

***COPING OF STRESS* DALAM MENGATASI KONFLIK PERAN GANDA
PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN AL MUNAWWIR
KOMPLEK Q KRAPYAK YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga untuk Memenuhi Sebagian Syarat-
Syarat memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

Disusun oleh:

Cipta Rohmatun Ikrimah

17102020038

Dosen Pembimbing:

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.

NIP. 197504272008011008

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2023**



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1023/Un.02/DD/PP.00.9/06/2023

Tugas Akhir dengan judul : *COPING OF STRESS* DALAM MENGATASI KONFLIK PERAN GANDA PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN AL MUNAWWIR KOMPLEK Q KRAPYAK YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : CIPTA ROHMATUN IKRIMAH
Nomor Induk Mahasiswa : 17102020038
Telah diujikan pada : Kamis, 25 Mei 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

A. Saif Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 64929e5458988



Penguji I

Slamet, S.Ag, M.Si
SIGNED

Valid ID: 649292548a299



Penguji II

Zaen Musyrifin, S.Sos.I.M.PdL
SIGNED

Valid ID: 64903a8927299



Yogyakarta, 25 Mei 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6495ac0421c76



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Marsdha Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230
Email: fdk@uin-suka.ac.id. Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbeikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Cipta Rohmatun Ikrimah

NIM : 17102020038

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : *Coping Of Stress* Dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda Pada Santri Baru di Pondok Pesanten Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang ilmu sosial.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.
Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 22 Mei 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Slamet, S.Ag. M.Si.
NIP. 196912141 998031 002

Pembimbing Skripsi

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
NIP. 197504272008011008

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cipta Rohmatun Ikrimah
NIM : 17102020038
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul: “Coping Of Stress dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda pada Santri Baru Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q Krpyak Yogyakarta” adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiat dan tidak berisi materi yang tidak dipublikasi datau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang diambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggung jawabkan sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 22 Mei 2023

Yang Menyatakan



Cipta Rohmatun Ikrimah

NIM. 17102020038

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cipta Rohmatun Ikrimah
NIM : 17102020038
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tidak menuntut kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dkwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas pemakaian jilbab dalam ijazah Strata Satu, jika suatu hari terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan penuh kesadaran atas Ridha Allah SWT untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Mei 2023

Yang Menyatakan,



Cipta Rohmatun Ikrimah

NIM. 17102020038

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'aalamiin

Karya ini penulis persembahkan kepada Mama dan Bapak

Terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang dan do'a yang tidak pernah putus, kesulitan tidak pernah berlarut-larut menghalangi langkahku



MOTTO

“Kamu memiliki kekuatan atas pikiranmu, bukan kejadian di luar. Sadarilah ini,
dan kamu akan menemukan kekuatan”

- Marcus Aurelius -



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT. Yang telah senantiasa melimpahkan kasih sayang, nikmat dan pertolongannya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa sholawat serta salam penulis curahkan kepada baginda Nabi Agung Muhammad SAW. berkatnya umat muslim dapat merasakan indahnya ajaran islam. Semoga kelak kita termasuk umat-umat beliau yang mendapat pertolongan di hari akhir. Selamat proses penelitian hingga penyelesaian skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karenanya perkenankan penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, MA, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Bapak Slamet, S.Ag, M.Si selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi, M.Si., selaku Dosen Pembimbing skripsi sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang dengan sabar selalu meluangkan waktunya untuk mengoreksi, mengarahkan dan memberikan dorongan dari pra-penelitian hingga proses penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Slamet S.Ag, M.Si dan Bapak Zaen Musyrifin S.Sos, M, Pdi selaku penguji dalam sidang munaqosyah skripsi ini atas kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan penulisan skripsi ini.

6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas ilmu-ilmu yang telah diajarkan.
7. Seluruh pegawai dan staf tata usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga
8. Pengasuh Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q Ibu Nyai Hj. Khusnul Khotimah Warson, Abah KH. Muhammad Fairuz Warson dan Umi Hj. Ati Luthfia Baiti, Umi Qorry Aina Warson dan Abah Kholid Arif Rozaq dan keluarga atas do'a dan kesabarannya dalam membimbing hingga kini
9. Pengurus Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q Krapyak Yogyakarta yang telah turut memberikan informasi dan data-data yang diperlukan dalam penelitian ini
10. Kepada para subyek yaitu DU, ANS, dan SMS yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini berikut juga para informan pendukung.
11. Kepada kakak-kakakku yang ku sayangi Mas Sofyan 'aziz Yammani dan istrinya Mbak Faiqotul Faoziyah yang telah memberikan *emotional support* pada penulis.
12. Kepada teman-teman di Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q Krapyak Yogyakarta terutama Yaya dan Didip yang membantu mencarikan berbagai informasi yang sangat bermanfaat dalam penelitian ini.
13. Kepada teman-teman Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 17 yang telah kebersamai proses belajar, terutama kepada Madinah yang

menemani, membantu dan selalu menjadi telinga untuk mendengar hingga akhir.

14. Kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, *your help means a lot*

15. Kepada diri sendiri yang telah bertahan melalui segala kesulitan, tekanan ketakutan dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih, kamu hebat!

Penulis menyadari bahwa tentunya skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karenanya, penulis menerima segala bentuk kritik dan saran yang membangun demi perbaikan pada karya mendatang. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 22 Mei 2023
Yang menyatakan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Cipta Rohmatun Ikrimah
NIM. 17102020038

ABSTRAK

Cipta Rohmatun Ikrimah (17102020038) Coping Of Stress dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda pada Santri Baru Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Peran sebagai santri dan mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren tak jarang saling bersinggungan atau bahkan mengalahkan satu sama lain. Individu dengan peran ganda rentan mengalami kesulitan dan tekanan dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya dalam kehidupan sehari-hari atau yang disebut dengan konflik peran ganda. Konflik peran ganda ini perlu diatasi sehingga tidak menimbulkan dampak negatif yang berkepanjangan. Salah satu yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan *coping of stress*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konflik peran ganda yang dialami santri baru di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q Krpyak Yogyakarta serta bagaimana respon *coping* yang digunakan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif dan metode pengumpulan data berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan pada 3 informan yang merupakan santri baru pondok pesantren Al Munawwir Komplek Q yang juga berstatus sebagai mahasiswa dan mengalami konflik peran ganda. Hasilnya menunjukkan bahwa beberapa masalah yang umum dihadapi oleh santri baru yang mengalami konflik peran ganda antara lain: Kesulitan manajemen waktu, kelelahan, peran santri tidak berjalan maksimal, peraturan pondok yang ketat dan jarak antara pondok dan kampus yang jauh. Adapun coping of stress yang digunakan yang berpusat pada masalah yaitu: merencanakan pemecahan masalah, melakukan konfrontasi, dan mencari dukungan sosial dan yang berpusat pada emosi yaitu: memberikan penilaian yang positif, menerima tanggung jawab, mengendalikan diri dan menjaga jarak.

Kata Kunci : Coping Of Stress, Konflik Peran Ganda, Mahasiswa, Santri

ABSTRACT

Cipta Rohmatun Ikrimah (17102020038) Coping Of Stress in Overcoming Conflicts of Dual Roles in New Santri of Al-Munawwir Islamic Boarding School Komplek Q, Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta.

The roles as santri and students who lived in Pondok Pesantren often intersect or even beat each other. Individuals with dual roles are prone to experience difficulties and pressures in carrying out their duties and obligations in daily life or what is called dual role conflict. This dual role conflict needs to be addressed so that it does not cause prolonged negative impacts. One of the things that can be done is to apply coping of stress. This study aims to find out the picture of the dual role conflict experienced by new students at the Al-Munawwir Komplek Q Islamic Boarding School Krapyak Yogyakarta and how the coping response is used. This research is a type of field research using qualitative descriptive methods and data collection methods in the form of interviews, observations and documentation. This research was conducted on 3 informants who were new santri of the Al Munawwir Komplek Q Islamic boarding school who also had the status of students and experienced dual role conflicts. The results show that some of the problems commonly faced by new students who experience dual role conflicts include: Difficulty in managing time, fatigue, the role of santri not running optimally, strict cottage regulations and jara between the cottage and the distant campus. There are copings of stress that are used that are problem focused coping, namely: planful problem solving, confrontative coping, and seeking social support and emotional focused coping namely: positive reappraisal, accepting responsibility, self controlling and distancing and escape avoidance.

Keywords : Coping Of Stress, Dual Role Conflict, Santri, Student

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
SURAT PENYATAAN BERJILBAB	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
1. <i>Coping of Stress</i>	1
2. Konflik Peran Ganda	3
3. Santri Baru	4
4. Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q Krapyak Yogyakarta	5
B. Latar Belakang	6
C. Rumusan Masalah	12
D. Tujuan Penelitian	12
E. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoritis	13
2. Manfaat Praktis	13
F. Kajian Pustaka	13
G. Kerangka Teori	19
1. Tinjauan Tentang <i>Coping of Stress</i>	19

2. Tinjauan Konflik Peran Ganda.....	38
3. <i>Coping of Stress</i> dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda pada Santri Baru Menurut Persepektif Bimbingan dan Konseling Islam	46
H. METODE PENELITIAN	52
1. Jenis Penelitian	53
2. Subyek Penelitian	54
3. Objek Penelitian	57
4. Metode Pengumpulan Data	57
5. Uji Keabsahan Data	61
6. Metode Analisis Data	62
BAB II PROFIL DAN GAMBARAN UMUM PONDOK PESANTREN AL-MUNAWWIR KOMPLEK Q KRAPYAK YOGYAKARTA DAN SUBYEK PENELITIAN	67
A. Profil Umum Pondok Pesanten Al-Munawwir Komplek Q.....	67
B. Letak Geografis Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q	68
C. Kondisi Demografi Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q	70
D. Program Pendidikan Santri Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q	71
1. Madrasah Diniyyah Salafiyah III	71
2. Madrasah Tahfidz.....	73
E. Peraturan di Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q	75
F. Gambaran Umum Subyek Penelitian	79
1. Subyek 1	80
2. Subyek 2	84
3. Subyek 3	88
BAB III GAMBARAN KONFLIK PERAN GANDA DAN RESPON COPING SANTRI BARU PONDOK PESANTREN AL MUNAWWIR KOMPLEK Q	93
A. Permasalahan Konflik Peran Ganda yang dihadapi santri baru	93

1. Kesulitan Manajemen Waktu	93
2. Kelelahan.....	98
3. Peran Santri tidak berjalan dengan Maksimal.....	103
4. Peraturan yang ketat di Pondok Pesantren	105
5. Jarak antara pondok pesantren dan kampus yang relatif jauh	111
B. Respon Coping yang dilakukan Para Santri dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda	115
1. <i>Problem Focused Coping</i>	115
2. <i>Emosional Focused Coping</i>	123
BAB IV PENUTUP.....	134
A. Kesimpulan.....	134
B. Saran.....	135
DAFTAR PUSTAKA.....	137
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
CURRICULUM VITAE	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Profil Subyek.....	56
Tabel 2 Daftar Subyek Pendukung Penelitian.....	57
Tabel 3 Kategori dan Jumlah Santri.....	71
Tabel 4 Jadwal Kegiatan Santri Madrasah Salafiyah III.....	72
Tabel 5 Jadwal Kegiatan Santri Madrasah Tahfidz	74
Tabel 6 Respon Coping yang dilakukan informan.....	132



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Peta Lokasi	69
Gambar 2 Bagan Alur Perizinan Santri.....	77



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Setiap penulis tentu berharap isi dari tulisannya dapat dipahami dan tersampaikan sesuai dengan maksud penulis oleh pembacanya. Dalam hal ini, penulis pun merasa demikian oleh karenanya dalam upaya menghindari kesalahan dalam penafsiran dan membatasi fokus permasalahan dalam penelitian ini, maka peneliti merasa perlu menjelaskan beberapa kata yang terkandung dalam judul penelitian ini. Adapun judul penelitian ini yaitu “*Coping of Stress* dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda pada Santri Baru di Pondok Pesantren Al-Munawwir komplek Q”. Berikut ini definisi dari beberapa kata dalam judul penelitian tersebut sebagai berikut:

1. *Coping of Stress*

Stres adalah respon pada fisik, emosional, atau kognitif yang tidak biasa pada individu atas berbagai tuntutan yang dialaminya. Stres yang berkepanjangan dan tidak segera diatasi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari, seperti diliputi perasaan cemas, terganggunya kesehatan, tidak dapat fokus dan lain-lain.¹

¹ Yustina Pratiwi, dkk., “Strategi Coping Stress pada Ibu Single Parent Pasca Ditinggal Suami Merantau”. *Journal of Health and Behavioral Science Vol.1:4*. (2019). Hlm 243

Upaya individu dalam pengelolaan dan penyesuaian terhadap stres disebut dengan strategi *coping of stress*.² Beberapa ahli telah banyak yang mengemukakan pendapatnya tentang *coping of stress*. *Coping* berasal dari bahasa Inggris yaitu kata *cope* dengan *verb -ing* dalam bahasa Inggris yang berarti mengendalikan.³ Adapun definisi *coping* menurut Yani adalah perilaku seseorang baik yang tampak atau tidak tampak yang dilakukan untuk mengurangi dan menghilangkan krisis psikologis dalam keadaan yang penuh stres. Sedangkan Haber dan Runyon mendefinisikan *coping* dengan lebih luas, yaitu segala bentuk perilaku atau hanya pikiran, baik negatif ataupun positif yang dilakukan seseorang untuk mengurangi beban psikis agar tidak sampai menimbulkan stress.⁴

Adapun menurut Lazarus dan Folkman *coping of stress* adalah bentuk tindakan yang dilakukan individu untuk mengatasi stres, yang kemudian dibagi menjadi dua strategi yaitu *coping of stress* yang berpusat pada masalah atau *Problem focused coping* dan *coping of stress* yang berpusat pada emosi atau *Emotional focused coping*.⁵

Berdasarkan pendapat Lazarus dan Folkman tersebut *coping of stress* merupakan segala tindakan yang dilakukan oleh individu dalam

² Eva Agustina Jayati, "Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung". *Jurnal Spiritual Healing Tasawuf dan Psikoterapi* Vol. 2:1(tt), hlm 51

³ Andreas Schroeter, dkk., *Kamus Bahasa Inggris-Bahasa Indonesia Terjemahan*. <https://www.babla.co.id/bahasa-inggris-bahasa-indonesia/coping> Diakses pada 29 Maret 2022 pukul 12.14

⁴ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan sumberdayanya". *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol 1:2. (Agustus, 2017), hlm. 102

⁵ *Ibid.*, hlm. 102

upaya mengatasi stres baik yang berfokus pengelolaan masalah penyebab stres ataupun yang berfokus pada pengelolaan emosi individu dalam menghadapi stres tersebut.

Kesimpulan dari beberapa pendapat ahli yang telah dipaparkan, penulis dapat menyimpulkan bahwa *coping of stress* adalah suatu tindakan fisik atau suatu model berpikir yang dilakukan oleh individu baik dalam bentuk yang positif ataupun negatif untuk mengurangi atau beradaptasi dengan tekanan yang dialami sehingga dapat mencegah stres dan meminimalkan dampak negatif yang dapat terjadi.

2. Konflik Peran Ganda

Derlaga dan Janda berpendapat bahwa konflik adalah kepentingan-kepentingan dan tujuan-tujuan yang mengarahkan individu pada dua arah yang berlawanan.⁶ Adapun yang dimaksud dengan konflik peran ganda menurut Gode adalah kesulitan-kesulitan yang dialami oleh individu saat menjalankan tuntutan-tuntutan yang berbeda di waktu yang bersamaan.⁷ Seperti contoh seorang ibu yang juga merupakan seorang wanita karir. Menjalankan peran sebagai ibu untuk mendidik, merawat dan membimbing anak merupakan tanggung jawabnya sebagai ibu namun tugas dan kewajibannya sebagai wanita karir juga harus tetap dijalankan di waktu yang bersamaan.

⁶ Apollo dan Andi Cahyadi, "Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri". *Jurnal Widya Warta* Vol. 1 :2.(Juli, 2012), hlm 258

⁷ *Ibid*, hlm 259

Berdasarkan pada beberapa penjelasan mengenai konflik peran ganda, dapat disimpulkan bahwa konflik peran ganda merupakan kesulitan-kesulitan yang dapat dialami oleh individu karena banyaknya tugas dan kewajiban yang ditanggungnya sebagai konsekuensi peran-peran dari status yang melekat. Dalam penelitian ini konflik peran ganda yang dimaksud adalah konflik peran ganda sebagai mahasiswa dan santri yang meliputi kesulitan-kesulitan yang dialami karena hal tersebut.

3. Santri Baru

Santri menurut Nurcholis Madjid berasal diadaptasi dari dua bahasa yaitu Bahasa Sanskerta dan Bahasa Jawa. Santri dalam Bahasa Sanskerta berasal dari kata “shastri” yang artinya melek huruf. Menurut C.C. Berg shastri adalah orang-orang yang paham buku-buku suci Agama Hindu. Sedangkan dalam Bahasa Jawa berasal kata “cantrik” yang berarti seseorang yang selalu mengikuti gurunya kemanapun dan dimanapun. Dari penerian tersebut dapat disimpulkan bahawa santri adalah seseorang yang mendalami ilmu agama melalui kitab-kitab melalui seorang guru atau kiai.⁸ Subyek yang dipilih dalam penelitian ini adalah santri baru atau santri yang baru saja menetap sebagai santri di tempat penelitian ini akan dilaksanakan, yaitu Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q Krpyak Yogyakarta.

⁸ Iffan Ahmad Gufron. “Santri dan Nasionalisme” . *Jurnal Islamic Insight*. Vol. 1:1, (2019), hlm 42

4. Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q Krapyak

Yogyakarta

Pondok pesantren merupakan dua istilah yang mengandung satu arti. Terkadang orang Jawa menyebutnya sebagai “pondok” atau “pesantren” atau bisa juga “pondok pesantren”. Istilah pondok berasal dari bahasa Arab yaitu “*funduq*” yang berarti asrama besar yang digunakan untuk bersinggah. Hal tersebut kemudian barangkali diadaptasi menjadi “pondok” untuk menyebut asrama-asrama bagi santri. Adapun secara istilah pengertian pondok pesantren berdasarkan pendapat M. Dawam Rahardjo adalah lembaga pendidikan dan penyiaran agama Islam.⁹

Adapun Al-Munawwir merupakan salah satu yayasan pondok pesantren yang ada di wilayah Yogyakarta tepatnya di daerah Krapyak. Selanjutnya Komplek Q merupakan sub bagian dari pondok pesantren Al-Munawwir yang dikhususkan untuk santri putri.

Berdasarkan poin-poin judul penelitian yang telah dijelaskan secara singkat di atas, maka penelitian dengan judul “*Coping of Stress* dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda pada Santri Baru Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q” akan membahas mengenai gambaran upaya-upaya baik yang sifatnya fisik maupun non fisik yang dilakukan oleh santri yang baru menetap di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q Krapyak

⁹ Shofiyullah Kahfi dan Ria Kasanova. “Manajemen Pondok Pesantren di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pondok Pesantren Mambaul Ulum Kedungadem Bojonegoro)”. *Jurnal Pendidikan Berkarakter*. Vol 3:1, (2020), hlm 28

untuk mengurangi atau beradaptasi dengan tekanan-tekanan yang dapat mengakibatkan stress akibat keuslitan-kesulitan menjalani 2 peran yang dimiliki yaitu sebagai santri dan sebagai mahasiswa.

B. Latar Belakang

Pondok pesantren merupakan suatu tempat berlangsungnya proses pendidikan informal dalam pengajaran ilmu agama yang sangat banyak ditemui di Indonesia, bahkan berdasarkan data kemenag terdapat lebih 50.000 pesantren yang tersebar di seluruh provinsi di Indonesia.¹⁰ Setiap pondok pesantren memiliki jatidiri kekhasan masing-masing yang biasanya menjadi keunggulan suatu pesantren, seperti berfokus pada peningkatan kemampuan membaca kitab kuning, kemampuan berdakwah dalam Bahasa Arab dan Bahasa Inggris, hafalan Al-quran dan lain-lain.¹¹ Kekhasan inilah yang dapat menjadi pertimbangan para calon santri untuk menentukan pondok pesantren mana yang akan dipilih berdasarkan minat yang dimiliki.

Salah satu keunikan pondok pesantren adalah para santri selama 24 jam hidup membentuk sebuah komunitas bersama-sama dengan kiai dan para pengasuh pesantren yang lain sebagai keluarga besar dalam satu lingkungan.¹² Suasana hangat karena saling berbagi berbagai fasilitas dan

¹⁰Kementrian Agama. *Pangkalan Data Pondok Pesantren*. <https://ditpdpontren.kemenag.go.id/pdpp/statistik> Diakses pada 23 Agustus 2022 pukul 17.06

¹¹ Moh Sutomo. "Pengembangan Kekhasan Pendidikan Pondok Pesantren". *Jurnal Falasifah*, Vol. 10 :1, (2019), hlm 1

¹² *Ibid*, hlm 61

ruang belajar di pondok, tempat tidur, kamar mandi sampai terkecil seperti makanan dan minuman membuat suasana di pondok pesantren terasa unik.

Terlepas dari kehangatan dan keunikan di lingkungan pondok pesantren, hidup bersama dengan populasi yang besar dan heterogen dengan latar belakang yang berbeda-beda tentu bukanlah suatu hal yang mudah, perbedaan pendapat dan konflik tentu bukanlah sesuatu yang dapat dihindari.¹³ Selain itu, karena populasinya yang khusus dan besar pondok pesantren harus menerapkan berbagai macam peraturan yang ketat dengan konsekuensi hukuman. Keharusan mematuhi peraturan-peraturan ketat yang hanya ada di pondok pesantren seperti harus sudah masuk pondok pada pukul 18.00, peraturan larangan memakai jenis pakaian tertentu, menonaktifkan *handphone* pada jam tertentu, kewajiban mengikuti seluruh kegiatan dan tugas pondok pesantren tentu menjadi tekanan tersendiri.

Salah satu kesulitan yang paling banyak dialami mahasiswa-santri di pondok pesantren Al-Munawwir Komplek Q berdasarkan wawancara awal kepada beberapa mahasiswa-santri yang paling banyak antara lain sulitnya manajemen waktu untuk mengerjakan banyaknya tugas kuliah dan tugas pondok yang sering tumpang-tindih.

Pondok pesantren Al-Munawwir komplek Q merupakan salah satu sub bagian Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta yang dikhususkan untuk para santri putri. Hampir seluruh santri di pondok

¹³ Bonaventura Anggoro Bramastyo Aji, "Tinjauan Bentuk Persahabatan Dalam Komunitas Calon Imam Menurut Pandangan Plato". *Jurnal Focus Vol. 1:2*. (tt) hlm 43

pesantren Al-Munawwir Komplek Q merupakan pelajar atau mahasiswa. Sembari menjalani studinya mereka juga mendalami ilmu agama di Pondok pesantren Al-Munawwir Komplek Q ini. Letaknya yang strategis, dekat dengan pusat kota dapat memudahkan para santri menjangkau berbagai tempat termasuk universitas-universitas di Yogyakarta merupakan salah satu pertimbangan dipilihnya pondok pesantren ini oleh para mahasiswa.

Bagi mahasiswa yang telah memilih tinggal di pondok pesantren secara otomatis memiliki dua peran yang melekat pada dirinya, yaitu sebagai santri dan sebagai mahasiswa. Dua peran tersebut tak jarang akan bersinggungan atau bahkan mengalahkan satu sama lain. Contohnya seorang mahasiswa-santri memiliki beberapa tugas perkuliahan yang harus segera diselesaikan namun di saat yang bersamaan juga memiliki kewajiban untuk mengaji, mahasiswa-santri tersebut hendaknya dapat menentukan dengan bijak salah satu peran yang diprioritaskan terlebih dahulu sedangkan peran yang lain dikalahkan.

Dua peran yang dijalankan bersamaan terkadang membuat individu dengan peran ganda tersebut mengalami kesulitan atau mengalami banyak tekanan. Tekanan-tekanan tersebut dapat menjadi faktor *stressor* atau penyebab stres individu.¹⁴ Keadaan *stress* yang terus menerus dialami individu dalam waktu yang lama dapat menimbulkan dampak negatif pada

¹⁴ Rina Indra Iswari dan Ari Pradhanawati. "Pengaruh Peran Ganda, Stress Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Karyawan Perempuan". *Jurnal Administrasi Bisnis Vol 7:2*. (2018) hlm 84

fisik, psikis bahkan kognitif. Dampak negatif stres pada fisik antara lain dapat menyebabkan demam, sakit kepala, nafsu makan menurun, nyeri pada bagian tubuh, dan lain-lain. Dampak negatif pada psikis antara lain perasaan cemas, sering merasa sedih tanpa alasan yang jelas, kesulitan tidur. Dampak fisik dan psikis tersebut selanjutnya akan mempengaruhi sistem kognitif sehingga seseorang akan sulit berkonsentrasi.¹⁵

Beberapa fenomena yang peneliti amati di lingkungan pondok pesantren Al-Munawwir kompleks Q terlihat bahwa banyak santri kesulitan menjalankan dua peran dengan baik sekaligus. Salah satu peran seringkali mengalahkan peran yang lain, sebagaimana hasil wawancara awal pada beberapa santri menunjukkan beberapa santri merasa kelelahan menjalani aktivitas di kampus membuat individu tidak dapat mengikuti kegiatan mengaji dengan tertib dan penuh perhatian sebaliknya adanya tugas atau kewajiban di pondok terkadang juga membuat tugas kampus terkadang tidak dikerjakan dengan baik, sehingga beberapa santri juga akhirnya memutuskan untuk keluar dari pondok.¹⁶

Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan banyaknya santri yang merasa kesulitan dengan kewajiban-kewajiban dari peran ganda. Penelitian tersebut dilakukan oleh Eva Agustina Jayati pada 10 Mahasiswa santri di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. Dalam penelitian

¹⁵ Yustina Pratiwi, dkk., 'Strategi Coping Stress pada Ibu' hlm 244

¹⁶ Wawancara dilakukan pada beberapa santri kompleks Q pada saat pra penelitian dilaksanakan

tersebut para subyek penelitian merasakan beban yang berat sebagai mahasiswa yang harus mempertahankan IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) lebih dari 3,5 dan juga harus mencapai target hafalan Al-Qur'an.¹⁷

Untuk dapat mengatasi stres akibat konflik peran ganda individu perlu melakukan sebuah cara untuk mengatasinya atau yang disebut dengan strategi *coping of stress*. Secara singkat *coping* merupakan cara-cara yang dapat dilakukan individu dalam upaya beradaptasi dan mengatasi stres baik berupa tindakan atau perilaku, pengelolaan emosi atau perubahan pola pikir. Terdapat dua jenis dari *coping of stress* yaitu *problem focused coping* atau penyelesaian yang berfokus pada masalah dan *emosional focused coping* atau penyelesaian yang berfokus pada emosi¹⁸.

Penelitian yang menunjukkan pentingnya melakukan *coping of stress* juga telah banyak dilakukan. Penelitian tersebut antara lain penelitian yang dilakukan oleh Ivana Thania dan kawan-kawan. Subyek pada penelitian tersebut adalah ibu dengan peran ganda. Hasilnya menunjukkan bahwa *coping of stress* dapat membantu mengurangi stres, membuat tugas-tugas lebih terorganisir dan lebih mudah menyeimbangkan tugas-tugas dari 2 peran.¹⁹

¹⁷ Eva Agustina Jayati "Strategi Coping of Stres pada Mahasiswa Program Beasiswa Sanri Berprestasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung". *Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi: Spiritual Healing*. Vol 2(1). 2021.

¹⁸ Siti Maryam, "Strategi Coping" hlm 102

¹⁹ Ivana Thania, dkk., "Stres akibat Konflik Peran Ganda dan Coping Stress pada Ibu yang Bekerja dari Rumah selama Pandemi", *Jurnal Mind set Edisi Khusus TIN Vol.1:1*, (2021)

Pondok Pesantren Al-Munawwir dipilih sebagai lokasi penelitian karena melihat demografi populasi yang sebagian besar merupakan mahasiswa santri, sehingga untuk lebih mudah menemukan subyek penelitian yang memenuhi kriteria untuk penelitian ini. Adapun Komplek Q dipilih sebagai latar penelitian karena Komplek Q termasuk komplek yang paling ketat dari segi peraturan bidang keamanan dibandingkan dengan komplek lain di pondok pesantren Al-Munawwir Krapyak.²⁰ Hal inilah yang kemudian mendorong keinginan peneliti untuk melakukan penelitian terkait *coping of stress* dalam mengatasi konflik peran ganda yang dialami santri baru di Pondok pesantren Al-Munawwir komplek Q.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *coping of stress* yang dilakukan para santri baru di Pondok Pesantren Al-Munawwir komplek Q dalam mengatasi konflik peran ganda yang baru disandangnya. Adapun alasan peneliti memilih topik ini karena adanya fenomena perbedaan respon perilaku yang terlihat pada santri baru di Pondok Pesantren Al-Munawwir komplek Q yang berada pada masa awal mengalami konflik peran ganda sebagai mahasiswa dan santri dalam mengelola stres dan adanya fenomena beberapa individu yang tidak dapat bertahan menghadapi konflik peran ganda hingga memutuskan keluar dari pondok pesantren. Hal ini penting dilakukan untuk mengetahui *coping of*

²⁰ Berdasarkan wawancara pra penelitian kepada santri Al-Munawwir Krapyak yang berada di Komplek lain.

stress yang dapat membantu individu mengurangi stres akibat konflik peran ganda.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang diangkat topik penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran konflik peran ganda dalam kehidupan sehari-hari yang dirasakan santri baru di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q Krapiak Yogyakarta?
2. Bagaimana respon *coping of stress* yang dilakukan santri baru dalam upaya mengatasi konflik peran ganda tersebut?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan gambaran konflik peran ganda dalam kehidupan sehari-hari yang dirasakan santri baru
2. Mendeskripsikan respon *coping of stress* yang dilakukan santri baru dalam upaya mengatasi konflik peran ganda

E. Manfaat Penelitian

Adapun yang diharapkan dalam penelitian ini adalah dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam perkembangan ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling Islam. Khususnya pemahaman mengenai *coping of stress* dalam mengatasi konflik peran ganda pada santri baru.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti bidang Bimbingan dan Konseling Islam sebagai rujukan penelitian khususnya terkait *coping of stress* dalam mengatasi konflik peran ganda dan bagi lembaga pondok pesantren dalam membantu santri baru mengatasi tekanan-tekanan akibat peran ganda sebagai mahasiswa dan santri sehingga merasa nyaman dan lebih siap menjalankan semua tugas dan kewajibannya.

F. Kajian Pustaka

Penelitian mengenai *coping of stress* telah banyak dilakukan oleh para peneliti terdahulu dengan pendekatan, metode dan objek yang beragam. Kajian pustaka ini perlu dilakukan peneliti untuk memperkaya referensi yang dapat digunakan sebagai dasar, acuan dan penguat penelitian ini serta untuk menemukan letak kebaruan dalam penelitian ini berdasarkan perbandingannya dengan penelitian sebelumnya.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Khonsa Izatul Jannah dan kawan-kawan dengan judul “Strategi coping remaja penghafal Al-Qur’an Berasrama dalam Menghadapi Kejenuhan”. Penelitian dengan metode

kualitatif deskriptif tersebut dilakukan kepada 5 subyek utama dan 4 informan pendukung di Asrama SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa subyek mengalami kejenuhan akibat kegiatan pembelajaran yang padat, peraturan yang mengikat, kesulitan berkomunikasi dengan dunia luar dan konflik dengan teman. Kejenuhan yang dialami tersebut menimbulkan permasalahan pada subyek. Strategi coping yang digunakan para subyek beragam. Adapun faktor yang berperan penting dalam pemilihan coping antara lain religiusitas dan dukungan sosial dari keluarga, ustadz/ustadzah dan teman-teman.²¹

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khonsa Izatul Jannah dan kawan-kawan, terdapat persamaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan pada topik utama penelitian yaitu *coping* yang dilakukan oleh santri sekaligus pelajar di pondok pesantren dan kesamaan dalam metode penelitian yang digunakan kualitatif deskriptif. Adapun perbedaannya terdapat pada subyek dan lokasi penelitian. Subyek pada penelitian ini adalah mahasiswa sekaligus santri di pondok pesantren Al-Munawwir Komplek Q yang mengalami stres akibat konflik peran ganda. Sedangkan subyek pada penelitian Khonsa adalah santri sekaligus pelajar yang mengalami kejenuhan di asrama.

Kedua, Penelitian yang dilakukan oleh Desy Kumalasari, Defiana Gunawan dan Ruth Panny Septiani dalam Jurnal Psikoislamedia Volume 3

²¹ Khonsa Izatul Jannah, dkk., “Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur’an Berasrama dalam Menghadapi Kejenuhan”, *Jurnal Suhuf Vol. 31: (2)*. 2019, hlm 107-117

nomor 2 tahun 2018 dengan judul “Gambaran *Coping Stress* pada Pendatang Baru yang Tinggal di Lingkungan Padat dan Bising di Jakarta”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan kuesioner skala *coping* dengan 30 subyek dan metode kualitatif dengan wawancara dan observasi kepada 2 subyek. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan kebanyakan subyek menggunakan strategi *coping emosional focused coping*, karena para subyek lebih memilih melakukan usaha menekan reaksi emosi negatif dari stress sehingga terbiasa dengan lingkungannya dibandingkan harus pindah ke tempat yang lebih baik karena beberapa faktor yang mempengaruhi. Hal ini menunjukkan bahwa pemilihan strategi *coping of stress* bergantung pada jenis masalah yang hadapi.²²

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Desy Kumalasari, Defiana Gunawan dan Ruth Panny Septiani terdapat persamaan dengan penelitian ini yaitu pada fokus penelitian yang sama-sama membahas tentang *coping of stress* yang digunakan para subyek dalam upaya beradaptasi di lingkungan baru. Sedangkan perbedaannya terletak pada metode dan subyek penelitian. Metode penelitian yang dilakukan Desy Kumalasari dan kawan-kawan menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan skala *coping*, adapun subyek penelitiannya yaitu warga pendatang baru di Jakarta. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan ini

²² Desy Kulamasari, dkk.,”Gambaran Coping Stress pada Pendatang Baru yang Tinggal di Lingkungan Padat dan Bising di Jakarta”. *Jurnal Psikoislamedia Volume 3:2*. (2018)

menggunakan metode kualitatif dengan subyek penelitian para santri di Pondok Pesantren Al-Muawwir Komplek Q.

Ketiga, penelitian tugas akhir yang dilakukan oleh Tia Widya Ayuningtyas yang berjudul “Strategi *Coping* pada Mahasantri Kelas Tahfidz Pesma KH. Mas Mansyur”. Penelitian tersebut untuk mengetahui dan memahami strategi koping mahasantri kelas tahfidz di Pesantren Mahasiswa KH. Mas mansyur. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya masalah yang dialami oleh mahasantri kelas tahfidz berupa sulitnya pengelolaan waktu, termasuk juga penyesuaian dengan kuliah dan tugas yang menyebabkan mahasantri terhambat dalam proses menghafalkan Al-Qur’an termasuk juga. Beberapa masalah yang dialami mahasantri tersebut antara lain kelelahan karena kegiatan perkuliahan sehingga membuat mahasantri kurang fokus, kurang semangat atau malas dan susah mengingat dalam mengingat ayat. Adapun strategi *coping* yang dilakukan bergantung pada masing-masing subyek. Ada yang memilih mundur untuk menghindari masalah dan ada pula yang maju menyelesaikan masalah.²³

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Tia Widya Ayuningtyas terdapat persamaan mengenai kesamaan fokus penelitian yaitu *coping of stress* pada mahasiswa santri dan kesamaan metode penelitian yaitu menggunakan pendekatan kualitatif. Adapun perbedaannya terletak pada latar tempat penelitian, penelitian oleh Tia Widya dilakukan di Pesantren

²³Tia Widya Ayuningtyas. *Strategi Koping Mahasantri Kelas Tahfidz di Pesantren Mahasiswa KH. Mas Mansyur*. Skripsi (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017)

Mahasiswa sedangkan penelitian ini akan dilakukan di Pondok pesantren Al-Munawwir Komplek Q.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Eva Agustia Jayati dengan judul ”Strategi *Coping* Stres pada Mahasiwa Program Beasiswa Santri Berprestasi”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi *coping stress* yang dilakukan oleh para santri berprestasi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung dalam mengatasi stres akibat tekanan dan tanggung jawab sebagai mahasiswa beasiswa. Hasilnya para mahasiswa beasiswa santri berprestasi mengalami stress akibat tekanan atau tuntutan sebagai mahasiswa berprestasi yaitu keharusan mempertahankan IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) 3,5 dan hafalan Al-Qur’an. Seluruh mahasiswa program beasiswa santri yang menjadi subyek penelitian memiliki strategi coping yang berbeda-beda, namun semuanya cenderung menggunakan *emosional focused coping*.²⁴

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Eva Agustina Jayati terdapat persamaan dengan penelitian ini yaitu terletak pada fokus penelitian, dan metode penelitian. Fokus penelitian tersebut yaitu menggali *coping of stress* yang digunakan para mahasiswa santri dalam mengelola stres. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah metode kualitatif.

²⁴ Eva Agustina Jayati. “Strategi Coping Stres pada Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung”. *Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi: Spiritual Healing Vol 2:1*, (2021).

Kelima, penelitian yang dilakukan Ivana Thania, Sasha Pinastika Pritasari, Vanessa Theresia dan kawan-kawan yang berjudul “Stres Akibat Konflik Peran Ganda dan *Coping Stress* pada Ibu yang Bekerja dari Rumah selama Pandemi”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui gambaran stress ibu yang bekerja dari rumah selama masa pandemi sekaligus *coping stress* yang digunakan untuk mengatasi konflik tersebut. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa para ibu mengalami stres akibat peran ganda yang disandangnya selama pandemi. Hal tersebut karena para ibu harus menyelesaikan pekerjaannya, mengurus pekerjaan rumah dan menggantikan peran guru di sekolah untuk membimbing anak belajar hingga mengajari anak di rumah. Para ibu menggunakan berbagai *coping* untuk mengatasi konflik peran ganda tersebut seperti keaktifan diri, membuat perencanaan, menerima keadaan penuh tekanan, religiusitas dan mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental maupun emosional.²⁵

Berdasarkan penelitian Ivana Thania, Sasha Pinastika Pritasari, Vanessa Theresia dan kawan-kawan terdapat persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada fokus penelitian, dan metode yang digunakan. Fokus penelitian gambaran dampak konflik peran ganda sekaligus *coping of stress* yang digunakan. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Sedangkan perbedaannya terletak pada subyek penelitian. Penelitian yang dilakukan

²⁵ Ivana Thania, dkk., “Stres akibat Konflik Peran Ganda dan Coping Stress pada Ibu yang Bekerja dari Rumah selama Pandemi”. *Jurnal Mind set Edisi Khusus TIN Vol 1:1*. (2021).

oleh Ivana Thania dan kawan-kawan menggunakan subyek ibu-ibu yang bekerja dari rumah selama pandemi.

Berdasarkan kajian pustaka pada penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh peneliti. Penelitian mengenai *coping stress* dalam mengatasi konflik peran ganda pada santri baru di Pondok Pesantren Al-Munawwir komplek Q Krapyak masih layak dilakukan karena belum ditemukan penelitian yang serupa. Penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Tia Widya Ayuningtyas, karena penelitian ini memberikan gambaran mengenai masalah-masalah yang dihadapi mahasiswa dan santri. Penelitian tersebut juga tidak hanya memberikan gambaran masalah-masalah konflik peran ganda saja namun juga *coping of stres* yang dilakukan para mahasiswa santri tersebut. Secara garis besar hasil penelitian tersebut sesuai dengan fenomena yang menjadi latar belakang dilakukannya penelitian.

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan Tentang *Coping of Stress*

a. Pengertian Stres dan Manifestasinya

Stress atau dalam Bahasa Indonesia stres merupakan kondisi yang dapat menyerang siapa saja mulai dari kalangan anak-anak, remaja sampai lansia. Para ahli banyak mengemukakan pendapatnya tentang definisi stres. Menurut Cranwell dan Ward, stres adalah respon fisik dan psikis individu saat merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang harus dihadapi dengan sumber daya atau untuk

mengatasinya. Sedangkan Hammer dan Organ, stres adalah suatu kondisi saat individu tidak mampu merespon dengan baik stimulus yang datang dari lingkungannya atau mungkin dapat meresponnya namun justru menyebabkan kerugian baginya.²⁶

Salah satu pendekatan teori stres yang terkenal adalah teori Stres model transaksional yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman. Berdasarkan pendapat Lazarus dan Folkman Stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan. Menurut Lazarus dan Folkman *appraisal* (penilaian) merupakan faktor penentu utama seberapa banyak jumlah stres yang dialami. Sederhananya stres adalah hasil dari adanya transaksi antara individu dengan sumber stres atau stressor yang melibatkan proses evaluasi.²⁷

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah respon individu dari adanya sumber stres yang selanjutnya dievaluasi sendiri oleh individu dan dirasa di luar kemampuannya sehingga individu tidak dapat merespon dengan baik sumber stres tersebut.

Model stres yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa saat sebuah situasi menjadi sebuah rangsangan

²⁶ Syahnur Rahman. "Faktor-faktor yang Mendasari Stress pada Lansia". *Jurnal Penelitian Pendidikan Vol. 16:1*.(2016), hlm 2

²⁷ Nasib Tua Lumban Gaol. "Teori Stres: Stimulus, Respons dan Transaksional". *Jurnal Buletin Psikologi Vol 24:1*. (2016), hlm 5.

untuk individu, individu tersebut akan melakukan penilaian dan *coping*. Penilaian tersebut menentukan stres dapat berlanjut ke tahap lebih parah atau sebaliknya semakin berkurang. Proses penilaian terhadap rangsangan berlangsung dua tahap yaitu:²⁸

1) *Primary appraisal*, yaitu penilaian yang dilakukan individu saat awal mula mengalami sebuah peristiwa. Individu akan mengevaluasi pengaruh yang mungkin timbul karena adanya tuntutan pada sumber daya dan kondisi kesehatan. Dalam penilaian awal ini, individu dapat memberikan salah satu diantara tiga hasil:²⁹

- (a) Peristiwa yang dihadapi tidak memberi dampak apapun pada individu tersebut, sehingga individu tidak perlu melakukan usaha apapun
- (b) Peristiwa yang dihadapi memberi dampak yang positif sehingga individu merasakan emosi yang positif
- (c) Peristiwa mendorong terjadinya stres, karena individu tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi penyebab stres.³⁰

2) *Second appraisal*, merupakan proses penilaian lanjutan untuk menentukan jenis *coping* yang bisa dilakukan untuk mengatasi peristiwa yang mengancam.³¹

Sebagaimana pendapat Lazarus dan Folkman, bahwa stres merupakan hasil evaluasi dari transaksi individu dengan sumber stres.

²⁸ *Ibid*, hlm 6

²⁹ *Ibid*, hlm 6

³⁰ *Ibid*, hlm 6

³¹ *Ibid*, hlm 6

Maka, setiap individu dapat memiliki penilaian yang berbeda dalam memandang satu sumber stres yang sama. Menurut Selye berikut ini jenis-jenis stres berdasarkan hasil penilaian individu:³²

1) Stres baik atau *Good Stres (eustress)*

Stres baik merupakan stres yang mendorong individu untuk berkembang dan bersikap kreatif sehingga dapat meraih sesuatu yang baik. Individu yang mengalami stres baik akan mengalami reaksi fisik dan psikologis yang positif, seperti contoh sebuah kompetisi dapat membuat individu termotivasi menjadi juara.³³

2) Stres buruk atau *Bad Stres (Distres)*

Stres jenis ini terjadi saat individu mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan. Stres ini dapat berdampak buruk bagi fisik dan psikis individu yang mengalaminya, bahkan setelah stres ini berlalu. Individu yang mengalami stres buruk akan mengalami reaksi fisik dan psikologis yang negatif, contohnya saat individu mengalami kegagalan.³⁴

3) Stres berat atau *Overstress (hyperstress)*

Stres berat adalah kondisi saat terlalu banyak stres yang dialami individu sehingga menyita semua kekuatan dan sumber daya yang dimilikinya. Perbedaan antara stres buruk dan stres berat adalah stres buruk berhubungan dengan derajat suatu stres.

³² Wirawan. *Konflik dan Manajemen Konflik Teori, Aplikasi dan Penelitian*. (Jakarta: Salemba Humanika.).2010, hlm 160

³³ *Ibid*, hlm 160

³⁴ *Ibid*, hlm 160

Sedangkan stres berat berhubungan dengan kuantitas stres yang dihadapi.³⁵

4) Stres ringan atau *Understres (hypostres)*

Stres ringan adalah kondisi stres yang dialami individu dalam jumlah yang sedikit sehingga tidak berpengaruh pada fisik ataupun jiwanya. Stres ringan ini bersifat kurang menantang, tidak menyita banyak energi dan sumber daya individu yang mengalaminya, individu justru mungkin akan merasa bosan.³⁶

Segala hal dalam lingkungan sekitar sebenarnya dapat berpotensi menjadi sumber stres atau yang disebut *stressor*. Namun, stres dapat benar-benar terjadi tergantung pada penilaian individu terhadap peristiwa yang dihadapi. Beberapa peristiwa selama hidup manusia hampir selalu penuh dengan stres, sebagian besar tidak dapat dihindari dan individu adalah yang perlu beradaptasi. Berikut ini beberapa sumber-sumber stres:³⁷

1) Sifat alamiah tuntutan

Sumber stres memang bergantung pada penilaian individu namun, beberapa *stressor* memang sudah jelas dapat mengancam kesehatan fisik maupun mental individu. Selain itu, lingkungan dan situasi baru dan asing juga dapat menjadi *stressor* bagi individu.

³⁵ *Ibid*, hlm 161

³⁶ *Ibid*, hlm 161

³⁷ Terry Looker dan Olga Gregson, *Managing Stress: Mengatasi Stress secara Mandiri*. terj Haris Setiawati. (Yogyakarta: BACA! Baca buku buku baik) Cetakan I, 2005, hlm 151

Hal ini karena individu tidak memiliki pengalaman untuk menghadapinya.³⁸

2) Tipe perilaku individu

Dalam buku karya Terry Looker dan Olga Gregson tipe perilaku yang mudah mengalami stres diistilahkan dengan Tipe A. Individu tipe A terlalu berlebihan dalam berusaha atau over ambisius, over kompetitif, tergesa-gesa, mudah cemas, dan tidak sabar, sehingga seringkali merasakan ancaman dan tantangan emosional yang sebenarnya tidak perlu.³⁹

3) Peristiwa-peristiwa dalam kehidupan

Peristiwa-peristiwa dalam kehidupan seperti sakit dan luka pada diri sendiri, keluarga dan teman, kehilangan seseorang, ketidakharmonisan pernikahan, masalah pada anak, kesulitan keuangan, masalah pekerjaan, pindah ke lingkungan baru dan lain-lain merupakan peristiwa krisis yang tentu akan dialami setiap individu. Individu yang terlalu banyak menghadapi peristiwa krisis dalam waktu yang berdekatan, benar-benar akan menguras sumber daya adaptif individu dan akhirnya dapat membahayakan kesehatan.⁴⁰

4) Situasi keluarga, sosial dan lingkungan

³⁸ *Ibid*, hlm 152-153

³⁹ *Ibid*, hlm 157-159

⁴⁰ *Ibid*, hlm 175-176

Distress tanpa disadari juga dapat berasal dari hubungan dan interaksi individu dengan orang-orang di lingkungan keluarga maupun sosial. Hendaknya individu mengecek kembali bagaimana kualitas hubungannya dengan orang lain.⁴¹

Stres yang baik (*Eustress*) dapat memberikan dampak yang positif bagi individu. Sebaliknya stres buruk (*distress*) dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Berikut ini beberapa dampak negatif stres menurut Jovanovic, Lazaridis, dan Stefanovic:⁴²

1) Dampak pada fisik, seperti: sakit kepala, masalah pencernaan, terganggunya pola tidur, impotensi, nyeri punggung, menstruasi yang tidak teratur, kehilangan nafsu makan dan berat badan, nyeri pada bagian tubuh dan otot tegang.⁴³

2) Dampak pada Psikis, seperti: mudah tersinggung dan marah, kecemasan, frustrasi, depresi, kelelahan, masalah pada memori seperti mudah lupa, dan peningkatan jumlah konsumsi nikotin, alkohol dan obat-obatan.⁴⁴

3) Dampak pada kinerja, seperti: penurunan kinerja, produktivitas, sulit berkonsentrasi, peningkatan absensi.⁴⁵

Berdasarkan penjelasan mengenai dampak di atas, dapat disimpulkan bahwa stres tidak hanya memberikan dampak negatif

⁴¹ *Ibid*, hlm 179

⁴² Nasib Tua Lumban Gaol. "Teori Stres: Stimulus", hlm 7

⁴³ *Ibid*, hlm 7

⁴⁴ *Ibid*, hlm 8

⁴⁵ *Ibid*, hlm 8

pada fisik saja tapi juga pada kognitif dan kualitas kinerja individu. Individu hendaknya dapat menyadari saat mengalami stres, sehingga dampak negatif stres tidak lama dirasakan individu. Berikut ini gejala yang dapat diamati atau aspek-aspek stres menurut Selye:⁴⁶

- 1) Gejala emosional, seperti mudah merasa khawatir dan takut, marah, kehilangan minat atau ketertarikan pada sekitarnya, tidak mampu menikmati hidupnya tidak bergairah, merasa gugup dan selalu was-was.
- 2) Gejala kognitif atau mental, seperti sulit berkonsentrasi, mudah lupa, sering melamun, pikiran kacau sehingga sering melakukan kesalahan saat melakukan sesuatu
- 3) Gejala fisiologis, seperti sakit kepala, sakit perut, mual atau muntah, selera makan turun, jantung berdebar lebih kencang, waktu tidur berantakan, mudah lelah, telapak tangan berkeringat, sulit bernafas, pencernaan tidak lancar dan lain-lain.
- 4) Gejala perilaku, seperti berbohong, menarik diri dari pergaulan, menarik-narik rambut, menggigit kuku, menggentakkan gigi dan bersikap lebih agresif contohnya suka menyerang, memaksa orang lain, merusak barang-barang, mencari kesalahan dan tidak percaya dengan orang lain.

⁴⁶ Meilla Dwi Nurmala, Tubagus Umar syarif dan Astri Rachmayani. *Tingkat Stres Mahasiswa dalam Pembelajaran Online pada Masa Pandemi Covid -19*. Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling Vol. 5:2. (Banten, tt), hlm 18

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan hasil dari interaksi individu dengan lingkungannya yang dinilai sebagai tuntutan atau keadaan diluar kemampuannya. Stres dapat diklasifikasikan menjadi empat; stres baik, stres buruk, stres ringan dan stres berat. Stres baik dan stres ringan tidak memberikan dampak buruk bagi individu. Sebaliknya stres buruk dan stres berat memberi dampak negatif yang tidak hanya menyerang fisik individu tetapi juga kognitif dan kualitas kinerja individu. Oleh karena itu, penting untuk menyadari gejala-gejala stres yang terwujud dalam perubahan yang negatif pada fisik, kognitif, emosi dan perilaku individu.

b. Pengertian *Coping of Stress*

Merujuk pada banyaknya dampak negatif dari stres, individu perlu segera mengatasinya, agar dampak negatif dari stres tidak semakin parah. Cara mengatasi stres diistilahkan dengan sebutan *coping of stress*. Beberapa ahli telah berpendapat mengenai coping stres. Berikut ini definisi *coping of stress* yang dikemukakan oleh para ahli:

- 1) Lazarus dan Folkman berpendapat bahwa *coping* merupakan usaha-usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi, meredakan, dan beradaptasi dengan tuntutan-tuntutan yang berasal dari internal maupun eksternal, baik berupa tindakan fisik maupun psikis.⁴⁷

⁴⁷ Siti Maryam. "Strategi Coping: Teori", hlm 102

- 2) Dewi berpendapat *coping of stress* merupakan respon tertentu dari individu terhadap jenis stres yang dihadapi.⁴⁸
- 3) Yani berpendapat *coping* merupakan perilaku yang kasat ataupun tak kasat mata yang dilakukan individu dengan tujuan untuk mengurangi dan menghilangkan krisis psikologi dalam situasi penuh stres.⁴⁹
- 4) Runyon berpendapat *coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran baik yang bersifat positif maupun negatif untuk mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres.⁵⁰
- 5) Sarafino berpendapat bahwa *coping* adalah usaha untuk menetralsir atau mengurangi stres yang dialami.⁵¹

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa *coping of stress* merupakan usaha yang dapat dilakukan *Coping of Stress* individu baik berupa yang tindakan fisik ataupun kognitif baik yang sifatnya positif ataupun yang negatif untuk mengatasi situasi stres.

c. **Perilaku *Coping Of Stress***

Menurut Newman perilaku *coping* merupakan perilaku yang mengiringi perkembangan dan pertumbuhan individu dalam menghadapi ancaman-ancaman untuk mempertahankan

⁴⁸ *Ibid*, hlm 102

⁴⁹ *Ibid*, hlm 102

⁵⁰ *Ibid*, hlm 102

⁵¹ *Ibid*, hlm 102

keseimbangan. Lisa G. Aspinwall dan Shalley E. Taylor dalam penelitiannya pada tahun 1992 tentang “Pengaruh *Individual Differences* dan Perilaku *coping* terhadap Proses *Performance* dan Penyesuaian Diri Mahasiswa” mengelompok individu menjadi dua yaitu, perilaku *active coping* dan *avoidant coping*.⁵²

1) Perilaku *active coping*, antara lain:

- (a) Berorientasi pada penyelesaian masalah
- (b) Mencari dukungan dari individu lain
- (c) Melihat konteks masalah dari sisi yang positif
- (d) Menyusun rencana penyelesaian masalah

2) Perilaku *avoidant coping*, antara lain:

- (a) Menjauhi permasalahan dengan menyibukkan diri pada aktivitas lain
- (b) Menarik diri (*withdrawl*)
- (c) Bersifat emosional

(d) Sering berkhayal hilangnya masalah

(e) Makan berlebihan

(f) Mengonsumsi obat penenang

Berdasarkan dua klasifikasi perilaku di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku coping merupakan perilaku individu dalam menghadapi suatu masalah sebagai usaha agar individu dapat bertahan

⁵² Ruslia Isnawati. *Skizofrenia Akibat Putus Cinta* (Surabaya: Jakad Media Publishing. 2020), hlm 12

hidup. Terdapat perbedaan yang mencolok mengenai dua klasifikasi perilaku diatas. Individu dengan perilaku *active coping* lebih bersikap asertif dan berorientasi pada penyelesaian masalah, sedangkan individu dengan *avoidant coping*, lebih bersikap pasif dan cenderung menghindari masalah. Jadi, perilaku individu yang diperlukan dalam *coping of stress* adalah perilaku *active coping*.

d. Tahapan *Coping of Stress*

Menurut Rudolph, Dennig dan Weisz terdapat 3 tahapan *coping*, yaitu respon, tujuan dan hasil:⁵³

1) Respon *coping*, merupakan upaya yang dilakukan individu dapat berupa tindakan fisik maupun nonfisik untuk mengubah faktor eksternal dan faktor internal penyebab stres. Jika faktor eksternal penyebab stres masih dapat dikendalikan dan diubah, maka respon *coping* dapat berupa tindakan untuk menyelesaikan penyebab stres atau yang disebut dengan coping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*). Namun, jika faktor eksternal penyebab stres sudah tidak dapat dikendalikan atau diubah maka respon *coping* berupa penyesuaian diri terhadap penyebab stres untuk mengurangi tekanan emosional atau yang disebut dengan coping yang berfokus pada emosional (*emotional focused coping*)⁵⁴.

⁵³ Fara Sofah Intani dan Endang R. Surjaningrum. "Coping Strategy pada Mahasiswa Salah Jurusan". *Jurnal Insan Vol 12 :2*. (2010), hlm 121

⁵⁴ *Ibid*, hlm 121

Tahap respon *coping* inilah yang akan dikaji lebih lanjut oleh peneliti.

2) Tujuan *coping*, menurut Lazarus dan Folkman tujuan dari strategi *coping* adalah sebagai berikut:⁵⁵

- (a) Mengurangi stres dan upaya memaksimalkan penyembuhan stres
- (b) Melatih kesabaran dalam menghadapi kejadian negatif
- (c) Memelihara citra diri yang positif
- (d) Memelihara keseimbangan emosi
- (e) Menjalin kembali relasi atau hubungan sosial yang menyenangkan.

3) Hasil *coping*, keberhasilan respon *coping* dalam mengatasi stress yang berdampak baik bagi keberlangsungan hidup individu.⁵⁶

Berdasarkan penjelasan mengenai tahapan *coping of stress* dapat disimpulkan bahwa awal mula individu mengalami stres, individu akan melakukan penilaian terhadap sumber stres, penilaian tersebut berkaitan dengan penentuan *coping of stress* yang akan digunakan individu. Dengan menerapkan *coping of stress* artinya individu telah berusaha untuk mengatasi stres yang dialami, mengembalikan citra diri yang positif, memperbaiki hubungan

⁵⁵ Eva Agustina Jayati. "Strategi Coping Stres pada Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung". *Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi: Spiritual Healing Vol 2:1*. (2020)., hlm 51

⁵⁶ Fara Sofah Intani dan Endang R. Surjaningru. "Coping Strategy pada Mahasiswa", hlm 121

sosialnya menjadi lebih baik, melatih kesabaran dan keseimbangan emosi sebagaimana tujuan dilakukannya *coping* menurut Lazarus dan Folkman. Dampak positif yang dirasakan individu dengan menerapkan *coping of stress* ini merupakan hasil *coping*.



e. *Coping Of Stress* dan Jenis-Jenisnya

Para ahli telah banyak yang mengemukakan pendapatnya mengenai jenis-jenis *coping of stress* yang dapat dilakukan oleh individu untuk mengatasi situasi stres. Salah satu ahli yang mengemukakan pendapat mengenai jenis-jenis *coping* yang paling terkenal adalah Lazarus dan Folkman. Menurut Lazarus dan Folkman, Jenis *Coping* dibagi menjadi dua, yaitu:⁵⁷

1) *Coping of Stress* yang berfokus pada masalah (*Problem Focused of Coping*), merupakan serangkaian upaya-upaya individu untuk mengatasi kondisi stres melalui tindakan yang diarahkan pada pemecahan masalah atau *stressor* yang masih dapat dikendalikan dan diselesaikan.⁵⁸ *Coping of stress* yang berfokus pada masalah antara lain:⁵⁹

(a) *Planful Problem Solving*, yaitu melakukan analisis dan usaha-usaha tertentu untuk mengubah keadaan, seperti dengan mengubah pola hidup agar masalah dapat perlahan terselesaikan.

(b) *Confrontative Coping*, yaitu melakukan tindakan untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat resiko yang harus diambil, seperti melakukan hal-hal yang

⁵⁷ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman. "Stress, Appraisal, and Coping" (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm 150

⁵⁸ *Ibid*, hlm 150

⁵⁹ Siti Maryam. "Strategi Coping: Teori", hlm103

sebenarnya bertentangan dengan peraturan yang berlaku demi mengubah keadaan

(c) *Seeking Social Support*, yaitu mencari dukungan sosial dari lingkungannya dapat berupa saran, informasi, bantuan nyata maupun emosional.

2) *Coping of Stress* yang berfokus pada emosi (*Emotional Focused of Coping*) merupakan upaya-upaya memperbaiki fungsi emosi individu dalam menghadapi situasi stres. Hal ini terjadi apabila individu merasa tidak dapat mengubah masalah atau *stressor* dan hanya mampu menerima situasi.⁶⁰ Berikut ini *coping of stress* yang berfokus pada emosi.⁶¹

(a) *Positive Reappraisal* (memberi penilaian yang positif), yaitu dengan menciptakan makna yang positif untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang bersifat religius, seperti memaknai setiap keadaan dengan positif, bersyukur atas apa yang dimilikinya dan mengambil pelajaran atas apa yang terjadi.

(b) *Accepting responsibility* (menerima tanggung jawab), yaitu dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan menempatkan sesuatu sebagaimana mestinya. Seperti menerima keadaan sebagai

⁶⁰ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman "Stress, Appraisal", hlm 150

⁶¹ Siti Maryam. "Strategi Coping: Teori", hlm103

mana mestinya dan segera menyesuaikan diri dengan hal tersebut.

- (c) *Self Controlling* (mengendalikan diri), yaitu dengan mengendalikan perasaan maupun tindakannya dengan baik, seperti memikirkan matang-matang tindakan yang akan diambil sehingga tidak melakukan sesuatu yang merugikan.
- (d) *Distancing* (menjaga jarak), hal ini dilakukan agar individu tidak merasa terus menerus terbelenggu masalah, seperti bersikap acuh terhadap permasalahan seolah tidak pernah terjadi.
- (e) *Escape aviodance* (melarikan diri) yaitu menghindarkan diri dari masalah yang dihadapi bahkan melakukan perbuatan yang negatif seperti meminum obat-obatan, menghindari sosialisasi dengan lingkungannya dan lain-lain.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *coping of stress* merupakan serangkaian rencana yang cermat yang dilakukan oleh individu dalam upaya mengatasi stresnya baik yang bersifat positif maupun negatif. *Coping of stress* ada 2 jenis yaitu *coping of stress* yang berfokus pada masalah (*Problem focused coping*), yaitu upaya individu dalam memecahkan masalah atau sumber stres dan *coping of stress* (*Emosional focused Coping*) yaitu upaya individu mengatasi masalah melalui pengelolaan emosinya dalam memandang sumber stres.

f. Sumber Daya Coping of Stress

Definisi Sumber daya coping Allen, Zebrack, Wittman, Hammelef & Morris adalah segala sesuatu yang bersifat fisik maupun non fisik yang dimiliki individu sebagai pembangun atau pendorong perilaku coping. Menurut Lazarus dan Folkman sumber daya coping inilah yang menentukan jenis coping yang akan dipilih individu. Adapun sumber daya coping yang dimaksud adalah sebagai berikut.⁶²

1) Kondisi kesehatan yang baik, meliputi: kesehatan mental, baik.

Adapun kondisi kesehatan sosial yang baik dapat mendorong seseorang untuk bersosialisasi dengan baik dengan lingkungannya. Kesehatan jasmani, kesehatan sosial. Kondisi kesehatan mental yang baik mendorong individu untuk berfikir jernih. Kesehatan jasmani yang baik mendorong individu dapat melakukan segala pekerjaan fisik dengan lebih baik dibanding individu yang jasmaninya tidak sehat. Kesehatan sosial yang baik mendorong individu dapat bersosialisasi dengan baik.

2) Kepribadian adalah perilaku bentukan dari lingkungannya.

individu dengan kepribadian yang optimis cenderung akan memilih jenis *coping* yang positif. Berbeda dengan individu dengan kepribadian yang pesimis, mereka cenderung memilih strategi coping yang negatif seperti *Distancing*, *Escape Avoidance* dan lain-lain.

⁶² Richard S. Lazarus dan Susan Folkman “Stress, Appraisal”, hlm 157

- 3) Konsep diri, meliputi: ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian individu. Individu yang memiliki konsep diri yang bagus akan berusaha keras untuk mempertahankan pendiriannya. Jadi, sesulit apapun masalah yang dihadapinya ia akan berusaha untuk mengatasinya dengan baik.
- 4) Dukungan Sosial adalah adanya keterlibatan orang lain dalam penyelesaian masalah baik dukungan berupa emosional, bantuan nyata atau informasi. Seseorang yang memiliki dukungan sosial yang baik dari keluarga, kolega dan lingkungannya cenderung tidak akan memilih *coping Escape Avoidance*.
- 5) Aset ekonomi atau kekayaan yang dimiliki. Dengan aset ekonomi, individu akan mudah melakukan *coping* atau penyelesaian masalah yang sedang dihadapi. Meski bukan kekayaan bukan segalanya, namun individu atau keluarga yang memiliki banyak aset kekayaan cenderung hidup lebih sejahtera.

Berdasarkan penjelasan mengenai sumber daya *coping* tersebut dapat dipahami bahwa sumber daya *coping* merupakan faktor-faktor yang dimiliki individu sebagai pendorong perilaku *coping*, antara lain: kondisi kesehatan, kepribadian, konsep diri, dukungan sosial dan aset ekonomi. Semakin baik kualitas faktor pendorong tersebut, baik perilaku *coping* yang dihasilkan sehingga *coping* yang digunakan pun semakin baik.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas mengenai pengertian *coping*, perilaku, tahapan, jenis dan sumber daya *coping* dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi baik atau tidaknya jenis *coping* yang dilakukan individu baik berasal dari *stressor* itu sendiri maupun dari individu yang melaksanakan *coping*. Berikut ini beberapa ciri individu yang dapat melakukan *coping* dengan baik berdasarkan beberapa penjelasan di atas:

- a. Individu dengan kondisi fisik dan mental yang baik
- b. Individu yang memiliki kepribadian yang optimis sehingga secara aktif segera menyusun rencana penyelesaian masalah.
- c. Individu dengan konsep diri yang baik. Dengan kepercayaan dan pendirian yang dimiliki individu akan bersungguh-sungguh dalam melaksanakan *coping*.
- d. Individu yang secara aktif mencari dukungan sosial berupa saran, informasi maupun dukungan emosional untuk menyelesaikan masalahnya
- e. Individu dengan aset ekonomi yang memadai untuk melaksanakan *coping*.

2. Tinjauan Konflik Peran Ganda

a. Pengertian Konflik Peran Ganda

Konflik menurut Derlega dan Janda merupakan kepentingan-kepentingan dan tujuan-tujuan yang mengarahkan individu pada dua

arah yang berlawanan. Adapun menurut Atwaeter dalam Rachminiwati konflik adalah situasi saat individu mengalami tekanan untuk merespon secara bersamaan terhadap dua atau lebih dorongan yang berlawanan arah.⁶³

Peran adalah bagian yang dimainkan individu pada setiap keadaan dan caranya bersikap untuk menyelaraskan diri dengan keadaan yang kemudian diwujudkan dalam perilaku.⁶⁴ Selaras dengan hal tersebut Robert Keitner dan Angelo kimichi juga telah mendefinisikan peran sebagai sekumpulan perilaku yang diharapkan oleh seseorang dari kedudukan sebuah posisi.⁶⁵ Selanjutnya seseorang yang memiliki peran ganda berarti seseorang tersebut memiliki peran yang lebih dari satu pada saat yang bersamaan.⁶⁶

Keinginan untuk menjalankan dua peran dengan sempurna merupakan hal yang wajar dirasakan. Namun, terkadang kedua peran tersebut justru saling bertentangan antara satu sama lain, sehingga memunculkan konflik peran ganda.⁶⁷ Menurut Paden dan Buchler

⁶³ Apollo dan Andi Cahyadi. "Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri". *Jurnal Widya Warta* Vol 1:2. (Madiun Juli, 2012)., hlm 258

⁶⁴ Dinnul Alfian Akbar. "Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita dan Stress Kerja". *Jurnal An-Nisa' : Kajian Gender dan Anak*. Vol 12:1.(Juni, 2017). hlm 37

⁶⁵ Arfiena Rusinta. "Pengaruh Konflik Peran Ganda terhadap Kinerja Pegawai Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Pemeditasi Di Dinas Pengelolaan Keuangan Dan Aset Kabupaten Kulon Progo". *Jurnal Bisnis teori dan implementasi* Vol 4 :1.(Februari, 2013). hlm 5

⁶⁶ *Ibid*, hlm7

⁶⁷ Dinnul Alfian Akbar. "Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita", hlm 44

konflik peran ganda merupakan konflik peran yang dipicu oleh harapan-harapan dari dua peran berbeda yang dimiliki individu.⁶⁸

Berdasarkan penjelasan di atas individu yang memiliki dua peran secara otomatis diharapkan juga dapat menjalankan kewajiban-kewajibannya sebagai bagian dari dimilikinya dua peran. Adapun menunaikan kewajiban dan memenuhi harapan dari dua peran ini tentu saja akan menyita banyak waktu dan energi individu. Hal inilah yang kemudian dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya stres.

b. Bentuk-Bentuk Konflik Peran Ganda

Greenhaus dan Beutell membagi bentuk konflik peran ganda dapat dibagi dalam tiga kelompok:⁶⁹

- 1) *Time Based Conflict*, konflik peran yang terjadi karena waktu yang digunakan untuk menunaikan satu peran mengurangi kebutuhan waktu peran yang lain. Konflik peran jenis ini merupakan konflik peran yang paling sering ditemukan. Sebagai konsekuensi atas peran yang disandang individu dibebani beberapa tanggung jawab yang berhubungan dengan perannya. Jadi, individu dengan peran ganda tentunya memiliki beban tanggung jawab yang lebih banyak. Dengan beban tanggung jawab yang lebih banyak, lebih banyak pula waktu yang tersita. Hal inilah yang banyak dialami oleh para mahasiswa yang juga santri. Banyak beban sebagai mahasiswa

⁶⁸ Apollo dan Andi Cahyadi. "Konflik Peran Ganda Perempuan", hlm 258

⁶⁹ *Ibid*, hlm 258

dapat menyita banyak waktunya, namun di saat yang bersamaan peran sebagai santri juga tidak boleh dilewatkan.

2) *Strain based conflict*, konflik peran karena tekanan dari satu mempengaruhi kinerja peran yang lain. Menyandang peran ganda sama artinya dengan memikul tanggung jawab yang juga ganda. Menjalani tanggung jawab ganda sekaligus tidaklah mudah. Suatu tanggung jawab yang dipikul tentunya dapat menyita waktu, tenaga dan pikiran individu yang memikul tanggung jawab tersebut. Kelelahan akibat menjalani satu peran akhirnya berimbas pada kinerja peran yang lain. Seperti contoh seorang ibu yang merupakan wanita karir, kelelahan di tempat kerja dapat mempengaruhi perannya sebagai ibu di keluarganya hingga ia tidak dapat menemani belajar anaknya.

3) *Behavior based conflict*, konflik peran karena adanya ketidaksesuaian antara perilaku dengan tujuan yang diinginkan dari peran ganda tersebut. Contohnya seorang ibu rumah tangga yang juga bekerja menjadi pemimpin di sebuah perusahaan. Peran ibu menuntutnya untuk bersikap lemah lembut dengan anak-anaknya, sedangkan peran sebagai pemimpin dalam perusahaan menuntutnya bersikap tegas. Perbedaan kepribadian yang signifikan antara dua peran yang dijalannya, tentu menjadi tantangan tersendiri dalam menjalaninya. Hingga tak jarang kedua

peran tersebut terbawa satu sama lain saat menjalani peran yang lain.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa konflik peran ganda dikelompokkan pada 3 bentuk yaitu: konflik karena waktu yang dibutuhkan salah satu peran menyita peran yang lain atau yang disebut *time based conflict*, konflik karena kelelahan menjalankan satu peran membuat peran lain tidak dilakukan dengan maksimal atau *strain based conflict*, dan konflik karena sikap yang baik diterapkan pada satu peran terbawa pada peran lain yang tidak sesuai diterapkan peran tersebut atau *behavior based conflict*.

c. Dampak Konflik Peran Ganda

Psychology Distress merupakan kondisi yang cukup sering dirasakan oleh individu dengan peran ganda. Terkait konflik peran ganda Drapeau berpendapat bahwa tuntutan pekerjaan dan keterlibatan pekerjaan membuat beban psikologis dan kognitif individu meningkat dan selanjutnya berdampak pada kesehatan mental, individu akan merasa bahwa beban yang dirasakan telah melebihi batas kemampuan fisik dan psikologisnya, inilah yang kemudian memunculkan *distress*.⁷⁰

Rahmadita menyatakan bahwa konflik peran ganda pada ibu rumah tangga yang bekerja membuat kedua peran terkadang

⁷⁰ Laudita Frida Amelia dan Rahmatika Kurnia Ramadhani. "Dinamika Peran Ganda dan Psychological Distress pada Wanita Karir". *Jurnal Ata Psychologia* Vol. 3:2.(Yogyakarta, 2021). hlm100

berbenturan sehingga dapat mempengaruhi ketepatan waktu masuk kerja, lembur kerja dan tugas harian yang harus diselesaikan.⁷¹ Adapun menurut Anbazhagan konflik peran ganda pada mahasiswa memiliki sedikit perbedaan karakteristik dengan konflik peran ganda pada konteks kerja dan keluarga. Hal ini karena konflik peran ganda dalam keluarga lebih dapat ditolerir dengan adanya dukungan sosial dari keluarga.⁷² Hal ini sebagaimana pendapat Sekaran bahwa dukungan sosial dan bantuan yang diberikan oleh suami dan anggota keluarga lainnya dapat menjadi kesempatan bagi istri untuk mengembangkan kariernya.⁷³

Stres yang tidak teratasi akibat konflik peran ganda dan terus berlanjut tanpa adanya dukungan sosial yang berkepanjangan akan mengakibatkan burnout. *Burnout* merupakan kelelahan fisik, emosional dan mental dan penurunan perasaan harga diri yang dapat terjadi saat individu gagal dalam mengelola stres. Individu yang mengalami *burnout* akan merasa kehilangan energi fisik, psikis karena situasi tidak sesuai dengan harapan dan kebutuhan individu sehingga

⁷¹ Trisna Dwi Burhanuddin, Herman Sjahrudin, dan Abd. Mansyur Mus. "Pengaruh Konflik Peran Ganda terhadap Kinerja melalui Stres Kerja". *Jurnal Organisasi dan Manajemen Vol. 1 :18*. (2018), hlm 3

⁷² Syarief Dienan Yahya dan Harry Yulianto. "Burnout sebagai Implikasi Konflik Peran Ganda (Pekerjaan Kuliah) pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar". *Jurnal Ilmiah Akmen Vol.15 :4* , (2018), hlm 565

⁷³ Ummi Hanny Almasitoh. "Stres kerja ditinjau dari Konflik Peran Ganda dan Dukungan Sosial pada Perawat". *Jurnal Psikoislamika Vol. 8:1*. (2011). hlm.66

dapat menimbulkan rasa takut untuk kembali beraktivitas dan mudah terpancing emosi dalam menyelesaikan suatu pekerjaan.⁷⁴

Berdasarkan penjelasan tersebut jika dikaitkan dengan konflik peran ganda yang dialami mahasiswa dan santri dapat disimpulkan bahwa adanya konflik peran ganda dapat memicu terjadinya *distress* yang dapat memberi banyak dampak negatif pada fisik, emosional, penurunan kinerja. Lebih lanjut, adanya konflik peran ganda pada mahasiswa dan santri dapat menyebabkan individu kesulitan mengatur waktunya, terlambat datang ke kampus, jam tidur yang tersita untuk lembur mengerjakan tugas, kesulitan mencapai target dan lain-lain. *Distress* yang terus menerus dialami oleh individu juga dapat menyebabkan timbulnya *burnout* atau kelelahan fisik dan psikis yang membuat individu merasa takut dan mudah emosi dalam melaksanakan aktivitasnya. Untuk itu, hendaknya para mahasiswa dan santri segera melakukan *coping of stress*.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

⁷⁴ Syarief Dienan Yahya dan Harry Yulianto. "Burnout sebagai Implikasi", hlm 565

d. Faktor-Faktor Konflik Peran Ganda

Greenhaus dan Powell berpendapat bahwa konflik peran ganda dapat terjadi karena beberapa faktor sebagai berikut:⁷⁵

- 1) Dukungan Sosial, adanya dukungan sosial dapat memberikan pengaruh yang positif pada individu dalam menjalankan peran ganda. Sebaliknya kekurangan dukungan sosial dapat berdampak negatif pada individu dalam menjalankan peran ganda.
- 2) Peran Tambahan, adanya peran tambahan dapat menjadi kelebihan dan kekurangan bagi seseorang. Kelebihan yang didapat individu yaitu, semakin banyaknya pengalaman yang dimiliki individu yang tentu saja dapat bermanfaat bagi hidupnya. Namun, peran tambahan juga dapat menjadi kekurangan, yaitu bertambahnya beban yang dipikul individu.
- 3) Karakteristik Peran, peran dengan karakteristik yang berbeda yang dimiliki seseorang menimbulkan meningkatnya jumlah tugas dan beragamnya jenis tugas yang dimiliki individu. Hal ini tentu saja dapat meningkatkan potensi konflik peran ganda pada individu tersebut.
- 4) Karakteristik personal, karakter individu dapat mempengaruhi cara individu tersebut dalam merespon stimulus yang diterimanya dari lingkungan. Jadi, 2 orang yang menjalankan peran ganda yang

⁷⁵Mar'atus Ratna Kurnia, dkk., "Konflik Peran Ganda dan Manajemen Konflik pada Mahasiswa S1 yang Telah Menikah". *Jurnal Penelitian Kualitatif Ilmu Perilaku Vol .2:1*. (Juni, 2021). hlm 32-33.

sama belum tentu keduanya sama-sama mengalami konflik peran ganda karena perbedaan karakteristik individu.

5) *Boundary-Crossing*, batasan antara dua peran juga dapat menjadi faktor penentu terjadi konflik peran ganda atau tidak. Semakin fleksibel batasan tersebut maka dua peran dapat semakin terpadu dan potensi konflik peran ganda semakin kecil.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa konflik peran ganda dapat terjadi karena beberapa faktor yang dapat dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa karakteristik personal individu seperti kepribadian, konsep diri dan lain-lain. Faktor eksternal meliputi dukungan sosial yang didapatkan, adanya peran tambahan, karakteristik peran yang dimiliki, dan *boundary-crossing* yang kaku antar dua peran.

3. *Coping of Stress* dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda pada Santri Baru Menurut Persepektif Bimbingan dan Konseling Islam

Badan dan jiwa manusia merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Jadi, menjaga kesehatan dari dua dimensi ini, merupakan sebuah kebutuhan untuk menjaga keseimbangan diri manusia.⁷⁶ Dalam sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Imam Muslim, Rasulullah SAW. berbicara tentang tentang *al-qalb* atau jiwa:⁷⁷

⁷⁶Zaenal Abidin. "Keluarga Sehat dalam Perspektif Islam". *Jurnal Komunika Dakwah dan Komunikasu Vol. 6:1.*(Juni, 2012). Purwokerto. hlm 7

⁷⁷ *Ibid*, hlm 7

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَغَةً، إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ
الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya : “Ketahuilah sesungguhnya dalam tubuh ada segumpal darah. apabila baik maka baiklah jasadnya, apabila rusak maka rusaklah seluruhnya. Itulah hati (jiwanya)”.⁷⁸

Abu Zayd Ahmed Ibnu Sahl al-Balkhi, seorang ulama pertama yang mengenalkan konsep kesehatan mental dalam Islam, juga menjelaskan pentingnya keseimbangan tubuh dan jiwa manusia. Menurut Al-Balkhi badan dan jiwa bisa sehat namun juga bisa terkena sakit atau yang disebut dengan keseimbangan dan ketidakseimbangan. Ketidakseimbangan dalam tubuh dapat menyebabkan sakit pada badan seperti demam, sakit kepala dan lain-lain. sedangkan ketidakseimbangan dalam jiwa menyebabkan kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan gejala lain yang berkaitan dengan jiwa.⁷⁹

Al-Qur'an dan segala yang ada di dalamnya telah hadir telah menjadi obat bagi jiwa atau menyembuh segala penyakit hati.⁸⁰ Berikut ini beberapa strategi *coping of stress* yang terdapat dalam al-Qur'an :⁸¹

⁷⁸ *Ibid*, hlm 7

⁷⁹ Purmansyah Ariadi. “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”. *Jurnal Syifa' medika Vol 3:2*. (Maret, 2013). Palembang. hlm 120

⁸⁰ *Ibid*, hlm 124.

⁸¹ *Ibid*, hlm 123

a. Mengerjakan Amal Saleh

Allah menjanjikan pahala dan kehidupan yang baik bagi siapa saja yang mengerjakan amal saleh dalam Surah An-Nahl ayat 97: ⁸²

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya: "Barangsiapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan." (Q.S. An-Nahl/16:97).⁸³

Amal saleh secara terminologi berarti perbuatan yang baik.

Adapun secara etomologi berarti segala perbuatan yang tidak bertentangan dengan dalil aqli, dalil naqli dan sunnah Nabi Muhammad SAW.⁸⁴ Dalam ayat tersebut selain memperoleh pahala Allah SWT juga menjanjikan kehidupan yang baik, kebahagiaan dan manfaat lain dari mengerjakan amal saleh yang pada akhirnya akan kembali pada orang yang mengerjakannya.

⁸² *Ibid*, hlm 123

⁸³ Al-Qur'an, 16:97. Semua terjemah Al-Qur'an dalam skripsi ini diambil dari Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia (Kudus, 2006)

⁸⁴ Bachrul Ilmy. *Pendidikan Agama Islam untuk Sekolah Menengah Kejuruan Kelas XII*. (Bandung : PT. Grafindo Media Pratama. 2007), hlm 40

b. Berdzikir atau mengingat Allah

Kehampaan terjadi saat manusia melupakan kehadiran Tuhannya.⁸⁵

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “ (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Q.S Ar-Ra’d /10:28)⁸⁶

Berdasarkan ayat tersebut, setiap manusia yang senantiasa mengingat Allah SWT akan merasa tentram atau tenang. Hal ini karena ia telah menyadari bahwa hidupnya dibawah kendali Allah SWT. Jadi, apapun yang terjadi ia percaya Allah SWT selalu bersama dengannya.

c. Sabar dan Shalat

Salah satu tuntunan yang diajarkan agama islam saat menghadapi sebuah cobaan adalah dengan sabar dan sholat:⁸⁷

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.” (Q.S Al-Baqarah /2:153).⁸⁸

⁸⁵ Purmansyah Ariadi. “Kesehatan Mental dalam Perspektif”, hlm 124

⁸⁶ Al-Qur’an, 10:28

⁸⁷ Purmansyah Ariadi. “Kesehatan Mental dalam Perspektif”, hlm 124

⁸⁸ Al-Qur’an, 2:18

Menerapkan sabar dan shalat dalam menghadapi ujian dan cobaan merupakan salah satu bentuk penghayatan seorang manusia sebagai hamba Allah SWT.

d. Berpikir, Bertindak dan Berharap positif

Bahreisy berpendapat ada tiga metode yang dapat dilakukan oleh muslim dalam menyelesaikan masalah dalam Surah Al-Insyirah ayat 1-8:⁸⁹

﴿١﴾ وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٣﴾
﴿٤﴾ وَإِنَّا لَمَنشُرْخ لَكَ صَدْرَكَ ﴿٥﴾ وَإِنَّا لَنَنْصِبُكَ
﴿٦﴾ وَإِنَّا لَنَنْصِبُكَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْجَبْ ﴿٨﴾

Artinya: “Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? (1) dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu?(2) dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu (3) Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (5) Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (6) Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain (7) dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap” (Q.S. Al-Insyirah/94:1-8).⁹⁰

Tafsir ayat 1-4 menerangkan mengenai Rasulullah SAW yang cemas akibat kebodohan dan keras kepala kaumnya kemudian Allah melapangkan dada Rasulullah SAW dan meringankan beban yang

⁸⁹ Nurkhaeriyah dan Toto Santi Aji. “Konsep Ketenangan Jiwa dalam Q.S. Al-Insyirah Studi Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraisy Shihab”. *Jurnal Al-Mufasssir Vol 3:2*. Cirebon. (Desember, 2021), hlm 10

⁹⁰ Al-Qur’an, 94:1-8

dipikunya, Allah juga menerangkan bahwa Dia akan mengangkat derajat Rasulullah SAW. Ayat mengenai cara mengatasi permasalahan dijelaskan dalam ayat 5-8. Pada ayat 5 dan 6 Allah menerangkan bahwa setiap kesulitan selalu diiringi dengan kemudahan, jadi pada dua ayat ini Allah memerintahkan untuk senantiasa berpikir positif saat menghadapi kesulitan. Selanjutnya pada ayat ke 7 Allah menerangkan pada hambanya untuk bersungguh-sungguh, penuh semangat, dan niat yang ikhlas dalam mengurus berbagai macam urusan baik yang bersifat duniawi atau akhirat. Pada Ayat ke 8 Allah menerangkan bahwa hendaknya segala harapan hanya disandarkan kepada Allah SWT.⁹¹

Adapun *coping of stress* ditinjau dari keilmuan bimbingan konseling dapat dikatakan merupakan salah satu cara dari konseling karena *coping* merupakan suatu cara yang dapat membantu individu dalam upaya mengentaskan stres yang dialaminya sehingga individu dapat kembali menjalani aktivitasnya sehari-hari dengan baik. Hal ini sejalan dengan pengertian konseling sendiri yaitu sarana yang digunakan untuk membantu individu untuk membantu mereka mengentaskan masalah yang mereka hadapi. Selanjutnya tujuan dilakukannya *coping of stress* juga selaras dengan tujuan umum bimbingan dan konseling menurut Shertzer dan Stone yaitu

⁹¹ Nurkhaeriyah. "Konsep Ketenangan Jiwa dalam Q.S. Al-Insyirah" ,hlm 11.

mengupayakan perubahan perilaku pada diri konseli sehingga memungkinkan hidupnya lebih produktif dan memuaskan.⁹²

Berdasarkan penjelasan diatas kesimpulannya bahwa agama islam memandang perlunya menjaga keseimbangan jiwa dan raga agar tidak mengalami sakit baik secara fisik maupun bathin. Dalam hal ini, Al-Qur'an juga telah memberikan solusi bagi umat muslim dalam menghadapi permasalahan-permasalahannya seperti dengan senantiasa mengerjakan amal shaleh, senantiasa berdzikir atau mengingat Alloh SWT, melalui segala cobaan dengan sabar dan shalat dan berpikir, bertindak dan berharap positif. Adapun dalam Bimbingan dan Konseling *coping of stress* ini merupakan sebuah cara yang dapat dilakukan konseli dengan arahan konselor untuk mengentaskan masalah stres yang dialami, sehingga konseli dapat kembali beraktivitas dengan semangat, produktif dan positif.

H. METODE PENELITIAN

Penelitian menurut Ali Muhammad merupakan proses sistematis dalam upaya menemukan, menganalisis dan menafsirkan bukti-bukti empiris untuk memahami suatu fenomena atau menemukan jawaban dari suatu permasalahan yang terkait dengan fenomena tersebut.⁹³ Adapun metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan suatu data dengan

⁹² M. Fuad Anwar. *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. (Yogyakarta: Deepublish. Februari 2019). hlm 5

⁹³ Endang Widi Winarni, *Teori dan Praktik Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. (Jakarta : Bumi Aksara, 2018), hlm 2

tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah yang dimaksud meliputi: dilakukan dengan cara yang masuk akal atau dapat dijangkau oleh nalar manusia (Rasional), dapat diamati oleh indera manusia (Empiris) dan menggunakan tahapan tertentu (Sistematis).⁹⁴

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*Field Research*) dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, yaitu metode yang digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam yang mengandung makna. Makna adalah data yang sebenarnya yang harus ditemukan oleh peneliti.⁹⁵ Menurut Bogda dan Taylor data yang dihasilkan dari penelitian itu dapat berupa ucapan atau tulisan dan perilaku yang dapat diamati dari subyek penelitian tersebut.⁹⁶ Oleh karena penelitian ini berfokus untuk mendapat makna dari data yang diperoleh, maka penelitian ini lebih berkenaan pada interpretasi data yang ditemukan di lapangan.⁹⁷

Metode kualitatif pada umumnya dipilih karena permasalahan yang akan diteliti bersifat samar atau belum jelas, holistik, kompleks,

⁹⁴ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2012), hlm 2

⁹⁵ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hlm.9.

⁹⁶ Rulam Ahmadi, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Yogyakarta: Ar-Ruz Media, 2016), hlm 15

⁹⁷ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 27

dinamis dan penuh makna sehingga tidak dapat dijangkau menggunakan metode kuantitatif. Begitu pula dalam penelitian ini, obyek penelitian merupakan suatu fenomena yang sifatnya serupa dengan karakteristik permasalahan metode kualitatif. *Coping stres* yang digunakan oleh subyek belum diketahui dengan jelas, holistik, kompleks, dinamis dan penuh makna. Jadi, penelitian ini akan fokus mengkaji mengenai *coping of stress* yang dilakukan para santri baru di Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q dalam mengatasi konflik peran ganda sebagai mahasiswa dan santri dengan perilaku subyek, faktor yang mempengaruhi perilaku subyek, dan fenomena-fenomena yang dapat mempengaruhi subyek dan lain-lain.

2. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah santri baru tahun 2022 di Pondok pesantren Al-Munawwir yang sedang menghadapi masa krisis konflik peran ganda. Subyek tersebut diperlukan untuk mendapat data valid langsung dari para subyek yang mengalami situasi yang menjadi objek dari penelitian ini, diteliti demi keefisienan penelitian dengan tetap memenuhi kriteria subyek yang diperlukan.

Adapun penentuan subyek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposeful sampling*, yaitu informan-informan dipilih karena

mewakili informasi yang dibutuhkan peneliti.⁹⁸ Adapun kriteria subyek antara lain:

- a. Santri Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q
- b. Berstatus Mahasiswa
- c. Masuk Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q pada tahun 2022
- d. Teridentifikasi mengalami konflik peran ganda berdasarkan wawancara awal

Sebanyak 21 santri baru mahasiswa dari jumlah keseluruhan santri baru mahasiswa dinyatakan memenuhi kriteria untuk menjadi subyek dalam penelitian ini atau yang teridentifikasi mengalami konflik peran ganda. 21 santri tersebut kemudian dipilih 3 subyek dalam penelitian ini, berdasarkan tingkat keparahan dari masing-masing tipe atau bentuk konflik peran ganda yang dialami, yaitu *time based conflict* dan *strain based conflict* dan subyek yang mengalami kedua bentuk peran ganda. Sedangkan bentuk konflik *behavior based conflict* tidak ditemukan karena tidak ada perbedaan perilaku yang perlu diterapkan pada peran sebagai santri dan mahasiswa.

Tingkat keparahan yang menjadi tolak ukur dalam menentukan subyek yang mewakili setiap bentuk konflik peran ganda ditentukan melalui wawancara awal, dengan pertanyaan apakah anda merasa kesulitan menjalani peran ganda? Dan apakah kesulitan tersebut

⁹⁸ *Ibid*, hlm 86

membuat anda ingin menyerah dan ingin keluar dari pondok?. Ketiga informan yang dipilih menyatakan kesulitannya menjalani peran ganda dan memiliki keinginan untuk keluar dari pondok.

Tabel 1
Profil Subyek

Inisial Subyek	Usia	Jurusan	Perguruan Tinggi	Masalah Peran Ganda
DU	19 Tahun	Psikologi	Universitas Gadjah Mada Yogyakarta	<i>Time based conflict</i>
ANS	21 Tahun	Psikologi	Universitas Pembangunan Negeri Veteran Yogyakarta	<i>Strain based conflict</i>
SMS	19 Tahun	Psikologi	Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta	<i>Time based conflict dan Strain based conflict</i>

Ketiga informan diatas telah memenuhi kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Ketiganya merupakan santri pondok pesantren Komplek Q Krpyak yang juga merupakan mahasiswa dan menunjukkan indikasi mengalami konflik peran ganda dan merupakan santri baru yang terdaftar sejak tahun 2022. Berbeda dengan Informan DU dan SMS yang terdaftar sebagai santri di kompleks Q sejak tahun pertama perkuliahan, ANS terdaftar sebagai santrui di Komplek Q saat sudah semester 3 perkuliahan karena saat ahun pertama perkuuliahn ANS tinggal di kost.

Penulis juga menambahkan 4 subyek penelitian pendukung sebagai informan yang akan diwawancarai perihal subyek penelitian utama demi mendapatkan data hasil penelitian yang lebih valid melalui pengecakan dengan teknik triangulasi sumber. Ketiga subyek penelitian pendukung tersebut merupakan teman sekamar masing-masing dari subjek penelitian utama. Adapun satu subyek pendukung tambahan untuk subyek utama SMS merupakan pengampu atau roisah pengajian Al Qur'an

Tabel 2
Daftar Subyek Pendukung Penelitian

Subyek Utama	Subyek Pendukung	Hubungan Dengan Subyek Utama
DU	US	Teman Kamar
ANS	DP	Teman kamar
SMS	SAH dan NNF	Teman kamar dan Roisah Pengajian Al-Qur'an

3. Objek Penelitian

Obyek penelitian merupakan permasalahan-permasalahan yang menjadi topik dalam penelitian. Dalam penelitian ini objek penelitian adalah *coping of stress* pada santri baru pondok pesantren Al-Munawwir Komplek Q dalam mengatasi konflik peran ganda.

4. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dalam tiga metode, yaitu observasi, wawancara, dokumentasi

a. Observasi

Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data dalam segala bentuk penelitian termasuk dalam penelitian kualitatif. Teknik ini dibangun atas pengalaman langsung atau *direct experience*. Douglas mengatakan bahwa tes-tes kebenaran dalam kehidupan sehari-hari yang paling penting adalah pengalaman langsung.⁹⁹ Dengan observasi ini, peneliti harus memahami situasi-situasi yang berlangsung dan mendalami perilaku subyek, makna fenomena yang terjadi dan lain-lain.

Observasi sebagai salah satu instrumen dalam penelitian kualitatif dibagi menjadi dua metode observasi, yaitu observasi partisipan dan non partisipan. Observasi partisipan adalah metode observasi dimana peneliti juga bertindak sebagai anggota yang diamati, hal ini menyebabkan observasi partisipan rentan menjadi bias. Adapun observasi non partisipan merupakan observasi dimana peneliti tidak menjadi bagian yang diamati, hal ini yang menjadikan data hasil observasi non partisipan lebih akurat.¹⁰⁰

Penelitian ini menggunakan observasi non partisipan, dimana peneliti hanya berlaku sebagai pengamat keseharian obyek, hal ini dilakukan agar data yang dihasilkan benar-benar valid tanpa dipengaruhi peneliti.

⁹⁹ *Ibid*, hlm 162

¹⁰⁰ Joko Subando. *Validitas Dan Reabilitas Instrumen Non Tes*. (Klaten: Lakeisha. 2022). hlm 5

Adapun data yang diambil dari observasi yaitu kondisi fisik dan lingkungan Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q, kegiatan sehari-hari santri di Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q, dan observasi tersamar pada tingkah laku sehari-hari informan.

b. Wawancara

Guba dan Lincoln menyatakan bahwa teknik pengumpulan data menggunakan wawancara merupakan teknik yang khas dalam penelitian kualitatif. Menurut Dexter wawancara adalah sebuah percakapan yang memiliki tujuan tertentu.¹⁰¹

Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan secara semiterstruktur. Pelaksanaannya lebih bebas jika dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara semiterstruktur ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana informan dapat mengemukakan pendapat, ide-ide dan cerita yang lebih detail. Jadi, peneliti hanya menggunakan pedoman garis besar data yang ingin dieksplorasi pada informan kemudian peneliti dapat menggali data lagi yang berkaitan dengan garis besar topik yang dibahas. Untuk itu, wawancara jenis ini membutuhkan kemampuan mendengarkan secara teliti dan mencatat informasi-informasi yang didapat.¹⁰²

¹⁰¹ *Ibid*, hlm 119-120

¹⁰² Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung; Alfabeta, 2012), hlm 233

Adapun data yang diperoleh dari wawancara dengan subyek adalah gambaran umum kegiatan sehari-hari subyek dalam menjalani peran sebagai santri dan mahasiswa, kendala atau permasalahan terkait peran ganda, faktor yang mempengaruhi konflik peran ganda, dampak dari konflik peran ganda dan respon *coping* yang dilakukan oleh subyek.

c. Dokumentasi

Dokumen menurut Satori dan Komariyah adalah catatan suatu peristiwa yang terjadi di masa lampau dalam bentuk tulisan, gambar, atau karya-karya. Sedangkan menurut Keegan dokumen adalah data-data suatu kasus yang seharusnya dapat diakses dan ditinjau kembali dengan mudah, supaya suatu kasus dapat diteliti dengan baik.¹⁰³ Hasil penelitian dari observasi atau wawancara akan lebih terpercaya apabila didukung juga oleh sejarah pribadi kehidupan di masa lampau, baik di sekolah, tempat kerja atau masyarakat.¹⁰⁴

Peneliti mengumpulkan dokumen-dokumen yang dapat mendukung penelitian ini. Dokumen tersebut dapat berupa profil umum dan sejarah pondok pesantren, visi dan misi, data santri baru 2022, dan dokumen-dokumen lain.

¹⁰³ Albi Anggito dan Johan Setiawan, S. Pd. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Sukabumi : Jejak Publisher, 2018) ,hlm 145

¹⁰⁴ *Ibid*, hlm 152

5. Uji Keabsahan Data

Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi dalam menguji keabsahan data yang diperoleh. Triangulasi merupakan pemeriksaan ulang terhadap data dari berbagai sumber dengan berbagai teknik dan waktu.¹⁰⁵ Triangulasi dilakukan dengan 3 cara:

a. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber merupakan pemeriksaan ulang untuk menguji keabsahan data dengan mengecek data yang diperoleh melalui berbagai sumber. Selanjutnya peneliti menganalisis data yang diperoleh untuk mendapatkan kesimpulan.¹⁰⁶

b. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik merupakan pemeriksaan ulang untuk menguji keabsahan data kepada sumber yang sama namun teknik yang berbeda. Apabila peneliti menemukan data yang berbeda, maka peneliti dapat mendiskusikan kembali dengan sumber data untuk memastikan data yang paling benar.¹⁰⁷

c. Triangulasi Waktu

Triangulasi waktu merupakan pengujian keabsahan data dengan melakukan pemeriksaan ulang wawancara, observasi dan teknik lain dalam waktu dan situasi yang berbeda. Bila data yang

¹⁰⁵ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*”, hlm 273

¹⁰⁶ Ibid, hlm 274

¹⁰⁷ Ibid, hlm 274

ditemukan menghasilkan data yang berbeda maka dilakukan berulang-ulang sampai menemukan data yang akurat.¹⁰⁸

Penelitian ini akan menggunakan triangulasi sumber, yaitu pemeriksaan ulang data akan dilakukan dengan teknik yang sama pada sumber yang berbeda untuk memastikan kebenaran. Contohnya ketika didapatkan sebuah data dari informan utama, maka dicek kembali kepada informan tambahan untuk memastikan kebenaran data yang telah diperoleh. Teknik pengujian ini dilakukan untuk menguji data yang diperoleh melalui wawancara kepada subyek utama penelitian. Hasil penelitian mengenai *coping of stress* yang dilakukan santri baru di pondok pesantren Al-Munawwir Komplek Q yang didapat melalui wawancara langsung dengan subyek utama akan diperiksa kembali dengan mewawancarai subyek tambahan untuk melihat kesamaan data yang diperoleh. Apabila data yang diperoleh berbeda maka peneliti akan kembali berdiskusi bersama untuk mengkonfirmasi data dan menemukan data yang akurat.

6. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, memilih data yang penting atau tidak penting, menyusun kembali ke

¹⁰⁸ *Ibid*, hlm 274

dalam kerangka baru dan membuat kesimpulan akhir sehingga dapat dipahami dengan baik oleh diri sendiri maupun orang lain.¹⁰⁹

Proses analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis data model Miles and Huberman, yaitu analisis data kualitatif yang dilakukan secara interaktif dan terus menerus sampai mendapat data yang konsisten. Aktivitas dalam proses analisis data meliputi: reduksi data, penyajian data dan kesimpulan.

a. Reduksi data

Data yang didapatkan saat penelitian di lapangan akan cukup banyak, oleh karena itu peneliti perlu mencatat dengan rinci dan teliti. Mereduksi data berarti merangkum, memilih data pokok, memfokuskan pada hal-hal penting dan mencari tema dan polanya. Dengan cara reduksi data ini, peneliti akan memiliki gambaran yang lebih jelas sehingga mempermudah peneliti dalam melakukan pengumpulan data selanjutnya atau mencari data lain yang mungkin masih diperlukan.¹¹⁰

Pada penelitian ini, peneliti menyusun data-data hasil wawancara, observasi dan dokumentasi, kemudian peneliti memilih data pokok dan fokus menganalisis *coping of stress* yang dilakukan

¹⁰⁹ *Ibid*, hlm 244

¹¹⁰ *Ibid*, hlm 247

oleh santri baru dalam mengatasi konflik peran ganda di Pondok
Pesantren Al-Munawwir Komplek Q.



b. Penyajian data

Langkah berikutnya setelah mereduksi data yang dihasilkan di lapangan adalah menyajikan data. Menurut Miles and Huberman *the most frequent form of display data for qualitative research data in the past has been narrative text*” yaitu yang paling sering dilakukan dalam menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah menyajikan teks yang sifatnya naratif. Selain teks naratif disarankan juga untuk menyertakan pendukung seperti grafik, matrik, network (jejaring kerja), dan *chart*. Dengan menyajikan data, maka peneliti akan memudahkan memahami apa yang terjadi, merencanakan tahap selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.¹¹¹

Penelitian ini melakukan penyajian data dengan menguji data *coping stres* yang ditemukan saat melakukan penelitian di lapangan. Selanjutnya peneliti juga melakukan pemeriksaan ulang untuk mengetahui ada atau tidaknya perkembangan dalam data yang telah didapatkan dan kemudian dianalisis. Dalam penyajian data selanjutnya peneliti mengkategorikan *coping of stress* yang dilakukan para mahasiswa-santri baru pondok pesantren Al-Munawwir Komplek Q dalam mengatasi konflik peran ganda.

¹¹¹ *Ibid*, hlm 249

c. Kesimpulan

Kesimpulan merupakan jawaban dari rumusan masalah suatu penelitian. Kesimpulan awal sifatnya sementara dan dapat berubah kecuali telah didukung oleh bukti-bukti yang valid dan reliabel saat kembali ke lapangan. Hal ini berarti kesimpulan mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan sejak awal atau mungkin juga tidak. Kesimpulan dalam penelitian adalah temuan yang belum pernah ada, dapat berupa deskripsi gambaran suatu obyek yang awalnya masih belum jelas menjadi jelas¹¹².



¹¹² *Ibid*, hlm 252

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis penelitian pada para informan yang mengalami konflik peran ganda dapat disimpulkan beberapa poin di bawah ini:

1. Permasalahan-permasalahan yang umum dihadapi para santri dan mahasiswa yang mengalami konflik peran ganda dengan tipe atau bentuk konflik peran ganda *time based conflict* dan *strain based conflict* antara lain: kesulitan manajemen waktu karena banyaknya tugas dan kewajiban yang harus dilakukan dan terbatasnya waktu, kelelahan karena beban tugas dari peran sebagai santri dan mahasiswa menyita banyak tenaga, peran santri tidak dapat berjalan dengan maksimal karena peran mahasiswa lebih diprioritaskan dan peraturan pondok yang ketat sehingga terkadang menyulitkan salah satu peran dan jarak antara pondok dan kampus yang jauh dan harus ditempuh setiap hari.
2. *Respon Coping* yang digunakan oleh para informan dibagi menjadi dua yaitu *problem focused coping* (*coping* yang berfokus pada masalah) berupa: *Planful problem solving* (membuat rencana pemecahan masalah), *Confrontative coping* (melakukan konfrontasi), *Seeking social support* (mencari dukungan sosial) dan *Emotional focused coping* berupa: *Positive Reappraisal* (memberi penilaian yang positif), *Accepting responsibility* (menerima tanggung jawab), *Self Controlling*

(mengendalikan diri), *Distancing* (menjaga jarak), dan *Escape Avoidance* (menghindarkan diri). Ketiga informan relatif menggunakan respon *coping* yang sama. Adapun pada informan pertama dan kedua tidak ditemukan *Escape Avoidance Coping*. Sedangkan pada informan ketiga tidak ditemukan *coping planful problem solving*.

B. Saran

Penelitian dan penulisan hasil penelitian ini tentunya masih memiliki banyak kekurangan. Maka dari itu, penulis mengharapkan masukan dari pembaca berupa saran dan kritik yang membangun guna menyempunakan penelitian yang telah dilakukan ini. Berdasarkan pengalaman yang telah penulis dapatkan dari proses penelitian ini, penulis merasa perlu memberikan saran kepada berbagai pihak berikut:

1. Bagi Individu dengan peran ganda

Bagi individu yang memiliki peran ganda diharapkan memahami pentingnya peran diri dalam upaya menghindari konflik peran ganda dan memahami bahwa semakin baik *coping* yang digunakan maka semakin baik pula penyelesaian permasalahan yang dihadapi.

2. Bagi Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q

Bagi pondok pesantren Al-Munawwir Komplek Q diharapkan dapat memberikan pendampingan setidaknya untuk 1 tahun pertama bagi santri baru atau menyediakan layanan konseling bagi para santri dalam rangka membantu berbagai permasalahan yang dihadapi para santri.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam mengenai kontribusi sumber daya *coping* dalam pemilihan *respon coping* individu dengan peran ganda dan penelitian ini dapat menjadi salah satu bentuk sumbangsih bagi keilmuwan bimbingan dan konseling.



DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. “Keluarga Sehat dalam Perspektif Islam”, *Jurnal Komunika Dakwah dan Komunikasi*, Vol. 6:1. 2012.
- Ahmadi, R. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Ar-Ruz Media. 2016.
- Aji, B. A. B “Tinjauan Bentuk Persahabatan Dalam Komunitas Calon Imam Menurut Pandangan Plato”, *Jurnal Focus*, Vol. 1:2.2020
- Akbar, D. A . “Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita dan Stress Kerja”, *Jurnal An-Nisa’ : Kajian Gender dan Anak*, Vol 12:1, 2017.
- Almasitoh, U.H. “Stres kerja ditinjau dari Konflik Peran Ganda dan Dukungan Sosial pada Perawat”, *Jurnal Psikoislamika*, Vol. 08: 01. 2011
- Amelia, L. F, dan Ramadhani, R. K. “Dinamika Peran Ganda dan Psychological Distress pada Wanita Karir”. *Jurnal Ata Psychologia*, Vol 3 No. 2. 2021.
- Anggito, A. & Setiawan, J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Sukabumi: Jejak Publisher. 2018
- Anwar, M. F . *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Deepublish. 2019.
- Anwar, M. *Filsafat Pendidikan*. Jakarta : Kencana 2017.
- Apollo dan Cahyadi, A. “Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri”, *Jurnal Widya Warta* Vol.1:2 2012.
- Ariadi, P. “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”. *Jurnal Syifa’ medika* Vol. 3:2. 2013.
- Ayuningtyas, T. W. “Strategi Koping Mahasantri Kelas Tahfidz di Pesantren Mahasiswa KH. Mas Mansyur”, Skripsi. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017
- Burhanuddin, T.D., dkk. “Pengaruh Konflik Peran Ganda terhadap Kinerja melalui Stres Kerja”. *Jurnal Organisasi dan Manajemen*, Vol. 1:18. 2018
- Darani, N. P. “Kewajiban Menuntut Ilmu dalam Perspektif Hadits”, *Jurnal Riset Agama*, Vol 1:1, 2021.

- Gaon, N. T. L, “Teori Stres : Stimulus, Respons dan Transaksional”, *Jurnal Buletin Psikologi* Vol 24:1, 2016.
- Gufron , I. F . “Santri dan Nasionalisme”. *Jurnal Islamic Insight* Vol. 1:1, 2019
- Ilmy, B. *Pendidikan Agama Islam untuk Sekolah Menengah Kejuruan Kelas XII*. Bandung : PT. Grafindo Media Pratama, 2007.
- Intani, F. S & Surjaningrum, E. R. “Coping Strategy pada Mahasiswa Salah Jurusan”, *Jurnal Insan* ,Vol 12: 2, 2010.
- Isnawati, R. *Skizofrenia Akibat Putus Cinta*. Surabaya: Jakad Media Publishing. 2020
- Iswari, R. I & Pradhanawati, A. “Pengaruh Peran Ganda, Stress Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Karyawan Perempuan”, *Jurnal Administrasi Bisnis*, Vol. 7:2, 2018.
- Jannah, K. I., dkk, “Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur’an Berasrama dalam Menghadapi Kejenuhan”, *Jurnal Suhuf*, Vol. 31:2, 2019.
- Jayati, E. A. “Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung”, *Jurnal Spiritual Healing Tasawuf dan Psikoterapi*, Vol. 2:1, 2021.
- Kahfi, S. & Kasanova, R. “Manajemen Pondok Pesantren di Masa Pandemi Covid-19”, *Jurnal pendekar pendidikan berkarakter*,Vol. 3:1, 2020.
- Kementrian Agama, *Pangkalan Data Pondok Pesantren*
<https://ditpdpontren.kemenag.go.id/pdpp/statistik>
- Khasanah, W. “Kewajiban Menuntut Ilmu dalam Islam”, *Jurnal Riset Agama*, Vol. 1:2, 2021.
- Kulamasari, D, dkk.. “Gambaran Coping Stress pada Pendatang Baru yang Tinggal di Lingkungan Padat dan Bising di Jakarta”, *Jurnal Psikoislamedia*, Vol. 3:2, 2018.
- Kurnia, M. R. Dkk. “Konflik Peran Ganda dan Manajemen Konflik pada Mahasiswa S1 yang Telah Menikah”, *Jurnal Penelitian Kualitatif Ilmu Perilaku*, Vol 2:1, Juni 2021.
- Lazarus, R.S, & Folkman . S. *Stress, Appraisal , and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.

- Looker, T dan Gregson, O. Alih bahasa oleh Haris Setiawati *Managing Stres: Mengatasi Stress secara Mandiri*, Yogyakarta: BACA baca buku, buku baik, 2005.
- Maryam, S. “Strategi Coping: Teori dan Sumber dayanya”, *Jurnal Konseling Andi Mattapa* Vol. 1:2, 2017.
- Nurihsan, A. J, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung : PT Refika Aditama, 2011.
- Nurkhaeriyah. “Konsep Ketenangan Jiwa dalam Q.S. Al-Insyirah Studi Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraisy Shihab”, *Jurnal Al-Mufasssir* Vol 3:2, 2021.
- Nurmala, M. D, dkk. “Tingkat Stres Mahasiswa dalam Pembelajaran Online pada Masa Pandemi Covid -19”, *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* Vol 5:2, 2020.
- Pratiwi, Y., dkk. “Strategi Coping Stress pada Ibu Single Parent Pasca Ditinggal Suami Merantau”, *Journal of Health and Behavioral Science* Vol. 1:4, 2019.
- Rahman, S. “ Faktor-faktor yang Mendasari Stress pada Lansia”, *Jurnal Penelitian Pendidikan* Vol. 16:1, 2016.
- Rusinta, A. “Pengaruh Konflik Peran Ganda terhadap Kinerja Pegawai Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Pemediasi Di Dinas Pengelolaan Keuangan Dan Aset Kabupaten Kulon Progo”, *Jurnal Bisnis teori dan implementasi* Vol. 4:1, 2015.
- Sarosa, S. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Kanisius, 2021.
- Schroeter, Andreas, dkk. *Kamus Bahasa Inggris-Bahasa Indonesia Terjemahan*.
<https://www.babla.co.id/bahasa-inggris-bahasa-indonesia/coping>
- Siyoto, S. & Sodik, A. *Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Subando, J. *Validitas Dan Reabilitas Instrumen Non Tes*, Klaten: Lakeisha, 2022.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2012.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2012.
- Sutomo, M. Pengembangan Kekhasan Pendidikan Pondok Pesantren. *Jurnal Falasifah*, Vol. 10:1, 2019.

Thania, I, dkk. “Stres akibat Konflik Peran Ganda dan Coping Stress pada Ibu yang Bekerja dari Rumah selama Pandemi”, *Jurnal Mind set Edisi Khusus TIN* Vol. 1:1, 2021.

Winarni, E. W. *Teori dan Praktik Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Bumi Aksara, 2018.

Wirawan. *Konflik dan Manajemen Konflik Teori, Aplikasi dan Penelitian*, Jakarta : Salemba Humanika, 2010.

Yahya, S.D, & Yulianto, H. “Burnout sebagai Implikasi Konflik Peran Ganda (Pekerjaan Kuliah) pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar”. *Jurnal Ilmiah Akmen* Vol.15: 4, 2018.

