

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur’an Di Pondok Pesantren Putri Al-Kautsar Durenan Trenggalek” ditulis oleh Salsabilla Ridwanika NIM. 126308202089, Prodi Psikologi Islam, Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang dibimbing oleh Germino Wahyu Broto, M.Si.

Kata Kunci: Stres, Strategi *Coping Stress*, Tekanan, Mahasiswa

Menjadi mahasiswa sekaligus penghafal Al-Quran yang bertempat tinggal di pondok pesantren akan memiliki aktivitas harian yang lebih padat daripada mahasiswa yang bertempat tinggal di rumah maupun di kos. Kondisi tersebut bisa menjadi sumber stres atau *stressor* bagi mahasiswa penghafal Al-Qur’an yang bertempat tinggal di pondok pesantren, baik itu dari segi manajemen waktu, kesehatan, dan juga perkuliahan, ditambah lagi tidak diperbolehkannya alat elektronik di dalam pondok sehingga mahasiswa menjadi kesulitan dalam mengerjakan tugas. Tingkat stres yang dialami mahasiswa penghafal Al-Qur’an dapat dikurangi dengan cara menerapkan strategi coping stres. Fokus penelitian ini adalah (1) Apa yang menyebabkan mahasiswa penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Al-Kautsar mengalami stress? (2) Apa saja dampak yang dialami mahasiswa penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Al-Kautsar ketika sedang mengalami stress? (3) Bagaimana strategi coping yang dilakukan mahasiswa penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Al-Kautsar?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis deskriptif. Sumber data yang diperoleh adalah data primer dan sekunder yang diperoleh langsung dari narasumber AF, SM, FAKU dan AV. Sumber data sekunder diperoleh dari buku, jurnal, dan lain – lain. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Dalam teknik analisis data terdiri dari kondensasi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil Penelitian ini adalah (1) Penyebab narasumber AF, SM, FAKU dan AV mengalami stres adalah karena tekanan akademik (2) Dampak yang dirasakan narasumber AF, SM, FAKU dan AV antara lain adalah kelelahan, beberapa penyakit seperti demam hingga masalah pencernaan (3) Strategi coping stres yang dilakukan oleh narasumber AF, SM, FAKU dan AV antara lain adalah *planful problem solving*, dengan *Seeking social support*, *emotional focused coping*, *distancing*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, penerimaan, *escape avoidance*

ABSTRACT

The thesis with the title "Stress Coping Strategies for Students Memorizing the Al-Qur'an at the Pondok Pesantren Putri Al-Kautsar Durenan Trenggalek " was written by Salsabilla Ridwanika NIM. 126308202089, Islamic Psychology Study Program, Da'wah Department, Faculty of Ushuluddin, Adab and Da'wah, Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University Tulungagung supervised by Germino Wahyu Broto, M.Si.

Keywords: *Stress, Stress Coping Strategies, Pressure, College Student*

Being a student and memorizer of the Al-Quran who lives in an Islamic boarding school will have busier daily activities than students who live at home or in a boarding school. This condition can be a source of stress or stressor for students memorizing the Koran who live in Islamic boarding schools, both in terms of time management, health and also lectures, plus electronic devices are not allowed in the boarding school so that students have difficulty doing their assignments. The level of stress experienced by students memorizing the Koran can be reduced by implementing stress coping strategies. The focus of this research is (1) What causes students memorizing the Al-Qur'an at the Pondok Pesantren Putri Al-Kautsar Durenan Trenggalek to experience stress? (2) What are the impacts experienced by students memorizing the Al-Qur'an at Pondok Pesantren Putri Al-Kautsar Durenan Trenggalek when they are experiencing stress? (3) What are the coping strategies used by students who memorize the Qur'an at the Pondok Pesantren Putri Al-Kautsar Durenan Trenggalek?

This research uses a descriptive qualitative approach. The data sources obtained were primary and secondary data obtained directly from sources AF, SM, FAKU and AV. Secondary data sources are obtained from books, journals, etc. The data collection techniques used by researchers are observation, interviews and documentation. Data analysis techniques consist of data condensation, data presentation and drawing conclusions.

The results of this research are (1) The cause of AF, SM, FAKU and AV resource persons experiencing stress is due to academic pressure (2) The impacts felt by AF, SM, FAKU and AV resource persons include fatigue, several illnesses such as fever and digestive problems (3) The stress coping strategies used by AF, SM, FAKU and AV resource persons include playful problem solving, with Seeking social support, emotional focused coping, distancing, positive reappraisal, accepting responsibility, acceptance, escape avoidance

الملخص

الرسالة العلمية التي تحمل عنوان "استراتيجيات التكيف مع الضغط النفسي لدى الطالبات حافظات القرآن الكريم رقم القيد ١٢٦٣٠٨٢٠٢٠٨٩، من ٤، في معهد البنات الكوثر دورينان ترينجاليك" أعدتها سلسايلا ريدوانيكسا قسم الدعوة، برنامج علم النفس الإسلامي، كلية أصول الدين والأدب والدعوة، الجامعة الإسلامية الحكومية السيد علي رحمة الله تولونغاغونغ، تحت إشراف جرمينو واهيو بروتو، الماجستير في العلوم

الضغط النفسي، استراتيجيات التكيف، الضغط الأكاديمي، الطالبات: الكلمات المفتاحية

إن الجمع بين كون الطالبة من حفظة القرآن الكريم وكونها طالبة جامعية تقيم في معهد داخلي يؤدي إلى جدول يومي مزدحم أكثر من الطالبات المقيمات في منازلهن أو في مساكن الطلاب. وقد يكون هذا الوضع مصدراً للضغط النفسي بسبب إدارة الوقت، والصحة، والدراسة الجامعية، بالإضافة إلى منع استخدام الأجهزة الإلكترونية داخل المعهد، مما يصعب عليهن إنجاز المهام الدراسية. ويمكن التخفيف من حدة هذا الضغط النفسي عن طريق تركيز هذه الدراسة على: (١) ما أسباب تعرض الطالبات الحافظات للقرآن. استخدام استراتيجيات التكيف الكريم في معهد الكوثر للضغط النفسي؟ (٢) ما الآثار المترتبة على تعرضهن للضغط النفسي؟ (٣) ما هي؟ استراتيجيات التكيف التي تستخدمها الطالبات للتعامل مع هذا الضغط

اعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي النوعي، حيث تم جمع البيانات الأولية من خلال المقابلات مع المشاركات أ.ف، س.م، ف.ا.ك.و، أ.ف، إلى جانب البيانات الثانوية من الكتب والمجلات العلمية. وتم استخدام الملاحظة، والمقابلة، والتوثيق كأدوات لجمع البيانات. أما تحليل البيانات فشمّل التلخيص، وعرض البيانات، واستخلاص النتائج.

أظهرت نتائج الدراسة أن: (١) السبب الرئيسي للضغط النفسي لدى المشاركات هو الضغط الأكاديمي، (٢) من أبرز آثاره الشعور بالإرهاق، والإصابة بأمراض مثل الحمى واضطرابات الجهاز الهضمي، (٣) ومن بين استراتيجيات التكيف المستخدمة: حل المشكلات بشكل هادف، وطلب الدعم الاجتماعي، والتكيف العاطفي، والتباعد، وإعادة التقييم الإيجابي، وتحمل المسؤولية، والتقبل، والتجنب والانسحاب.