

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

(study kasus asrama syafa'atul qur'an)

Titik Istikomah

Program Studi Bimbingan Konseling Islam IAI Darussalam Blokagung

e-mail: titiksinaga27@gmail.com

Abstract

This study aims to determine and analyze the relationship between coping strategies and stress levels for students at the Darussalam Islamic boarding school, Banyuwangi district, the case stage in the Syafa'atul Qur'an dormitory.

This research is a quantitative research using multiple correlation. The population of this study were all students of the Syafa'atul Qur'an dormitory, totaling 75 students, with a sample of 64 students. To measure the variables, the researcher used a questionnaire for the relationship between coping strategies (X1) and stress levels (X2) on students (Y).

The results of this study indicate that coping strategies and stress levels are significantly related to students according to the analysis of the results of the multiple r correlation test which is 0.963. While the test results for the determinant F change <0.05 of 0.968 <0.005 , which means that the dependent variable (coping strategy and stress level) is related to the independent variable (students). From this analysis, it can be concluded that accepting H_a and rejecting H_o , which means that there is a significant relationship between coping strategies and stress levels for students at the Darussalam Islamic boarding school, Banyuwangi district, in the case of the Syafa'atul Qur'an dormitory.

Keywords: coping strategies, stress level, students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara strategi coping dan tingkat stress terhadap santri di pondok pesantren Darussalam kabupaten banyuwangi stadi kasus di asrama syafa'atul qur'an.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan korelasi berganda. Populasi penelitian ini adalah seluruh santri asrama syafa'atul qur'an yang berjumlah 75 santri, dengan sample 64 santri. Untuk mengukur variable, peneliti menggunakan kuisioner untuk hubungan strategi coping (X1) dan tingkat stress (X2) terhadap santri(Y).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi coping dan tingkat stress berhubungan signifikan terhadap santri sesuai dengan analisis hasil uji korelasi ganda r yang didapat sebesar 0,963. Sedangkan hasil uji determinan F *change* $<0,05$ sebesar 0,968 $<0,005$ yang artinya variable dependen (strategi coping dan tingkat stress) berhubungan terhadap variable independent (santri). Dari analisis tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa menerima H_a dan menolak H_o , yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara strategi coping dan tingkat stress terhadap santri di pondok pesantren Darussalam kabupaten banyuwangi stadi kasus asrama syafa'atul qur'an.

Kata kunci: strategi coping, tingkat stress, santri

Pendahuluan

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 perilaku 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. Setiap pondok pesantren memiliki aturan masing-masing yang diterapkan pada santrinya. Dengan beragam peraturan 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 ketidakmampuan remaja tersebut 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 disesuaikan, 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. 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 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 di lakukan 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. Stres merupakan suatu tekanan 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.

Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya. Stres merupakan respon individu terhadap *stressor* yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam mereka dan menuntut kemampuan coping mereka.

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 coping 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 coping 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 coping yang baik, memungkinkan santri memiliki strategi coping yang baik terhadap permasalahan yang dihadapi santri setiap harinya. Berdasarkan uraian diatas peneliti mengambil judul Hubungan Strategi *Coping* dan Tingkat Stres Terhadap Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi study kasus diasrama Syafatul Qur'an.

Landasan Teori

1. Strategi coping

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*).

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, coping lebih mengarah pada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi. Atau dengan kata lain, coping adalah bagaimana reaksi orang ketika menghadapi stres atau tekanan.

a. Aspek-aspek Strategi *Coping* Menyebutkan aspek-aspek strategi *coping*, 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 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.

2. Tingkat stress

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

Ada beberapa stressor psikis yang dirangkum 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

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.

3. Santri

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.

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 mengaji

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 menjiwalkannya, serta pengajaran agama islam di bawah bimbingan kyai yang diikuti santri sebagai kegiatan utamanya. Secara singkat, pesantren juga bisa dikatakan sebagai laboratorium kehidupan, tempat di mana santri belajar hidup dan bermasyarakat dalam berbagai seni dan aspeknya

a) 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 pesantren. 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

Adapun sistem nilai yang berkembang dalam pesantren tersebut adalah:

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,

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

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. Seorang 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 pandangannya

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah kuantitatif berlandaskan *filsafat positivisme*. populasi 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 simple dalam penelitian ini menggunakan teknik probability sampling dengan jenis sample *sample random sampling*. Sample dalam penelitian ini diambil 64 santri dari 75 populasi yang dipilih dengan menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 5%. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, metode angket atau kuisisioner. Instrument dalam penelitian ini menggunakan skala likert untuk mendapatkan data yang akurat. Jawaban responden berupa pilihan dari 5 alternatif yang ada, yaitu:SS (Sangat Setuju), S (Setuju), Netral (N), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket yang berbentuk pernyataan kemudian disusun sesuai dengan rujukan definisi operasional variable yang dikembangkan dari beberapa indikator, dalam bentuk pernyataan-pernyataan yang telah dijabarkan dan dijawab oleh santri asrama syafa'atul qur'an pondok pesantren Darussalam kabupaten banyuwangi. Alat analisis yang digunakan adalah korelasi berganda.

HASIL

nilai *asympt. Sig. (2-tailed) One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* variabel strategi coping dan tingkat stres besar 0,200. Yang artinya sig- (2-tailed) lebih besar atau sama dengan probabilitas signifikan 0,05 ($0,200 > 0,005$) sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui 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. berdasarkan uji korelasi 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).

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 kolerasi $r = 0,963$ yang berarti bahwa variabel X1, X2 dan Y memiliki hubungan linier positif yang sangat kuat.

DISKUSI

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 kolerasi $r = 0,963$ yang berarti bahwa variabel X1, X2 dan Y memiliki hubungan linier positif yang sangat kuat. Semakin tinggi strategi coping makasemakin rendah tingkat stres yang di alami santri. 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 coping dan tingkat stres terhadap santri merupakan katagori 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 hutung 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 ingkat 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.

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 kolerasi berganda, maka dapat diperoleh nilai (R) sebesar $0,968$ dengan taraf signifikan F sebesar $0.000 < 0.005$. serta t hutung lebih besr 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. menunjukkan bahwa strategi coping dan tingkat stress berhubungan signifikan terhadap santri sesuai dengan analisis hasil uji korelasi ganda r yang didapat sebesar $0,963$. Sedangkan hasil uji determinan F *change* $< 0,05$ sebesar $0,968 < 0,005$ yang artinya variable dependen (strategi coping dan tingkat stress) berhubungan terhadap variable

independent (santri). Dari analisis tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa menerima H_0 dan menolak H_0 , yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara strategi coping dan tingkat stress terhadap santri di pondok pesantren Darussalam kabupaten banyuwangi stadi kasus asrama syafa'atul qur'an.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Zamakhshari Dhofier, *Tradisi Pesantren: Studi Tentang Pandangan Hidup Kiai*.

