

**STRATEGI COPING STRES MAHASANTRI PONDOK PESANTREN
AL FITHROH JEJERAN,WONOKROMO, PLERET, BANTUL**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Strata I

Oleh:

Arina Khoirunisa

NIM 20102050085

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

**Pembimbing:
Andayani, SIP, MSW
NIP 19721016 199903 2 008**

**PROGAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1891/Un.02/DD/PP.00.9/12/2025

Tugas Akhir dengan judul : STRATEGI COPING STRES MAHASANTRI PONDOK PESANTREN AL FITROH JEJERAN, WONOKROMO, PLERET, BANTUL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ARINA KHOIRUNISA
Nomor Induk Mahasiswa : 20102050085
Telah diujikan pada : Selasa, 16 Desember 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Andayani, SIP, MSW
SIGNED
Valid ID: 694b8a87c03fa



Penguji I
Muhammad Izzul Haq, S.Sos., M.Sc., PhD.
SIGNED
Valid ID: 694b77eb73fb1



Penguji II
Siti Solechah, S.Sos.I., M.Si
SIGNED
Valid ID: 694b5a678d7b7



Yogyakarta, 16 Desember 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED
Valid ID: 694b963a0903d

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Arina Khoirunisa
NIM : 20102050085

Judul Skripsi : Strategi *Coping Stress* Mahasantri Pondok Pesantren Al Fithroh Jejeran, Pleret, Wonokromo, Bantul

Skripsi tersebut sudah memenuhi syarat:

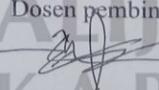
- o Bebas dari unsur plagiarisme.
- o Hasil pemekrisaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan “small match exclusion”sepuluh kata.
- o Sistematika penulisan telah sesuai dengan pedoman penulisan skripsi yang berlaku.

dan Sudah dapat diajukan kepada Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial (IKS) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan.
Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 5 Desember 2025

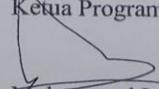
Dosen pembimbing


Andayani, SIP, MSW

NIP 19721016 199903 22008

Mengetahui:

Ketua Program Studi


Muhammad Izzul Haq, S.Sos, M.Sc.

NIP 19810823 200901 1 007

- o Silahkan beri centang (✓) jika pernyataan telah sesuai .

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arina Khoirunisa
NIM : 20102050085
Program Studi : Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Strategi Coping Stress Mahasantri Pondok Pesantren Al Fithrah Jejeran, Pleret, Wonokromo, Bantul* adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 4 Desember 2025

Yang menyatakan,



Arina Khoirunisa

NIM. 20102050085

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Arina Khoirunisa
Tempat dan Tanggal Lahir	:	Bandar Lampung, 20 Juni 2001
NIM	:	20102050085
Program Studi	:	Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas	:	Dakwah dan Komunikasi
Alamat	:	Tanjungkarang, Bandar Lampung
No. HP	:	089634114291

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pasfoto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 4 Desember 2025
Yang menyatakan,



Arina Khoirunisa
NIM. 20102050085

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Yang paling utama

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah swt yang telah memberikan Rahmat-nya meliputi berbagai kenikmatan dan keberkahan termasuk ilmu pengetahuan.

Atas karunia yang di berikan Allah memberikan kemudahan akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan

Karya penelitian sederhana ini saya persembahkan kepada:

Pertama, kepada kedua orang tua saya yang tercinta

Bapak Anwarudin, S.Pd.I. dan Ibu Nanik Mardiyati, S.Pd yang selalu memberikan dukungan kepada saya

Kedua kepada kakak saya Anis Masruroh S.Sos, dan kedua adik saya Hanin Asna Nafisah dan Afra Amira, terima kasih sudah mendampingi saya di kala terpuruk saya dan senang saya.

Ketiga kepada diri saya terimakasih sudah mau bertahan sejauh ini dalam proses yang Panjang namun akhirnya bisa menyelesaikan penelitian ini, terimakasih sudah mau bangkit Kembali dan mengejar mimpi mu.

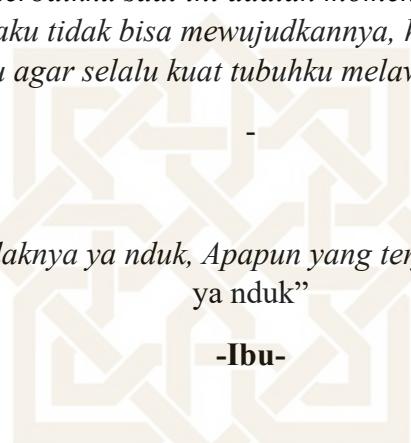


MOTTO

“There are no missed opportunities, everything you missed was not yours”

-someone-

“satu bahan bakar terbaikku saat ini adalah moment dimana Ketika orang tua ingin sesuatu tapi aku tidak bisa mewujudkannya, hal itu kutanamkan erat di kepalaku agar selalu kuat tubuhku melawan semuanya”



“Tegakkan lagi pundaknya ya nduk, Apapun yang terjadi, Semua karena ALLAH ya nduk”

-Ibu-

“Senyum dan tangis yang terindah akan selalu hadir dari hati sanubari yang indah nan tulus, karena senyuman dan tangis itu membuat Bahagia siapapun yang melihatnya dan mendengarnya”

-Bapak-

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur senantiasa kita panjatkan kehadirat ALLAH SWT. atas nikmat dan Rahmat nya kepada kita semua, sholawat serta salam semoga tetap di curahkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw, beserta keluarga nya.

Segala puji hanya kepada ALLAH SWT karena berkah dan Rahmat tuhanlah peneliti bisa dalam tahapan ini dan akhirnya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Strategi Coping Stres Mahasantri Pondok Pesantren Al Fithroh Jejeran, Wonokromo, Pleret, Bantul”.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, tentunya penulis mengalami berbagai kesulitan dan proses yang banyak serta hambatan namun pada akhirnya alhamdulillah penulispun bisa menyelesaikannya penelitian sederhana ini. Oleh karena itu, penulis menyadari, bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bimbingan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Noorhadi, M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.A.g., M.A.I.S selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Muhammad Izzul Haq, S.Sos., M.Sc., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial.

4. Noorkamilah, S.Ag., M.Si selaku penasehat akademik yang telah memberikan motivasi, nasehat dan bimbingan kepada peneliti dalam menempuh studi sejak awal sampai akhir semester sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
5. Andayani, SIP, MSW., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan banyak waktunya untuk memberikan bimbingan serta arahan dan dengan sabarnya menjawab segala pertanyaan mengenai ketidak pahaman penulis dalam peulisan skripsi hingga akhirnya penulisan ini dapat di selesaikan.
6. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial yang telah membagi ilmu dan mendidik penulis selama perkuliahan berlangsung.
7. Staff Tata Usaha Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu dalam kelancaran mengurus berkas berkas yang perlukan.
8. Kepada kedua orang tua saya tercinta bapak Anwarudin, S.Pd.I. dan Ibu Nanik Mardiyati, S.Pd. Terimakasih sudah memberikan nasihat yang begitu indah, terimakasih sudah memberikan Pelajaran yang sangat berharga, terimakasih atas doa-doa yang selalu beliau langitkan dan menjadi motivasi dan semangat penulis agar terus melanjutkan menyelesaikan skripsi ini semoga tuhan selalu melindungi beliau memberikan Kesehatan dhohir dan batin, kebahagiaan dunia dan akhirat.
9. Kakak dan kedua adik saya tercinta (Kak Anis Masruroh, S.Sos, kedua adik saya Hanin Asna Nafisah dan Afra Amira) yang selalu menemani dimasa suka, duka saya, dan selalu mendengarkan keluh kesah saya, serta menyemangati

saya, serta mendoakan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi, semoga tuhan selalu melindungi kalian dimanapun berada, dan semoga selalu di berikan Kesehatan dhohir dan bathin serta Kebahagiaan dunia dan akhirat.

10. Sahabat terdekat penulis Angkatan Magaba, Irma Oktavia, Eva Fauziah, Amila Sholichah, Alfiyah Intan Mardiasih, Ulia Azizah, Aisyah Amini, Ainun Min Safarina yang selalu memberikan saya dukungan dikala saya lelah dan memberikan semangat kepada saya, semoga selalu dimudahkan dalam proses kedepannya.
11. Teruntuk sahabat terdekat penulis Adrik Alya Muna, Nafisa Nurul Alifah, Qory Aina Nilna Muna, Naila Ilma dan Umi Latifah yang telah memberikan dukungan, bantuan dan menjadi tempat berkeluh kesah penulis, semoga selalu dimudahkan dalam proses kedepannya.
12. Sahabat seperjuangan penulis kak Ina Fujiarti, kak Nova Aulia Faizah, kak Elvina Sri Wijiyanti, kak Dini Maya Krisna Sari, kak Latifatun Nurul Hamidah, Ellya Nur khasanah, mba Sofirahmawati, mba Fatha Karimah dan mba Rona Rifka yang telah bersama dan memberikan dukungan, bantuan dan menjadi tempat berkeluh kesah penulis, dan terimakasih atas semua bantuannya semoga selalu dimudahkan dalam proses kedepannya.
13. Keluarga besar Pondok Pesantren Al Fithroh Jejeran, pengasuh, pengurus dan mahasantri yang sudah berkenan menjadi responden penulis.
14. Teman teman seperjuangan IKS Angkatan 2020, semoga semuanya diberikan Kesehatan dan kemudahan dalam menggapai proses selanjutnya.

15. Kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu terimakasih atas bantuan, dukungan yang diberikan semoga tuhan yang membalas kebaikan kalian.
16. Terakhir terimakasih untuk diri sendiri sudah bertahan dalam banyaknya ujian yang dilalui, terimakasih masih mau berusaha meskipun sering terjatuh dan prosesnya tak mudah, terimakasih sudah mau mengejar mimpimu yang lama sudah hilang, dan maaf sering menyalahkan diri sendiri Ketika kekalahan itu terjadi, terimakasih untuk tidak berhenti untuk berusaha, sekali lagi terimakasih sudah bertahan sejauh ini.

Sebagai penutup, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, karena kesempurnaan hanya milik tuhan semata, penulis meminta maaf atas segala kekurangan dan kesalahan dalam penyusunan skripsi ini, kritik dan saran yang sangat membangun sangat diharapkan demi menyempurnakan penelitian di masa yang akan datang.

Yogyakarta, 24 Agustus 2025

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA.
YOGYAKARTA
penulis

Arina Khoirulisa

ABSTRAK

STRATEGI COPING STRESS MAHASANTRI PONDOK PESANTREN AL-FITHROH JEJERAN PLERET WOOKROMO

Arina Khoirunisa

Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi,
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

ABSTRAK

Salah satu tantangan besar di era digital sekarang adalah kesehatan mental, dengan banyaknya *stressor* yang ada di era digital membuat memperparah *stressor* yang ada di pelajar apa lagi pentingnya memperhatikan kesehatan mental di lingkungan pesantren yang acap kali belum di perhatikan. *Stressor* yang terjadi pada pelajar memiliki banyak sumber dan di perparah oleh usia krusial peralihan antara remaja kepada dewasa dan munculnya *quarter life crisis* dan *trauma*.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi *coping stress* yang digunakan oleh mahasantri dan sumber stress dari santri Pondok Pesantren Al Fithrah Jejeran dengan menggunakan teori *coping stress* carver, scheiver dan Weintraub. *Coping stress* dalam menghadapi stres dan mengelola stres yang datang dari *stressor*. Metode penelitian ini adalah menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Pemilihan informan menggunakan Teknik *purposive sampling*, menghasilkan sebelas informan yang sesuai dengan kriteria dan tujuan dalam penelitian. Analisis data digunakan yaitu reduksi data dan interpretasi data kemudian validasi data melalui Teknik triangulasi. Hasil penelitian menemukan terdapat *stressor* yang di alami oleh informan diantaranya yaitu *stressor intrapersonal, interpersonal, lingkungan, akademik, trauma, quarter life crisis* dan *stressor kontemporer* yaitu tekanan budaya di era digital GEN Z seperti, *FOMO, Bullying, validasi sosial* serta pornografi.

Strategi *coping stress* yang digunakan oleh individu informan yaitu ada tujuh aspek *coping stress* diantaranya dukungan *instrumental, religiusitas, humor, penerimaan diri, active coping, planning, self-control*. Temuan ini mengidentifikasi bahwa mahasiswa yang juga sebagai santri menerapkan strategi *coping stress* dalam menghadapi stress.

Keyword: *coping stress, mental health, student, quarter life crisis, stressor*

**STRESS COPING STRATEGIES OF STUDENTS OF AL-FITHROH
ISLAMIC BOARDING SCHOOL, JEJERAN, PLERET WOOKROMO**

Arina Khoirunisa

Social Welfare Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, Sunan

Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta

ABSTRACT

One of the major challenges in the current digital era is mental health. The numerous stressors present in the digital era exacerbate stressors in students, especially the importance of paying attention to mental health in the Islamic boarding school environment, which is often overlooked. Stressors that occur in students have many sources and are exacerbated by the crucial transition from adolescence to adulthood, the emergence of quarter-life crises and trauma.

This study aims to analyze the coping strategies used by students and the sources of stress among students at Al-Fithroh Islamic Boarding School, Jejeran, using the coping theory of Carver, Scheiver, and Weintraub. Coping strategies are used to deal with stress and manage stress arising from stressors. This research employed a qualitative method with a case study approach.

Data collection techniques used interviews, observation, and documentation. Informants were selected using purposive sampling, resulting in eleven informants who met the criteria and objectives of the study. Data analysis involved data reduction and interpretation, followed by data validation through triangulation. The study found that the stressors experienced by informants included intrapersonal, interpersonal, environmental, academic, trauma, quarter-life crisis, and contemporary stressors, namely cultural pressures in the digital era of Gen Z, such as FOMO, bullying, social validation, and pornography.

The individual informants employed seven coping strategies: instrumental support, religiosity, humor, self-acceptance, active coping, planning, and self-control. These findings indicate that students, who are also Islamic boarding school students (santri), employ coping strategies to deal with stress.

Keywords: coping stress, mental health, student, quarter-life crisis, stressor

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	6
C. Tujuan penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Kajian Pustaka.....	8
F. Kerangka Teori.....	18
G. Metode Penelitian.....	32
H. Sistematika Penulisan	39
BAB II	41
GAMBARAN UMUM PONDOK PESANTREN AL FITHROH JEJERAN	41
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Al Fithroh Jejeran	41
B. Letak Geografis Pondok Pesantren Al Fithroh Jejeran	43
C. Visi dan Misi Pondok Pesantren Al Fithroh jejeran	44
D. Struktur Organisasi Pondok Pesantren Jejeran Wonokromo Pleret Bantul	44
E. Pendidikan di Pondok Pesantren Al Fithroh Jejeran Wonokromo Bantul	49
F. Program Kegiatan.....	54
BAB III.....	62
Gambaran Umum Individu, Gambaran Stress Individu dan Strategi <i>Coping Stres</i> Mahasantri Pondok Pesantren Al Fithroh Jejeran.....	62

A.	Profil Subjek / Gambaran Umum Individu	63
B.	Gambaran umum stress pada mahasantri dan penyebab stress mahasantri 69	
C.	Strategi Coping Stress Individu 1. Sumber-sumber stress (stressor) 2. Strategi Coping stress.....	70 70 89
BAB IV	101
PENUTUP	101
A.	Kesimpulan	101
B.	Saran.....	103
DAFTAR PUSTAKA	105
LAMPIRAN-LAMPIRAN	110
A.	Pedoman Wawancara	110
B.	Dokumentasi Wawancara dan Observasi	116
C.	DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	118



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan aspek yang penting dalam kehidupan mahasiswa terutama mahasiswa yang tinggal dalam lingkungan pesantren, kegiatan pesantren yang padat, kurangnya waktu untuk istirahat ditambah dengan tugas akademik sebagai mahasiswa dan peran ganda kewajiban seorang santri. Padatnya kegiatan, waktu tidur yang sedikit, kurangnya privasi antar individu, memiliki latar belakang keluarga yang berbeda dan berasal dari berbagai macam daerah yang tentunya juga di tuntut untuk menyesuaikan diri dengan perbedaan tersebut¹.

Perbedaan dan banyaknya santri dengan faktor-faktor tersebut bisa mengakibatkan tekanan, Tekanan bagi santri yang sekaligus mahasiswa yang terjadi terus menerus seiring berjalannya waktu bisa berdampak kepada kesejahteraan emosional. Tuntutan yang kompleks serta melebihi kapasitas ditujukan kepada santri yang memiliki peran ganda sebagai mahasiswa dan santri kegiatan yang berulang-ulang, perijinan yang sulit untuk keluar dan

¹ Sri Mawarni, “Hubungan Antara Kemandirian Dan Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Santri Smp Babussalam Pekanbaru,” *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, 2018.

minimnya fasilitas penggunaan alat elektronik menyebabkan kejemuhan yang berulang dan berdampak kepada *stress*.²

Stress merupakan respon psikologis seorang individu yang dihadapkan oleh tekanan dan tuntutan, *stress* juga merupakan respon fisik dan emosional. *stress* bisa dialami siapa saja termasuk mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Rutinitas yang padat, peraturan yang ketat, serta tuntutan akademik dan spiritual sering kali menjadi sumber tekanan bagi santri yang memiliki peran ganda sebagai pelajar (mahasiswa) dan sebagai panutan contoh untuk santri junior. Perubahan kondisi dari keadaan rumah yang nyaman kepada lingkup pesantren yang penuh dengan lika liku kegiatan bisa menyebabkan sumber tekanan.³

Sumber tekanan dan permasalahan yang kompleks tersebut mempengaruhi kesejahteraan emosional dan memicu *stress* yang dapat ditandai dengan gejala fisik seperti kelelahan sakit kepala, serta gangguan emosional yaitu kecemasan, mudah marah dan kesedihan. Tantangan yang sering dialami oleh mahasantri meliputi kesulitan membagi waktu ditengah jadwal yang padat serta tuntutan dan kewajiban yang harus diselesaikan secara bersamaan dalam kehidupan di pondok.

² Erlis Manita et al., “Hubungan *Stres* dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran,” *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5.2 (2019), hal. 178.

³ Yanti Asmarani dan Ros Mayasari, “Dina mika *Stres* Santri Baru Di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti Kecamatan Lasalepa Kabupaten Muna,” Institut Agama Islam Negeri (Iain) Kendari, 2023.

Kehidupan di pondok pesantren seringkali kurang memberikan privasi antar individu, penurunan daya tahan tubuh dapat mempengaruhi metabolisme dan kesehatan fisik. Pada fase metabolisme menurun akibat *stress*, sistem imunpun ikut menurun. *Stress* yang berlangsung terus menerus dapat berdampak negatif pada kondisi fisik mahasantri serta kemampuan akademiknya waktu yang padat dan kesulitan membagi waktu terkadang membuat mahasantri mengalami *stress*.⁴

Stress yang terus-menerus dipendam dapat menurunkan sistem imun sehingga memicu munculnya penyakit ringan seperti sakit kepala, flu atau naiknya asam lambung akibat kecemasan. Dalam kasus yang lebih serius, *stress* yang berkepanjangan bahkan berdampak pada gangguan hormon kortisol yang mempengaruhi kontrol fisiologis dan meningkatkan risiko fisik serta dampak psikologis.⁵

Psikologis individu yang sedang *Stress* dampaknya juga memiliki efek yang signifikan terhadap lingkungan tempat tinggal, terutama dalam kehidupan sosial dan kehidupan sosial serta interaksi antar santri. Oleh karena itu pentingnya bagi mahasantri untuk memiliki strategi *coping stress* yang *efektif* untuk menjaga kesehatan mental diri sendiri sekaligus mengoptimalkan tujuan dalam kewajiban antara kuliah di pondok pesantren.⁶

⁴ Khoiruddin Bashori, Oki Tri Handono, “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap *Stres* Lingkungan Pada Santri Baru,” *Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*, hal. 4.

⁵ D. Surachman, A., & Almeida, “Stres dan Teori Penanganan Sepanjang Usia Dewasa,” *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*., 2018.

⁶ *Ibid.*,

Berdasarkan penelitian Mauly Khalwa, pada poin hasil analisis beban dan tuntutan santri yang berat yang terjadi dan berdampak pada *stress* jika tidak di selesaikan dengan baik akan berdampak lebih parah. Keadaan tempat tinggal pondok yang belum tentu membuat seorang santri nyaman, *stress* yang di hadapi tersebut lebih merujuk kepada kesedihan, kecemasan dan juga dalam budaya dianggap kelemahan karakter dan kepribadian.⁷

Dalam penelitian ini, peneliti memilih Pondok Pesantren Putri Al Fithroh sebagai objek penelitian dari pertimbangan yang ilmiah serta relevan dan fokus dalam fokus studi *strategi coping stress mahasantri putri*. Penelitian mengidentifikasi lokasi penelitian untuk mendalami topik penelitian ini konteks lingkungan yang kompleks dalam lembaga keagamaan dan juga sebagai lingkungan tempat tinggal bagi santri, aktivitas yang sangat padat dan kuliah di luar pondok menimbulkan dampak *stress* yang tinggi. Ketersediaan informan yang memadai jumlah mahasantri yang cukup serta memiliki berbagai latar belakang serta informan yang sesuai kriteria penelitian yang diambil peneliti.

Peneliti telah melakukan observasi dalam fase prapenelitian evaluasi menyeluruh terhadap faktor yang relevan. Setelah mempertimbangkan lokasi demografis, ketersediaan data, relevansi data dan relevansi masalah.

Relevansi pemilihan lokasi tersebut diantaranya. Beban akademik dan tuntutan sosial, kesehatan mental di kalangan santri yang sering diabaikan, konteks lingkungan yang pendidikan yang ketat dan terstruktur, serta dikatakan

⁷ Mauly Khalwa Azzahra, “Dampak Daily Hassles Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus: Mahasantri Pondok Pesantren Krapyak),” 2024.

penelitian sebelumnya mengatakan bahwa santri sering mengalami *stres* akibat tuntutan akademik dan mengakibatkan *stress*.⁸

Stress menurut Contrada memiliki definisi suatu tuntutan yang melebihi kapasitas kemampuan seorang individu untuk menghadapinya dan menghadap timbul merupakan efek dari stimulus terhadap penyesuaian diri yang merupakan dampak dari tuntutan yang melebihi kapasitas, sedangkan *coping* sendiri merupakan upaya dalam mengatasi *stress*, oleh karena itu pentingnya upaya dalam menghadapi stress tersebut sebagai pembentukan karakter dan kepribadian yang seimbang untuk mengelola tekanan secara sehat dan dampak negatif *stress*.⁹

Peneliti memilih Pondok Pesantren Putri Al Fithroh sebagai lokasi penelitian, proposal penelitian ini berjudul “Strategi *Coping stress* Maha Santri Pondok Pesantren Putri Al Fithroh Jejeran Desa Wonokromo Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul”.

Peneliti ingin mengetahui bagaimana seorang santri putri menghadapi tuntutan dalam satu hari dengan tiga kewajiban sekaligus yaitu sebagai pertama mahasiswa yang dikejar *deadline* kewajiban sebagai yang kedua santri madrasah kitab dan yang ketiga menghafal Al Quran. Di Pondok Pesantren Al Fithroh, peneliti menemukan bahwa terdapat data yang relevan dan mudah diakses yang dapat digunakan untuk penelitian. Kemudian karakteristik lokasi

⁸ *Ibid.*, hlm. 3.

⁹ Agus Surachman dan David M. Almeida, “Stress and Coping Theory Across the Adult Lifespan,” *Oxford University Press*, 2025.

dan ketersediaan data isu kesehatan mental tersebut merupakan dampak dari kegiatan mahasantri.

Perhitungan yang pertama diantaranya kriteria subjek yang dibutuhkan relevan dengan mahasantri yang ada di Pondok Persantren Al Fithroh Jejeran diantara banyaknya pondok yang ada di Dusun Jejeran, kemudian peneliti memfokuskan subjek yang diambil merupakan santri putri dengan alasan bahwa telah ditemukan pada observasi ke dalam lokasi, keterbatasan dalam penggunaan digital dan keterbatasan izin keluar membuat timbulnya tekanan yang lebih dirasakan dibandingkan oleh mahasantri yang putra dengan peraturan yang lebih ketat dalam pondok putri.

Lokasi yang relevan karena santri sendiri merupakan salah satu dari kelompok rentan dalam pandangan atau perseptif kesejahteraan sosial, karena menghadapi stress kronis. Peran pekerja sosial dalam lingkup tersebut yaitu menyediakan data bagaimana cara menghadapi stres dan juga sebagai mendukung *intervensi* sosial berbasis Islami

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka akan muncul pertanyaan yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yaitu:

1. Apa saja sumber *stress* yang dialami oleh mahasantri Pondok Pesantren Putri Al Fithroh Jejeran Desa Wonokromo Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul?
2. Bagaimana strategi *coping stress* mahasantri Pondok Pesantren putri Al Fithroh Jejeran Desa Wonokromo Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul?

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang hendak dicapai penelitian ini sebagai berikut: Untuk mengidentifikasi sumber *stress* dan mendiskrisikan Strategi *Coping Stress* Mahasantri Pondok Pesantren Al Fithroh Jejeran Desa Wonokromo Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti maka diharapkan hasil penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu kesejahteraan sosial dan digunakan sebagai bahan sumber referensi, khususnya wawasan pengetahuan terkait Kesehatan mental dengan fokus *coping stress* sehingga dapat digunakan sebagai acuan penelitian yang akan datang.

2. Secara Praktis

Adapun manfaat yang terdapat dari penelitian ini yaitu di harapkan dapat bermanfaat dari berbagai pihak dengan dunia pendidikan seperti :

a. Bagi Santri

Hasil penelitian diharapkan dapat membantu dan diharapkan menjadi perubahan pola berpikir terkait dalam menangani *stress*, sehingga dapat menangani *stress* dengan baik agar tidak terjadi masalah yang di inginkan kedepannya terutama dalam menghadapi *stress*.

b. Bagi Pondok

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan diharapkan bisa mendapat wawasan terkait penanganan *stress* yang dialami oleh santri dan untuk mengatasi permasalahan yang timbul dalam individu atau diri sendiri.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan terkait kesehatan mental terkhusus *coping stress* dan dapat memberikan wawasan bagaimana cara menghadapi *stress* dengan baik dalam kehidupan sekolah, pondok pesantren ataupun sekolah.

d. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat membantu untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh mahasantri dan membantu peneliti menyelesaikan permasalahan terkait *stress* karena masalah lainnya.

E. Kajian Pustaka

Kajian Pustaka merupakan analisis dan tinjauan dari penelitian yang relevan terkait topik masalah penelitian. Beberapa penelitian yang terlebih dahulu mengenai Strategi *Coping Stress* terhadap santri sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang disusun oleh Nur Sukma Wati pada tahun 2022 yang berjudul “*Metode Pengembangan Coping Stress Pada Santri di Rumah Tahfidz Dauman Qur'an Indonesia Bandar Lampung*”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan menggunakan pendekatan deskriptif. Hasil dari penelitian ini adanya

tekanan yang didapat ketika tanggung jawab dan tuntutan untuk menyelesaikan dua kewajiban sekaligus merupakan kategori *stress* ringan yang kemudian berdampak pada efek negatif pada perasaan dan lelah fisik.

Stress merupakan keseimbangan mengatasi antara cara berfikir tuntutan yang ada, *stress* bisa dialami oleh setiap individu karena *stress* merupakan bagian dari warna warninya kehidupan, proses pemulihan dalam menghadapi *stress* tersebut disebut *coping stress*, reaksi tubuh seorang yang berdampak pada reaksi yaitu *stress* karena tekanan yang ada dan bersifat non spesifik.yang merupakan dampak dari faktor tersebut.

Terdapat faktor yang menyebabkan *stress* yaitu dari dalam dan diri individu, dari lingkungan, dari organisasi, banyaknya dampak yang bisa terjadi akibat *stress* yang mengakibatkan seseorang mengalami gangguan fisik dan kelelahan. Menurut Richard Lazarus terdapat dua bentuk coping yaitu strategi dalam menghadapi *stress* yang berfokus pada emosi dan berfokus pada masalah.¹⁰

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin meneliti bagaimana santri bisa bertahan dengan banyaknya tuntutan yang ada dalam pondok pesantren yang akan peneliti ambil, dengan banyaknya tuntutan terjadi pada santri dari sisi akademis santri kuliah, menghapal Al-Quran dan juga berkewajiban untuk menyelesaikan tanggung jawab madrasah kitab tiga tanggung jawab sekaligus dalam satu hari. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian diatas

¹⁰ Nur Sukma Wati, "Metode Pengembangan Coping Stress Pada Santri Di Rumah Tahfidz Dauman Quran Indonesia Bandar Lampung," 2022.

terdapat pada lokasi dan subjek penelitian yang peneliti ambil dan juga teori yang digunakan oleh peneliti.

Kedua, penelitian yang disusun oleh M Fajrul Falah tahun 2024 yang berjudul “*Strategi Coping Stress Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Balong Desa Karang Salam Kidul Kecamatan Kedung Bangteng Kabupaten Banyumas*”. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu menggunakan metode kualitatif juga pendekatan deskriptif. Hasil penelitian ini terdapat tiga sumber *stressor* pada mahasiswa yaitu meliputi interpersonal sebagai santri dan juga mahasiswa dari diri sendiri yang sudah dinanti oleh orang tua untuk berada dirumah yang diharapkan untuk segera menyelesaikan studi kuliahnya dan tekanan dari orang tua yang menginginkan anaknya untuk mondok tetapi juga memerintahkan anaknya segera pulang agar bisa membantu dirumah.

Stressor intrapersonal diantaranya terganggunya pola makan dan tidur akibat dari tuntutan untuk mengerjakan kegiatan kewajiban pondok pesantren yang dialaminya, *stresor* akademik yang berhubungan dengan tugas dalam pesantren dan dikampus yang mendekati *deadline* dan padatnya aktivitas yang ada di pondok. Kegiatan yang padat tuntutan dari orang tua yang membuat santri juga mahasiswa *stress*.

Usia yang sudah dewasa yang diharapkan untuk membantu perekonomian orang tua namun disisi lain masih ada kewajiban untuk menyelesaikan skripsinya, *stress* tersebut berdampak kepada berkurangnya fokus individu tersebut dikarenakan tekanan yang ada pada ke pala otot

yang tegang Ketika *stress* bisa menyebabkan pusing dan asam lambung naik.

Dukungan sosial yang penting dalam menghadapi *stress* tersebut dapat menjadi coping *stress* dari individu tersebut dengan adanya orang yang membantu Ketika individu mengalami *stress* bisa menyebabkan berkurangnya beban pikiran dan tekanan yang terjadi, semangat dari diri sendiri menjadikan seorang individu bagus dari keterpurukan dan bangkit dengan keyakinan apa yang bisa dilakukan agar bisa menyelesaikan tantangan yang ada, berjalan jalan dengan mengontrol emosi yang ada di individu menikmati jalan dan curhat agar termotivasi bisa semangat Kembali dengan tantangan yang ada, terdapat pula individu yang mengusahakan untuk *refresh* dengan berwisata religi dengan ziaroh makam para wali.

Terdapat tiga *stressor* yaitu intrapersonal (dari dalam diri sendiri), akademik (pendidikan), interpersonal (dari luar kendali individu) dari tuntutan orang tua, lingkungan pertemanan, perubahan pola makan kurangnya istirahat dan tidak bisa membagi waktu, merasa takut akademiknya tertinggal atau bisa disebut fomo, *stress* ini mengakibatkan perubahan fisik pada individu tersebut dengan berat badannya terus menerus. Strategi copingnya dengan healing pergi kesungai jalan-jalan, dan

mendekatkan diri pada pencipta.¹¹ Terdapat perbedaan antar lokasi dan subjek yang diambil pada peneliti.

Ketiga, penelitian yang ditulis oleh Siti Nur Alimah pada tahun 2022 yang berjudul “*Strategi Coping Stress Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Mahasiswa BPI Tahun 2016 Dan 2017)*.” Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu menggunakan metode kualitatif juga pendekatan deskriptif. Hasil penelitian ini terdapat tiga sumber *stress* manurut Robbins yaitu faktor lingkungan, faktor organisasional, faktor individual, setiap individu yang menghadapi *stress* akan berbeda beda faktor *stress*nya.

Terdapat empat reaksi terhadap *stress* yaitu reaksi fisiologi, reaksi psikologis, reaksi kognitif dan reaksi pelaku, dalam penelitian ini rata-rata informan terdapat pada faktor psikologis dan fisiologis seperti mudah marah dan keluhan fisik.

Pentingnya strategi coping untuk menangani *stress* dan bagaimana menghadapi masalah yang pasti akan datang, menghambat dalam penyusunan skripsi pada penelitian ini yaitu pandemi covid, motivasi diri, menunggu respon dari dosen dan masalah pribadi. Terdapat perbedaan yaitu mahasiswa dan mahasantri serta lokasi penelitian yang diambil.¹²

¹¹ Muhammad Fajrul Falah, “Strategi Coping Stress Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Ulum Balong Desa Karangsalam Kidul Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas,” 2024.

¹² Siti Nur Alimah, “Strategi Coping Stress Dalam Penyusunan Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Mahasiswa Bpi Tahun 2016 Dan 2017),” 2019.

Keempat, penelitian yang disusun oleh Elin Karlina pada tahun 2023 yang berjudul “*Gejala-Gejala Stress Pada Mahasiswa Yang Terlambat Menyelesaikan Skripsi Di Fkip Unja*”. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu menggunakan metode kuantitatif juga pendekatan deskriptif. Hasil dari penelitaian ini terdapat kategori tinggi sebesar 69,5% yang menunjukan gejala-gejala *stress* yang terlambat menyelesaikan skripsi.

Terdapat dua deskriptor yang diteliti yaitu mengenai kehilangan rasa percaya diri dan sering melamun serta ragu-ragu untuk mengambil keputusan selanjutnya dalam bertemu teman-teman untuk membahas tentang skripsi, gejala emosional lebih mudah marah dan tidak stabilnya emosi gejala emosional itu memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap kesehatan fisik karena otot yang tegang tersebut membuat kepala terdapat tekanan otot tegang yang mengakibatkan, pusing gelisah dan susah tidur.

Gejala *stress* mental, *stress* emosional dan *stress* fisik bahkan *stress* perilaku. Gejala *stress* pada mahasiswa semester akhir yang terlambat menepati presentase yang tinggi sebesar 66%. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti ambil terdapat pada metodenya uang berbeda yaiu kualiatif dan kuantitatif.¹³

¹³ Elin Karlina, “Gejala-Gejala Stres Pada Mahasiswa Yang Terlambat Menyelesaikan Skripsi Di Fkip Unja,” *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII.I (2023), hlm. 1–19.

Kelima, penelitian yang di susun oleh Nurul Izza tahun 2022 yang berjudul “*Stress dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang*”. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu menggunakan metode kualitatif juga pendekatan fenomologis deskriptif.

Hasil dari penelitian ini terdapat permasalahan yang berasal dari diri sendiri dan adaptasi dari mahasiswa lain dengan terbatasnya komunikasi dan banyaknya kegiatan yang ada, penggunaan barang elektronik yang dibatasi, tuntutan banyaknya tugas dan *deadline* yang mendekati,

Upaya yang dilakukan oleh informan dalam menghadapi *stress* yaitu dengan *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* serta dukungan sosial yang sangat berperan penting sebagai *support system* yang penting dalam menghadapi masalah, bahwa *stress* juga bisa berdampak positif tidak selalu negatif dengan *stress* tersebut dapat menimbulkan peningkatan kreatifitas.¹⁴ Perbedaan dengan penelitian diatas terdapat pada subjek, objek fokus dan lokasi serta objek yang diteliti berbeda.

Keenam, penelitian yang disusun oleh Elma Rahmadhani pada tahun 2023 yang berjudul “*Citra Tubuh dan Strategi Coping Mahasiswa Bimbingan Konseling Angkatan 2019 yang Mengalami Body Shaming*”. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu menggunakan metode kualitatif juga pendekatan studi kasus.

¹⁴ Nurul Izah, “Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren,” 2023.

Hasil penelitian dari penelitian ini bentuk *body shaming* yang terjadi disini berdampak positif di karenakan strategi *coping stress* yang di gunakan *problem focused coping* dengan menerima apa adanya dirinya dan mencintai apa yang sudah di hadirkan tuhan kepada mahasiswa tersebut, menerima kekurangan yang ada memiliki nilai religius yang penting dalam bersyukur akan karunia Tuhan Yang Maha Esa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu fokus subjek dan lokasi yang diambil serta objek penelitian yang berbeda.¹⁵

Ketujuh, penelitian yang ditulis oleh Nedra Meutia Fauziah pada tahun 2021 dengan judul “*Hubungan Religiusitas dengan Stress Akademik ada Santri Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan*”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan religiusitas. Hasil dari penelitian ini bahwa religiusitas berdampak, akademik 63,4% dan lainnya 36,6 % dalam faktor kepribadian, dukungan sosial, penyesuaian diri dan harga diri. Berdasarkan data tersebut bahwa religiusitas sangat berpengaruh terhadap variable *stress* akademik para santri.¹⁶

Perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan peneliti penelitian ini menggunakan kuantitatif sedangkan penelitian yang digunakan yaitu menggunakan kualitatif.

¹⁵ Fadila Elma Ramadhani, “Citra Tubuh Dan Strategi Coping Mahasiswa Konseling Islam Angkatan 2019 Yang Mengalami Body Shaming,” 2023.

¹⁶ N M Fauziah, “Hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik pada Santri Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan,” *Universitas Medan Area*, 2021.

Kedelapan, penelitian yang ditulis oleh Nurtarisa pada tahun 2024 berjudul “*Strategi Coping Stress pada Pengasuh Anak di Yayasan Sayap Ibu Panti 1 Cabang di Yogyakarta*”. Metode penelitian dalam penelitian tersebut adalah kualitatif sedangkan pendekatan deskriptif. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan penyebab sumber stress yang dialami oleh pengasuh terdapat tiga aspek.

Tiga aspek yaitu dari diri sendiri, keluarga dan lingkungan, dari diri sendiri yaitu merasakan kecemasan dan tekanan akan karir yang dikerjakannya, dan aspek kedua dari keluarga kemudian dari aspek ketiga yaitu lingkungan dimana pengasuh yang belum memiliki keturunan yang menyebabkan serta menganggap pandangan lingkungannya merupakan dampak akibat ekspektasi dan penilaian atas dirinya mengenai karirnya sebagai pengasuh.

Beban kerja yang panjang menimbulkan efek kelelahan para pengasuh, strategi *coping stress* yang banyak dilakukan oleh pengasuh yaitu mengatur dampak emosional, menenangkan diri dan mencari dukungan sosial.¹⁷

Perbedaan penelitian ini dan penelitian yang diambil peneliti terletak pada teori, lokasi dan subjek dalam penelitian persamaannya terdapat di tema nya saja tentang *coping stress*.

¹⁷ Nurtarisa, “Strategi Coping Stress Pada Pengasuh Anak Di Yayasan Sayap Ibu Panti 1 Cabang D.I. Yogyakarta,” *Universitas Sunan Kalijaga*, 2024.

Kesembilan, penelitian yang disusun oleh Ihya Ulumuddin pada tahun 2024 yang berjudul “Strategi *Coping Stress* pada Narapidana Lansia Lapas II B Sleman”. Metode penelitian dalam penelitian tersebut adalah kualitatif sedangkan pendekatan deskriptif.

Stressor yang didapatkan narapidana yaitu diri sendiri dan Masyarakat selain itu narapidana mendapatkan efek yang besar dalam lingkungan, karena kesulitan beradaptasi dan berdampak pada gangguan tidur, penurunan nafsu makan serta dampak emosional dan lebih memilih untuk menyendiri, kebanyakan dari narapida memilih strategi *coping stress* pada emosi (positif rebrasial) dengan memilih strategi tersebut membantu narapidana untuk menghadapi stress dan menvari dukungan terutama keluarga, meningkatkan spiritual dengan keyakinan yang posisif antara narapidana.¹⁸

Kesepuluh, penelitian yang disusun oleh Nur Hasanah Lubis pada tahun 2021 yang berjudul “Strategi *Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan ”. Metode penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif.*

Hasil dari penelitian ini sakit kepala yang dirasakan responden dikarenakan dampak dari kelelahan dalam mengerjakan skripsi hampir mendekati gejala stress, ada juga mahasiswa yang lupa makan karena terlalu

¹⁸ Ihya Ulumuddin, “Strategi Coping Stress Pada Narapidana Lansia Di Lapas Kelas II B Sleman,” *Universitas Sunan Kalijaga*, 2024.

fokus dengan skripsi, sulit berkonsentrasi dan berakhir pusing, Teknik coping yang di lakukan oleh mahasiswa yaitu menenangkan diri kemudian mengelola emosi.¹⁹

Kajian Pustaka diatas terdapat persamaan penelitian yaitu, mengenai kajian terkait strategi *coping stress*. Sedangkan perbedaannya terlentak pada lokasi penelitian, subjek penelitian dan hasil penelitian. Namun penelitian tekait *coping stress* santri masih terbatas, dengan demikian diharapkan hasil penelitian dapat menjadi rujukan bagi pengembangan kesehatan mental santri terutama dalam bagaimana menangani *stress*, karena permasalahan yang komplek yang sering dihadapi oleh santri dalam mendukung kesejahteraan santri Indonesia.

F. Kerangka Teori

1. Tinjauan tentang stres

a. Pengertian Stress

Stress merupakan bagian dari kehidupan yang tak terpisahkan dari kehidupan yang dialami oleh setiap individu. Menurut Lazarus *stress* merupakan tuntutan yang melebihi kapasitas kemampuan individu dalam menghadapinya dan berdampak berakibat kepada kesejahteraannya.²⁰ Sedangkan Menurut Selye (1983) sebagaimana dikutip dalam walinga (2014) mengatakan bahwa *stress* sendiri merupakan suatu respon

¹⁹ Nur Hasanah Lubis, "Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan," *Universitas Islam Negeri Sumatra Utara*, 2021.

²⁰ Richard S. Lazarus Susan Folkman, *Stress, Appraisal and Coping* (Springer Publishing Company, 1984).

terhadap pengalaman *fisiologis*, yang memiliki dampak negatif dan positif dalam dampaknya dari *fisiologisnya*.²¹ Sedangkan menurut Taylor (2009) sebagaimana dikutip dalam buku *healthy psychology stress sendiri* yaitu ketika pengalaman dalam emosional negatif memiliki dampak perubahan aspek kognitif, fisiologi, perubahan ini muncul ketika respon tubuh terhadap tekanan yang terjadi dampak dari tekanan tersebut.²²

Fisiologis memiliki dampak dan menghasilkan respon menurut Selye respon tersebut yaitu negatif (*distress*) dan positif (*eustress*), ketika seorang individu bisa beradaptasi (stress adaptif) dengan tuntutan tersebut maka individu bisa berkembang dan bertahan menyelesaikan tantangan tersebut, sedangkan jika seorang individu gagal (stress maladaptif) dalam menghadapi stress tersebut dikarenakan melebihi kapasitas yang mampu di lakukan dan berdampak negatif dan berdampak juga pada gangguan fungsi tubuh serta memperdalam kondisi tertekan serta kelelahan.²³

Kelelahan merupakan dampak dari respon kepada stimulus negatif yang terjadi ketika saraf simpatik merespon melawan dalam menghadapi stressor dengan meningkatnya denyut jantung, hormon kortisol, adrenalin dan tingkat glukosa yang naik, Carver sebagaimana dikutip

²¹ Charles Stangor and Jennifer Walinga, “Introduction to Psychology – 1st Canadian Edition,” BC: BCcampus., 2014.

²² Taylor & Shelley, *Health Psychology*, 10 ed. (McGrow-Hill Education, 2018).

²³ Anugriyat Indah Asmarany,dkk., *Manajemen Stress*, ed. oleh Indra Pradana Kusuma, I (Yayasan Cendikia Mulia Mandiri, 2024).

dalam Stella (2021) mengatakan tingkat stress yang tinggi dan *coping* yang kurang efektif dapat memengaruhi menambah risiko penyakit jantung.²⁴

Penyakit jantung merupakan penyakit yang mematikan, oleh karena itu pentingnya untuk menjaga Kesehatan mental di lingkungan pesantren dikarenakan banyaknya tekanan akademik dan tuntutan sosial dari lingkungan mahasantri, situasi permasalahan yang kompleks, jam istirahat yang kurang peran ganda dalam satu waktu, kurangnya privasi antar individu merupakan masalah yang kompleks yang bisa menimbulkan stress.

Kesimpulan dari beberapa teori diatas peneliti menyimpulkan bahwa stress merupakan dampak dari banyaknya tuntutan yang terjadi pada individu, yang melebihi kemampuan individu, setiap individu pasti akan menghadapi stress pada kehidupannya dan ketika seorang bisa menghadapi stress tersebut akan berdampak positif dan jika terjadi kegagalan dalam beradaptasi dengan stress tersebut membuat individu yang terkena stress akan berdampak negatif.

b. Sumber-Sumber Stress

Stress biasanya di pengaruhi dari sumber stress atau yang disebut *stressor*. Menurut Niebling, Ros dan Heckert terdapat empat sumber stresor dalam konteks individu pelajar yaitu:

²⁴ Stella Fresky Wisdayanti Batara, “Faktor Risiko Kejadian Penyakit Jantung Koroner di Rsud Kota Makassar Tahun 2021,” *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hadanuddin*, 2021, hal. 1–43.

- a. *Interpersonal*, merupakan stresor yang bersumber dari luar yaitu orang lain seperti masalah dengan orang tua, teman sekamar dan pasangan.
- b. *Intrapersonal*, merupakan stresor yang berasal dari dalam diri seseorang atau individu, seperti kebiasaan yang berubah, kurangnya makan dan minum, kesulitan keuangan dan kesehatan yang menurun.
- c. Akademik, merupakan stresor yang berasal dari kegiatan belajar serta mengajar baik itu di kuliah ataupun di pondok pesantren, seperti mata kuliah kegiatan pondok yang padat, hafalan, dan mata pelajaran madrasah.
- d. Lingkungan, merupakan stresor yang berasal dari lingkungan seorang individu kurangnya privasi dan kurang dalam waktu liburan.²⁵

Selain itu terdapat stressor lain bagi individu pelajar yaitu, Stresor *Quarter Life Crisis* Setiap individu pasti melalui tahapan perkembangan kehidupan, dalam lingkup psikologi tahapan tersebut yaitu, fase anak-anak, pra remaja, fase remaja, remaja akhir, dewasa awal, dan lansia, bagian dari fase perkembangan kehidupan tersebut juga memiliki kewajiban yang berbeda pada fase yang berbeda pada setiap perkembangannya.

²⁵ T.M. Ross, S.E., Niebling, B, C., Heckert, "Sources of Stress Among College Students," *College Student Journal*, 2008, hal. 33.

Quarter life crisis yang dialami sebagai dampak dari bagian krisis kehidupan yang merupakan dampak transisi dari fase remaja kepada dewasa awal, pada tahapan ini banyaknya tanggung jawab sosial lebih besar dari faktor kehidupan dibandingkan fase remaja.²⁶

Fase dalam peralihan antara remaja ke fase dewasa ini masuk kepada usia dua puluh sampai tiga puluh tahun yang disebut *quarter life crisis*. Robbins dan wilner mengatakan bahwa *quarter life crisis* merupakan keadaan krisis identitas stresor yang berasal dari intrapersonal atau dari diri sendiri, disebabkan oleh seorang individu yang tidak siap dalam menghadapi fase dewasa, *quarter life crisis ini* banyak dialami oleh mahasiswa karena fase ini seorang individu masih dalam proses pencarian jati diri, proses tersebut sering terjadi kebingungan yang sangat berpengaruh dalam kesehatan mental individu.²⁷

Robbins dan Wilner sebagaimana dikutip dalam stella (2015) juga mengatakan terdapat beberapa aspek dalam *quarter life crisis* yaitu:

1. Kebimbangan dalam mengambil pilihan dan keputusan, individu sering merasa bingung untuk melanjutkan studi atau langsung kerja,
2. Penilaian dalam diri yang *negative*, merasa minder dan ragu dalam menghadapi tantangan akademik modern dan sosial,

²⁶ Kayyis Fithri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Kehidupan* (Penebar Media Pustaka, 2019).

²⁷ Tsana Suryono Dkk, “Hubungan Quarter Life Crisis dan Subjective Well-Being Pada Dewasa Awal,” *Jurnal Psikologi*, 2021, hal. 4.

merasa *insecure* serta membandingkan dengan proses orang lain.

3. Perasaan putus asa, kehilangan harapan dalam mencapai tujuan kehidupan individu yang sudah memaksimalkan diantara tuntutan akademik dan sosial,namun belum juga mendapatkan hasil yang baik dan menyebabkan seorang individu menjadi putus asa.
4. Terjebak dalam kondisi sulit, banyaknya tugas akademik yang dibebankan individu dan banyak tanggung jawab Keputusan yang harus diambil secara mandiri. Kondisi Dimana pentingnya teknologi apalagi di zaman yang serba modern ini mahasiswa serba online dan dibutuhkan hanphone dan laptop, namun dalam kondisi pondok pesantren yang membatasi penggunaan telpon dan laptop di lingkungan pesantren.
5. Perasaan tertekan dan merasa cemas, ekspetasi pribadi yang tidak terpenuhi, merasa tidak yakin akan diri sendiri dalam menghadapi pendidikan yang sedang di kerjakan, banyaknya kegiatan dan kewajiban oleh semua mahasiswa yang juga santri kecemasan akan ketertinggalan di budaya digital yang serba modern yang dialami oleh individu tersebut.
6. Kehawatiran akan masa depan dan hubungan interpersonalnya, Dimana mahasantri merasakan ketidakpastian dalam

perencanaan masa depan untuk proses tujuan hidup kedepannya.²⁸

Sedangkan Wheaton dan Montazer menambahkan stressor pada aspek individu yaitu kategori stressor Trauma, peristiwa yang berdampak kepada psikologis seseorang bahkan berdampak pada fisik dan mental, seperti kekerasan fisik, kekerasan seksual, bencana alam.²⁹

Trauma merupakan kategori stressor yang memiliki tingkat stressor yang parah dibandingkan dengan kategori stressor yang lainnya dengan dampak yang lebih parah, trauma sendiri merupakan kata yang berasal dari Bahasa Yunani *traumatos* yaitu luka. Trauma merupakan suatu keadaan pengalaman yang memberikan efek negatif kepada rasa aman, rasa harga diri dan berdampak kepada psikologis dan sulit untuk diobati atau di sembuhkan.³⁰

Terdapat stressor lain diantaranya dengan era digital dan modern ini menyebabkan Tekanan budaya digital (generasi Z) dan kerentanan gangguan mental, Tekanan budaya digital (generasi Z) dalam keadaan ini mahasantri menghadapi tantangan yang unik, dengan generasi yang tumbuh dengan perkembangan digital yang serba cepat, semua serba instan dan cepat dan ini juga membuat seorang mahasantri harus

²⁸ Fina Hidayati dan Firdaus Muttaqien, "Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis," *Jurnal Psikologi*, 2015, hal. 3.

²⁹ *Ibid.*,

³⁰ Putri Sri Ramadhanti, *Guided Imagery For Trauma* (Guepedia, 2021).

berhadapan dan menyesuaikan dengan kedua dunia yang berbeda yaitu dilingkungan pesantren dengan disiplin tradisional dan budaya digital.³¹

Tekanan budaya digital dalam generasi Z ini menimbulkan kecemasan dan fase usia ini berhubungan erat dengan *quarter life crisis* dampak dari sosial media menampilkan standar yang sulit untuk digapai dan berdampak perasaan rendah diri, kecemasan serta *over thinking* bahkan *fomo (fear of missing out)* berdampak kepada *stress* mahasantri yang di tuntut untuk bisa menyeimbangkan kedua kewajiban pendidikan kuliah dan kegiatan pondok pesantren.³²

Tekanan budaya digital (generasi Z) dan kerentanan gangguan mental dalam era gen z diantaranya yaitu:

1. *Fomo (fear of missing out)*

Fomo (fear of missing out) yaitu ketakutan akan ketertinggalan trend dari informasi yang ada di sekitar dan merupakan tantangan tersendiri bagi era gen z dengan banyak nya dampak paparan yang ada di media sosial ini membuat beberapa individu merasakan kecemasan. *Fomo* sendiri merupakan dampak negatif dari penggunaan media sosial merasa ketertinggalan akan *trend* yang sedang *booming* sekarang baik itu dari segi aspek hobi, pekerjaan bahkan pendidikan. dan berdampak pada penggunaan

³¹*Ibid.*,

³² Karina Widia Ratih dan Mulya Virgonita Iswindari Winta, “Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z: Tantangan dan Peluang,” *Clinical Psychology, Universitas Semarang*, 2024.

media sosial yang berlebihan, bahkan ketakutan dan kecemasan yang berlebihan jika tidak diatur dan dikelola penggunaannya.³³

2. Validasi Sosial

Validasi sosial adalah Ketika rasa seseorang merasa dihargai dan ada dengan taraf suatu kesuksesan di era gen z yaitu Ketika dilihat dari jumlah followers bahkan jumlah like yang didapat di media sosial, dengan begitu bisa dianggap popular atau terkenal. Dengan posisi seorang individu *mengupload* sebuah konten dan menunggu bahwa ada yang *me-like* atau menyukai postingan tersebut bahkan lebih parahnya sampai menghabiskan waktu untuk melihat konten agar banyak individu yang menyukainya, dengan begitu ini merupakan salah satu bentuk validasi sosial Ketika seseorang individu ingin dinilai dari postingan konten tersebut,

Secara tidak langsung seorang individu tersebut ingin dilihat sebagai orang seperti apa dengan tujuan untuk diterima individu lain

dan diterima oleh individu lain.³⁴

3. Kecanduan Handphone dan Kecemasan

Kecanduan handphone adalah suatu kondisi dimana seorang individu itu tidak kenal tempat dan secara terus menerus menggunakan handphonanya entah itu di luar rumah, di sekolah

³³ John McAlaney and Raian Ali Aarif Alutaybi, Dena Al-Thani, "Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method," *International Jurnal of Environmental Research and Public Health*, 2020.

³⁴ mahdar dkk Syahrudin, *Fenomena Komunikasi di Era Virtualitas (Sebuah Transisi Sosial sebagai dampak Eksistensi Media Sosial)* (CV Green Publiser, 2023).

bahkan di sekolah. Kecanduan ini merupakan akibat kurangnya kontrol diri dalam menggunakan alat komunikasi handphone tersebut. Dampak yang terjadi yaitu malas untuk melakukan kegiatan, Ketika terjadi seperti diantaranya yaitu menunda kegiatan yang harus dilakukan, bergadang bahkan bahaya bisa ikut arus pergaulan yang tidak baik dan takut merasa ketertinggalan dalam trend.³⁵

Ketertinggalan dan menyebabkan rasa kecemasan dalam diri ingin terus menjadi individu yang selalu *update* dengan *trend* yang terbaru, dengan penggunaan *handphone* yang terus menerus tersebut berdampak pada kecemasan atau *nomophobia* dengan tingkat yang tinggi sebesar enam puluh persen pada penelitian yang di lakukan oleh ramaita dkk.³⁶

4. Pornografi

Tantangan dalam media sosial yang lain yaitu pornografi sebagai dampak yang negatif dengan informasi di media era digital yang sekarang bebas, bahaya dari pornografi sendiri mengakibatkan kecanduan dan rasa yang ingin tahu, kemudian lebih parahnya bisa merusak otak karena rasa ingin meniru apa yang dilihat dampak tersebut berakibat ketika individu secara terus menerus melihat konten tersebut dan menjadi kecanduan.

³⁵ Meri Zaputri, “Dampak Kecanduan Media Sosial Tik Tok Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Iain Batusangkar,” 2021.

³⁶ Ciek Julyati Hisyam Dkk, “Pornografi Sebagai Penyimpangan Pada Mahasiswa di Era Digital,” *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, Volume 02.,

5. Bullying

Bullying merupakan tantangan dan dampak negatif dari media sosial sekarang, kebebasan seorang berpendapat membuat seorang individu bebas berkomentar di media sosial, Ketika seorang berkata secara tidak baik akan tersebat dalam media sosial, dampak *bullying* ini sangat menakutkan dan bisa berdampak parah pada Kesehatan mental individu yang dibully sudah banyak kasus yang terjadi di akhir-akhir ini karena bullying yang menjatuhkan banyak korban yang bunuh diri.³⁷

c. Dampak Stress

Menurut Selye terdapat dampak tahapan yang disebut *general adaption syndrome* (GAS) dalam stress yaitu tiga tahapan respon terhadap stres yaitu:

a. Tahap Alarm (*reaction*)

Individu sadar akan munculnya stresor ketika dihadapkan dalam respon dari stimulus negatif yang bertujuan untuk melawan atau menghindari stresor seperti peningkatan denyut jantung, suhu tubuh, kadar glukosa dan juga adrenalin. Ketika stres tersebut belum bisa diatasi selanjutnya masuk ke tahap *resistensi*.

³⁷ Fasya Syifa Mutma, "Deskripsi Pemahaman Cyberbullying Di Media Sosial Pada Mahasiswa," *Jurnal Common*, Volume 4 N (2020).

b. Tahap Perlawanan (*resistensi*)

Pada tahap ini respon reaksi terhadap stress melawan atau bahkan lari dari sumber stressor dan dampaknya jika tidak dapat menghadapinya menyebabkan penyakit adaptif seperti, penyakit jantung, hipertensi, penyakit mental dan kurang tidur. Contoh dalam mahasantri usaha dalam mendekatkan diri pada Tuhan dan berdoa, melakukan aktivitas lain seperti menjalankan hobinya, mencari cara dalam mengatasi permasalahan tersebut. kemudian tahap terakhir yaitu ketika tahap *resistance* berkurang dan melemah.

c. Kelelahan (*exhaustion*)

Pada tahap ini ketika stres yang telah dialami oleh mahasantri dalam durasi lama berakibat dalam penurunan terhadap penanganan dalam mengatasi stres tersebut, tubuh sudah tidak bisa mempertahankan respon terhadap stress, sehingga tubuh menyerah. Contoh dari tahapan ini yaitu kecemasan kesulitan dalam mengerjakan tugas kuliah serta pondok, penurunan fungsi kekebalan tubuh yang menyebabkan seorang mahasantri lebih mudah sakit, terjadi kelelahan atau *burnout*.³⁸

³⁸ Nasib Tua Lumban Gaol, “Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional,” *Buletin Psikologi Universitas Gadjah Mada. Fakultas Psikologi*, 2016.

2. Tinjauan tentang *Coping stress*

a. Pengertian *Coping*

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa *coping* yaitu usaha proses dalam menghadapi tuntutan yang bersumber dari dalam diri ataupun dari lingkungan³⁹ sedangkan Mathney, dkk berpendapat *coping* merupakan segala usaha baik itu negatif ataupun positif serta sadar ataupun tidak dengan tujuan untuk bertahan terhadap dampak stress.⁴⁰

Stres dapat berdampak baik dan buruk, pentingnya cara untuk menghadapi stres dengan tujuan meminimalisir dampak negatif dari efek stress itu sendiri

b. Strategi Coping Stres

Carver, Scheier dan Weintraub mengatakan terdapat aspek-aspek strategi coping yaitu:

a. *Active coping* atau keaktifan diri suatu keputusan apa yang diambil dan dilakukan dapat membantu dalam menyelesaikan stres.

b. *Planning* atau perencanaan Ketika seorang individu sudah memikirkan apa yang harus dilakukan dengan tujuan mengatasi masalah.

³⁹ *Ibid.*,

⁴⁰ Nofrans Eka Saputra Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, ed. oleh Fatna Yustianti., I (Bumi Aksara, 2012).

- c. Kontrol diri yaitu menjaga dalam batas kewajaran dalam emosi dan keseimbangannya.
 - d. Dukungan instrumental, seperti nasihat dari yang lebih tua bantuan dan dukungan moral dengan dukungan secara pengertian ataupun mental.
 - e. Penerimaan ketika keadaan yang memaksa individu untuk beradaptasi dengan stres.
 - f. Religiusitas, yaitu dengan menyelesaikan masalah dengan kepercayaan agama seperti berdoa untuk menenangkan ati.
 - g. Humor yaitu menggunakan sesuatu yang lucu, seperti lelucon.⁴¹
3. Tinjauan Mahasantri
- a. Pengertian Mahasiswa
- Mahasiswa merupakan seorang individu yang sedang menempuh pendidikan dan belajar di perguruan tinggi.⁴²
- b. Pengertian Santri
- Santri merupakan seorang individu yang belajar di pondok pesantren dan tinggal menginap di pondok pesantren tersebut⁴³

⁴¹ Charles S. Carver, Michael F. Scheier, dan Jagdish Kumari Weintraub, “Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2) (1989), hal. 267–83.

⁴² Wenny Hulukati dan MOH. Rizki Djibrin, “Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo,” *Bikoketik*, 2018.

⁴³ Zainal Arifin, “Budaya Pesantren dalam Membangun Karakter Santri,” 2014.

Dapat disimpulkan bahwa mahasantri merupakan seorang pelajar yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan tinggal serta belajar di pondok pesantren sekaligus.

G. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah dalam memperoleh data yang memiliki tujuan dan juga kegunaan tertentu. Terdapat empat yang harus di perhatikan, yakni cara ilmiah, data, tujuan serta kegunaan. Cara ilmiah merupakan penelitian yang didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, diantaranya rasional, empiris dan sistematis. rasional sendiri merupakan kegiatan penelitian kegiatan tersebut dilakukan secara masuk akal dan dapat dipahami oleh manusia, sedangkan empiris merupakan cara yang dilakukan dalam penelitian yaitu dengan mengamati dan tahu akan apa yang dilakukan serta di pahami oleh panca indra, dan sistematis juga menggunakan Langkah-langkah yang bersifat logis.⁴⁴ Untuk dapat melakukan penelitian terhadap permasalahan seperti penjelasan diatas, peneliti menggunakan metode berikut ini:

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian naturalistik, penelitian yang meneliti data dari lapangan disebut penelitian kualitatif karena penelitian ini memiliki sifat kualitatif, dengan instrumen kuncinya pada peneliti metode yang digunakan untuk

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 2015.

penelitian yang digunakan dalam meneliti sesuatu objek dengan kondisi ilmiah.⁴⁵

Jenis penelitian yang peneliti gunakan dengan studi kasus. studi kasus yaitu kegiatan yang dilakukan secara terinci dan intensif lama melihat peristiwa, aktivitas, program. Baik dalam tingkat kelompok, individu ataupun organisasi dengan peristiwa yang sedang berlangsung dan bukan yang sudah terlewati.⁴⁶ Peneliti akan menggali informasi mengenai sumber *stress* dan strategi *coping stress* yang digunakan oleh maha santri di Pondok Pesantren Al Fithrah Putri Jejeran dengan mengacu pada teori yang digambarkan dengan hasil yang sesuai dengan data yang valid di lapangan.

2. Sumber Data

Penelitian ini menggunakan dua sumber data yaitu primer dan sekunder, sebagai berikut:

a. Data Primer

Sugiyono mengatakan bahwa data primer merupakan data yang di dapat dari sumber penelitian secara langsung diberikan kepada peneliti.⁴⁷ Bahwasanya data yang di dapat oleh peneliti yang bersumber dari informan didapat secara langsung didapat dari informan yaitu santri Putri Pondok

⁴⁵ *Ibid.*,

⁴⁶ Nursanjaya, “Understanding Qualitative Research Prosedures: A Practical Guide to Make It Easier for Students,” *Negotium: Journal of Business Administration science*, 04.01 (2021), hal. 126-141 (In Indonesia).

⁴⁷ *ibid.*,

Pesantren Al Fithroh Jejeran melalui wawancara, serta observasi dan juga dokumentasi.

b. Data Sekunder

Sugiyono mengatakan bahwa data sekunder merupakan data yang tidak didapatkan secara langsung atau di dapat oleh peneliti tidak secara langsung melalui informan.⁴⁸ Peneliti mendapatkan informasi data sekunder dengan menggunakan media perantara seperti dokumen, atau arsip ada yang sudah diterbitkan dan ada yang belum diterbitkan secara luas dengan datang ke tempat perpustakaan dan pusat arsip dan membaca serta mencari dengan tujuan agar menemukan data yang relevan dengan apa yang peneliti ambil.

3. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah santri Putri Pondok Pesantren Al Fithroh Jejeran yang sedang menempuh pendidikan kuliah, subjek penelitian ini sendiri merespon dengan tulisan dan respon lisan, Adapun penetapan tersebut peneliti ambil dengan *purposive sampling*. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel dari data dengan pertimbangan akan individu yang terpilih dianggap paling mengerti akan topik yang diteliti.⁴⁹ Peneliti dan subjek

⁴⁸ *Ibid.*,

⁴⁹ Ika Lenaini dan Riwayat Artikel, "Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling Info Artikel Abstrak," *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6.1 (2021), hal. 33–39.

menyepakati kerahasiaan akan kerahasiaan identitas subjek. Kriteria yang ditetapkan yaitu:

Tabel 1 kriteria subjek penelitian

Subjek penelitian	Kriteria
8 orang mahasantri Perempuan di pondok pesantren al fithroh jejeran	<ol style="list-style-type: none">1. Santri PPAJ Angkatan 2017 ke atas2. Sudah mondok di PPAJ lebih dari 3 tahun3. Santri sekaligus mahasiswa4. Pernah menjabat sebagai pengurus pondok5. Bersedia menjadi subjek penelitian6. Santri PPAJ yang berasal dari universitas yang berbeda/ berbeda jurusan7. Setiap PPAJ berbeda kamar

Pengambilan subjek penelitian ini mengambil mahasantri putri dikarenakan telah ditemukan pada observasi ke dalam lokasi, keterbatasan dalam penggunaan digital dan keterbatasan izin membuat timbulnya tekanan yang lebih dirasakan dibandingkan oleh mahasantri yang putra dengan peraturan yang lebih ketat dalam pondok putri.

b. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan suatu fenomena yang diteliti oleh peneliti. Objek penelitian ini yaitu, strategi *coping stress* mahasantri di Pondok Pesantren Putri Al Fithroh Jejeran, Wonokromo, Pleret Bantul.

c. Lokasi Penelitian

Penelitian ini di laksanakan di Bantul, Yogyakarta dengan santri putri yang sedang menempuh pendidikan kuliah dan tinggal di Pondok Pesantren Putri Al Fithroh yang beralamatkan di Jl. Imogiri Timur, Jejeran, Desa Wonokromo, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pondok Pesantren Putri Al Fithroh Jejeran memiliki madrasah dalam kegiatan mengajar yang berlangsung pada malam hari dan memiliki dua bagian gedung yaitu komplek tahasus dan non tahasus.⁵⁰

4. Metode Pengumpulan Data

Adapun Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam metode penelitian yaitu:

a. Observasi

Observasi merupakan kegiatan yang dilakukan oleh peneliti dalam metode observasi ini peneliti mengamati, menatap kejadian dalam proses yang terjadi di lapangan dengan terjun kelapangan serta melihat bagaimana mahasantri menghadapi stress, juga menyoroti bagaimana bentuk *coping* yang dilakukan mahasantri.⁵¹

Observasi dalam penelitian ini dengan observasi partisipasi dikarenakan peneliti mengamati langsung terhadap objek yang diambil peneliti yaitu delapan Mahasantri Putri Al Fithroh Jejeran.

⁵⁰ Sejarah Berdirinya, Pondok Pesantren, dan Fithroh Jejeran, “pondok pesantren al-fithroh,” 2016, hal. 8–11.

⁵¹ Rukin, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia, 2019).

b. Wawancara

Penelitian ini menggunakan metode wawancara agar mendapatkan data yang diperlukan, teknik wawancara yang peneliti pakai yaitu wawancara semi struktur yang termasuk kategori *in-dept-interview* wawancara yang mendalam, yang digunakan dalam proses berlangsungnya lebih bebas dari wawancara terstruktur.⁵²

Metode wawancara digunakan untuk memperoleh informasi yang banyak dan akurat mengenai *coping stress* santri Pondok Pesantren Al Fithroh, dalam penelitian ini peneliti menentukan satu objek yaitu mahasantri Putri Al Fithroh Jejeran yang berbeda jurusan dan berbeda kamar bertujuan untuk mendapatkan informasi sebanyak banyaknya dari mahasantri yang memenuhi kriteria untuk dijadikan subjek, peneliti mengetahui subjek dari pengurus pondok, setelah itu peneliti melakukan perkenalan terhadap subjek.⁵³

c. Dokumentasi

merupakan suatu catatan yang diambil untuk catatan peristiwa, seperti gambar foto, video dan berguna untuk mengecek data yang akan terkumpul.⁵⁴ dokumentasi pada penelitian berupa tulisan yang peneliti dapatkan dari website Pondok Pesantren Putri Al Fithroh Jejeran Yogyakarta.

⁵² Zaharta Rodica Milena, Grundey Dalnora, dan Stancu Alin, “Qualitative research methods: A comparison between focus-groups and in-depth Interview,” *The Journal of the Faculty of Economics - Economic*, 4.1 (2008), hal. 1279–83.

⁵³*Ibid.*,

⁵⁴ Natalina Nilamsari, “Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif,” *Wacana*, 8.2 (2014), hal. 177–1828.

5. Analisis data

Analisis data merupakan proses membuat dan Menyusun secara sistematis data yang di peroleh, kemudian data yang dikumpul menjadi pola selanjutnya di kategorikan agar mudah dipahami oleh peneliti dan pembaca.⁵⁵

Menurut Miles dan Huberman mengemukakan data yang didapat secara interaktif dan dilakukan secara terus menerus sampai data jenuh, kegiatan analisis data tersebut yaitu:

a. Reduksi Data

Data temuan di lapangan dapat di peroleh dalam jumlah yang banyak oleh karena itu perlu adanya pencatatan dengan baik dan rinci. Data tersebut dapat dirangkum dengan memfokuskan pada apa yang diteliti.

Fokus untuk menemukan inti dari apa yang akan di teliti serta menemukan tema apa yang dianggap penting. Sehingga peneliti dapat melakukan pengumpulan data dan mencari data apabila diperlukan.

b. Penyajian Data

Dalam penyajian data dilakukan secara singkat antara hubungan antar kategori dengan ini memudahkan untuk memahami apa yang akan dipahami. Penyajian berupa naratif, matrik, grafik, network dan chart.

⁵⁵ *Ibid.*,

c. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian kualitatif merupakan temuan baru dan belum ada. Temuan yang berupa deskripsi dan Gambaran yang masih belum jelas agar di lakukan penelitian dengan tujuan menjadi jelas dapat berupa teori.⁵⁶ Tujuan adanya penarikan Kesimpulan agar meringkas poin yang menjadi rumusan masalah yang telah di tetapkan dalam mengetahui hasil dari penelitian, yaitu strategi *coping stress* santri.

6. Teknik Validasi Data

Untuk memastikan data yang akan peneliti ambil valid atau tidak peneliti menggunakan metode triangulasi data dalam pengujian kredibilitas, yaitu proses pengumpulan data dengan mengecek data yang telah didapat melalui beberapa sumber. Triangulasi merupakan teknik yang digunakan dengan observasi, wawancara, dan juga dokumentasi. Tujuan untuk meningkatkan validitas dan pendalaman data yang di ambil oleh peneliti.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan skripsi berguna untuk memudahkan pembaca dalam memahami isi skripsi ini yang terbagi menjadi empat bab, sebagai berikut ini:

⁵⁶ Ibid.,

BAB I yaitu berisi pendahuluan yang mencakup latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penulisan, kajian pusataka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II yaitu membahas mengenai gambaran umum Pondok Pesantren Putri Al Fithroh Jejeran Yogyakarta, Sejarah berdirinya, visi dan misi, kegiatan mahasantri, program kegiatan, struktur organisasi.

BAB III yaitu membahas hasil penelitian yang telah dilakukan, yakni menjelaskan tentang Gambaran umum subjek, penyebab sumber *stress* yang dialami oleh mahasantri dan bentuk strategi *coping stress* yang digunakan mahasantri Pondok Pesantren Al Fithroh Jejeran Desa Wonokromo Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul.

BAB IV yaitu penutup yang terdiri dari kesimpulan terhadap hasil penelitian dan juga saran.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dan santri putri yang berada di Pondok Pesantren Al Fithrah Jejeran, Wonokromo, Pleret, Bantul, Yogyakarta telah mengembangkan beragam strategi dalam menangani stress atau biasa yang disebut strategi *coping stress* secara adaptif untuk menghadapi *stressor* seperti stress, *quarter life crisis*, trauma, kecemasan dan tantangan digital di era gen z.

Dalam strategi yang digunakan pada santri, individu lebih banyak menggunakan strategi dukungan *instrumental* yang membantu individu dalam menghadapi *stressor* datang, dengan *dukungan instrumental* yang bersumber dari keluarga dan teman. Dukungan instrumental ini seperti bercerita, curhat, di dengarkan dengan begitu membentuk kontribusi yang signifikan dalam coping afektif yang dilakukan oleh individu mahasiswa dan santri putri.

Strategi *coping stress* lain yang digunakan individu yaitu religiusitas, humor, penerimaan diri, perencanaan (*planning*), kontrol diri (*selfcontrol*) dan keaktifan diri (*active coping*). Strategi yang digunakan bertujuan meningkatkan ketahanan dalam menghadapi stress, selain itu juga membantu dalam menghadapi *stressor* akademik, pengelolaan emosi dengan menerapkan strategi menghadapi stress tersebut serta dapat mengurangi Tingkat stress yang di rasakan individu.

Strategi coping stress Membantu mahasantri dalam menghadapi stres, serta menurunkan resiko depresi dan kecemasan yang timbul dari *stressor*, memperkuat diri dengan kontrol diri, setelah menggunakan coping tersebut membantu individu santri dalam meningkatkan kualitas belajar baik di pesantren maupun di universitas dan sangat relevan menghadapi tantangan generasi z seperti *fomo (fear off missing out)*, validasi sosial, *bully, kecemasan, pornografi*, di perparah masa *quarter life crisis* dan trauma.

Dalam kaitannya dengan Ilmu Kesejahteraan Sosial, temuan ini menekankan pentingnya dalam penyediaan data yang empiris pengelolaan stress terhadap beban yang dirasakan oleh santri, serta meningkatkan ketahanan santri dalam menghadapi stres mencegah *burnout* dan depresi pada santri yang merupakan kelompok rentan stress psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu santri putri yang juga sedang kuliah di Pondok Pesantren Al Fithrah jejeran telah berhasil menghadapi *stressor* dengan menggunakan coping religiusitas, humor, penerimaan diri, perencanaan (*planning*), kontrol diri (*selfcontrol*) dan keaktifan diri (*active coping*) yang tentunya afektif dalam menghadapi *stress*.

Pendekatan pendekatan yang di lakukan oleh individu ini membantu santri untuk menghadapi stress, dan membantu dalam meningkatkan kualitas belajar serta mempererat solidaritas sosial di pesantren dengan posisi dukungan *instrumental* yang mereka dapatkan yang menunjukan

bahwa Tingkat ketahanan yang tinggi dalam individu santri serta dapat menjadi contoh dalam memanajemen waktu serta menghadapi tantangan yang hampir sama.

B. Saran

Sebagai penutup skripsi ini di harapkan dapat menambah wawasan dan ilmu baru dan bermanfaat bagi para pembaca dan menjadi acuan peneliti selanjutnya.

1. Untuk Mahasantri

Mahasantri diharapkan dalam menghadapi masalah yang menyebabkan stres, tujuan mengatasi stress gunakanlah dukungan dalam menghadapi stress, dan lebih baik untuk bercerita terhadap orangtua atau teman sebaik mungkin, agar bisa membantu menghadapi stress dan Ketika berada di pesantren,

2. Untuk peneliti selanjutnya

Selain pendekatan kualitatif, peneliti dapat mengembangkan dan mempertimbangkan penelitian kuantitatif untuk menggunakan data dalam mengukur strategi yang efektifitas dalam *coping stress* yang digunakan oleh individu santri dan pesantren

3. Untuk Lembaga Terkait

Komunitas diharapkan untuk terus meningkatkan dalam program strategi *coping stres* terkhusus untuk mahasiswa dengan melalui bimbingan konseling, pelatihan strategi coping stress terhadap sumber

daya yang di perlukan. Kegiatan ini mencakup dalam pelatihan bagaimana cara menghadapi stress seperti konseling.

4. Untuk Kebijakan Pemerintah

Pemerintah diharapkan membuat kebijakan terkait kesehatan mental terkhusus kepada Kemenag diharapkan dapat membuat program layanan kesehatan mental, dan membuat program untuk tujuan menghadapi stress yang ditujukan kepada santri yang merupakan kelompok rentan stress.

5. Untuk Pengelola Pesantren

Pengelola pesantren diharapkan membuat program terkait konseling dan program yang mendukung strategi coping stress terkhusus santri yang juga sedang menempuh kuliah.



DAFTAR PUSTAKA

- Aarif Alutaybi, Dena Al-Thani, John McAlaney and Raian Ali, “Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method,” *International Jurnal of Environmental Research and Public Health*, 2020
- Abidin, M Ali Zainal, “Ratibul Haddad: Sejarah, Penyusun, dan Keutamaannya” <<https://nu.or.id/shalawat-wirid/ratibul-haddad-sejarah-penyusun-dan-keutamaannya-7dyds>> [diakses 19 November 2025]
- Adiba, Dkk, “Qosidah Burdah Dan Dala’il Khoirot: Dakwah Meningkatkan Religiulitas Kaum Sosialita Di Majelis Ta’lim Khoirunnisa,” *Jurnal Manajemen Dakwah*, 2 (2023)
- Ajhuri, Kayyis Fithri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Kehidupan* (Penebar Media Pustaka, 2019)
- Alimah, Siti Nur, “Strategi Coping Stress Dalam Penyusunan Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Mahasiswa Bpi Tahun 2016 Dan 2017),” 2019
- Arief Tiara Putri, Apriliana, “Implementasi Pembelajaran Tahfidz Dalam Mengulas Kognitif Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Ra Al-Fajar Medan Denai,” 2024
- Arifin, Zainal, “Budaya Pesantren dalam Membangun Karakter Santri,” 2014
- Asmarany, Anugriyat Indah, *Manajemen Stress*, ed. oleh Indra Pradana Kusuma, I (Yayasan Cendikia Mulia Mandiri, 2024)
- Azzahra, Mauly Khalwa, “Dampak Daily Hassles Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus: Mahasantri Pondok Pesantren Krapyak),” 2024
- Batara, Stella Fresky Wisdayanti, “Faktor Risiko Kejadian Penyakit Jantung Koroner di Rsud Kota Makassar Tahun 2021,” *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hadamuddin*, 2021, hal. 1–43
- Berdirinya, Sejarah, Pondok Pesantren, dan Fithroh Jejeran, “pondok pesantren al-fitroh,” 2016, hal. 8–11
- Carver, Charles S., Michael F. Scheier, dan Jagdish Kumari Weintraub, “Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2) (1989), hal. 267–83
- Chabibi, Achmad, “KH. Muhammad ’Abdul Muhith Nawawi dan Kiprahnya di Dusun Jejeran Desa Wonokromo Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta (1970-2004),” 2018
- Dkk, Ciek Julyati Hisyam, “Pornografi Sebagai Penyimpangan Pada Mahasiswa di Era Digital,” *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, Volume 02,
- Dkk, Lailatul Fitria Lailatul Fitria, “Nilai-Nilai Pendidikan Kepribadian Rasulullah

- Saw Dalam Kitab Maulid Al Barzanji,” 2023
- Dkk, Tsana Suryono, “Hubungan Quarter Life Crisis dan Subjective Well-Being Pada Dewasa Awal,” *Jurnal Psikologi*, 2021, hal. 4
- Dodi, Limas, “Metode Pengajaran Nahwu dan Shorof (Ber-kaca dari Pengalaman Pesantren),” Vol. 1 No. (2013)
- Elzahra, Hilda Rizqi, “Metode Muhadhah Nadhom Aqidatul Awwam Sebagai Sarana Meningkatkan Minat Dan Hasil Belajar Akidah Akhlak,” *Jurnal Pendidikan*, Vol. 32 No (2022)
- Faizah, Nova Auliatal, “Majelis Bukhoren Di Pondok Pesantren Al Fithroh Jejeran, Wonokromo, Pleret, Bantul, Yogyakarta 1970-2023M,” 2024
- Falah, Muhammad Fajrul, “Strategi Coping Stress Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Ulum Balong Desa Karangsalam Kidul Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas,” 2024
- Fauziah, N M, “Hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik pada Santri Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan,” *Universitas Medan Area*, 2021
- Folkman, Richard S. Lazarus Susan, *Stress, Appraisal and Coping* (Springer Publishing Company, 1984)
- Gaol, Nasib Tua Lumban, “Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional,” *Buletin Psikologi Universitas Gadjah Mada. Fakultas Psikologi*, 2016
- Haq, Yoke Suryadarma & Ahmad Hifdzil, *Pendidikan Akhlak Menurut Imam Al-Ghazali*, 2015
- Hulukati, Wenny, dan MOH. Rizki Djibrani, “Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo,” *Bikoketik*, 2018
- Ibrahim, Duski, *Al-Qawa'id Al Fiqhiyah (Kaidah-Kaidah Fiqih)* (Noerfikri, 2019)
- Izah, Nurul, “Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren,” 2023
- Karlina, Elin, “Gejala-Gejala Stres Pada Mahasiswa Yang Terlambat Menyelesaikan Skripsi Di Fkip Unja,” *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII.I (2023), hal. 1–19
- Khoir, Achmad, “Budaya Ngaji Metode Sorogan Dan Bandongan Pondok Salaf Di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Pedurungan Lor Semarang,” 2025
- Lenaini, Ika, dan Riwayat Artikel, “Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling Info Artikel Abstrak,” *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6.1 (2021), hal. 33–39
- Lubis, Nur Hasanah, “Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri

- Sumatera Utara Medan,” *Universitas Islam Negeri Sumatra Utara*, 2021
- Manita, Erlis, Marty Mawarpury, Maya Khairani, dan Kartika Sari, “Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran,” *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5.2 (2019), hal. 178
- Mawarni, Sri, “Hubungan Antara Kemandirian Dan Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Santri Smp Babussalam Pekanbaru,” *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, 2018
- Mayasari, Yanti Asmarani dan Ros, “Dinamika Stres Santri Baru Di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti Kecamatan Lasalepa Kabupaten Muna,” *Institut Agama Islam Negeri (Iain) Kendari*, 2023
- Milena, Zaharta Rodica, Grundey Dalnora, dan Stancu Alin, “Qualitative research methods: A comparison between focus-groups and in-depth Interview,” *The Journal of the Faculty of Economics - Economic*, 4.1 (2008), hal. 1279–83
- Mutma, Fasya Syifa, “Deskripsi Pemahaman Cyberbullying Di Media Sosial Pada Mahasiswa,” *Jurnal Common*, Volume 4 N (2020)
- Muttaqien, Fina Hidayati dan Firdaus, “Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis,” *Jurnal Psikologi*, 2015, hal. 3
- Nawawi, Syaifullah Ibnu, “Ziarah Muassis NU Demi Meneguhkan Sanad Perjuangan,” *Nu online*, 2020 <<https://nu.or.id/daerah/ziarah-muassis-nu-demi-meneguhkan-sanad-perjuangan-bmeSK>> [diakses 20 November 2025]
- Nilamsari, Natalina, “Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif,” *Wacana*, 8.2 (2014), hal. 177–1828
- Nizah, Nuriyatun, “Dinamika Madrasah Diniyah : Suatu Tinjauan Sejarah,” 11 (2016)
- Nursanjaya, “Understanding Qualitative Research Prosedures: A Practical Guide to Make It Easier for Students,” *Negotium: Journal of Business Administration science*, 04.01 (2021), hal. 126-141 (In Indonesia)
- Nurtarisa, “Strategi Coping Stress Pada Pengasuh Anak Di Yayasan Sayap Ibu Panti 1 Cabang D.I. Yogyakarta,” *Universitas Sunan Kalijaga*, 2024
- Oki Tri Handono, Khoiruddin Bashori., “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru,” *Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*, hal. 4
- “Pondok Pesantren Al fitroh,” *blogspot*, 2016 <<https://alfitrohbantul.blogspot.com/2016/08/sejarah-berdirinya-pondokpesantren-al.html>>
- Ramadhani, Fadila Elma, “Citra Tubuh Dan Strategi Coping Mahasiswa Konseling Islam Angkatan 2019 Yang Mengalami Body Shaming,” 2023

- Ramadhanti, Putri Sri, *Guided Imagery For Trauma* (Guepedia, 2021)
- Ratih, Karina Widia, dan Mulya Virgonita Iswindari Winta, "Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z: Tantangan dan Peluang," *Clinical Psychology, Universitas Semarang*, 2024
- Robitullah, Muhammad, "Implementasi Tradisi Muqoddaman Al-Qur'an Di Corasaleh, Sletreng, Kapongan, Situbondo (Studi Living Qur'an)," 2025
- Ross, S.E., Niebling, B, C., Heckert, T.M., "Sources of Stres Among College Students," *College Student Journal*, 2008, hal. 33
- Rukin, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia, 2019)
- S Huzaimah, A Mukhlisin, "Interaksi Santri nDalem Dalam Memaknai Ngalap Berkah Di Pondok Pesantren Walisongo Sukajadi Lampung," 2020
- Sahal, Hamzah, "Semaan," *nu online*, 2012
- "Sejarah AL Fithroh Jejeran Wonokromo Pleret Bantul," *wordpress.com*, 2016
<https://alfithrohjejeran.wordpress.com/sejarah-al-fithroh-jejeran/>
- Shelley, Taylor &, *Health Psychology*, 10 ed. (McGrow-Hill Education, 2018)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 2015
- Surachman, A., & Almeida, D., "Stres dan Teori Penanganan Sepanjang Usia Dewasa," *Oxford Research Encyclopedia of Psychology.*, 2018
- Surachman, Agus, dan and David M. Almeida, "Stress and Coping Theory Across the Adult Lifespan," *Oxford University Press*, 2025
- Syahrudin, mahdar dkk, *Fenomena Komunikasi di Era Virtualitas (Sebuah Transisi Sosial sebagai dampak Eksistensi Media Sosial)* (CV Green Publiser, 2023)
- Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, ed. oleh Fatna Yustianti., I (Bumi Aksara, 2012)
- Ulfia, Maria, "Metode Sorogan Kitab Untuk Pemahaman Nahwu (Imrity) Pondok Pesantren Assunniyah Kencong Jember," Vol. 5 (2022)
- Ulumuddin, Ihya, "Strategi Coping Stress Pada Narapidana Lansia Di Lapas Kelas II B Sleman," *Universitas Sunan Kalijaga*, 2024
- Wahyudi, Dedi, *Pengantar Akidah Akhlak dan Pembelajarannya* (Lintang Rasi Aksara Books, 2016)
- Walinga, Charles Stangor and Jennifer, "Introduction to Psychology – 1st Canadian Edition," BC: BCcampus., 2014
- Wati, Nur Sukma, "Metode Pengembangan Coping Stress Pada Santri Di Rumah Tahfidz Dauman Quran Indonesia Bandar Lampung," 2022

Zaputri, Meri, "Dampak Kecanduan Media Sosial Tik Tok Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Iain Batusangkar," 2021

Wawancara dengan mahasantri NR

Wawancara dengan mahasantri TFM

Wawancara dengan mahasantri AM

Wawancara dengan mahasantri AAM

Wawancara dengan mahasantri LNA

Wawancara dengan mahasantri HAN

Wawancara dengan mahasantri ZAI

Wawancara dengan mahasantri QANM

Wawancara dengan ketua pondok putri ZFL

Wawancara dengan sekretaris pondok putri NAF

Wawancara dengan ketua madrasah diniyah putri LNH

