BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Coping stress merupakan proses individu dalam melakukan segala sesuatu yang ditujukan untuk mengatasi atau menghilangkan dampak negative *stress*.² Dalam bahasa Inggris istilah “*coping*” memiliki arti “mengatasi” sedangkan *stress* memiliki arti “menekankan”. *Coping stress* dideskripsikan sebagai usaha atau cara individu dalam menghadapi atau mengatasi situasi-situasi yang menyebabkan adanya tekanan dalam individu. *Coping stress* pada era *society* menjadi perhatian besar dalam psikologi, *coping stress* membantu individu agar tidak terjebak pada dampak negative *stress*.³

Stress menjadi ancaman bagi sekelompok orang, karena *stress* memiliki potensi menimbulkan banyak dampak negative.⁴ Di era *society* berbagai macam kebutuhan dan kepentingan harus dipenuhi seseorang dengan bekal ilmu pengetahuan dan kemampuan. Pada realita kehidupan saat ini tidak semua dapat mengendalikan kestabilan pengetahuan dan kemampuan, hal ini menjadi pemicu munculnya *stress* dalam kehidupan. *Stress* merupakan ketidaksesuaian kondisi psikologis individu dengan

² Riry Ambarsarie, Elvira Yunita, and Mardhatillah Sariyanti, “Buku Saku Coping Stres Pada Mahasiswa Generasi Z,” *Upp Fkip Unib*, no. June (2021): 1–26, <https://www.researchgate.net/publication/353945593>.

³ Yuli Darwati, “Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur’an,” *Spiritualita* 6, no. 1 (2022): 1–16.

⁴ Triantoro Safaria, “Peran Religious Coping Sebagai Moderator Dari Job Insecurity Terhadap Stres Kerja Pada Staf Akademik,” *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal* 8, no. 2 (2011): 155.

lingkungannya.⁵ *Stress* bersumber dari peristiwa yang secara terus menerus menekan, masalah yang berkepanjangan, kekhawatiran dan kesepian.⁶

Adanya peristiwa yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari tersebut tentunya membutuhkan peran riyadhah diri agar tetap menjalani kehidupan dengan akhlak yang baik. Kondisi sulit atau menekan merupakan bentuk Rahmat kasih Allah kepada hambaNya, yang dapat menjadikan hambaNya menjadi lebih baik.

وَأَنْبَلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرُّتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : “*dan kami akan berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar*”.⁷

Ayat di atas menegaskan bahwa segala kondisi yang dialami seseorang dapat dijadikan sebagai pelajaran bahwa buah dari kesabaran adalah kebahagiaan. Allah menerangkan bahwa dari kondisi sulit dan tertekan yang berhadapan dalam kehidupan akan menjadikan kebaikan dan kebahagiaan untuk seseorang yang mampu memaknai kondisi tersebut.

Setiap individu memiliki berbagai cara tersendiri dalam menghadapi berbagai kondisi yang terjadi dalam kehidupannya. *Self healing* menjadi

⁵ Vera Sriwahyuningsih, Mufadhal Barseli, and Desi Afrianti, “Mereduksi Stres Akademik Dengan Coping Skill Reducing Academic Stress With Coping Skill,” *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)* 1, no. 4 (2023): 677–686.

⁶ Siti Maryam, “Strategi Coping,” *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101.

⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan terjemahnya* (Jawa Barat Darus Sunnah, 2017), 27

pendukung dari keberlangsungan *coping stress* dalam menghadapi situasi dan kondisi yang terjadi pada diri individu. *Healing* memiliki arti yang merujuk pada penyembuhan diri yang disebabkan oleh gangguan dengan tujuan mendapatkan ketenangan jiwa.⁸ Dalam praktiknya *self healing* adalah istilah yang berprinsip bahwa tubuh manusia mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri secara alamiah, cara yang dilakukan melalui treatment terapi, yoga dan meditasi, afirmasi, terapi sentuhan, pikiran positif.⁹

Penerapan *coping stress* sebagai *self healing* ini dipengaruhi pada kecerdasan spiritual (SQ). kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan yang berperan menjadi landasan yang diperlukan untuk memfungsikan intelektual dan emosional, dapat diartikan dalam diri seseorang kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan tertinggi.¹⁰ Pondok pesantren merupakan lembaga Pendidikan yang memiliki akar kuat dalam pembentukan karakter dan spiritual individu. Dalam bidang Pendidikan Pesantren memberikan tanggapan positif terhadap Pembangunan nasional.¹¹

⁸ Mega Windi Antika and Yulian Rama Pri Handiki, "Self Healing Dalam Tasawuf Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin," *Jurnal Kajian Islam Dan Sosial Keagamaan* 01, no. 4 (2024): 383–389, <https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jkis/index>.

⁹ Alternative Medicine, "Komunikasi Spiritual Sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek (FenomMedicine, Alternative. 'Komunikasi Spiritual Sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek (Fenomenologis)' (n.d.): 1115–1134.Enologis)" (n.d.): 1115–1134.

¹⁰ Sri Langgeng Ratnasari, Supardi Supardi, and Herni Widiyah Nasrul, "Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual, Dan Kecerdasan Linguistik Terhadap Kinerja Karyawan," *Journal of Applied Business Administration* 4, no. 2 (2020): 98–107.

¹¹ Mohammad Shohibul Anwar and Ahmad Alfian Dimyathi, "Implementasi Metode Bandongan Dalam Pembentukan Akhlakul Karimah Santri Pondok Pesantren Mamba'ul Ma'arif Jombang," *Al-Lahjah : Jurnal Pendidikan, Bahasa Arab, dan Kajian Linguistik Arab* 7, no. 2 (2024): 817–826.

Pondok pesantren Mambaul Ma'arif Tulungagung merupakan pondok yang lokasinya berada di area kampus UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Mayoritas santrinya menjadi mahasiswa, pondok ini memiliki kebijakan yang memudahkan mahasiswa dalam kegiatan perkuliahan dan non-perkuliahan. Menjadi seorang mahasiswa sekaligus santri membutuhkan kemampuan beradaptasi untuk menghadapi berbagai kondisi. Pendidikan pesantren memiliki batasan atau aturan yang harus dipatuhi oleh seluruh santri. Contohnya kegiatan mengaji kitab kuning, mengurus keperluan santri (pengurus).

Santri yang memiliki banyak tekanan dan menimbulkan kondisi stress perlu adanya kemampuan diri dalam menghadapi kondisi tersebut. Penanaman *coping stress* sebagai *selfhealing* ini tentunya menjadi hal yang menarik untuk dikaji karena dalam kehidupan sehari-hari banyak orang perlu adanya pemahaman dan pengertian saat terlibat dengan individu dengan segala kondisi. Pada realitanya tidak semua orang memiliki pemahaman dan persepsi yang sama, perbedaan yang tidak diberi respon dengan tepat dapat menjadi stimulus yang berdampak negative bagi diri sendiri dan oranglain. Setiap santri memiliki upaya dan metode tersendiri dalam menghadapi segala suasana yang terjadi dalam kehidupannya. Tentunya cara individu mengupayakan diri untuk menghadapi segala kondisi yang terjadi menjadi ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian ini.

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan penulis menjadi

ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian yang mendalam dengan judul “Strategi *Coping Stress* dan *Self Healing* Studi Kasus : Santri Pondok Pesantren Mambaul Ma’arif Tulungagung.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian yang penulis paparkan maka persoalan yang menjadi fokus penelitian ini sebagai berikut :

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

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian diatas, maka tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kondisi *stress* yang dialami oleh santri di Pondok Pesantren Mambaul Ma’arif Tulungagung
2. Untuk mengetahui bentuk *cooping stress* yang dilakukan oleh santri di Pondok Pesantren Mambaul Ma’arif Tulungagung
3. Untuk mengetahui *self healing* yang dilakukan oleh santri di Pondok Pesantren Mambaul Ma’arif Tulungagung

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diklasifikasikan ke dalam dua kategori sebagai berikut:

a. Kegunaan Teoritis

Hasil riset berguna untuk pengembangan kajian tentang tasawuf dan psikoterapi khususnya pada bidang *self healing* dan *coping stress*.

b. Kegunaan Praktis

1. Bagi santri

- a) Sebagai inspirasi mengatasi *stress*
- b) Sebagai rujukan saat penyusunan tugas perkuliahan

2. Bagi Pengasuh dan Pengurus

- a) Sebagai landasan penyusunan kebijakan dan peraturan pondok pesantren
- b) Sebagai sarana pengembangan pondok pesantren.

3. Bagi Peneliti yang akan datang

- a) Penelitian ini menjadi tambahan wawasan untuk penelitian yang akan datang.
- b) Sebagai inspirasi untuk penelitian selanjutnya.

E. Penegasan Istilah

Penegasan istilah digunakan untuk mencegah terjadinya kesalahan penafsiran maka perlu adanya penjelasan dari judul yang ada, untuk mendapatkan Gambaran yang jelas terhadap objek penelitian yang terkandung pada judul maka penulis kemukakan batasan-batasan pada beberapa istilah yang ada di penelitian ini agar tidak menimbulkan perbedaan persepsi. Disamping itu untuk membatasi ruang lingkup

penelitian yang dilakukan, maka penulis menjelaskan beberapa istilah yang berkaitan dengan judul.

a. Secara Konseptual

1. *Coping Stress*

Coping stress adalah suatu usaha berbentuk kognitif maupun perilaku yang secara spesifik dilakukan untuk mengelola tuntutan-tuntutan yang menyebabkan *stress* (Lazarus & Folkman 1984). Dapat dikatakan *coping stress* sebagai proses individu melakukan segala sesuatu yang ditujukan untuk menanggulangi *stress* dan mengurangi hingga menghilangkan dampak negative *stress*.¹² *Coping stress* merupakan suatu proses untuk mempertahankan perilaku dan pikiran dalam merespon berbagai perubahan dalam penilaian terhadap kondisi *stress* dan tuntutan. *Coping stress* dapat diartikan sebagai proses individu dalam melakukan segala sesuatu yang ditujukan untuk menanggulangi dan mengurangi atau menghilangkan dampak negative *stress*.

2. *Self healing*

Self healing terdiri dari dua kata yaitu kata “*self*” dalam bahasa Inggris adalah diri sendiri dan “*healing*” artinya menyembuhkan atau penyembuhan.¹³ *Self healing* merupakan proses penyembuhan batin yang disebabkan oleh peristiwa atau

¹² Lazarus and Folkman, “Psikologi Umum 2” (2018): 508.

¹³ Staf Bahasa Infra, Kamus Super Lengkap Bahasa Inggris, (Jakarta: Infra Pustaka, 2013), 60.

kejadian yang sudah dilalui namun belum bisa diterima oleh tubuh. *Self healing* merupakan metode yang mendapatkan perhatian karena dapat membantu pengendalian emosi dan amarah.¹⁴ Proses penyembuhan *pada self healing* dilakukan bukan dengan obat melainkan dengan kemauan yang berasal dari diri sendiri. *Self healing* bertujuan untuk mengubah ketidakterimaan menjadi penerimaan, *self healing* juga berperan dalam pembentukan pikiran positif dan regulasi emosi.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan bertujuan memudahkan jalan pemikiran dalam memahami keseluruhan laporan. Adapun sistematika kepenulisan skripsi ini akan dibagi menjadi tiga bab, yaitu sebagai berikut :

- 1. Bagian Awal**, terdiri dari sampul depan, halaman judul, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman pernyataan, keaslian tulisan, motto, halaman persembahan, kata pengantar, daftar lampiran, halaman abstrak, dan daftar isi
- 2. Bagian Inti**, terdiri dari enam bab dan masing-masing terdiri dari beberapa sub-sub bab antara lain:

BAB I Pendahuluan : a) konteks penelitian, b) fokus masalah, c) tujuan penelitian, d) kegunaan penelitian, e) penegasan istilah, f) sistematika pembahasan.

¹⁴ Crane, P.J., & Ward, S.F. (2016). Self Healing and Self-care for nurses. *AORN Journal*, 104(5), 386-400. <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.09.007>

BAB II Kajian Pustaka : a) deskripsi teori, b) Penelitian Terdahulu c) kerangka berpikir

BAB III Metode Penelitian : a) rancangan penelitian, b) kehadiran peneliti, c) lokasi penelitian, d) sumber data, e) teknik pengumpulan data, f) analisa data, g) pengecekan keabsahan temuan, h) tahap-tahap penelitian

BAB IV Paparan Data dan Hasil Penelitian : a) deskripsi data, b) temuan penelitian, c) analisis data

BAB V Pembahasan : memuat pembahasan terhadap temuan-temuan penelitian

BAB VI Penutup : a) Kesimpulan, b) saran

3. **Bagian Akhir,** terdiri dari daftar rujukan, lampiran-lampiran dan daftar Riwayat hidup.