasah non formal bisa dilihat

pada tabel di bawah:

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah
Ula	2011	2014	Madrasah Diniyyah Al Amiriyyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi
Wustho	2014	2016	Madrasah Diniyyah Al Amiriyyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi
Ulya	2016	2018	Madrasah Diniyyah Al Amiriyyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi