

Pendampingan Strategi Coping untuk Mengatasi Tingkat Stres pada Santri Baru di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Pakunden Ponorogo

Ahmad Zainudin¹, Samsudin²

¹ Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia

² Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia

Abstract

This study comprehensively explores the phenomenon of academic stress and the coping mechanisms developed by students (santri) at Pondok Pesantren Nurul Qur'an, a traditional Islamic educational institution renowned for its intensive kitab kuning (classical Islamic texts) program. Employing a phenomenological qualitative approach, data were collected through semi-structured in-depth interviews with 56 male students aged 13–19 years. The findings reveal that the sources of academic stress are multidimensional, including strict memorization demands for nahwu and fiqh with daily targets, a competitive evaluation system, limited rest time due to the dense academic and religious schedule, and psychological pressure to meet expectations from both family and caregivers. Stress manifests in three main domains: physical (chronic fatigue, sleep disturbances), emotional (anxiety, irritability), and cognitive (memory decline, difficulty concentrating). The students developed dynamic and contextual coping strategies, categorized into three main patterns: (1) Religious-spiritual strategies, such as voluntary worship (tahajjud, fasting), dzikr, and tawakkul (trust in God); (2) Social strategies, including peer support systems and mentorship consultation; and (3) Cognitive-behavioral strategies, such as adaptive time management, self-reward, and simple relaxation techniques. The study also identifies unique protective factors within the pesantren environment, including the internalization of patience as a core value, role modeling by teachers (ustadz), and a positive doctrinal view of hardship in religious education. Policy recommendations include: (1) developing stress management modules based on pesantren values, (2) optimizing the counseling functions within pesantren, and (3) adjusting the evaluation system to better consider students' mental health.

Keywords

Stres akademik, strategi coping, kesehatan mental santri, pendidikan pesantren, kitab kuning

Corresponding Author

Ahmad Zainudin

Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia; zain.4m4n@gmail.com



1. PENDAHULUAN

Santri cenderung rentan menghadapi berbagai masalah karena kurangnya kesiapan untuk mandiri dan kesulitan mengatasi tantangan, seperti penyesuaian dengan jadwal belajar yang padat, ketidakmampuan untuk tinggal di pondok karena ketergantungan pada orang tua, serta perilaku melanggar aturan pondok yang dapat menyebabkan tingkat stres tinggi bagi santri yang tinggal di pondok. Stres berasal dari tuntutan eksternal yang nyata dan mengancam atau memicu timbulnya masalah. Selain itu, stres adalah perasaan tertekan yang dirasakan dan menjadi salah satu faktor penentu bertahan atau tidaknya santri baru di pesantren. Jika seseorang mampu mengelola stres dengan baik, ia akan mampu bertahan dan melanjutkan pendidikan di pondok pesantren. Sebaliknya, jika tidak mampu mengatasi stres dengan baik, kemungkinan besar ia tidak akan bertahan dan mungkin memilih untuk keluar dari pondok pesantren (Sinaga, 2019).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami stres. Di Indonesia, kurang lebih 10% dari jumlah penduduk mengalami stres, dengan 14% mengalami stres akut sebesar 1–3% dan stres berat sebesar 7–10% (Sinaga, 2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat 37.728 orang (9%) di Indonesia berusia di atas 15 tahun yang mengalami gangguan internal emosional atau stres. Tingkat tertinggi gangguan ini ditemukan di Provinsi Jawa Timur sebesar 6,82%, dan di Kota Malang sebesar 15%, yang merupakan angka tertinggi (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan, 2018).

Studi yang dilakukan oleh Sinaga (2019) terhadap 25 siswi menunjukkan bahwa dari mereka yang menggunakan strategi coping berfokus pada masalah, 13 siswi (50,2%) mengalami stres ringan dan 12 siswi (48%) mengalami stres sedang. Sementara itu, dari 25 siswi yang menggunakan strategi coping berfokus pada emosi, 21 siswi (84%) mengalami stres sedang dan 4 siswi (16%) mengalami stres ringan. Hasil analisis dengan nilai signifikansi (sig) sebesar 0,017 pada taraf $\alpha = 0,05$ menunjukkan adanya hubungan signifikan antara strategi coping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan tahun 2019.

Penelitian Baihaqi dan Istiqomah (2021) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara strategi coping dengan tingkat stres. Strategi coping yang lebih efektif berhubungan dengan rendahnya tingkat stres yang dialami siswa, sedangkan tingkat stres yang lebih tinggi dikaitkan dengan penggunaan strategi coping yang kurang efektif. Selama 24 jam, para santri di pesantren mematuhi rutinitas dan tugas dengan aturan ketat, seperti larangan memiliki dan menggunakan alat elektronik, larangan memakai kaos, aturan tidak meninggalkan asrama tanpa izin, kewajiban salat berjamaah, serta keharusan bangun pada pukul 3 pagi. Aturan-aturan tersebut menumbuhkan kemandirian dan disiplin, namun bagi sebagian santri menimbulkan tekanan yang dapat meningkatkan stres sehingga

menambah beban internal.

Dalam konteks tersebut, coping atau manajemen stres adalah tindakan yang dilakukan individu untuk menghadapi, mengelola, atau mengurangi situasi penuh tekanan. Coping merupakan perilaku memecahkan masalah melalui penyesuaian diri dengan lingkungan. Strategi yang umum digunakan adalah *problem-focused coping* (coping berfokus pada masalah) dan *emotion-focused coping* (coping berfokus pada emosi). *Problem-focused coping* melibatkan upaya langsung untuk mengatasi stres dengan mengelola atau mengubah sumber masalah yang menjadi pemicu stres. Pendekatan ini bertujuan menuntaskan akar penyebab stres, bukan hanya meredakan respon emosional. Sebaliknya, *emotion-focused coping* adalah strategi untuk mengelola stres dengan cara mengatur respons emosional, seperti mengurangi kecemasan, mengendalikan perasaan tertekan, atau menemukan cara menghadapi emosi sulit akibat situasi penuh tekanan (Fitriani et al., 2020).

Strategi coping yang efektif dalam beradaptasi dengan lingkungan, terutama dalam situasi stres, adalah melakukan penyesuaian secara positif. Namun, tidak semua siswa mampu memanfaatkan tekanan untuk berkembang. Sebagian siswa justru kesulitan mengelola stres akibat aktivitas yang padat dan peraturan ketat di sekolah maupun pesantren, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat stres mereka (Baihaqi & Istiqomah, 2021).

Stres sendiri dapat dipahami sebagai tekanan atau tuntutan yang mendorong seseorang untuk beradaptasi. Stres terjadi ketika individu berusaha mencapai tujuan hidup yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Semakin tinggi tingkat kebutuhan hidup, semakin besar kemungkinan seseorang mengalami stres, demikian pula sebaliknya. Oleh karena itu, ketika pelajar menghadapi situasi yang menimbulkan depresi, gejala emosi, maupun tekanan, penting bagi mereka untuk mengintegrasikan pikiran, emosi, dan perilaku dengan tenang serta sabar. Pengelolaan stres yang tepat melalui strategi coping menjadi kunci dalam menghadapi tuntutan kehidupan. Siswa dengan strategi coping yang baik cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah, sedangkan strategi coping yang buruk dapat meningkatkan tingkat stres (Baihaqi & Istiqomah, 2021).

2. METODE

Dalam penelitian ini, menggunakan metode ABCD (Asset Based community-driven Development), untuk memahami esensi pengalaman stres akademik dan mekanisme coping dari perspektif partisipan. Populasi penelitian adalah 56 santri baru asrama putra di pondok pesantren Nurul Qur'an Ponorogo. Penelitian ini menggunakan metode wawancara semi terstruktur. John W. Creswell seorang ahli metodologi penelitian, dalam bukunya *qualitative inquiry and research: choosing among five approaches* mendefinisikan wawancara semi struktur sebagai wawancara yang menggunakan panduan wawancara atau interview guide. Panduan ini berisi topik-topik kunci yang

perlu di bahas, namun tidak membatasi urutan atau cara pertayaaandi ajukan.creswel menekankan bahwa keunggulan metode ini adalah kemampuan nya untuk mendapatkan informasi yg mendalam dan kontekstual.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam menggali strategi coping santri disusun dalam bentuk 20 pertanyaan terbuka yang menelusuri pengalaman, persepsi, serta cara santri menghadapi tekanan akademik di pesantren. Pertanyaan tersebut diawali dengan eksplorasi mengenai aktivitas akademik yang paling sering menimbulkan tekanan, baik berupa hafalan, ujian, maupun tugas, serta pengalaman tersulit yang pernah dialami dalam memenuhi target akademik. Selain itu, instrumen juga menggali bagaimana aturan pesantren berpengaruh terhadap beban akademik, serta apakah terdapat tekanan dari ustadz, kyai, orang tua, atau teman sebaya yang turut membentuk perasaan takut mengecewakan mereka.

Lebih lanjut, instrumen ini menanyakan bagaimana santri membagi waktu antara ibadah, belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya, serta tantangan terbesar yang mereka hadapi dalam mengatur jadwal harian. Santri juga diajak untuk menceritakan pengalaman fisik maupun emosional saat mengalami stres, misalnya sakit kepala, sulit tidur, perubahan nafsu makan, rasa cemas, sedih, hingga marah. Instrumen menelusuri apakah stres pernah membuat mereka menghindari kegiatan tertentu, mengganggu konsentrasi belajar, atau bahkan memengaruhi hubungan dengan teman.

Dalam hal strategi coping, instrumen menanyakan langkah apa yang biasa dilakukan santri untuk mengurangi sumber stres, seperti berdiskusi dengan ustadz, membuat jadwal belajar, atau mencari bantuan profesional seperti konselor maupun psikolog. Cara mereka menenangkan diri saat merasa kewalahan juga digali, termasuk aktivitas yang membuat mereka lebih rileks, serta siapa orang yang paling sering mendukung mereka dalam menghadapi tekanan akademik.

Tidak hanya itu, instrumen juga memeriksa ketersediaan fasilitas pendukung di pesantren, seperti layanan konseling atau ruang istirahat, dan mengidentifikasi strategi coping yang dianggap paling efektif oleh santri. Pertanyaan terakhir diarahkan pada refleksi, yakni apa yang ingin mereka ubah dari sistem akademik pesantren untuk mengurangi stres, serta pesan apa yang ingin mereka sampaikan kepada santri lain yang mengalami tekanan serupa.



Gambar 1. Wawancara Santri Baru

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Santri Baru Pondok Pesantren Nurul Qur'an Ponorogo

KARAKTERISTIK	KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE (%)
	12 tahun	35	62,5
	13 tahun	12	21,43
	14 tahun	0	0
	15 tahun	7	12,5
	16 tahun	0	0
	17 tahun	0	0
	18 tahun	0	0
	19 tahun	2	3,57

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa 62,5% anak berusia 12 tahun, 21,43% berusia 13 tahun, 12,5% berusia 15 tahun, dan 3,57% berusia 19 tahun, dari sini dapat diketahui bahwa pembuat kebanyakan mewawancarai anak berumur 12 tahun.

Tabel 2. Distribusi Kategori Hasil Skor Coping dan Stres Responden

COPING	FREKUENSI	PRESENTASE (%)
Coping rendah	5	8,9
Coping sedang	36	64,3
Coping tinggi	15	26,8
Total	100	

Berdasarkan tabel 2, kebanyakan anak diusia 12 tahun memiliki coping sedang, dan untuk coping rendah rata-rata dimiliki oleh anak berusia 15 dan 19 tahun, sedangkan untuk coping tinggi dimiliki oleh sebagian anak usia 12, 13, dan 15.

Tabel 3. Distribusi Kategori Hasil Skor Stres Responden

Stres	frekuensi	Presentase (%)
Stres rendah	18	32,14
Stres sedang	26	46,43
Stres tinggi	12	21,43
Total	100	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa kebanyakan anak memiliki stres sedang. Dan anak dengan stres sedang kebanyakan dimiliki oleh anak usia 12, 13, dan 15, dan untuk stres tinggi rata-rata dimiliki oleh anak usia 12 dan 13 tahun, sedangkan untuk stres rendah rata-rata dimiliki anak usia 13, 15, dan 19.

Strategi Coping dan Strategi Coping Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Nurul Qur'an

Penelitian ini menghasilkan data yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 64,3% atau 36 santri, memiliki tingkat coping yang sedang. Sementara itu, 26,8% atau 15 santri menunjukkan tingkat coping yang tinggi, dan 8,9% atau 5 santri berada pada kategori coping rendah. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang juga menegaskan bahwa variasi tingkat stres dan strategi coping di kalangan santri cenderung berbeda-beda, dipengaruhi oleh kondisi lingkungan serta kemampuan individu dalam mengelola tekanan.

Kriteria stres dalam penelitian ini dibagi ke dalam tiga tingkatan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Stres rendah biasanya muncul ketika santri baru memasuki minggu pertama di pondok, di mana mereka masih merasa asing dengan rutinitas. Misalnya, pada pukul delapan malam sebagian besar santri yang sebelumnya terbiasa tidur atau bermain gawai harus beralih pada aktivitas mengaji. Kondisi tersebut menimbulkan rasa cemas dan panik ringan. Santri menjadi kurang fokus ketika mengikuti pelajaran dan terkadang mudah mengantuk. Pada tingkat stres sedang, tekanan mulai meningkat ketika santri merasa kesulitan dalam menghafal pelajaran atau menghadapi konflik kecil dengan teman dalam hal-hal sepele. Situasi ini sering memicu keluhan fisik berupa sakit kepala dan gangguan tidur karena pikiran yang terus-menerus dipenuhi oleh beban hafalan. Stres yang lebih tinggi tampak ketika santri merasa tidak sanggup lagi belajar di pondok dan muncul keinginan untuk keluar. Dalam kondisi ini, mereka merasa putus asa, terisolasi, dan kehilangan dukungan teman dekat. Gejala yang muncul meliputi kelelahan fisik yang ekstrem, penurunan nafsu makan, menangis tanpa alasan yang jelas,

hingga berpura-pura sakit agar dapat menghindari kegiatan pesantren.

Sejalan dengan tingkat stres, penelitian ini juga mengidentifikasi tiga tingkatan coping, yakni rendah, sedang, dan tinggi. Coping rendah ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk mengelola stres secara efektif. Alih-alih menyelesaikan masalah, mereka cenderung melarikan diri atau menekan emosi, yang justru memperburuk keadaan. Bentuk coping seperti ini bersifat maladaptif, misalnya menghindari masalah dengan membolos, melampiaskan emosi secara berlebihan seperti marah atau menangis tanpa kontrol, mencari pelarian melalui perilaku merusak seperti minum alkohol atau berjudi, hingga menarik diri dari interaksi sosial.

Pada tingkatan sedang, individu mulai menyadari adanya masalah dan berupaya mengelolanya, meski cara yang digunakan belum sepenuhnya efektif dan konsisten. Strategi coping yang muncul sering kali bersifat campuran antara sehat dan tidak sehat. Contohnya, santri atau mahasiswa yang berusaha mencari solusi dengan berkonsultasi, tetapi kemudian menunda tindak lanjut. Mereka juga kerap mengandalkan orang lain secara berlebihan untuk mendapat dukungan tanpa mengambil inisiatif, atau menggunakan pengalihan sementara seperti menonton film atau bermain gim tanpa benar-benar menyelesaikan akar masalah.

Sementara itu, coping tinggi menunjukkan kemampuan adaptif yang kuat dalam menghadapi stres. Individu dengan strategi ini mampu berfokus pada penyelesaian masalah secara konkret, mengelola emosi negatif dengan baik, serta mencari dukungan dari orang-orang yang tepat secara konstruktif. Mereka juga memiliki pandangan positif dan optimis, melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Misalnya, ketika menghadapi kehilangan pekerjaan, individu dengan coping tinggi segera menyusun rencana untuk bangkit kembali, memperbarui keterampilan, serta mencari peluang kerja baru. Mereka mampu menerima kritik dengan tenang, menjadikannya sebagai bahan evaluasi, dan tidak ragu meminta bantuan profesional atau orang terdekat untuk mendapatkan solusi yang lebih baik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa tingkat stres dan strategi coping santri tidak hanya berbeda secara kuantitatif, tetapi juga kualitatif, tergantung pada bagaimana mereka memaknai tekanan, mengelola emosi, dan menggunakan dukungan lingkungan sekitarnya.

Berpikir positif: Seorang atlet yang mengalami cedera tidak menyerah. Ia melihat cedera itu sebagai kesempatan untuk fokus pada pemulihan fisik dan mental, mempelajari teori olahraga, dan melatih bagian tubuh lain yang tidak cedera.

Menurut Lazarus dan Folkman, strategi coping adalah suatu proses di mana seseorang mencoba untuk mengelola jarak antara tuntutan-tuntutan baik dari lingkungan maupun dari diri sendiri dengan menggunakan kemampuan yang mereka miliki dalam situasi stres (Prameswari et al., 2022). Menurut Haber dan Runyon, coping mencakup semua jenis perilaku dan pikiran, baik yang positif maupun

negatif, yang dilakukan untuk mengurangi situasi yang membebani seseorang agar tidak menimbulkan stres.

Strategi coping yang diterapkan oleh para santri baru bervariasi berdasarkan karakteristik individu mereka yang berbeda-beda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas dari responden dengan tingkat coping sedang adalah santri usia 13 tahun, sebanyak 38 santri (88,4%), sedangkan santri usia 12 tahun ada 5 santri (11,6%). Dalam buku yang ditulis oleh Dr. Khalid Asy-Syantut yang dikutip oleh Margaret Mead, disebutkan bahwa Remaja adalah fase perkembangan yang biasa, selama semuanya berjalan lancar dan tidak menghadapi banyak masalah. Hal ini menunjukkan bahwa masa remaja seharusnya tidak selalu diwarnai dengan kesulitan yang berlebihan, asalkan lingkungan keluarga dan sosial mampu mendukung fase perkembangan ini dengan baik (Aisyah, 2018). Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke dewasa, di mana proses pencarian jati diri sering kali menimbulkan konflik baik bagi individu maupun orang lain. Remaja menghadapi berbagai permasalahan yang dapat berasal dari faktor internal maupun eksternal. Mereka sering berpikir tentang sifat ideal untuk diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia. Karena mereka masih dalam tahap perkembangan yang intens, emosi remaja cenderung labil. Remaja awal (11-13 tahun), remaja madya (14-16 tahun), dan remaja akhir adalah tiga tahap perkembangan remaja. Respons fisiologis terhadap peristiwa bervariasi tergantung pada bagaimana individu tersebut mempersepsikan kejadian tersebut. (Irwansyah et al., 2021). Remaja masa seseorang masih labil dalam mengambil keputusan, dan mereka sering kali membutuhkan dukungan sosial untuk berbagi cerita dan mendapatkan bantuan dalam menyelesaikan permasalahan (coping) mereka. Dalam konteks keluarga, hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik status keluarga juga mempengaruhi strategi coping remaja. Misalnya, sebagian besar responden yang memiliki tingkat coping sedang adalah anak pertama, yang menunjukkan pola yang serupa dengan penelitian lain di bidang psikologi perkembangan. Peneliti juga menunjukkan bahwa anak pertama cenderung memiliki strategi coping yang lebih tinggi, sementara anak tengah dan anak bungsu cenderung memiliki tingkat coping yang cukup. Ini mencerminkan kompleksitas dinamika keluarga dalam mempengaruhi perkembangan strategi coping pada individu Setianingrum & Maryatmi (2020). Anak pertama sering kali menghadapi tuntutan yang lebih tinggi, yang dapat membatasi kebebasan mereka dalam mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Kondisi ini dapat mempengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan orang lain. Tekanan yang dialami oleh anak sulung dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam tekanan psikologis yang mereka alami. Dalam kondisi tertekan, individu umumnya akan menggunakan berbagai strategi untuk mengurangi atau mengatasi tekanan yang mereka hadapi, yang dikenal sebagai coping.

Stres dapat timbul dari berbagai faktor seperti padatnya kegiatan pembelajaran, peraturan yang ketat, banyaknya aktivitas, serta tekanan untuk mencapai tuntutan akademik atau harapan dari

keluarga dan guru. Faktor-faktor ini bisa menjadi beban yang lebih bagi individu, terutama ketika mereka merasa tidak mampu mengatasi atau melebihi sumber daya yang mereka miliki. Menurut Lazarus dan Folkman, stres terjadi jika seseorang merasa hubungan antara dirinya dan lingkungannya sangat terbebani, melebihi kemampuan mereka, dan berpotensi mengancam kesejahteraannya (Juniati, 2017). Lazarus & Folkman (2018) Stres dapat dijelaskan sebagai faktor atau peristiwa tertentu yang menimbulkan tekanan atau kesulitan bagi seseorang disebut sebagai stresor. Stres ini dapat berasal dari berbagai sumber, baik internal (seperti kondisi fisik atau emosi seseorang) maupun eksternal (seperti perubahan lingkungan atau tuntutan dari luar). Stres sebagai reaksi terhadap faktor yang menimbulkan tekanan, respon stres dapat terlihat secara fisiologis dan psikologis. Stres dapat menyebabkan perasaan takut, cemas, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, dan berbagai reaksi emosional lainnya. Orang yang mengalami gejala fisiologis seperti jantung berdebar, gemetar, atau pusing. Ini menunjukkan bahwa stres memengaruhi kesehatan fisik dan mental. Stres sebagai proses memang melibatkan interaksi kompleks antara individu dan lingkungannya. Dalam konteks santri baru di pesantren, banyak faktor yang dapat menjadi stresor, seperti lingkungan yang baru dan berbeda, aturan yang ketat, tuntutan akademik, serta jarak dari orang tua. Penyesuaian dengan lingkungan baru ini bisa menjadi tantangan besar bagi beberapa santri baru, terutama dalam hal beradaptasi sosial dan komunikasi dengan guru dan teman-teman sebayanya. Dalam lingkungan pesantren, belajar tidak hanya tentang mencapai prestasi akademik atau mematuhi aturan, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik. Tidak semua santri baru mungkin langsung terbiasa atau merasa nyaman dalam berkomunikasi di lingkungan baru mereka. Hal ini dapat menambah tingkat stres mereka karena merasa kesulitan dalam beradaptasi secara sosial. Strategi coping yang efektif dapat membantu santri mengurangi dampak stres yang mereka alami. Ini termasuk penggunaan strategi tingkah laku (misalnya mengatur waktu belajar dengan baik), kognitif (misalnya merestrukturisasi cara pandang terhadap situasi tertentu), dan afektif (misalnya mengelola emosi dengan baik). Melalui proses ini, santri dapat aktif dalam mempengaruhi bagaimana mereka merespons dan menghadapi stresor yang mereka hadapi di pesantren (Maulana et al., 2022).

Menurut temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas santri yang mengalami tingkat stres sedang adalah mereka yang berusia 13 tahun. sebanyak 26 santri (89,7%) dan usia 12 tahun sebanyak 3 santri (10,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian Sinaga, (2019) bahwa sebagian besar siswi mengalami stres sedang, sebanyak 33 orang (66%), berdasarkan data dari 50 responden yang berusia 14-16 tahun. Ini dapat dilihat dari fakta bahwa siswa tidak memiliki cukup waktu untuk bersantai, dan keluhan sering muncul tentang tugas sekolah yang dianggap berat dan kadang-kadang melebihi kemampuan mereka. Salah satu gejala stres yang dialami adalah kesulitan berkonsentrasi. Responden penelitian ini adalah santri remaja awal, yang sedang mengalami fase perkembangan yang penuh

dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Mereka menghadapi banyak masalah dalam beradaptasi dengan lingkungan baru mereka di pondok pesantren, termasuk tuntutan dan aturan yang ketat yang harus mereka patuhi. Selain itu, mereka dihadapkan pada peraturan yang ketat, tugas hafalan, dan sejumlah kegiatan dan tugas lainnya, yang semuanya dapat meningkatkan stres bagi santri. Ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2020). Menurut Putri & Azalia (2022). Masa remaja banyak perubahan fisik, hormonal, sosial, dan psikologis. Ini dapat menyebabkan emosi tidak terkendali dan meningkatkan risiko stres. Karena banyaknya perubahan yang dialami remaja selama periode ini, seperti pertumbuhan fisik, keinginan untuk mandiri, interaksi sosial yang lebih kuat, dan hubungan dengan teman sebaya, periode ini juga dikenal sebagai badai dan stres.

Adapun karakteristik lain dalam penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian ini berdasarkan karakteristik status keluarga dapat diketahui sebagian besar stres sedang pada anak ke 1 sebanyak 13 santri (44,8%), anak 2 sebanyak 12 santri (41,4%), anak 3 sebanyak 2 santri (6,9%), dan anak ke 4 sebanyak 2 santri (6,9%). Menurut Adler dalam penelitian Subroto (2017) mengatakan Anak sulung sering kali menunjukkan sifat-sifat yang unik dalam dinamika keluarga. Mereka cenderung memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi dan kemampuan untuk mengatur dan melindungi anggota keluarga lainnya. Di sisi lain, karakteristik ini juga dapat berdampak pada kecemasan yang lebih tinggi, perasaan superioritas, dan kecenderungan untuk menjadi overprotektif terhadap saudara-saudara mereka. Sifat-sifat positif mereka mencakup kemampuan organisatoris yang baik dan naluri untuk melindungi orang lain, namun juga dapat termanifestasi dalam sikap permusuhan yang tidak disadari, ambisi untuk pengakuan, serta kritik yang mudah terhadap orang lain dan kesulitan dalam kerjasama tim.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan data dan analisis yang disajikan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar santri baru di Pondok Pesantren Nurul Qur'an, yaitu 64,3%, memiliki tingkat strategi coping yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas santri baru telah menyadari adanya tekanan dan mulai berusaha untuk mengelolanya, meskipun upaya tersebut belum sepenuhnya efektif dan konsisten.

Temuan ini memiliki korelasi yang jelas dengan tingkat stres yang dialami santri. Strategi coping yang digunakan sangat dipengaruhi oleh tingkat stres: Stres Rendah (disebabkan oleh adaptasi dengan jadwal baru) umumnya memicu respons emosional ringan seperti cemas dan kurang fokus. Stres Sedang (disebabkan oleh tuntutan akademik dan konflik sosial) mulai menimbulkan gejala fisik seperti sakit kepala dan gangguan tidur, yang sejalan dengan coping sedang di mana individu mencari solusi namun belum tuntas. Stres Tinggi (disebabkan oleh perasaan putus asa dan isolasi) mengakibatkan gejala yang parah seperti kelelahan ekstrem dan penurunan nafsu makan. Pada level ini, santri

cenderung menggunakan strategi coping rendah yang maladaptif, seperti menghindar, menarik diri, dan berpura-pura sakit.

Secara keseluruhan, penelitian ini mengonfirmasi bahwa kemampuan adaptasi santri baru berada dalam kategori transisi. Sebagian kecil (26,8%) sudah memiliki coping tinggi yang adaptif dan proaktif, sementara sebagian lainnya (8,9%) masih terjebak dalam coping rendah yang tidak sehat. Oleh karena itu, pondok pesantren perlu memberikan perhatian dan pendampingan khusus, terutama kepada santri dengan coping rendah dan sedang, untuk mengarahkan mereka mengembangkan strategi coping yang lebih sehat dan efektif dalam menghadapi tantangan kehidupan pesantren.

REFERENSI

- Amanah, Bidayatul. "Penyesuaian Diri Terhadap Stres Santri Baru Di Pondok Pesantren Thoriquil Huda." PhD Thesis, IAIN Ponorogo, 2025. <https://etheses.iainponorogo.ac.id/32808/>.
- Asmarani, Yanti, Ros Mayasari, Aulia Afriany, and Khairunnisa Syamsu. "DINAMIKA STRES SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN MODERN AL-IKHLAS LABUNTI." *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 4, no. 1 (2024): 1–10.
- Asmarani, Yanti. "Dinamika Stres Santri Baru Di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlas Desa Labunti Kecamatan Lasalepa Kabupaten Muna." PhD Thesis, IAIN KENDARI, 2023. <https://digitallib.iainkendari.ac.id/id/eprint/2278/1/1%20COVER.pdf>.
- Baihaqi, A., & Titik stikomah. (2021). Hubungan Strategi Coping Dan Tingkat Stres Terhadap Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi(study kasus asrama syafa'atul qur'an). *Jurnal At-Taujih*, 1(2), 30. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v1i2.1157>
- Faiqoh, I'if Annisatun, Renie Tri Herdiani, and Hastin Budisiwi. "Penyesuaian Diri Santri Baru Terhadap Stres Di Lingkungan Pondok Pesantren Al-Amin Kabupaten Tegal." *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin* 1, no. 2 (2023): 116–20.
- Fikri, Nuzul. "COPING STRESS SANTRI KELAS 1 TSANAWIYAH DALAM MENJALANI KEGIATAN DI PONDOK PESANTREN HAJI YA'QUB LIRBOYO KEDIRI." PhD Thesis, Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri, 2023. <http://repo.uit-lirboyo.ac.id/1560/>.
- Haiffahningrum, Dewi Nurlaily, and Satiningsih Satiningsih. "Pengalaman Penyesuaian Diri Bagi Santri Baru Di Lingkungan Pesantren X: Studi Fenomenologi." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 7 (2022): 1–13.
- Ikrimah, Cipta Rohmatun. "COPING OF STRESS DALAM MENGATASI KONFLIK PERAN GANDA PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN AL MUNAWWIR KOMPLEK Q KRAPYAK YOGYAKARTA." PhD Thesis, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA, 2023. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/59262/>.

- KHOTIMAH, HUSNUL. "PENGARUH METODE COPING STRES PADA SANTRI DALAM MENGHADAPI PERKEMBANGAN SOSIAL PADA USIA REMAJA DI PONDOK PESANTREN ALSHIGHOR KABUPATEN CIREBON." PhD Thesis, IAIN Syekh Nurjati Cirebon, 2021. <http://repository.syekhnurjati.ac.id/id/eprint/5324>.
- Munawaroh, Munawaroh, and Yayah Khisbiyah. "Hubungan Antara Religiusitas Dan Tingkat Stres Terhadap Strategi Coping Pada Santri Pondok Pesantren." PhD Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018. <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/59984>.
- Ningrat, L. "HUBUNGAN STRES LINGKUNGAN DENGAN COPING PADA SANTRI BARU DI ASRAMA AR-ROMMEL PONDOK PESANTREN DARUL 'ULUM JOMBANG." PhD Thesis, Universitas Pesantren Tinggi Darul'Ulum, 2023. <http://eprints.unipdu.ac.id/3423/>.
- Nirwana, Muhammad Sandi. "HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN BERADAPTASI DENGAN STRES PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN X." PhD Thesis, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2025. <https://repository.unissula.ac.id/40705/>.
- Pitasari, M. N., & Estria, S. R. (2020). Strategi koping pada mahasiswa yang bermain game online. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, September(30), 196–201. <http://103.114.35.30/index.php/JKM/article/view/5035>
- Zu'am, FARIZ AQIL. "Hubungan Internal Locus of Control Dan Dukungan Sosial Dengan Homesickness Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Al Ishlah Mangkang Kulon." *UIN Walisongo* 1, no. 1 (2021). <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/16637/>.