

***COPING SANTRI TAHFIDZ DALAM MENCAPAI SUBJECTIVE WELL-  
BEING DI PONDOK PESANTREN AR-RAUDHOH***



**Oleh:**

**Maulida Arifatul Munawaroh**

**NIM: 19200012002**

**TESIS**

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh

Gelar *Master of Arts* (M.A.)

Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

**YOGYAKARTA**

**2022**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1161/Un.02/DPPs/PP.00.9/12/2022

Tugas Akhir dengan judul : COPING SANTRI TAHFIDZ DALAM MENCAPAI SUBJECTIVE WELLBEING DI  
PONDOK PESANTREN AR-RAUDHOH

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MAULIDA ARIFATUL MUNAWAROH, S.S.  
Nomor Induk Mahasiswa : 19200012002  
Telah diujikan pada : Selasa, 08 November 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Moh. Mufid  
SIGNED

Valid ID: 638453809805b



Penguji II

Dr. Eva Latipah, S.Ag., S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 63809e591f207



Penguji III

Dr. Subaidi, S.Ag., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 638a8327ab76c



Yogyakarta, 08 November 2022

UIN Sunan Kalijaga  
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.  
SIGNED

Valid ID: 638d49bceff3

SUNAN KALIJAGA UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maulida Arifatul Munawaroh, S.S

NIM : 19200012002

Jenjang : Magister

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah asli penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 15 Oktober 2022

Saya yang menyatakan,

  
rifatul Munawaroh, S.S  
NIM: 19200012002

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

**PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maulida Arifatul Munawaroh, S.S

NIM : 19200012002

Jenjang : Magister

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 15 Oktober 2022

Saya yang menyatakan,



Arifatul Munawaroh, S.S

NIM: 19200012002

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: **Coping Santri Tahfidz dalam Mencapai Subjective Well-Being di Pondok Pesantren Ar-Raudhoh**

Yang ditulis oleh:

Nama : Maulida Arifatul Munawaroh, S.S

NIM : 19200012002

Jenjang : Magister

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelas Magister Studi Islam.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 17 Oktober 2022



**Dr. Eva Latipah, S.Ag., S.Psi., M.Si.**  
**NIP.197806082006042032**

## MOTTO

*“Yang memalukan bukanlah ketidaktahuan, melainkan ketidakmauan untuk belajar.”*

–Plato

*“Saya dedikasikan karya sederhana ini untuk orang tua, saudara-saudaraku tercinta, dan sahabat-sahabat yang selalu ada terima kasih atas segala bantuan, dukungan, dan do’a kalian.”*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## ABSTRAK

Santri yang menginjak masa remaja memiliki jiwa yang belum stabil dan rawan depresi dalam menghadapi tekanan. Santri dituntut memenuhi tata tertib dan kegiatan yang monoton serta minim hiburan. Konflik antar teman, penyesuaian lingkungan, target hafalan, dan rindu akan kehadiran orang tua merupakan beberapa masalah yang ditemukan. Hal ini memungkinkan afek (emosi) negatif lebih dominan ketimbang afek positif. Sehingga, berbagai masalah tersebut dapat menjadi pemicu santri dalam melakukan pemberontakan dan atau pencarian jati diri yang menyimpang. Pondok Pesantren Ar-Raudhoh merupakan pondok pesantren berbasis tahfidz (Berfokus pada penghafalan al-Qur'an). Permasalahan yang berdampak pada psikologis santri pondok pesantren ar-Raudhoh meliputi tidak diperbolehkan untuk pulang kampung sebelum selesai menghafal 30 juz, tidak boleh sekolah ataupun kuliah, serta kondisi internal santri maupun dari keluarga santri. Maka penelitian ini bertujuan menganalisis lebih jauh mengenai psikologis santri yang mengalami tekanan karena berbagai hal yang dialami selama berada di pondok pesantren Ar-Raudhoh. Menggunakan teori *subjective well-being* oleh Diener dan teori *coping strategy* oleh Lazarus dan Folkman, penulis meneliti cara santri *coping* dengan masalah yang ditemui hingga mampu memiliki *subjective well-being* yang baik.

Metode pada penelitian ini adalah kualitatif. Penulis melakukan studi lapangan pada para santri di Pondok Tahfidz Ar-Raudhoh, berfokus pada pengalaman subjektif oleh tujuh santri yang telah berada di sana selama lebih dari dua tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur di pondok tersebut.

Berdasar penelitian ini ditemukan bahwa santri lebih sering menggunakan strategi *emotion focused coping* namun tidak menjadikan maladaptif bagi santri. Santri yang menggunakan *emotion focused coping* dengan baik juga dinilai memiliki kecerdasan emosional yang baik sebab mereka mampu mengidentifikasi, memahami, dan mengatur emosi serta mampu bertahan menghadapi tekanan. Situasi dan kondisi sekitar santri seperti sifat *tawadhu* dan atau *nderek* kyai, serta tidak ada sosok orang tua sangat mendorong santri untuk melakukan coping agar mampu mencapai *well-being* secepat mungkin. Aspek-aspek *Subjektif well-being* santri Ar-Raudhoh dapat tercapai setelah santri melakukan strategi *coping*. Dalam aspek kognitif yang berupa hubungan baik dengan sekitar dan adaptasi yang baik, terpenuhi dari strategi *coping* santri berupa *curhat*, jalan-jalan, bercerita dengan orang tua *via ponsel*, tidur dan sabar. Secara afektif, religiusitas santri berperan penting dalam terpenuhinya afek positif di *subjective well-being* santri. Rasa optimis terwujud dari *coping* santri berupa *khusnudzon* terhadap kyai.

**Kata kunci:** *Subjective well-being*, santri, pondok tahfidz, *coping*.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah Rabbil 'Alamin*, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, taufik, hidayat, serta inayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini yang berjudul **COPING SANTRI TAHFIDZ DALAM MENCAPAI SUBJECTIVE WELL-BEING DI PONDOK PESANTREN AR-RAUDHOH.**

Sholawat dan salam semoga tetap tercurah serta terlimpah kepada baginda Nabi Muhammad SAW, keluarganya, para sahabatnya dan seluruh umatnya.

Penelitian tesis ini tentunya tak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr.Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. H. Abdul Mustqim, M.Ag. selaku Direktur Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Dr. Nina Mariani Noor, M.A. selaku ketua Prodi Magister *Interdisciplinary Islamic Studiies*, Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Kepada dosen pembimbing yang luar biasa, Dr. Eva Latipah, S.Ag., S.Psi., M.Si. yang telah membimbing penulis dengan kritik dan saran yang membangun ditengah kesibukan beliau sehingga penulis bisa menyelesaikan tesis ini dengan lebih baik.



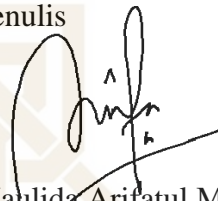
5. Ibunda Winarni Restu Utami atas do'a yang tak henti dipanjatkan, dukungan, dan ridho sehingga perjalanan penulis sampai saat ini menjadi terasa lebih lancar dan mudah.
6. Ayahanda Santoso Mulyanto atas dukungan secara moril maupun materil, do'a yang dipanjatkan setiap harinya, dan ridho yang menjadi semangat tersendiri bagi penulis dalam menjalani setiap tantangan baik dalam bidang akademik maupun non-akademik.
7. Aulia Lutfi Istiqomah, Annisa Miftakhul Jannah, dan Muhammad Chaerul Ichsan atas dukungan dan kesediaan kalian dalam meluangkan waktu untuk mendengarkan setiap keluhan-keluhan penulis sampai saat ini.
8. Sahabat terbaik, Agfitia Saraswati Ustifah dan Diah Prima Fajarwati atas dukungan, do'a, serta kesediaan kalian dalam mendengarkan celotehan-celotehan penulis baik selama penyusunan tesis ini maupun diluar dari itu. Semoga kebaikan kalian saat ini akan dibalas berkali-kali lipat nantinya.
9. Teman-teman Sholawat *everytime* yang telah memberikan motivasi untuk selalu melibatkan Allah dan Nabi Muhammad dalam setiap kegiatan penulis termasuk ketika kuliah maupun proses penyusunan tesis ini sampai akhir.
10. Partner saya, Mishbahul Munir atas dukungan, do'a, bantuan, dan kasih sayang yang diberikan. Terima kasih telah mendampingi perjalanan penulis sampai saat ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dan penulisan tesis ini belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka menerima kritik

dan saran untuk tesis ini. Meskipun masih terdapat kekurangan pada penelitian ini penulis berharap tesis ini mampu memberikan manfaat untuk siapapun yang membacanya dan memerlukannya. Aamiin.

Yogyakarta, 15 Oktober 2022

Penulis



Maulida Arifatul Munawaroh, S.S



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

### HALAMAN JUDUL

<b>PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....</b>	<b>iv</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	10
D. Kajian Pustaka.....	12
E. Kerangka Teoritis.....	20
F. Metode Penelitian.....	24
G. Sistematika Pembahasan .....	30
<b>BAB II.....</b>	<b>32</b>
<b><i>COPING STESS DAN SUBJECTIVE WELL-BEING SANTRI TAHFIDZ.....</i></b>	<b>32</b>
A. <i>Coping</i> Stres.....	32
B. <i>Subjective Well-Being</i> .....	39
C. Santri.....	44
D. Tahfidz Al-Qur'an.....	47
E. Strategi Coping Santri .....	49
F. Subjective Well-Being Santri.....	52
<b>BAB III .....</b>	<b>55</b>
<b>PERMASALAHAN DAN COPING SANTRI DI PONDOK PESANTREN AR-RAUDHOH.....</b>	<b>55</b>

A. Permasalahan dan <i>Coping</i> Santri.....	55
B. Pembahasan.....	90
1. Sumber Stres Santri Ar-Raudhoh .....	91
2. Reaksi.....	101
3. Coping Strategy.....	111
<b>BAB IV .....</b>	<b>122</b>
<b><i>COPING SEBAGAI STRATEGI WELL-BEING SANTRI AR-RAUDHOH.....</i></b>	<b>122</b>
<b>BAB V .....</b>	<b>131</b>
<b><i>SUBJECTIVE WELL-BEING SANTRI SETELAH COPING.....</i></b>	<b>131</b>
A. Laporan Analisis Subjective Well-Being Santri Ar-Raudhoh .....	131
B. Pembahasan Subjective Well-Being santri setelah Coping.....	163
<b>BAB VI.....</b>	<b>188</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>188</b>
A. Kesimpulan .....	188
B. Saran .....	190
C. Rekomendasi.....	192
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>193</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>204</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Gambaran <i>Coping</i> Informan SL.....	65
Gambar 2 Bagan Gambaran <i>Coping</i> Informan RG.....	72
Gambar 3 Bagan Gambaran <i>Coping</i> Informan SF.....	75
Gambar 4 Bagan Gambaran <i>Coping</i> Informan RZ .....	79
Gambar 5 Bagan Gambaran <i>Coping</i> Informan HM.....	82
Gambar 6 Bagan Gambaran <i>Coping</i> Informan BS .....	85
Gambar 7 Bagan Gambaran <i>Coping</i> Informan ZH.....	90
Gambar 8 Bagan Gambaran <i>Coping</i> Santri Ar-Raudhoh.....	121
Gambar 9 <i>Subjective Well-Being</i> Informan SL.....	169
Gambar 10 <i>Subjective Well-Being</i> Informan RG .....	173
Gambar 11 <i>Subjective Well-Being</i> Informan SF .....	175
Gambar 12 <i>Subjective Well-Being</i> Informan RZ .....	176
Gambar 13 <i>Subjective Well-Being</i> Informan HM .....	178
Gambar 14 <i>Subjective Well-Being</i> Informan BS.....	180
Gambar 15 <i>Subjective Well-Being</i> Informan ZH .....	183

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1 Profil Santri Ar-Raudhoh.....	26
Tabel 2 Alasan <i>Coping</i> Menjadi Strategi <i>Well-Being</i> Santri .....	127





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Santri merupakan individu yang hidup dalam suatu komunitas yang khas dengan kyai atau ustadz, santri, dan pengurus pondok pesantren dengan berlandaskan nilai-nilai agama Islam dengan norma dan kebiasaan yang dibangun.<sup>1</sup> Bagi sebagian santri, kehidupan menjadi santri tidaklah mudah sebab banyak penyesuaian yang perlu dilakukan baik dengan santri lain, aktivitas yang terjadwal, jauh dari orang tua, dan masih banyak lagi. Terlebih jika individu tersebut mulai nyantri ketika dirinya mulai menginjak fase remaja sebab terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa remaja dianggap kurang memiliki jiwa yang stabil sehingga lebih mudah depresi dalam menghadapi konflik atau tekanan.<sup>2</sup> Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Jose RL Batubara yang mengungkapkan bahwa terjadi perubahan-perubahan psikologis pada remaja pada periode awal remaja (*early adolescent*) seperti krisis identitas, jiwa yang labil, meningkatnya kemampuan verbal dalam mengekspresikan diri, berkurang rasa hormat dengan orang tua, berperilaku seperti anak-anak (*childish*), dan terpengaruh teman dalam berbagai hal.<sup>3</sup> Masa remaja juga merupakan periode dimana seorang rentan untuk mengalami masalah kesehatan mental. Hal ini didukung dengan penelitian

---

<sup>1</sup> Khoiruddin Bashori, *Problem Psikologis Kaum Santri: Risiko Insekuritas Kelekatan*, Cet. 1. (Yogyakarta: Forum Kajian Budaya dan Agama, 2003).

<sup>2</sup> Agustinus, Reny I'tishom, and MPB Dyah Pramesti, *Biologi Reproduksi Pria* (Airlangga University Press, 2020), 28.

<sup>3</sup> Jose RL Batubara, "Adolescent Development (Perkembangan Remaja)," *Sari Pediatri* 12, no. 1 (November 23, 2016): 27.

yang menemukan sebanyak 75% orang pernah mengalami problematika tentang kesehatan mental pertama kali sebelum usia 24 tahun. Itu berarti terjadi pada masa remaja.<sup>4</sup> Maka menjadi santri dalam fase remaja ini menjadi menarik untuk diteliti.

Santri yang tinggal di pondok pesantren dituntut untuk mematuhi sejumlah aturan yang ada. Selain itu kegiatan yang ada di pondok biasanya cenderung monoton dan minim hiburan.<sup>5</sup> Kedua hal ini memicu mudahnya santri dalam melakukan pemberontakan atau pencarian jati diri yang menyimpang. Terdapat banyak masalah dan konflik sering dijumpai pada santri yang memasuki masa remaja ini. Seperti yang ditemukan oleh Sholichatun dalam penelitiannya, ia menjumpai permasalahan pada santri remaja secara umum tidak begitu berbeda dengan remaja pada umumnya yaitu seputar hubungan dengan lawan jenis, interaksi sosial dengan guru dan sebaya, problem dengan keluarga/orangtua, konflik antar sebaya, problem-problem pengendalian diri yang terkait dengan aturan-aturan dan norma-norma pesantren dan agama, problem yang berhubungan dengan belajar serta problem yang berhubungan dengan penyesuaian diri dengan kehidupan pesantren.<sup>6</sup> Pada penelitian lain dilakukan oleh Yoga menunjukkan permasalahan yang cukup kompleks dialami oleh santri di suatu pondok pesantren. Ia memaparkan masalah seperti dari usia para santri yang masih

---

<sup>4</sup> Riana Sahrani et al., *Tinjauan Pandemi COVID-19 dalam Psikologi Perkembangan* (Syiah Kuala University Press, 2021), 170.

<sup>5</sup> Yoga Achmad Ramadhan, "Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran," *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 17, no. 1 (January 1, 2012): 19–32, accessed May 27, 2021, <https://journal.uin.ac.id/Psikologika/article/view/4139>.

<sup>6</sup> Yulia Sholichatun, "Resiliensi Remaja Pesantren," *Psikoislamika* (April 25, 2016), accessed May 26, 2021, <http://repository.uin-malang.ac.id/371/>.

remaja namun sudah dituntut untuk fokus pada kegiatan yang padat dan monoton, kondisi yang tidak kondusif untuk menghafal al-Qur'an, adanya kebencian para warga sekitar, minimnya hiburan sehingga lebih sering merasa jenuh, dan kondisi perekonomian keluarga serta dukungan keluarga yang kurang.<sup>7</sup> Padahal pondok pesantren tersebut juga menerapkan peraturan-peraturan yang berat seperti target yang wajib dicapai oleh santri diantaranya hafal al-Qur'an 30 juz, menulis al-Qur'an 30 juz, hafal 300 Hadist, menguasai Bahasa Arab, komputer, dan matematika.<sup>8</sup> Tidak hanya itu, pada penelitian lainnya juga ditemukan bahwa para santri di pesantren melakukan berbagai pelanggaran seperti bolos, merokok, membawa gawai, pacaran diam-diam, sampai tidur di kelas karena kelelahan dengan aktivitas yang ada. Akibatnya, hafalan menurun, motivasi belajar menurun, prestasi secara akademik menurun, bahkan tidak naik kelas.<sup>9</sup>

Berbagai konflik dan dampak yang dialami santri seperti diatas membuat mereka perlu adanya pendampingan yang baik dari pengurus atau orang yang lebih dewasa agar perkembangan para santri yang menginjak remaja ini bisa terarahkan dengan baik. Namun, peraturan dan kegiatan pondok yang seringkali padat menyulitkan pengurus juga dalam memantau satu per satu perkembangan tiap santri.

Berdasar pada pemaparan di atas maka peraturan pondok dan kegiatan para santri menuntut mereka untuk melakukan berbagai penyesuaian

---

<sup>7</sup> Ramadhan, "Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran," 29.

<sup>8</sup> Ramadhan, "Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran."

<sup>9</sup> Sirril Wafa and Yanies Novira Soedarmadi, "Subjective Well Being Pada Generasi Z Santri PTYQ Remaja Kudus," *Proyeksi: Jurnal Psikologi* 16, no. 2 (October 7, 2021): 184–185.

(*coping*). *Coping* perlu dilakukan agar para santri tersebut dapat mengurangi kondisi stress dalam diri mereka.<sup>10</sup> *Coping* stress merupakan respons atas stress dengan cara meminimalisir ancaman dan dampaknya untuk menguasai, menghadapi, maupun meminimalisir efek-efek negatif dari kondisi penuh tekanan.<sup>11</sup> Sehingga level stress benar-benar bisa berkurang atau bahkan hilang.

Santri yang memiliki *coping* yang baik memungkinkan individu tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang baik juga. Sebaliknya, santri yang memiliki *coping* buruk memungkinkan santri tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk. Setiap individu memerlukan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang berfokus pada tiap-tiap subjek tak terkecuali santri. Menurut Diener kesejahteraan subjektif adalah kebahagiaan hidup, kepuasan, keseimbangan hedonis dan stres yang terpusat pada evaluasi secara afektif dan kognitif individu terhadap hidupnya.<sup>12</sup> *Subjective well-being* juga dianggap sebagai salah satu tolak ukur dari seluruh aspek kehidupan dan lebih menekankan pada bagaimana penilaian seseorang terhadap hidup yang dijalani.<sup>13</sup> Tidak jauh berbeda, *Subjective well-being* ini berupa evaluasi kognitif dan afektif seseorang mengenai hidupnya. Evaluasi tersebut dapat meliputi penilaian emosional pada berbagai kisah yang terjadi

---

<sup>10</sup> Susan Folkman and Judith Tedlie Moskowitz, "Coping: Pitfalls and Promise," *Annual Review of Psychology* 55, no. 1 (2004): 745–774.

<sup>11</sup> Sherly Atika and Laila Meiliyandrie Indah Wardani, *Core Self Evaluation And Coping Stress* (Penerbit NEM, 2021), 8–9.

<sup>12</sup> William Tov and Ed Diener, "Subjective Well-Being" (2013).

<sup>13</sup> Robert A. Emmons and Ed Diener, "Personality Correlates of Subjective Well-Being," *Personality and Social Psychology Bulletin* 11, no. 1 (March 1985): 89–97.

yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan kebutuhan hidup. Maka santri atau remaja yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi dapat meningkatkan kualitas hidup dan emosionalnya (afektif) mengarah ke positif dibandingkan negatif. Tingginya afek positif dapat dilihat dalam bentuk kegembiraan, kebersyukuran, dan kebermaknaan dan rendahnya afek negative berupa kemarahan, kesedihan, kekecewaan, dan kekhawatiran. Keduanya merupakan bagian komponen yang dapat meningkatkan kepuasan hidup.<sup>14</sup>

Menurut Diener aspek kesejahteraan subjektif ada 3 yakni *Life satisfaction* (kepuasan hidup), afek positif (kebahagiaan, kebanggaan, dan kasih sayang), dan afek negatif (emosi, kecewa, sedih, takut, dan malu).<sup>15</sup> Pada penelitian sebelumnya ia hanya membagi aspek kesejahteraan ini pada dua aspek saja yakni afektif dan kognitif.<sup>16</sup> Sedangkan menurut Eddington dan Shuman aspek kesejahteraan subjektif ada tiga yakni *life satisfaction* (kepuasan hidup), *presence of frequent positive affect* (hadirnya afek positif), dan *relative absence or negative affect*.<sup>17</sup>

Pentingnya santri memiliki *subjective well-being* yang tinggi dapat dilihat dari beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan kesehatan mental dan pengendalian emosi yang baik pada santri. Santri yang memiliki

---

<sup>14</sup> Ed Diener, Shigehiro Oishi, and Richard E. Lucas, "National Accounts of Subjective Well-Being," *American psychologist* 70, no. 3 (2015): 234.

<sup>15</sup> Robert Biswas-Diener and Ed Diener, "The Subjective Well-Being of the Homeless, and Lessons for Happiness," *Social Indicators Research* 76, no. 2 (April 2006): 185–205.

<sup>16</sup> Ed Diener and Robert A. Emmons, "The Independence of Positive and Negative Affect," *Journal of Personality and Social Psychology* 47, no. 5 (1984): 1105–1117.

<sup>17</sup> Neil Eddington and Richard Shuman, "Subjective Well-Being (Happiness)," *Continuing psychology education* 6 (2005).

kesehatan mental yang baik akan lebih mudah mengembangkan potensinya di berbagai bidang dan lebih siap menghadapi tantangan yang ada. Sedangkan pengendalian emosi yang baik membuat santri dalam kategori remaja ini tidak mudah tersulut emosi dan mampu berpikir logis saat dihadapkan oleh masalah. Tidak hanya itu, hubungan dengan orang lain baik dengan teman sebaya maupun yang lebih tua akan terjalin dengan baik. Hal ini disebabkan pemahaman dan pengendalian emosi mampu membawa santri lebih percaya diri untuk menyesuaikan diri. Dengan begitu santri menjadi lebih berani menunjukkan kreativitas mereka, mengembangkan potensi diri mereka, dan bersemangat untuk mencapai tujuan atau mimpi mereka. Maka santri yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi dapat juga lebih semangat dan antusias untuk menyelesaikan studi ataupun hafalannya. Seperti yang dikatakan oleh Berry dan Hansen bahwa individu yang memiliki afek positif tinggi akan lebih cenderung menggambarkan dirinya sebagai individu yang antusias, percaya diri, dan semangat.<sup>18</sup> Santri yang mempunyai *subjective well-being* dapat lebih bekerja secara aktif untuk pemenuhan diri serta mencapai tonggak perkembangannya.<sup>19</sup> Penelitian lain mengungkapkan bahwa mencapai *subjective well-being* yang tinggi bagi santri merupakan hal

---

<sup>18</sup> Rahmah Hastuti, Naomi Soetikno, and Pamela Hendra Heng, *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis* (Penerbit Andi, 2021), 3.

<sup>19</sup> Aulia Rachma Nindya, "Pentingnya Social Support Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Santri Pondok Pesantren : A Systematic Literature Review," *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam* 9, no. 1 (July 19, 2022): 52.



yang penting sebab dapat meningkatkan pembelajaran, cara adaptasi sosial, serta kualitas hidupnya.<sup>20</sup>

Pentingnya santri memiliki *subjective well-being* membuat penulis tertarik untuk meneliti mengenai *subjective well-being* santri khususnya santri tahfidz. Menjadi santri tahfidz tidaklah mudah tetapi bukan berarti tidak mungkin bisa untuk dijalani. Menghafalkan al-qur'an membutuhkan kemampuan, kemauan yang tinggi, dan tujuan yang tulus maka dibutuhkan kecerdasan yang tinggi untuk menyelesaikannya.<sup>21</sup> Namun dengan menghafal al-qur'an dipercaya dapat menstimulasi otak dan kecerdasan, memahami qur'an secara komprehensif, meningkatkan kedisiplinan, dan meningkatkan derajat kehidupan. Selain itu membuat santri memiliki hati yang tenang, jiwa yang damai, dan bahagia di dunia maupun di akhirat.<sup>22</sup> Manfaat-manfaat tersebut dapat dikatakan berkaitan dengan kesejahteraan atau *well-being* menurut Diener.

Pada penelitian ini penulis tertarik untuk meneliti santri tahfidz di pondok Ar-Raudhoh. Sebagai data awal untuk mengetahui sedikit mengenai *subjective well-being* santri yang berkaitan dengan *coping* santri, pertama penulis telah melakukan wawancara sekilas kepada ustaz atau guru yang mengajar hafalan al-Qur'an di Pondok Pesantren Ar-Raudhoh. Berdasar

---

<sup>20</sup> Lharasati Dewi, Fatwa Tentama, and Ahmad Muhammad Diponegoro, "Subjective Well-Being: Mental Health Study among Student in the Islamic Boarding School," *International Journal of Public Health* 10, no. 1 (2021): 151.

<sup>21</sup> Zulvia Trinova, "The Contributions of Quranic Tahfidz to Mental Health," *Al-Ta Lim Journal* 23, no. 3 (2016): 260–261.

<sup>22</sup> Muhith Nur Faizin, *Dahsyatnya bacaan & hafalan Al-Quran*, 1st ed. (Surakarta: Shahih, 2012).

wawancara dengan ustad di pondok tersebut ditemukan bahwa santri-santri yang ada tergolong belum banyak tetapi sudah mengalami cukup tekanan dengan kebijakan yang diberikan oleh pondok. Bahkan beberapa dari mereka pada akhirnya menyerah dan memilih keluar dari pondok. Salah satu kebijakan dari pondok yang memberatkan adalah santri tidak diperbolehkan sekolah, kuliah, ataupun bekerja selama proses menghafal di pondok. Namun, pihak pengurus sebenarnya bersedia menyekolahkan para santri jika telah *khatam*<sup>23</sup> dalam menghafal. Ia menambahkan bahwa sebagian santri agaknya kurang sabar dan mempengaruhi hafalannya sehingga beberapa dari mereka memilih keluar dari pondok dan melanjutkan sekolah atau kuliah. Terdapat pula orang tua yang lebih mendukung anaknya untuk lanjut kuliah daripada menghafal di pondok. Keputusan para santri yang sudah keluar juga seringkali mempengaruhi santri lainnya yang masih bertahan. Terlebih terdapat peraturan dari pondok bahwa santri tidak diperbolehkan pulang selama hafalan belum khatam. Paling tidak selama tiga tahun mereka harus berada di pondok. Ini menjadi alasan kuat untuk mereka pulang lebih awal selain perkara pendidikan tadi. Dalam wawancara tersebut dapat terlihat para santri memiliki beberapa masalah yang memungkinkan menjadi *stressor* dan memengaruhi kurangnya *well-being* santri.

Namun, selanjutnya penulis juga melakukan wawancara pada salah satu santri yang sudah berhasil menyelesaikan target hafalannya dengan tepat waktu.

---

<sup>23</sup> Khatam artinya tamat. Dalam konteks ini khatam maksudnya menyelesaikan hafalan Al-Qur'an dengan lancar dan tepat.

“Sering mbak kadang kangen rumah dan hafalan terganggu. Konflik sama teman juga pasti pernah dan dibawa males *muraja'ah*. Tapi tujuan saya di sini khatam (Al-qur'an) jadi kalau ada masalah biasanya mengalihkan dengan main bola, melihat keindahan alam (lihat bintang), dan kadang ziarah juga. Tapi alhamdulillah sekarang tinggal fokus melancarkan hafalan saja.”<sup>24</sup>

Pada pernyataan dari santri tersebut menunjukkan bahwa dirinya memang mengalami tekanan atau *stressor* akibat rindu dan menyebabkan hafalannya terganggu. Tetapi ia mampu melakukan strategi *coping* salah satunya dengan fokus pada tujuan awal dan mengalihkan rasa tertekannya kepada kegiatan lain seperti main bola, melihat bintang di malam hari, atau dengan ziarah. Sehingga ia mampu mengurangi rasa tertekannya dengan baik dan mencapai kesejahteraan pada psikologisnya. Kesejahteraan pada psikologisnya dapat dilihat dari cara dia menyampaikan, mensyukuri pencapaiannya dengan mengatakan *hamdallah* dan mampu menyelesaikan hafalannya sebagai tujuan awalnya.

Berdasar pada latar belakang dan reset awal tersebut terdapat beberapa variasi masalah sehingga memungkinkan menjadi *stressor* bagi santri di Ar-Raudhoh. Dalam menghadapinya, para santri mencoba melakukan *coping*. Penulis tertarik untuk meneliti bagaimana problematik santri Ar-raudhoh dan usaha yang dilakukan oleh santri kemudian menganalisis bagaimana *subjective well-being* santri setelah *coping*. Maka dari itu, penulis tertarik untuk meneliti mengenai *coping* santri tahfidz dalam mencapai *well-being* secara subjektif di Pondok Pesantren Ar-Raudhoh. Topik ini penulis angkat agar dapat memberikan solusi akademik dan tawaran solusi untuk para santri

---

<sup>24</sup> SL, Santri Ar-Raudhoh, *Wawancara*, Whatsapp, 5 Mei 2021

yang menghadapi masalah dan tetap mampu mendapat kesejahteraan secara subjektif dalam kehidupannya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan di atas, maka dapat ditarik beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana permasalahan dan *coping* santri tahfidz di Pondok Pesantren Ar-Raudhoh?
2. Mengapa *coping* dilakukan santri Ar-Raudhoh sebagai strategi untuk *well-being*?
3. Bagaimana *well-being* santri tahfidz setelah melakukan *coping* di Pondok Pesantren Ar-Raudhoh?

## **C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

### 1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis paparkan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Mengidentifikasi berbagai permasalahan yang menjadi sumber stres para santri tahfidz dan bentuk *coping* santri selama berada di Pondok Pesantren Ar-Raudhoh.
- b. Memahami alasan *coping* dilakukan santri Ar-Raudhoh sebagai strategi untuk *well-being*.
- c. Menganalisis bagaimana *well-being* santri setelah *coping* dari permasalahannya.

## 2. Kegunaan Penelitian

### a. Secara Teoretis

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi yang membangun ilmu pengetahuan sebagai kajian teoritis khususnya di bidang psikologi. Pada penelitian ini diharapkan bisa lebih mengenalkan metode penelitian kualitatif untuk mengkaji subjek di lapangan khususnya yang berhubungan dengan bidang psikologi positif yakni *coping* dan *subjective well-being* terkait santri dalam kehidupannya di Pondok Pesantren.

Selain itu penelitian ini bisa menambah referensi tambahan dan sumbangan ilmu untuk peneliti atau penulis berikutnya yang ingin menggali lebih dalam mengenai psikologi positif khususnya *coping* dan *subjective well-being* baik pada santri atau remaja secara umum. Kajian pada penelitian ini juga diharapkan mampu dijadikan sebagai gambaran hipotesis awal pada penelitian selanjutnya sehingga diharapkan mampu menghasilkan penelitian sejenis yang lebih baik dari sebelumnya.

### b. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman untuk para santri tahfidz yang sedang mengalami tekanan untuk memiliki strategi yang tepat dalam menghadapinya. Sehingga mereka mampu bertahan hingga menyelesaikan hafalannya sesuai target. Tentunya

diimbangi dengan kesehatan psikologisnya yang mampu mencapai tingkat sejahtera yang tinggi.

Bagi para pengurus kebijakan khususnya di Pondok Pesantren Tahfidz, diharapkan penelitian ini berguna untuk dijadikan bahan pertimbangan ketika akan memberikan peraturan maupun kebijakan pada tempat tersebut.

#### **D. Kajian Pustaka**

Penulis berupaya untuk memahami keberadaan penelitian ini. Upaya penulis berupa mencari lebih dalam beberapa penelitian terdahulu yang memiliki kemiripan dengan tema, subjek, maupun teori yang digunakan.

##### *1. Coping Strategy dan Subjective Well-Being*

- a. Penelitian yang telah ada mengenai dua variable yakni *coping strategy* dan *subjective well-being* terdapat pada penelitian yang dilakukan secara kelompok. Pertama, Yolande Pigaiani, Leonardo Zoccante, Anastasia Zocca, Athos Arzenton artikel jurnal berjudul “*Adolescent Lifestyle Behaviors, Coping Strategies and Subjective Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: An Online Student Survey*”. Penelitian ini berusaha menyelidiki perilaku gaya hidup dan strategi *coping* remaja Italia erat kaitannya dengan kondisi pandemic Covid-19 yang masih berlangsung. Hasil dari penelitian pada 306 partisipan menunjukkan bahwa sumber daya *coping* pribadi dan juga lingkungan dinyatakan relevan dengan *subjective well-being* di masa remaja dan perlu diperhitungkan untuk pencegahan dan intervensi dini dalam



mental remaja.<sup>25</sup> Penelitian ini membahas mengenai *coping* dan *subjective well-being* yang mana kedua teori ini juga digunakan oleh penulis. Akan tetapi penelitian ini berfokus pada remaja selama pandemi sedangkan penulis lebih berfokus pada santri yang memasuki masa remaja. Sehingga penelitian ini bisa dikatakan relevan untuk menjadi referensi penulis dalam penyusunan tesis ini.

- b. Penelitian berikutnya dilakukan oleh Muthia Octaviani, Tin Herawati, dan Fatma Putri Sekaring Tyas dengan judul “*Stres, strategi coping dan kesejahteraan subjektif pada keluarga orang tua tunggal*”. Sesuai dengan judulnya, penelitian ini memiliki maksud untuk mendalami pengaruh karakteristik keluarga orang tua tunggal, bagaimana tingkat stress yang dialami, dan strategi coping terhadap kesejahteraan subjektif. Penelitian ini dilakukan pada 40 ibu tunggal di daerah Bogor. Pengumpulan data melalui wawancara dengan menggunakan kuisioner. Hasilnya menyajikan bahwa penyebab stress paling tinggi dari hasil partisipan yaitu hubungan dengan anak. Kurang optimalnya hubungan antara anak dan orang tua akibat faktor seperti sulitnya anak untuk diatur, antara anak satu dengan yang lain sering berkelahi, sulit membuat anak menjadi lebih disiplin, kesulitan mengasuh, dan kesulitan mendapatkan kepuasan dalam mengasuh anak. Tingkat stress menunjukkan pada kategori rendah, maka strategi coping juga pada kategori rendah. Strategi yang sering dilakukan oleh ibu-ibu

---

<sup>25</sup> Yolande Pigaiani et al., “Adolescent Lifestyle Behaviors, *Coping* Strategies and Subjective Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: An Online Student Survey,” *Healthcare* 8, no. 4 (December 2020): 472, accessed May 5, 2021, <https://www.mdpi.com/2227-9032/8/4/472>.

tersebut adalah strategi koping yang berfokus pada emosi.<sup>26</sup> Penelitian ini juga memiliki keterkaitan dengan tesis yang penulis teliti mengenai teori *coping* dan kesejahteraan subjektif. Hanya saja subjeknya cukup berbeda, namun pengkategorian penyebab stress pada penelitian ini dapat menjadi referensi untuk tesis ini.

## 2. *Subjective Well-Being* Remaja

- a. Penelitian dari Aikaterini Lampropoulou berjudul “*Personality, school, and family: What is their role in adolescents' subjective well-being*”. Penelitian oleh Aikaterini dilakukan juga pada remaja tetapi yang masih pada tingkat SMP dan SMA di Yunani. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif pada remaja diantaranya kepribadian, keluarga, dan sekolah. Selain itu dari hasil penelitian pada 714 remaja dan orang tuanya menunjukkan kesejahteraan subjektif remaja dapat ditingkatkan dengan tersedianya lingkungan pengasuhan baik di sekolah maupun di keluarga. Penelitian ini juga menyarankan untuk melakukan penerapan program pembelajaran yang berkaitan dengan sosial dan emosional di sekolah dan juga layanan psikologi sekolah yang lebih efisien agar kesejahteraan subjektif remaja bisa terpenuhi.<sup>27</sup>
- b. Penelitian oleh Shannon M. Suldo dkk berjudul “*Teacher Support and Adolescents' Subjective Well-Being: A Mixed-Methods Investigation*”.

---

<sup>26</sup> Muthia Octaviani, Tin Herawati, and Fatma Putri Sekaring Tyas, “Stres, Strategi Koping Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Keluarga Orang Tua Tunggal,” *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen* 11, no. 3 (2018): 169–180.

<sup>27</sup> Aikaterini Lampropoulou, “Personality, School, and Family: What Is Their Role in Adolescents' Subjective Well-Being,” *Journal of Adolescence* 67 (August 2018): 12–21.

Pada penelitiannya, Shannon M. Suldo dkk menggunakan metode campuran untuk mengetahui pengaruh dukungan guru pada kesejahteraan subjektif remaja/siswa, apa saja jenis dukungan yang dilakukan guru, dan memaparkan tindakan atau komentar para guru dalam mengkomunikasikan dukungan secara sosial pada siswa. Dari 400 siswa yang diminta sebagai subjek ditemukan hasil 16% dukungan guru memberikan pengaruh pada SWB (Subjective Well-Being). Kemudian terdapat hasil yang menunjukkan bahwa siswa menganggap guru memberi dukungan ketika mereka berusaha dekat dan terhubung secara emosional, guru dinilai memberikan praktik pengajaran yang baik dan beragam, para siswa juga mengakui bahwa dalam bidang akademik mereka berhasil meningkat, mampu bersikap adil, dan mendukung kelas menjadi lebih hidup dengan siswa-siswi yang kritis. Pada penelitian kualitatif menunjukkan perbedaan gender, seperti anak perempuan menganggap guru lebih suportif ketika meningkatkan suasana hati dengan menciptakan lingkungan yang positif di kelas dengan komunikasi, membantu mereka, dan menjaga privasi mereka. Siswa perempuan menganggap guru kurang memberi dukungan ketika terlihat kurang perhatian atau tidak tertarik. Sedangkan siswa laki-laki cenderung merasa guru suportif ketika diberi akses melakukan kegiatan menyenangkan, diberikan tantangan, dan mendorongnya untuk lebih kritis.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Shannon M. Suldo et al., "Teacher Support and Adolescents' Subjective Well-Being: A

- c. Penelitian berikutnya oleh Ali Eryilmaz berjudul “*Turkish Adolescents’ Subjective Well-Being with Respect to Age, Gender and SES of Parents*”. Penelitian ini juga meneliti remaja, yakni di Turki. Sebanyak 432 remaja yang terdiri dari laki-laki dan perempuan menjadi partisipan. Usia mereka sekitar 15-17 tahun. Ali menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari beberapa faktor demografi terhadap kesejahteraan subjektif remaja. Lebih detailnya, pada penelitian ini menunjukkan hasil (1) tidak ada perbedaan gender pada kesejahteraan subjektif remaja di Turki, (2) terdapat perbedaan usia pada kesejahteraan subjektif remaja. Remaja berusia 15 tahun memiliki kesejahteraan subjektif lebih tinggi dibanding remaja usia 17 tahun dan perbandingan ini signifikan secara statistik. (3) Berdasarkan hasil korelasi Pearson hubungan kesejahteraan subjektif remaja dengan status sosial ekonomi orang tua tergolong rendah dan positif. (4) SES dan usia memiliki pengaruh lebih rendah pada tingkat kesejahteraan subjektif remaja.<sup>29</sup>
- d. Terdapat penelitian mengenai optimisme yang berkaitan juga dengan kesejahteraan subjektif remaja. Penelitian ini berjudul “*The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being*” oleh Baki Duy dan Mehmet Ali Yıldız. Pada penelitian tersebut berfokus pada hubungan antara harga diri,

---

Mixed-Methods Investigation,” *School Psychology Review* 38, no. 1 (March 1, 2009): 67–85.

<sup>29</sup> Ali Eryilmaz, “Turkish Adolescents’ Subjective Well-Being with Respect to Age, Gender and SES of Parents,” *International Journal of Psychological and Behavioral Sciences* 4, no. 7 (July 26, 2010): 1573–1576.

optimisme, dan kesejahteraan subjektif yang dilakukan pada 384 siswa sekolah menengah dan 155 mahasiswa. Signifikansi statistik dari efek mediasi dari model yang diuji melalui pendekatan berdasarkan Ordinary Least Squares Regression dan metode Bootstrap. Pada penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa harga diri secara signifikan mampu memediasi hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif. Berdasar tingginya korelasi antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif akan membuat para siswa mampu mengembangkan pemikiran optimis bahkan sejak dini, maka diperlukan peran guru juga untuk memberikan intervensi guna mengembangkan sikap optimis tersebut.<sup>30</sup>

### 3. *Subjective Well-Being* Santri

- a. Penelitian mengenai kesejahteraan subjektif pada santri juga telah diteliti oleh Afifah Nurjannah Ismail<sup>1</sup> dan Whisnu Yudiana berjudul “*Subjective Well-Being pada Siswa Pesantren Modern dan Siswa Madrasah Aliyah*”. Penelitian ini membandingkan tingkat kesejahteraan subjektif siswa yang berada di pesantren (santri) dengan siswa yang menempuh pendidikan di madrasah. Berdasar pada latar belakang yang berbeda berpotensi memiliki pengaruh pada tingkat kesejahteraan subjektif mereka. Sebanyak 79 siswa Pesantren Modern dan 92 siswa Madrasah Aliyah pada tingkat pertama dan kedua merupakan partisipan pada penelitian ini. Hasilnya menunjukkan

---

<sup>30</sup> Baki Duy and Mehmet Ali Yıldız, “The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being,” *Current Psychology* 38, no. 6 (December 2019): 1456–1463.

bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan subjektif yang signifikan terjadi pada siswa dari kedua tempat tersebut. Taraf kesejahteraan subjektif dikategorikan sedang pada sebagian besar siswa. Selain itu tidak ditemukan perbedaan pada *school satisfaction* dan aspek afeksi diantara siswa Pesantren Modern maupun siswa Madrasah Aliyah.<sup>31</sup>

- b. Berikutnya masih berhubungan dengan penelitian pada kesejahteraan subjektif santri oleh Iwan Martin dkk berjudul “*Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri*”. Remaja usia 12-16 tahun di SMP MBS Pleret menjadi subjek penelitian dengan penelitian eksperimen sehingga terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengukuran kesejahteraan subjektif menggunakan skala SWLS (*satisfaction with life scale*) dan skala PANAS (*positive and negative affect scale*). Hasilnya menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada tingkat kesejahteraan subjektifnya. Remaja santri mengalami peningkatan kesejahteraan subjektif yang signifikan setelah melakukan relaksasi dzikir. Selain itu pada hasil observasi dan wawancara peserta memberikan gambaran perubahan rasa seperti lebih tenang, nyaman, lega, percaya diri,

---

<sup>31</sup> Afifah Nurjannah Ismail and Whisnu Yudiana, “Studi Komparasi Subjective Well Being Pada Siswa Pesantren Modern Dan Siswa Madrasah Aliyah,” *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 3, no. 1 (April 30, 2020): 13–22.



semangat, dan juga lebih bersyukur pada segala nikmat yang diberikan Allah.<sup>32</sup>

- c. Penelitian pada santri di sekolah oleh Hasna Thohiroh dkk berjudul “*Peranan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif di Sekolah pada Siswa Pondok Pesantren Modern*”. Terdapat tiga sumber dukungan yang digunakan yakni orang tua, teman, dan guru sebagai tingkat kesejahteraan subjektif siswa. Dimensinya sama dengan penelitian sebelumnya yaitu *school satisfaction* dan *affect in school* sehingga penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dan pendekatan analisa jalur. Sebanyak 264 siswa menjadi partisipan dalam penelitian ini yang terdiri dari siswa kelas 7 dan 8 Pondok Pesantren Modern di Jawa Barat. Hasilnya menunjukkan terdapat peran signifikan dari persepsi dukungan sosial guru dan teman terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif siswa, utamanya teman. Ini berarti pada dimensi *school satisfaction* dan *affect in school* memiliki hubungan yang signifikan dengan persepsi dukungan teman. Namun, persepsi dukungan sosial dari orang tua ternyata tidak berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif siswa. Selain itu pada penelitian ini ditemukan dukungan

---

<sup>32</sup> Iwan Martin, Sartini Nuryoto, and Siti Urbayatun, “Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri,” *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 4, no. 2 (December 29, 2018): 112–123.

sosial dari guru berhubungan dengan dimensi *school satisfaction* tetapi tidak dengan *affect in school*.<sup>33</sup>

## E. Kerangka Teoritis

### 1. *Subjective Well-Being*

Compton berpendapat bahwa *subjective well-being* terbagi dalam dua variabel utama: kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan berkaitan dengan keadaan emosional individu dan bagaimana individu merasakan diri dan dunianya. Kepuasan hidup cenderung disebutkan sebagai penilaian global tentang kemampuan individu menerima hidupnya.<sup>34</sup> Diener juga mengatakan bahwa kepuasan dalam hidup ditandai dengan lebih sering merasakan emosi positif dibandingkan emosi negatif sehingga lebih cenderung muncul rasa bahagia dalam diri individu.<sup>35</sup> Dalam artikel berikutnya Diener, Lucas dan Oishi menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif ini sebagai cerminan evaluasi seperti evaluasi kognitif dan afektif yang merupakan evaluasi kualitas hidup manusia berdasar sudut pandang individu tersebut.<sup>36</sup> Dalam penelitian ini akan terlihat bagaimana santri mencapai kepuasan hidup dan kebahagiaan yang merupakan bagian dari *subjective well-being* dengan melalui

---

<sup>33</sup> Hasna Thohiroh, Langgersari Elsari Novianti, and Whisnu Yudiana, "Peranan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif di Sekolah pada Siswa Pondok Pesantren Modern," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2 (December 31, 2019): 131–144.

<sup>34</sup> William C. Compton, *Introduction to Positive Psychology*, Introduction to Positive Psychology (Belmont, CA, US: Thomson Wadsworth, 2005), 43.

<sup>35</sup> Diener, Oishi, and Lucas, "National Accounts of Subjective Well-Being."

<sup>36</sup> Ed Diener, Richard E. Lucas, and Shigehiro Oishi, "Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being," ed. Nathan Hall and M. Brent Donnellan, *Collabra: Psychology* 4, no. 1 (May 24, 2018), accessed July 27, 2021, <https://doi.org/10.1525/collabra.115>.

wawancara semi terstruktur dan teknik observasi yang penulis lakukan di Pondok Pesantren Ar-Raudhoh.

Selanjutnya menurut Argyle, Myers, dan Diener terdapat enam variabel yang dihubungkan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup<sup>37</sup>, yaitu *Self Esteem* (harga diri), *Sense of perceived control* (Rasa pengendalian yang bisa diterima), *Extroversion* (Terbuka), *Optimism* (Optimisme), *Positive relationship* (Hubungan positif), *A sense of meaning and purpose to life* (Pemahaman tentang arti dan tujuan hidup). Oleh karena itu diharapkan penelitian ini mampu mengungkap variabel-variabel tersebut dengan jelas. Sehingga dapat terlihat apakah santri memiliki seluruh variabel tersebut secara keseluruhan atau sebagian saja.

Dimensi atau variabel tersebut diperlukan oleh santri agar dapat lebih bahagia sehingga bisa produktif serta baik dalam bergaul baik dengan sesama maupun lainnya. Ketika mengalami beberapa masalah, tentunya diperlukan dukungan dari beberapa pihak dan strategi untuk mengatasinya agar kesejahteraan subjektif ini tercapai. Pada beberapa penelitian disebutkan beberapa hal yang mampu dilakukan salah satunya dengan bacaan dzikir. Dalam penelitian Iwan Martin dan kawan-kawan menunjukkan relaksasi dzikir mampu memberi pengaruh pada tingkat kesejahteraan subjektif pada remaja dengan perasaan yang dihasilkan adalah tenang, lega, nyaman, percaya diri, semangat, hingga

---

<sup>37</sup> William C. Compton, "Meaningfulness as a Mediator of Subjective Well-Being," *Psychological Reports* 87, no. 1 (August 1, 2000): 156–160, accessed May 7, 2021, <https://doi.org/10.2466/pr0.2000.87.1.156>.

kebersyukuran atas nikmat yang diberikan oleh Allah.<sup>38</sup> Kecerdasan spiritual yang baik dikatakan juga mampu menjadi prediktor kesejahteraan mahasiswa yang mana merupakan bagian dari remaja.<sup>39</sup> Dalam penelitian lain ada faktor persepsi dukungan sosial berpengaruh pada kesejahteraan subjektif siswa pondok pesantren modern.<sup>40</sup> Ini berarti diperlukan pengkategorian mengenai faktor apa saja yang memicu tingkat kesejahteraan subjektif pada santri dalam penelitian ini. Sehingga dalam menghadapi masalah-masalah yang ada santri tetap mampu mengatur emosinya dengan baik. Diener menyebutkan terdapat setidaknya dua faktor yang memengaruhi tingkat subjective well-being yakni internal (kepribadian, genetik, optimisme, perspektif) dan eksternal (materi, masyarakat, sumber daya sosial yang memadai, dan sebagainya).<sup>41</sup>

## 2. *Coping Strategy*

Dalam *subjective well-being*, individu dianggap telah mampu *coping* dengan masalah-masalah yang dihadapi. Penulis berusaha melakukan penelitian menggunakan teori *coping strategy* untuk melihat strategi yang digunakan santri dalam menghadapi masalah seperti kebijakan-kebijakan pondok pesantren. Menurut Sarafino (2002), *coping*

---

<sup>38</sup> Martin, Nuryoto, and Urbayatun, "Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri."

<sup>39</sup> Benny Herlena and Nur Ayu Seftiani, "Kecerdasan Spiritual Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Integratif* 6, no. 1 (August 28, 2018): 101–115.

<sup>40</sup> Thohiroh, Novianti, and Yudiana, "Peranan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif di Sekolah pada Siswa Pondok Pesantren Modern."

<sup>41</sup> Diener, Oishi, and Lucas, "National Accounts of Subjective Well-Being."

adalah usaha untuk menetralkan atau mengurangi stress yang terjadi.<sup>42</sup> *Coping* menurut Frydenberg (2002: 25), usaha merespon (pikiran, perasaan dan tingkah laku) yang digunakan seseorang untuk berdamai dengan situasi-situasi yang bermasalah yang hampir dijumpai setiap hari dalam hidupnya. *Coping* memungkinkan seseorang dapat segera menyesuaikan diri ketika berhadapan dengan situasi yang penuh tekanan.<sup>43</sup> Dalam mengatasi segala tekanan atau stress dalam kehidupan diperlukan beberapa strategi. *Problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, penelitian lain juga mengungkapkan strategi *coping* yang lain, yaitu *religious-focused coping*. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa terdapat strategi yang bisa digunakan untuk melakukan *coping*.<sup>44</sup>

- a. *Emotional Focused Coping (EFC)* : Untuk mengatur tingkat emosional terhadap stress. Penyelesaian masalah dipusatkan pada emosi. Sehingga untuk mengurangi atau menghilangkan stress yang dialami tidak dengan menghadapi suatu masalah secara langsung, tetapi diarahkan untuk mengendalikan tekanan emosi atau perilaku untuk menanganinya.
- b. *Problem Focused coping*

---

<sup>42</sup> Siti Maryam, "Strategi *Coping*: Teori Dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 102.

<sup>43</sup> Dwi Nur Rachmah, "Sumber Stres Dan Sumber *Coping* Mahasiswa Pascasarjana" (2020).

<sup>44</sup> Johannes AA Rumeser and Theodora Elma Tambuwun, "Hubungan Antara Tingkat Stres Kerja Dengan Pemilihan *Coping* Stress Strategy Karyawan Di Kantor Pusat Adira Insurance," *Humaniora* 2, no. 1 (2011): 218.

Strategi *coping* ini digunakan untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stres.

Selain kedua strategi tersebut, terdapat juga strategi lain yang cukup mengalami beberapa penolakan oleh peneliti lain yakni *religious focused coping*. Pada strategi tersebut individu lebih memilih untuk menggunakan keyakinan atau kepercayaannya untuk mengurasi tekanan yang dialaminya.

Penulis menggunakan teori *coping strategy* untuk mengetahui jenis-jenis strategi yang digunakan santri sebagai faktor yang menguatkan santri dalam mencapai kesehatan secara psikologis dengan memiliki kepuasan dalam hidup setelah mampu coping dari masalah yang ada. Selain itu teori ini penulis aplikasikan untuk mengetahui strategi *coping* apa saja yang dominan digunakan oleh santri selama melihat permasalahan-permasalahan yang menemukannya.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi lapangan di Pondok Pesantren Ar-Raudhoh. Studi lapangan dipilih karena peneliti berusaha menyelidiki suatu peristiwa pada sekelompok individu dimana kasusnya dibatasi oleh waktu dan



aktivitas.<sup>45</sup> Sasaran dari penelitian ini adalah pengalaman subjektif individu (santri) dalam suatu tempat (pondok) dan waktu (selama mondok).

## 2. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah santri Ar-Raudhoh dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Santri yang sudah berada di pondok selama lebih dari dua tahun.
- b. Belum pernah pulang selama di pondok.
- c. Berusia antara 18-23 tahun.
- d. Bersedia menjadi informan.

Alasan memilih santri yang sudah berada di pondok lebih dari dua tahun adalah mereka sudah mengalami beberapa permasalahan, penyesuaian, perubahan kebijakan dan telah mengalami masa sebelum maupun sesudah pandemi Covid-19. Selanjutnya untuk pemilihan usia antara 18-23 tahun adalah kategori usia remaja yang sedang banyak eksplor mengenal dunia luar namun harus menetap dan menyelesaikan target di pondok.

Berikut adalah profil para santri yang menjadi subjek pada penelitian ini.

---

<sup>45</sup> Abbas Tashakkori and Charles Teddlie, *Mixed Methodology: Combining Qualitative and Quantitative Approaches*, Applied social research methods series v. 46 (Thousand Oaks, Calif: Sage, 1998), 20.

No	Inisial	Alamat	Usia	Lama di Pondok
1.	RZ	Meranti, Riau	21 tahun	4 tahun
2.	SF	Meranti, Riau	21 tahun	4 tahun
3.	RG	Bengkalis, Riau	21 tahun	4 tahun
4.	SL	Kubu Barat, Kalimantan Barat	23 tahun	3 tahun
5.	ZH	Pekalongan	18 tahun	1.5 tahun
6.	HM	Pekalongan, Jawa Tengah	19 tahun	4 tahun
7.	BS	Pekalongan, Jawa Tengah	20 tahun	1.5 tahun

**Tabel 1 Profil Santri Ar-Raudhoh**

### 3. Pengumpulan data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara secara langsung dengan para santri dan observasi di pondok pesantren Ar-Raudhoh. Penelitian ini menggunakan metode wawancara mendalam berupa wawancara semi-terstruktur untuk mendapatkan informasi dari subjek penelitian dan mendapatkan data-data dari informan. Wawancara dilakukan secara langsung di pondok Ar-Raudhoh. Tujuan penggunaan metode ini adalah agar dalam pelaksanaannya partisipan lebih bebas mengutarakan pendapat dan permasalahan yang dialami secara lisan tanpa tekanan.

Selain melakukan wawancara, penulis juga melakukan observasi untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan sebagai tambahan dan penguatan. Observasi adalah suatu tindakan atau sebuah proses pengambilan informasi melalui media yakni pengamatan. Observasi mengharuskan peneliti untuk turun ke lapangan langsung agar bisa mengamati berbagai hal seperti ruang, tempat, informan, kegiatan, waktu, kejadian, tujuan, serta perasaan.<sup>46</sup> Dalam melakukan observasi, keterlibatan penulis dapat digolongkan lebih banyak menjadi pasif atau nonpartisipatif yang mana peneliti tidak ikut melakukan kegiatan yang dilakukan dan tidak terjadi interaksi sosial dengan subjek di pondok. Sehingga penulis lebih banyak mengamati dan mencatat fenomena yang terjadi pada para santri di pondok.

Proses pengumpulan data dilakukan oleh penulis dengan melibatkan informan terdekat (*significant other*) yang ada di lapangan. Tujuannya agar informasi dan data yang dikumpulkan oleh penulis menjadi lebih banyak dan lengkap sehingga hasilnya bisa lebih akurat. Informan terdekat (*significant other*) dalam penelitian ini adalah teman kamar, sahabat, saudara, dan pengasuh pondok.

Untuk meneliti baik pada permasalahan di pondok maupun mengenai kesejahteraan psikologis santri penulis menggunakan data sekunder dengan mencari sumber referensi pada penelitian-penelitian sebelumnya di berbagai sumber seperti buku, jurnal, maupun tesis agar

---

<sup>46</sup> Mamik, *Metodologi Kualitatif* (Zifatama Jawara, n.d.), 104.

penelitian ini mampu memperlihatkan bagaimana permasalahan-permasalahan di pondok dan juga kesejahteraan santri secara normatif.

#### 4. Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan pendapat Miles dan Huberman yakni dengan mereduksi data guna memberikan gambaran yang jelas dengan memfokuskan pada hal-hal penting yang sesuai; kemudian menyajikan data bisa dalam bentuk grafik, tabel, teks, transkrip dan lain-lain untuk mempermudah memahami yang terjadi dan langkah berikutnya yang bisa dilakukan; dan terakhir menarik kesimpulan atau melakukan verifikasi data sehingga bisa menjelaskan gambaran yang dialami oleh subjek yang sebelumnya abstrak menjadi lebih jelas.<sup>47</sup>

Pada penelitian ini, awalnya penulis memilah dan memilih informasi yang didapatkan ketika wawancara dengan para santri sesuai dengan batasan pedoman wawancara. Reduksi data dilakukan dengan coding untuk mengkategorisasikan data seperti inisial informan, tanggal kapan wawancara berlangsung, dan pernyataan informan. Contohnya, AN (inisial dari informan), S1 (urutan subjek atau informan), dan 87-90 (baris pernyataan informan dalam verbatim). Selanjutnya penulis menyajikan data tersebut dalam bentuk bagan yang terkonsep sehingga lebih mudah dipahami baik oleh penulis maupun pembaca. Berikutnya, data diolah dan diinterpretasikan sesuai dengan teori yang dipakai yaitu

---

<sup>47</sup> Matthew B. Miles and A. Michael Huberman, *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (SAGE, 1994), 11–12.

*coping strategy* dan mengidentifikasi bagaimana strategi yang digunakan oleh santri. Selanjutnya, penulis akan menjabarkan hasil identifikasi. Kemudian, penulis mengolah hasil wawancara untuk diteliti lebih lanjut menggunakan teori  *subjective well-being* untuk melihat kesejahteraan subjektif santri selama berada di pondok. Terakhir, berdasarkan tahap-tahap sebelumnya penulis menarik kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah yang telah disampaikan di awal penelitian. Sehingga akhirnya dapat diketahui  *coping* santri Ar-Raudhoh dalam mencapai  *well-being*.

## 5. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data dalam penelitian ini mengikuti uji keabsahan data pada metode penelitian kualitatif yakni meliputi uji  *Credibility* (validitas internal),  *transferability* (validitas eksternal),  *Dependability* (reliabilitas), dan  *Confirmability* (obyektivitas).<sup>48</sup> Uji keabsahan data dilakukan untuk memberikan kepastian bahwa data yang diambil oleh penulis akurat dan dapat dipertanggung jawabkan.

Uji kredibilitas pada penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Penulis mengkonfirmasi ulang mengenai informasi yang diberikan oleh santri. Uji kredibilitas dilakukan juga dengan melakukan  *cross check* atau pemeriksaan kembali dilanjutkan dengan  *member check* atau menguji data-data yang ada dengan dosen pembimbing selaku individu yang telah berpengalaman dan memberikan masukan yang membangun. Selanjutnya melakukan transferabilitas dengan

---

<sup>48</sup> Lexy J Meleong, *Metologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1989).

menguraikan penelitian dengan rinci, jelas, sistematis, dan dapat dipercaya agar dapat dipahami dan memiliki derajat transferabilitas. Kemudian melakukan dependabilitas yang dibantu oleh ahli yakni dosen pembimbing dalam pengauditan dari seluruh aktivitas penulis dalam melakukan penelitian ini hingga pengambilan kesimpulan. Terakhir, konfirmabilitas untuk mengkonfirmasi objektivitas dan kenetralan pada hasil penelitian tesis ini. Penulis berusaha mendiskusikan penelitian bersama ahli yakni dosen pembimbing untuk mendapatkan *professional judgement*. Selain itu penulis juga mencoba untuk melakukan konfirmasi bersama teman sejawat dengan mendiskusikannya dan memastikan bahwa penelitian ini bisa diterima. Hal ini digunakan untuk memperkuat objektivitas penelitian.

#### **G. Sistematika Pembahasan**

Pada penelitian ini penulis berencana meneliti mengenai *Coping* Santri Tahfidz dalam mencapai *Subjective Well-Being* di Pondok Pesantren Ar-Raudhoh. Dalam membahas judul tersebut maka penulis merancang sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab Pertama (Pendahuluan) menyajikan tentang Latar belakang, Rumusan masalah, Kajian Pustaka, Kerangka teoritis, Metode penelitian dan Sistematika Pembahasan.



Bab Kedua (Landasan teori) memberikan gambaran bagaimana teori yang dipakai dalam penelitian ini. Didalamnya dijelaskan mengenai *Coping*, *Subjective Well-Being* menurut para ahli, dan santri tahfidz.

Bab Ketiga (Permasalahan dan *Coping* Santri Ar-Raudhoh) yang berisi mengenai hasil dan pembahasan yang menjawab rumusan masalah pertama mengenai permasalahan yang ditemui santri dan bentuk *coping* yang dilakukan santri yang ditemui oleh santri selama di pondok.

Bab Keempat (*Coping* sebagai strategi *Well-being* Santri Ar-Raudhoh) yang berisi mengenai hasil dan pembahasan yang menjawab rumusan masalah kedua mengenai alasan mengapa *coping* dilakukan santri untuk mencapai *well-being*.

Bab Kelima (*Well-being* Santri setelah *Coping*) yang berisi tentang hasil serta pembahasan yang menjawab rumusan masalah ketiga dan terakhir mengenai alasan *coping* menjadi strategi untuk *well-being* dan bagaimana *well-being* santri setelah melakukan *coping*.

Bab Keenam (Penutup) berisi kesimpulan dari penelitian dan saran-saran yang penulis ajukan pada peneliti berikutnya yang ingin mengangkat tema serupa atau subjek serupa.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pada penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa:

1. Permasalahan-permasalahan santri Ar-Raudhoh banyak didapatkan dari luar diri santri seperti masalah keuangan/ekonomi keluarga, permasalahan dengan orang lain (satpam dan santri lain), kondisi orang tua, dan rindu orang tua yang membuat para santri Ar-Raudhoh memiliki tekanan tersendiri ketika berada di pondok. Selain itu, pula beberapa problematika yang berasal dari dalam diri para informan seperti kesulitan menghafal, kesulitan beradaptasi, sakit, dan merasa memiliki tanggung jawab yang berat. Beberapa masalah tersebut memunculkan berbagai reaksi stres seperti reaksi perilaku berupa menangis, ingin pulang atau pindah ke pondok lain, dan malas murajaah. Reaksi stress secara kognitif berupa rasa takut, *overthinking*, dan jenuh. Reaksi fisiologis seperti sakit asam lambung, demam, dan pusing. Permasalahan dan reaksi yang muncul pada para santri membuat mereka melakukan berbagai bentuk coping agar tidak stress. Pertama, *Emotional Focused Coping* (EFC) seperti berdoa, tidur, ijin keluar area pondok, menyendiri, berusaha sabar, dan pura-pura sakit. Selain itu beberapa dari santri juga melakukan *Problem Focused Coping* (PFC) berupa merencanakan pindah pondok dengan menghubungi orang tua, pengurus, ustadz dan pembina; meminta pendapat orang lain seperti teman

atau orang tua ketika menemui masalah yang dinilai berat; dan mencoba membicarakan baik-baik dengan teman yang berselisih.

2. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, bentuk coping tersebut dipilih oleh santri karena para santri lebih cenderung mengalihkan rasa stresnya dengan hal-hal yang menurut mereka menyenangkan seperti melakukan berbagai hobi berupa bermain futsal, melihat bintang, ziarah, jalan-jalan dan lain-lain. Secara instan mereka mampu melupakan kejenuhan atau kepenatan maupun kelelahan menghafal. Selain itu, situasi dan kondisi di sekitar santri menciptakan dorongan yang kuat untuk melakukan coping. Seperti tidak tinggal bersama orang tua serta pembiasaan sikap tawadhu dan nderek kiyai pada lingkungan santri Ar Raudhoh membuat santri tersebut cenderung untuk *khusnudzon* kepada kiyai sehingga memunculkan rasa lega dan nyaman sesegera mungkin agar dapat terus fokus dalam menghafal al Qur'an..
3. Pada akhirnya, santri Ar-Raudhoh dapat mencapai *well-being* dengan baik setelah melakukan *coping strategy*. Secara kognitif para santri mampu beradaptasi dengan lingkungan yang ada terlihat dari terjalinnya hubungan baik santri dengan lingkungan pondok maupun sekitarnya setelah sering berbagi cerita dengan teman, menghubungi orang tua melalui gawai, dan jalan-jalan bertemu warga sekitar. Sedangkan secara afektif, religiusitas para santri Ar-Raudhoh mempunyai peran penting dalam terpenuhinya afek positif pada diri mereka. Seperti *berkhusnudzon*, do'a, dan ziarah

dapat membuat santri merasa optimis mendapat keberkahan, bersyukur dengan hal yang dimiliki, dan merasakan ketenangan dalam hidupnya.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan mengenai *coping* santri tahfidz dalam mencapai *subjective well-being* di pondok pesantren Ar-Raudhoh, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangannya. Sehingga, dibutuhkan kritik dan saran pada penelitian ini agar mampu menjadi perbaikan bagi penulis serta agar penelitian ini mampu menjadi rujukan yang baik. Maka dari itu, penulis berharap kepada beberapa pihak berikut agar turut membantu memberikan perbaikan supaya penelitian ini maupun penelitian berikutnya dapat menjadi lebih mau melalui saran berikut, yaitu:

### **1. Santri Ar-Raudhoh**

Bagi para santri khususnya yang berada di pondok pesantren Ar-Raudhoh hendaknya tetap semangat dan menjalani setiap kegiatan di pondok agar mampu segera menyelesaikan tujuan dan kembali berkumpul bersama keluarga. Selain itu sebagai santri marilah terus berbenah diri dan terus adaptif pada setiap keadaan yang ada agar kenyamanan dan afek positif tetap mampu didapatkan baik di pondok maupun setelah keluar dari pondok. Sehingga santri nantinya mampu menjadi generasi yang positif, tangguh, adaptif dan menjadi lebih bermanfaat dalam situasi apapun dan dimanapun.

### **2. Ustadz dan Pengurus Pondok Pesantren Ar-Raudhoh**

Bagi ustadz dan pengurus pondok hendaknya lebih memperhatikan kembali dan lebih mendekatkan diri pada para santri, terutama ketika para santri mulai malas atau ijin untuk mengikuti kegiatan di pondok. Perlu adanya kesadaran sedini mungkin mengenai kesehatan mental santri terlebih pondok ini tergolong baru. Sehingga inovasi tidak hanya mengenai bangunan pondok, materi ngaji, atau kegiatan santri saja, namun juga perlu adanya inovasi agar santri memiliki banyak pilihan cara agar terbebas dari kejenuhan dan rasa stress. Perlu juga adanya tempat untuk para santri mengungkapkan isi hati dan kepala mereka kapanpun mereka butuh selain dengan orang tua yang mana hanya bisa dijangkau seminggu sekali. Hal tersebut dimaksudkan agar santri mampu segera berdamai dengan masalah yang ada dan tidak terganggu terlalu lama mengenai hafalannya.

### 3. Masyarakat Sekitar

Kepada masyarakat sekitar pondok hendaknya lebih bisa menerima keberadaan santri dan perilaku mereka sebagai seorang remaja. Sehingga para santri bisa lebih terbuka dan lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan. Terlebih kepada para santri yang berasal dari luar Jawa yang memiliki latar belakang yang berbeda baik dari bahasa, tingkah laku, maupun tradisi. Harapannya jika hal tersebut dapat terwujud maka santripun akan lebih hormat, menghargai, dan mau menolong kegiatan apapun yang diadakan di masyarakat sehingga efek positifpun juga kembali didapatkan oleh masyarakat sekitar.

### C. Rekomendasi

Penelitian ini berfokus pada ranah psikologi pendidikan Islam, khususnya mengenai *coping* yang berkaitan dengan *subjective well-being* santri Ar-Raudhoh. Sehingga penelitian ini hanya berfokus pada dua teori saja dan tidak menyeluruh. Selain itu, subjek pada penelitian ini adalah sebagian santri yang berada Ar-Raudhoh. Maka, untuk penelitian berikutnya hendaknya dapat meneliti isu *well-being* secara menyeluruh atau *coping* secara menyeluruh sehingga bisa lebih maksimal dan mendalam dalam penelitiannya. Selain itu, penelitian berikutnya bisa dilakukan pada subjek santri di pondok lain yang sudah berdiri lebih lama sebab bisa saja hal tersebut memengaruhi bagaimana pengelolaan kegiatan dan juga pengaruhnya pada *well-being* santri di pondok lain.



## DAFTAR PUSTAKA

### BUKU

- Agustinus, Reny I'tishom, and MPB Dyah Pramesti. *Biologi Reproduksi Pria*. Airlangga University Press, 2020.
- AlaSantri. *Ala Santri*. WahyuQolbu, 2018.
- Atiek, Murharyati, dkk *Keperawatan Jiwa Mengenal Kesehatan Mental*. Ahlimedia Book, 2021.
- Atika, Sherly, and Laila Meiliyandrie Indah Wardani. *Core Self Evaluation And Coping Stress*. Penerbit NEM, 2021.
- Bashori, Khoiruddin. *Problem Psikologis Kaum Santri: Risiko Insekuritas Kelekatan*. Cet. 1. Yogyakarta: Forum Kajian Budaya dan Agama, 2003.
- Compton, William C. *Introduction to Positive Psychology*. Introduction to Positive Psychology. Belmont, CA, US: Thomson Wadsworth, 2005.
- Cottrell, Stella. *The Study Skills Handbook*. Bloomsbury Publishing, 2019.
- Dai, David Yun, and Robert J. Sternberg. *Motivation, Emotion, and Cognition: Integrative Perspectives on Intellectual Functioning and Development*. Routledge, 2004.
- Danarjati, Dwi Prasetia, Adi Murtiadi, and Ari Ratna Ekawati. "Pengantar Psikologi Umum." *Yogyakarta: Graha Ilmu* (2013).
- Darmareja, Rycco, Riama Marlyn Sihombing, Mukhoirotin Mukhoirotin, Masta Haro, Tesha Hestyana Sari, Jeanny Rantung, Imanuel Sri Mei Wulandari, Tri Suwanto, and Adventina Delima Hutapea. *Dasar-Dasar Keperawatan: Konsep untuk Mahasiswa Keperawatan*. Yayasan Kita Menulis, 2021.
- Diener, Ed. *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Springer Science & Business Media, 2009.
- Eid, Michael, and Randy J. Larsen. *The Science of Subjective Well-Being*. Guilford Press, 2008.
- Ekawarna. *Manajemen Konflik dan Stres*. Bumi Aksara, 2021.
- Fauzi, Ahmad. *Peradaban Santri: Perspektif Kuasa-Pengetahuan*. Penerbit Peneleh, 2020.
- Folkman, Susan. *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Oxford University Press, 2010.

- Futaqi, Sauqi. *Kapital Multikultural Pesantren*. Deepublish, 2019.
- Gross, James J. *Handbook of Emotion Regulation, First Edition*. Guilford Press, 2011.
- Hardjana, Agus M. *Stres tanpa distres: seni mengolah stres*, 1994.
- Hastuti, Naomi, dkk. *Modul Kesejahteraan Remaja*. Penerbit Andi, 2021.
- . *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis*. Penerbit Andi, 2021.
- Holt, Nigel, Andy Bremner, Ed Sutherland, Michael Vlieg, Michael Passer, and Ronald Smith. *Ebook: Psychology: The Science of Mind and Behaviour*. McGraw Hill, 2015.
- Isnawati, Ruslia. *Skizofrenia Akibat Putus Cinta*. Jakad Media Publishing, 2020.
- Mamik. *Metodologi Kualitatif*. Zifatama Jawa, n.d.
- Mei, Ahmad Fauzi. *Etos Bisnis Kaum Santri*. Bitread Publishing, 2021.
- Meleong, Lexy J. *Metologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1989.
- Miles, Matthew B., and A. Michael Huberman. *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. SAGE, 1994.
- Moore, Kathleen A., and Petra Buchwald. *Stress and Anxiety: Coping and Resilience*. Logos Verlag Berlin GmbH, 2017.
- Nafisah, Nisa'atun. *Air Mata Santri di Negeri Pesantren*. Nisa'atun Nafisah, 2021.
- Nasional, Museum Kebangkitan. *KH. Hasyim Asy'ari - Pengabdian Seorang Kyai Untuk Negeri*. Bahama Publisher, 2019.
- Nur Faizin, Muhith. *Dahsyatnya bacaan & hafalan Al-Quran*. 1st ed. Surakarta: Shahih, 2012.
- Putri, Rani Mega. *Monograf: coping mechanism*. Bening Media Publishing, 2021.
- Rice, Phillip L. *Stress and Health*. Brooks/Cole Publishing Company, 1992.
- Rilando, Dinno. *5 Langkah Jitu Kendalikan Stress*. Observer of Life, 2019.

- Sahrani, Riana, Marty Mawarpury, Haiyun Nisa, and Afriani. *Tinjauan Pandemi COVID-19 dalam Psikologi Perkembangan*. Syiah Kuala University Press, 2021.
- Said Alwi. *Perilaku Bullying Di Kalangan Santri Dayah Terpadu Kota Lhokseumawe*. Cv. Pusdikra Mitra Jaya, n.d.
- Seligman, Martin EP. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage, 2006.
- Setiawam, Lilik, dkk. *Fenomena Sosial Keagamaan Masyarakat Jawa dalam Kajian Sosiologi*. Guepedia, n.d.
- Siahaan, Mauli. *All About Teens: Panduan untuk Memahami Dunia Remaja dengan Segala Permasalahannya dan Solusinya*. Penerbit Andi, 2021.
- Sucipto. *Tahfidz Al-Quran Melejitkan Prestasi*. Guepedia, N.D.
- Sukamto. *Kepemimpinan kiai dalam pesantren*. LP3ES, 1999.
- Sukatin, dkk. *Psikologi Manajemen*. Deepublish, 2021.
- Suparman, dkk. *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam*. BuatBuku.com, 2020.
- Susanto, Joko, Wahid Mubarak, and Lilis Indrawati. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar (Buku 1)*, 2015.
- Tashakkori, Abbas, and Charles Teddlie. *Mixed Methodology: Combining Qualitative and Quantitative Approaches*. Applied social research methods series v. 46. Thousand Oaks, Calif: Sage, 1998.
- Usman, Ali. *Kiai Mengaji Santri Acungkan Jari: Refleksi Kritis Atas Tradisi Dan Pemikiran Pesantren*. Cetakan I. Sewon, Bantul, Yogyakarta: Penerbit & distribusi, Pustaka Pesantren, 2012.
- Utama, Prasetya. *Membangun Pendidikan Bermartabat*. Rasibook, 2018.

## **Jurnal**

- Akbar, Ali, and Hidayatullah Hidayatullah. "Metode Tahfidz Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Kabupaten Kampar." *Jurnal Ushuluddin* 24, no. 1 (2016): 91–102.
- Amir, Syafruddin, Muhammad Ridwan Fauzi, and Muhammad Isomudin. "Problematika Pembelajaran Tahfidz di Pondok Pesantren." *Jurnal At-Tadbir: Media Hukum dan Pendidikan* 31, no. 2 (July 31, 2021): 108–119.

- Andriyani, Juli. "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis." *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 37–55.
- Anjani, Vega Meiryska Dwi. "Dukungan Sosial Dengan Strategi Koping Religius Pada Janda Polisi (Warakawuri)." *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 11, no. 3 (2020): 219–237.
- Batubara, Jose RL. "Adolescent Development (Perkembangan Remaja)." *Sari Pediatri* 12, no. 1 (November 23, 2016): 21–9.
- Biswas-Diener, Robert, and Ed Diener. "The Subjective Well-Being of the Homeless, and Lessons for Happiness." *Social Indicators Research* 76, no. 2 (April 2006): 185–205.
- Biswas-Diener, Robert, Ed Diener, and Maya Tamir. "The Psychology of Subjective Well-Being." *Daedalus* 133, no. 2 (2004): 18–25.
- Braun, Alisha M. B. "Psychological Inclusion: Considering Students' Feelings of Belongingness and the Benefits for Academic Achievement." In *The Sage Handbook of Inclusion and Diversity in Education*, 66–75. 55 City Road: SAGE Publications Ltd, 2019.
- . "Meaningfulness as a Mediator of Subjective Well-Being." *Psychological Reports* 87, no. 1 (August 1, 2000): 156–160. Accessed May 7, 2021. <https://doi.org/10.2466/pr0.2000.87.1.156>.
- Dewi, Lharasati, Fatwa Tentama, and Ahmad Muhammad Diponegoro. "Subjective Well-Being: Mental Health Study among Student in the Islamic Boarding School." *International Journal of Public Health* 10, no. 1 (2021): 146–158.
- Diener, Ed, and Robert A. Emmons. "The Independence of Positive and Negative Affect." *Journal of Personality and Social Psychology* 47, no. 5 (1984): 1105–1117.
- Diener, Ed, Richard E. Lucas, and Shigehiro Oishi. "Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being." Edited by Nathan Hall and M. Brent Donnellan. *Collabra: Psychology* 4, no. 1 (May 24, 2018). Accessed July 27, 2021. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>.
- Diener, Ed, Shigehiro Oishi, and Richard E. Lucas. "National Accounts of Subjective Well-Being." *American psychologist* 70, no. 3 (2015): 234.
- Duy, Baki, and Mehmet Ali Yıldız. "The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being." *Current Psychology* 38, no. 6 (December 2019): 1456–1463.

- Eddington, Neil, and Richard Shuman. "Subjective Well-Being (Happiness)." *Continuing psychology education* 6 (2005).
- Emmons, Robert A., and Ed Diener. "Personality Correlates of Subjective Well-Being." *Personality and Social Psychology Bulletin* 11, no. 1 (March 1985): 89–97.
- Eryilmaz, Ali. "Turkish Adolescents' Subjective Well-Being with Respect to Age, Gender and SES of Parents." *International Journal of Psychological and Behavioral Sciences* 4, no. 7 (July 26, 2010): 1573–1576.
- Faqih, Nurul. "Kesejahteraan Subjektif Ditinjau Dari Virtue Transcendence Dan Coping Stress." *Tazkiya Journal of Psychology* 7, no. 2 (2019): 145–154.
- Fatimah, Rina, Euis Sunarti, and Dwi Hastuti. "Tekanan Ekonomi, Interaksi Orang Tua-Remaja, Dan Perkembangan Sosial Emosi Remaja." *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen* 13, no. 2 (May 1, 2020): 137–150.
- Felsten, Gary. "Gender and Coping: Use of Distinct Strategies and Associations with Stress and Depression." *Anxiety, Stress, & Coping* 11, no. 4 (October 1998): 289–309.
- Firdausi, Fitriana. "Optimasi Kecerdasan Majemuk Sebagai Metode Menghafal Al-Qur'an (Studi Atas Buku 'Metode Ilham: Menghafal al-Qur'an Serasa Bermain Game' Karya Lukman Hakim Dan Ali Khosim)." *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis* 18, no. 2 (July 2, 2017): 189–210.
- Fitriani, Ayu, and Nurul Hidayah. "Kepekaan Humor Dengan Depresi Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin." *Humanitas* 9, no. 1 (2012): 76.
- Folkman, Susan, and Richard S. Lazarus. "Coping as a Mediator of Emotion." *Journal of Personality and Social Psychology* 54, no. 3 (March 1988): 466–475.
- Folkman, Susan, and Judith Tedlie Moskowitz. "Coping: Pitfalls and Promise." *Annual Review of Psychology* 55, no. 1 (2004): 745–774.
- Handono, Oki Tri, and Khoiruddin Bashori. "Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru." *Empathy. Journal:eArticle, Universitas Ahmad Dahlan*, 2013.
- Herlena, Benny, and Nur Ayu Seftiani. "Kecerdasan Spiritual Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Integratif* 6, no. 1 (August 28, 2018): 101–115.
- Hertinjung, Wisnu Sri, and Permata Ashfi Raihana. "Strategi Coping Santri Tahfidz Quran Studi Eksplorasi Di Pondok Pesantren Tahfidz Quran" (n.d.): 11.



- Hidayah, Nailatul, and Prasetyo Ari Bowo. "Pengaruh Uang Saku, Locus Of Control, Dan Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumtif." *Economic Education Analysis Journal* 7, no. 3 (2018): 1025–1039.
- Ismail, Afifah Nurjannah, and Whisnu Yudiana. "Studi Komparasi Subjective Well Being Pada Siswa Pesantren Modern Dan Siswa Madrasah Aliyah." *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 3, no. 1 (April 30, 2020): 13–22.
- Jannah, Khonsa' Izzatul, Permata Ashfi Raihana, and Mohamad Ali. "Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan." *Suhuf* 31, no. 2 (October 1, 2019): 107–177.
- Kartika, Tika. "Manajemen Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an Berbasis Metode Talaqqi." *Jurnal Isema: Islamic Educational Management* 4, no. 2 (2019): 245–256.
- Kurniasari, Alit. "Krisis Paruh Baya Dan Penanganannya." *Sosio Informa: Kajian Permasalahan Sosial dan Usaha Kesejahteraan Sosial* 3, no. 2 (2017).
- Kurniawan, Deni Rahmat, Sukma Noor Akbar, and Rusdi Rusli. "Hubungan Interaksi Teman Sebaya Dengan Kejenuhan Belajar Pada Santri Aliyah Pondok Pesantren al Falah Putra Banjarbaru." *Jurnal Kognisia* 1, no. 1 (2020): 48–54.
- Lampropoulou, Aikaterini. "Personality, School, and Family: What Is Their Role in Adolescents' Subjective Well-Being." *Journal of Adolescence* 67 (August 2018): 12–21.
- Lukman, Imam Abdillah, and Firhani Rasni Lestaluhu. "Description of Santriwan and Santriwati Coping Stress in Al-Falah Abu Lam-u Islamic Modern Boarding School Aceh Besar." In *4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)*, 99–102. Atlantis Press, 2019.
- Martin, Iwan, Sartini Nuryoto, and Siti Urbayatun. "Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 4, no. 2 (December 29, 2018): 112–123.
- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101–107.
- . "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *Jurnal konseling andi matappa* 1, no. 2 (2017): 101–107.
- McIntyre, Curtis W., David Watson, Lee Anna Clark, and Stephen A. Cross. "The Effect of Induced Social Interaction on Positive and Negative Affect." *Bulletin of the Psychonomic Society* 29, no. 1 (January 1991): 67–70.



- Miller Smedema, Susan, Denise Catalano, and Deborah J. Ebener. "The Relationship of Coping, Self-Worth, and Subjective Well-Being: A Structural Equation Model." *Rehabilitation Counseling Bulletin* 53, no. 3 (2010): 131–142.
- Musafiri, M. Rizqon Al. "Coping Stres Anak Korban Broken Home (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara)." *Jurnal At-Taujih* 1, no. 1 (April 22, 2021): 54–66.
- Mutiara, Ade Ratna, Yusmansyah Yusmansyah, and Shinta Mayasari. "Hubungan Antara Interaksi Teman Sebaya Dengan Prestasi Belajar." *Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling)* 6, no. 1 (February 14, 2018).
- Nahareko, Alfian. "Coping Remaja Akhir Terhadap Perilaku Selingkuh Ayah." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 11, no. 1 (May 1, 2009).
- Nindya, Aulia Rachma. "Pentingnya Social Support Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Santri Pondok Pesantren : A Systematic Literature Review." *Tarbawy : Jurnal Pendidikan Islam* 9, no. 1 (July 19, 2022): 51–62.
- Nowlan, Jamie S., Viviana M. Wuthrich, and Ronald M. Rapee. "Positive Reappraisal in Older Adults: A Systematic Literature Review." *Aging & Mental Health* 19, no. 6 (June 3, 2015): 475–484.
- Nur Rachmah, Dwi. "Sumber Stres Dan Sumber Coping Mahasiswa Pascasarjana" (2020).
- Octaviani, Muthia, Tin Herawati, and Fatma Putri Sekaring Tyas. "Stres, Strategi Koping Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Keluarga Orang Tua Tunggal." *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen* 11, no. 3 (2018): 169–180.
- Pigaiani, Yolande, Leonardo Zoccante, Anastasia Zocca, Athos Arzenton, Marco Menegolli, Sabrina Fadel, Mirella Ruggeri, and Marco Colizzi. "Adolescent Lifestyle Behaviors, Coping Strategies and Subjective Wellbeing during the Covid-19 Pandemic: An Online Student Survey." *Healthcare* 8, no. 4 (December 2020): 472.
- Putra, Randy Prawita, and Atika Dian Ariana. "Gambaran Strategi Coping Stress Pada Remaja Korban Cyberbullying." *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi* 5, no. 1 (2016): 1.
- Putri, Elita Perwira. "Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua, Pelatih Dan Teman Dengan Motivasi Berprestasi Akademik Dan Motivasi Berprestasi Olahraga (Basket) Pada Mahasiswa Atlet Basket Universitas Surabaya." *Calyptra* 3, no. 1 (2014): 1–11.

- Qiu, Jianyin, Bin Shen, Min Zhao, Zhen Wang, Bin Xie, and Yifeng Xu. "A Nationwide Survey of Psychological Distress among Chinese People in the COVID-19 Epidemic: Implications and Policy Recommendations." *General Psychiatry* 33, no. 2 (March 6, 2020): e100213.
- Rahmawati, Rukhaini Fitri. "Konseling Budaya Pesantren (Studi Deskriptif Terhadap Pelayanan Bimbingan Konseling Bagi Santri Baru)." *Konseling Religi* 7, no. 2 (2016): 1–24.
- Raihana, Permata Ashfi, and Mohamad Ali. "Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan." *Suhuf* 31, no. 2 (2019): 107–177.
- Ramadhan, Yoga Achmad. "Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran." *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 17, no. 1 (January 1, 2012): 19–32.
- Rumampuk, Jimmy, and Rina Kundre. "Hubungan Mekanisme Koping Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Semester V Yang Mengalami Dismenore Di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi." *Jurnal Keperawatan* 5, no. 1 (January 3, 2017).
- Rumeser, Johannes AA, and Theodora Elma Tambuwun. "Hubungan Antara Tingkat Stres Kerja Dengan Pemilihan Coping Stress Strategy Karyawan Di Kantor Pusat Adira Insurance." *Humaniora* 2, no. 1 (2011): 214–227.
- Sari, Desy Kumala, Defiana Gunawan, and Ruth Panny Septiani. "Gambaran Coping Stress Pada Pendetang Baru Yang Tinggal Di Lingkungan Padat Dan Bising Di Jakarta." *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2019): 125–136.
- Schneiderman, Neil, Gail Ironson, and Scott D. Siegel. "Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants." *Annual review of clinical psychology* 1 (2005): 607.
- Segoro, Tirtha. "Strategi Coping Santri Dalam Menghadapi Standar Kelulusan Di Pondok Pesantren." *Academy of Education Journal* 6, no. 1 (January 1, 2015).
- Shafira, Viola, and Fara Dwi Andjarsari. "Hubungan Harga Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Subjective Well-Being Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 9 Jakarta" (n.d.): 15.
- Sholichatun, Yulia. "Resiliensi Remaja Pesantren." *Psikoislamika* (April 25, 2016).

- . “Stres Dan Staretegi Coping Pada Anak Didik Di Lembaga Pemasyarakatan Anak.” *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 8, no. 1 (2011).
- Simbolon, Idauli. “Reaksi Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Dengan Sistem Belajar Blok Di Fakultas Keperawatan X Bandung.” *Jurnal Skolastik Keperawatan* 1, no. 01 (June 30, 2015): 29–37.
- Snyder, C. R., and Shane J. Lopez. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, 2001.
- Stockdale, Margaret S. “The Direct and Moderating Influences of Sexual-Harassment Pervasiveness, Coping Strategies, and Gender on Work-Related Outcomes.” *Psychology of Women Quarterly* 22, no. 4 (December 1998): 521–535.
- Stroebe, Margaret, Tony Van Vliet, Miles Hewstone, and Hazel Willis. “Homesickness among Students in Two Cultures: Antecedents and Consequences.” *British Journal of Psychology* 93, no. 2 (2002): 147–168.
- Sujadi, Eko, A. Muri Yusuf, and Marjohan Marjohan. “Hubungan Antara Locus Of Control Dan Efektivitas Komunikasi Antar Pribadi Dengan Problem Focused Coping.” *Konselor* 5, no. 1 (March 30, 2016): 24–32.
- Suldo, Shannon M., Allison A. Friedrich, Tiffany White, Jennie Farmer, Devon Minch, and Jessica Michalowski. “Teacher Support and Adolescents’ Subjective Well-Being: A Mixed-Methods Investigation.” *School Psychology Review* 38, no. 1 (March 1, 2009): 67–85.
- Suwarti, Suwarti. “Strategi Coping Waria Dalam Menghadapi Kecemasan Terjangkit Hiv /Aids Di Purwokerto.” *Psycho Idea* 7, no. 2 (July 1, 2009).
- Thohiroh, Hasna, Langgersari Elsari Novianti, and Whisnu Yudiana. “Peranan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif di Sekolah pada Siswa Pondok Pesantren Modern.” *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2 (December 31, 2019): 131–144.
- Tov, William, and Ed Diener. “Subjective Well-Being” (2013).
- Trinova, Zulvia. “The Contributions of Quranic Tahfidz to Mental Health.” *Al-Ta Lim Journal* 23, no. 3 (2016): 260–270.
- Tuasikal, Amalia Nur Aisyah, and Sofia Retnowati. “Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama.” *Gadiah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 4, no. 2 (May 29, 2019): 105–118.

- Utami, Muhana Sofiati. "Religiusitas, Koping Religius, Dan Kesejahteraan Subjektif." *Jurnal Psikologi* 39, no. 1 (2012): 46–66.
- Utsey, Shawn O., Joshua N. Hook, Nicole Fischer, and Benita Belvet. "Cultural Orientation, Ego Resilience, and Optimism as Predictors of Subjective Well-Being in African Americans." *The Journal of Positive Psychology* 3, no. 3 (July 2008): 202–210.
- Wafa, Sirril, and Yanies Novira Soedarmadi. "Subjective Well Being Pada Generasi Z Santri PTYQ Remaja Kudus." *Proyeksi: Jurnal Psikologi* 16, no. 2 (October 7, 2021): 183–197.
- Wardiyono, Kelik. *Manajemen Kepemimpinan Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an*. Ainun media, 2021.
- Watson, David, Lee Anna Clark, and Greg Carey. "Positive and Negative Affectivity and Their Relation to Anxiety and Depressive Disorders." *Journal of abnormal psychology* 97, no. 3 (1988): 346.
- Wijayanti, Apria. "Strategi Coping dan Subjective Well-Being Remaja Pasca Aborsi di Samarinda." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 2 (June 30, 2016).
- Yusoff, Muhamad Saiful Bahri, Ahmad Fuad Abdul Rahim, and Mohd Jamil Yaacob. "The Development and Validity of the Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ)." *ASEAN Journal of Psychiatry* 11, no. 1 (2010): 231–5.

### Rujukan Web

- "Apa itu Biduan?" *suara.com*. Last modified April 24, 2021. Accessed August 15, 2022. <https://www.suara.com/news/2021/04/24/110126/apa-itu-biduan>.
- "Arti Kata Biduan - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online." Accessed August 15, 2022. <https://kbbi.web.id/biduan>.
- "Crying: The Natural and Cultural History of Tears - ProQuest." Accessed August 23, 2022. <https://www.proquest.com/openview/b21e652f88f0f6f09a98432af1619f22/1?pq-origsite=gscholar&cbl=40798>.

*Ekonomi* : - Jilid 1. Esis, n.d.

- "Hasil Pencarian - KBBI Daring." Accessed March 1, 2022. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/santri>.

“Hukum Musik dan Biduan Perempuan, ini Catatan Qusaish Shihab.” *Republika Online*. Last modified January 17, 2019. Accessed August 15, 2022. <https://republika.co.id/share/plhh2j320>.

*Masa depan pesantren: dalam tantangan modernitas dan tantangan kompleksitas global*. IRD Press, 2006.

“Meningkat, Perokok Pemula di Indonesia - National Geographic.” Accessed August 24, 2022. <https://nationalgeographic.grid.id/read/13282324/meningkat-perokok-pemula-di-indonesia>.

