

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul “Proses Riyadhah melalui Strategi *Coping Stress* dan *Self Healing* Santri di Pondok Pesantren Mambaul Ma’arif Tulungagung” disusun oleh Lorensa Mayang Sari (126303211011) dengan Pembimbing Dr. Muhamad Fatoni, M.Pd.I. Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

Kata Kunci: *Coping stress*, Santri, *Self Healing*

Setiap individu memiliki cara tersendiri dalam menghadapi situasi dan kondisi. Menjadi seorang mahasiswa yang tinggal di pondok membutuhkan kemampuan beradaptasi untuk menghadapi berbagai kondisi. Kegiatan pondok dan perkuliahan jika tidak diimbangi dengan keterampilan beradaptasi akan menimbulkan ketidaksesuaian kondisi individu dengan lingkungannya. Ketidaksesuaian ini menimbulkan *stressor* yang memunculkan kondisi *stress* dan mengakibatkan masalah psikologis yang harus dilakukan cara untuk mengatasinya.

Fokus penelitian atau pertanyaan penelitian dalam skripsi ini meliputi : 1) bagaimana kondisi *stress* yang dialami oleh santri di Pondok Pesantren Mambaul Ma’arif Tulungagung ? 2) Bagaimana bentuk strategi *coping stress* yang dilakukan santri Pondok Pesantren Mambaul Ma’arif Tulungagung? 3) Bagaimana *self healing* yang dilakukan santri Pondok Pesantren Mambaul Ma’arif Tulungagung?

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi *stress* yang dialami santri di Pondok Pesantren Mambaul Ma’arif Tulungagung. Untuk mengetahui bentuk strategi *coping stress*. Untuk mengetahui *self healing* yang dilakukan santri di Pondok Pesantren Mambaul Ma’arif Tulungagung.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kehadiran peneliti berperan aktif dalam pengumpulan data, peneliti memegang peran utama dalam penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi partisipan, wawancara semi-terstruktur yang dilakukan dengan 8 santri dan 1 pengurus, dan dokumentasi sebagai pendukung penelitian. Teknik analisis data menggunakan 4 alur teori Miles dan Huberman yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, Kesimpulan.

Hasil dari penelitian adalah kondisi *stress* yang dialami santri disebabkan karena kurangnya manajemen waktu sehingga menimbulkan *stress* akademik dan adanya tekanan yang berasal dari persepsi santri. Ada dua bentuk *coping stress* yang dilakukan santri yaitu berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi. Adapun *self healing* yang dilakukan dengan melakukan aktivitas menyenangkan seperti membeli makanan kesukaan, mendengarkan tontonan yang digemari dan dengan kegiatan keagamaan yang ada di Pondok. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah kondisi *stress* yang muncul dapat diatasi dengan *coping stress*

dan *self healing* untuk mengatasi kondisi *stress* agar tidak menimbulkan dampak yang lebih buruk.

ABSTRACT

Thesis title: “Riyadhah With Stress Coping Strategies and Self-Healing of Students at the Mambaul Ma’arif Islamic Boarding School in Tulungagung”.
Author Lorensa Mayang Sari (126303211011) Supervisor Dr. Muhammad Fatoni, M.Pd.I Tasawuf Psikoterapi, Faculty Ushuluddin, Adab and Dakwah

Keywords: Santri, Self-Healing, Stress Coping

Each individual has their own way of dealing with situations and conditions. Being a student living in a boarding school requires the ability to adapt to face various conditions. Boarding school activities and lectures if not balanced with adaptation skills will cause a mismatch between the individual's condition and his/her environment. This mismatch causes stressors that give rise to stressful conditions and result in psychological problems that must be addressed.

The focus of the research or research questions in this thesis include: 1) what are the stress conditions experienced by students at the Mambaul Ma'arif Islamic Boarding School in Tulungagung? 2) What are the forms of stress coping strategies used by students at the Mambaul Ma'arif Islamic Boarding School in Tulungagung? 3) How is self-healing done by students at the Mambaul Ma'arif Islamic Boarding School in Tulungagung?

The purpose of this study is to determine the stress conditions experienced by students at the Mambaul Ma'arif Islamic Boarding School in Tulungagung. To determine the forms of stress coping strategies. To determine the self-healing done by students at the Mambaul Ma'arif Islamic Boarding School in Tulungagung.

This study uses a qualitative research method with a case study approach. The presence of researchers plays an active role in data collection, researchers play the main role in the study. Data collection was carried out by means of participant observation, semi-structured interviews conducted with 8 students and 1 administrator, and documentation as research support. The data analysis technique uses 4 theoretical flows of Miles and Huberman, namely data collection, data reduction, data presentation, Conclusions.

The results of the study are that the stress conditions experienced by students are caused by lack of time management which causes academic stress and pressure from the students' perceptions. There are two forms of stress coping carried out by students, namely focusing on problems and focusing on emotions. As for self-healing which is done by doing fun activities such as buying favorite foods, listening to favorite shows and with religious activities at the Islamic Boarding School. The conclusion that can be drawn from this study is that the stress conditions that arise can be overcome by coping with stress and self-healing to overcome stress conditions so as not to cause worse impacts.

ملخص

البحث العلمي تحت الموضوع " استراتيجيات التعامل مع التوتر والشفاء الذاتي (دراسة حالة الطلاب في مدرسة مامباول معارف الإسلامية الداخلية، تولونج أجونج" الذي كتبه لورينسا مايانج ساري رقم دفتر القيد: ١١٠٣٢١١٠٣٢٦٣٠ من قسم التصوف والعلاج النفسي، كلية أصول الدين الأدب والدعوة بجامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج، تحت إشراف الدكتور محمد فطاني الماجستير.

الكلمات الأساسية: التعامل مع التوتر، سانتري، الشفاء الذاتي

لكل فرد طريقته الخاصة في التعامل مع المواقف والظروف. إن كونك طالبًا يعيش في مدرسة داخلية يتطلب القدرة على التكيف مع الظروف المختلفة. إذا لم يتم تحقيق التوازن بين أنشطة المدرسة الداخلية والمحاضرات ومهارات التكيف، فسوف يؤدي ذلك إلى عدم التوافق بين حالة الفرد وبيئته. يؤدي هذا التفاوت إلى خلق عوامل ضغط تؤدي إلى ظروف مرهقة وتؤدي إلى مشاكل نفسية تتطلب طريقة للتغلب عليها.

تتضمن أسئلة البحث أو البحث في هذه الأطروحة ما يلي: (١) ما هي ظروف التوتر التي يعاني منها الطلاب في مدرسة مامباول معارف الإسلامية الداخلية، تولونج أجونج؟ (٢) ما هي أشكال استراتيجيات التعامل مع الضغوط التي يستخدمها الطلاب في مدرسة مامباول معارف الإسلامية الداخلية في تولونج أجونج؟ (٣) كيف يمارس طلاب مدرسة مامباول معارف الإسلامية الداخلية في تولونج أجونج عملية الشفاء الذاتي؟

هدف هذه الدراسة هو تحديد ظروف التوتر التي يعاني منها الطلاب في مدرسة مامباول معارف الإسلامية الداخلية، تولونج أجونج. للتعرف على أشكال استراتيجيات التعامل مع الضغوط. للتعرف على عملية الشفاء الذاتي التي يقوم بها الطلاب في مدرسة مامباول معارف الإسلامية الداخلية. تولونج أجونج.

تعتمد هذه الدراسة على منهج البحث النوعي مع اتباع منهج دراسة الحالة. يلعب وجود الباحثين دوراً فعالاً في جمع البيانات، ويلعب الباحثون الدور الرئيسي في البحث. تم جمع البيانات من خلال الملاحظة بالمشاركة، والمقابلات شبه المنظمة التي أجريت مع 8 طلاب ومسؤول واحد، والتوثيق لدعم البحث. تعتمد تقنية تحليل البيانات على 4 تدفقات نظرية من مايلز وهوبرمان وهي: جمع البيانات واختزال البيانات، وعرض البيانات، والاستنتاجات.

وتوصلت الدراسة إلى أن الظروف العصبية التي يعيشها الطلبة ناجمة عن عدم إدارة الوقت مما يؤدي إلى التوتر والضغط الأكاديمي الناتج عن تصورات الطلبة. هناك طريقتان للتعامل مع الضغوط التي يمارسها الطلاب، وهما التركيز على المشاكل والتركيز على العواطف. ويتم الشفاء الذاتي من خلال القيام بأنشطة ممتعة مثل شراء الأطعمة المفضلة والاستماع إلى البرامج المفضلة والأنشطة الدينية في البوندوك. الاستنتاج الذي يمكن استخلاصه من هذه الدراسة هو أن الظروف الإجهادية التي تنشأ يمكن التغلب عليها من خلال التعامل مع الإجهاد والشفاء الذاتي للتغلب على الظروف الإجهادية. بحيث لا تسبب تأثيرات أسوأ.