

***COPING STRESS* PADA SANTRI KORBAN
PENYALAHGUNAAN NARKOBA DI
BIDAYATUSSALIKIN ISLAMIC BOARDING
SCHOOL**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana**

Disusun oleh:

**Alya Azka Adzkiya
NIM 22102020091**

Dosen Pembimbing:

**Ferra Puspito Sari, M.Pd.
NIP 19910215 201903 2 018**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2026**

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-941/Un.02/DD/PP.00.9/06/2026

Tugas Akhir dengan judul : *COPING STRESS* PADA SANTRI KORBAN PENYALAHGUNAAN NARKOBA DI
BIDAYATUSSALIKIN ISLAMIC BOARDING SCHOOL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ALYA AZKA ADZKIYA
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020091
Telah diujikan pada : Rabu, 03 Juni 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Ferra Puspito Sari, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6a26358e65fa1



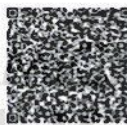
Penguji I
Zaen Musyirifin, M.Pd.I.
SIGNED

Valid ID: 6a2271864300



Penguji II
Anggi Jatmiko, M.A.
SIGNED

Valid ID: 6a2613ee749b3



Yogyakarta, 03 Juni 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 6a263a0810a89

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

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 kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Alya Azka Adzkiya

NIM : 22102020091

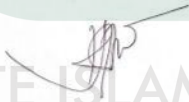
Judul Skripsi : *Coping Stress* pada Santri Korban Penyalahgunaan Narkoba di Bidayatussalikin Islamic Boarding School


skripsi tersebut sudah memenuhi syarat

- o Bebas dari unsur plagiarisme.
 - o Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan "small match exclusion" sepuluh kata.
 - o Sistematisa penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Skripsi yang berlaku.
- dan sudah dapat diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Dosen Pembimbing

Yogyakarta, 21 April 2026
Mengetahui,
Ketua Program Studi,


Ferra Puspito Sari, M.Pd.
NIP. 19910215 201903 2 018


Zaen Musyrifin, M.Pd.I.
NIP. 19900428 000000 1 301

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alya Azka Adzkiya
NIM : 22102020091
Prodi : Bimbingan dan Konsling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Coping Stress* pada Santri Korban Penyalahgunaan Narkoba di Bidayatussalikin Islamic Boarding School adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian-bagian tertentu yang disusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 21 April 2026
Yang menyatakan,


Alya Azka Adzkiya
22102020091

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada orang tua tercinta, Ibu Chanifah dan Bapak Jumadi, yang doa-doanya tak pernah terputus dan senantiasa membersamai setiap langkah saya. Di tengah kesibukan, kehadiran kalian yang tulus, yang rela meluangkan waktu untuk datang sekedar menguatkan telah menjadi sumber kekuatan yang tak ternilai. Gelar sarjana ini adalah wujud kecil dari cinta, doa, dan pengorbanan yang kalian berikan.



MOTTO

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ ﴿١٥٢﴾

“Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu.

Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku”¹

(Q.S Al-Baqarah: 152)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ NU Online, “Al-Qur’an Surat Al-Baqarah Ayat 152,” NU Online, 2026,.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt, yang telah melimpahkan berkat, rahmat, hidayah, karunia, serta petunjukNya sehingga peneliti bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “*Coping stress* pada Santri Korban Penyalahgunaan Narkoba di Bidayatussalikin Islamic Boarding School” dengan ikhlas, baik, dan penuh kesabaran. Penyusunan skripsi ini merupakan sebuah rangkaian perjalanan akademik peneliti di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam sebagai salah satu bentuk persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tentunya tidak luput dari doa, dukungan, bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui kata pengantar ini, dengan penuh kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Noorhadi Hasan, S. ag., M.A., Ph.D, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyirifin, S.Sos.I., M.Pd.I, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) yang telah memberikan bimbingan, nasihat, dan banyak arahan kepada peneliti selama masa perkuliahan.

5. Ibu Ferra Puspito Sari, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu sabar untuk meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing peneliti. Terimakasih telah mendampingi setiap proses dengan ketulusan, menjadi penguat di tengah kebingungan, serta setiap arahan yang diberikan menjadi cahaya kecil yang perlahan menuntun peneliti hingga akhirnya karya ini dapat terselesaikan.
6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk terus belajar dan berkembang, serta dengan tulus membagikan ilmu dan pengalaman selama proses perkuliahan.
7. DR. H. Deny Setiawan Wayoi, S.E., M.Pd, selaku pimpinan Bidayatussalikin Islamic Boarding School, peneliti mengucapkan terima kasih yang paling hangat, dengan tulus berkenan atas kesempatan, izin, dan bantuan yang diberikan selama proses pengambilan data.
8. Seluruh subjek penelitian, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan, keterbukaan, dan kepercayaan yang telah diberikan dalam membantu proses penelitian ini. Setiap kontribusi yang diberikan menjadi bagian penting yang mengantarkan penelitian ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.
9. Seluruh keluarga besar, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang senantiasa diberikan tanpa henti. Secara khusus kepada Eyang Uti dan Eyang Kakung, yang meskipun tidak memahami secara detail apa itu skripsi, namun selalu

dengan tulus bertanya, menyemangati, dan meyakinkan bahwa peneliti mampu menyelesaikan karya ini dengan baik. Setiap perhatian dan doa yang diberikan menjadi penguat yang sangat berarti dalam setiap proses perjuangan ini.

10. Sahabat terbaik peneliti, Yuna Afida, yang selalu memberi bantuan, tempat keluh kesah, dan tempat menangis peneliti. Terimakasih telah mematahkan ketakutan-ketakutan yang peneliti rasakan selama menjalani proses skripsi.
11. Sahabat peneliti, Faizatun Nafi', Arum Puspita, Shinta Putri, Desi Rahmawati, Ilma nuriyah, dan Farhan Ahmad yang selalu memberikan semangat, dukungan tiada henti, dan bantuan dalam segala hal selama menyelesaikan skripsi ini. Ketulusan dan kebaikan yang diberikan sangat berarti bagi peneliti.
12. Sahabat pejuang S.Sos, Nita Aulia, Ratih Mustikasari, Elisa Hania, dan Choirunnisa Miftach yang telah menjadi teman peneliti selama masa perkuliahan. Mereka selalu hadir dalam memberikan dukungan, kebaikan, serta pengingat bahwa peneliti tidak pernah berjalan sendiri. Terima kasih sudah menjadikan bangku perkuliahan peneliti tidak semengerikan itu.
13. Teman Bidayat peneliti, Auliya Nadhifa, Lala, Liya, Bu laras, Bu Anis, dan Alfi. Terima kasih untuk terus mendukung peneliti, meyakinkan peneliti, dan memberikan keyakinan kepada peneliti bahwa karya ini bisa selesai dengan tepat waktu.
14. Seluruh teman-teman KKN Clapar II, Ani, Azizah, Qisthi, Ainul, Vina Kindi, Rusli, teman PPL peneliti, Siti Juliana, dan juga seluruh teman-teman

Angkatan 2022 yang menjadi teman mengeluh, teman tertawa, serta teman yang memberikan doa dan dukungan.

15. Dan yang terakhir untuk saya sendiri, Alya Azka Adzkiya. Terima kasih telah bertahan di setiap proses yang tidak selalu mudah, tetap melangkah meski ragu, dan tidak berhenti ketika lelah datang. Semoga setiap usaha yang telah diperjuangkan menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik ke depannya.



ABSTRAK

Alya Azka Adzkiya (22102020091), “*Coping stress* pada Santri Korban Penyalahgunaan Narkoba di Bidayatussalikin Islamic Boarding School” Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2026.

Penyalahgunaan narkoba merupakan permasalahan yang dapat menimbulkan berbagai tekanan psikologis, terutama selama proses rehabilitasi. Kondisi tersebut menuntut santri korban penyalahgunaan narkoba untuk mengembangkan strategi *coping stress* agar mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan dan tekanan selama pemulihan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apa saja bentuk-bentuk *coping stress* yang digunakan oleh santri korban penyalahgunaan narkoba di Bidayatussalikin Islamic Boarding School. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk *coping stress* yang digunakan santri selama menjalani rehabilitasi. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif jenis deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara (*in-depth interview*) dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *coping stress* yang digunakan santri meliputi *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotion focused coping* ditunjukkan melalui upaya mengendalikan emosi, memaknai pengalaman rehabilitasi secara positif, mengambil jarak dari tekanan, menghindari situasi yang menekan, serta menerima kesalahan masa lalu sebagai bagian dari proses perbaikan diri. Adapun *problem focused coping* ditunjukkan melalui upaya menyelesaikan masalah secara terarah, menghadapi situasi yang dianggap menekan secara langsung, serta mencari dukungan emosional, motivasi, pendampingan, dan dukungan spiritual dari lingkungan pesantren. Temuan ini menunjukkan bahwa berbagai strategi *coping* digunakan untuk membantu santri mengelola tekanan psikologis, mempertahankan proses rehabilitasi, serta memperkuat motivasi untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik.

Kata kunci: *coping stress*; santri korban penyalahgunaan narkoba; rehabilitasi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Alya Azka Adzkiya (22102020091), "Coping stress in Students Victims of Drug Abuse at Bidayatussalikin Islamic Boarding School" Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University, 2026.

Drug abuse is a problem that can cause various psychological stresses, especially during the rehabilitation process. This condition requires students who are victims of drug abuse to develop stress coping strategies to be able to adapt to the various demands and pressures during recovery. The research problem formulation in this study is what forms of stress coping are used by students who are victims of drug abuse at Bidayatussalikin Islamic Boarding School. This study aims to determine the forms of stress coping used by students during rehabilitation. The method used is descriptive qualitative research with data collection techniques in the form of interviews (in-depth interviews) and documentation. The results show that the stress coping used by students includes emotion-focused coping and problem-focused coping. Emotion-focused coping is demonstrated through efforts to control emotions, interpret rehabilitation experiences positively, distance from pressure, avoid stressful situations, and accept past mistakes as part of the self-improvement process. Problem-focused coping is demonstrated through efforts to solve problems in a focused manner, face situations considered stressful directly, and seek emotional support, motivation, mentoring, and spiritual support from the Islamic boarding school environment. These findings indicate that various coping strategies are used to help students manage psychological stress, maintain the rehabilitation process, and strengthen motivation to make changes for the better.

Keywords: *coping with stress; students who are victims of drug abuse; rehabilitation*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis.....	6
E. Kajian Pustaka.....	7
F. Kajian Teori.....	11
1. Tinjauan Tentang <i>Coping stress</i>	11
2. Tinjauan Tentang Santri Korban Penyalahgunaan Narkoba	20
3. <i>Coping stress</i> dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam.....	26
G. Metodologi Penelitian	28
1. Jenis Penelitian	28
2. Fokus Penelitian	28
3. Teknik Pengumpulan Data.....	30
4. Teknik Validasi data	32
5. Teknik Analisis data	33
H. Sistematika Penelitian	36

BAB II LAYANAN REHABILITASI DI BIDAYATUSSALIKIN ISLAMIC BOARDING SCHOOL	37
A. Profil Lembaga	37
1. Letak Geografis	37
2. Sejarah Lembaga	38
3. Visi dan Misi.....	39
B. Program Layanan	39
C. Program Rehabilitasi Korban Narkotika	40
D. Profil Subjek.....	41
1. Subjek Utama Santri Korban Penyalahgunaan Narkoba	41
2. Subjek Tambahan.....	45
BAB III BENTUK-BENTUK <i>COPING STRESS</i> PADA SANTRI KORBAN PENYALAHGUNAAN NARKOBA DI BIDAYATUSSALIKIN ISLAMIC BOARDING SCHOOL	50
A. <i>Emotion focused coping</i>	51
1. SUI MS	51
2. SU2 YS.....	70
3. SU3 PAN.....	90
B. <i>Problem focused coping</i>	111
1. SU1 MS	111
2. SU2 YS.....	118
3. SU3 PAN.....	127
BAB IV PENUTUP	139
A. Kesimpulan.....	139
B. Saran.....	140
DAFTAR PUSTAKA	142
LAMPIRAN	145
A. Pedoman Wawancara	145
B. Panduan Koding Wawancara Subjek Utama	151
C. Panduan Koding Wawancara Subjek Tambahan.....	152
D. Verbatim Wawancara Subjek Utama	152
E. Verbatim Wawancara Subjek Tambahan.....	196

F. Pedoman Dokumentasi.....	265
G. Reduksi Data	269
H. Surat Izin Penelitian	375
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	376



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyalahgunaan narkoba merupakan masalah serius yang berdampak luas terhadap aspek keamanan, Kesehatan, dan kesejahteraan masyarakat. Berdasarkan hasil penelitian Badan Narkotika Nasional (BNN) tahun 2023, secara nasional prevalensi penyalahgunaan narkoba dalam satu tahun terakhir mencapai 1,73% atau setara dengan 3,3 juta penduduk Indonesia usia 15 - 64 tahun, sementara prevalensi penyalahgunaan yang pernah pakai mencapai 2,20% atau sekitar 4,24 juta jiwa.² Permasalahan narkoba juga masih menjadi perhatian di Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) BNN Yogyakarta tahun 2024, berbagai upaya rehabilitasi, pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan narkoba masih terus dilaksanakan.³ Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penyalahgunaan narkoba masih menjadi permasalahan yang memerlukan penanganan dan pemulihan secara berkelanjutan.

Menurut Undang-Undang Nomor 35 tahun 2009 pasal 1 ayat 13 tentang narkoba, pecandu narkoba adalah individu yang memakai atau menyalahgunakan narkoba dengan kondisi ketergantungan baik secara fisik

² Badan Narkotika Nasional Republik, "Rencana Strategis Deputi Bidang Pemberdayaan Masyarakat Tahun 2025–2029" (Jakarta, 2025), https://bnn.go.id/konten/unggah/2026/03/RENCANA-STRATEGIS-DAYAMAS-2025-2029-ttd_merged.pdf.

³ Badan Narkotika Nasional Kabupaten/Kota Yogyakarta, "Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) Tahun 2024" (Yogyakarta, 2024), <https://yogyakartakota.bnn.go.id/konten/unggah/2025/01/LKIP-BNN-KOTA-YOGYAKARTA-TAHUN-2024.pdf>.

maupun psikis dan harus menjalankan proses rehabilitasi di balai atau di panti sosial.⁴ Proses rehabilitasi biasanya dilakukan dengan mengisolasi klien dari lingkungan sebelumnya agar mereka dapat fokus pada pemulihan dan terhindar dari pengaruh negatif. Namun, langkah ini sering menimbulkan perasaan jenuh, rindu keluarga, serta kekhawatiran terhadap stigma dan diskriminasi sosial menjadi faktor yang memperberat beban psikologis korban penyalahgunaan narkoba selama proses rehabilitasi, sehingga memicu munculnya kondisi stres.⁵

Berbagai tekanan tersebut dapat memunculkan stres pada santri selama menjalani rehabilitasi. Stres yang dialami berupa kejenuhan terhadap rutinitas dan aturan rehabilitasi, kerinduan terhadap keluarga, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, konflik dengan teman sesama santri, serta muncul pikiran mengenai pengalaman masa lalu dan keinginan untuk kembali pada perilaku yang pernah dilakukan sebelumnya. Tekanan tersebut bahkan dapat memunculkan keinginan untuk meninggalkan program rehabilitasi.

Stres merupakan kondisi yang timbul dari interaksi antara individu dan lingkungannya, ketika seseorang merasakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan situasi dan kemampuan diri untuk menghadapinya.⁶ Stres menjadi tantangan besar dalam proses rehabilitasi karena dipengaruhi oleh berbagai faktor,

⁴ Pemerintah Republik Indonesia, "Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika," Pub. L. No. 35 (2009).

⁵ S.K. Nawangsih dan Putri Rismala Sari, "Stres Pada Mantan Pengguna Narkoba Yang Menjalani Rehabilitasi," *Jurnal Psikologi Undip* 15, no. 2 (2017): 99.

⁶ Wiryo Nuryono et al. Motivational Interviewing : Desain Intervensi Untuk Mengatasi Stres Pada Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Dari Jerat Narkoba. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 8, no. 1 (2025): 129–42.

seperti pengalaman pribadi, tekanan sosial, dan kepribadian individu.⁷ Untuk memahami kondisi stres secara lebih komprehensif, perlu diketahui bahwa stres memberikan dampak terhadap aspek fisik maupun psikis.

Dampak fisik meliputi berbagai keluhan tubuh seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, detak jantung cepat, hingga kejang akibat ketegangan otot. Sementara, dampak psikis mencakup munculnya masalah emosional dan kognitif seperti kecemasan, kesedihan, putus asa, dan depresi.⁸ Maka dari itu, diperlukan strategi yang tepat untuk menghadapi dan mengelola stres yang muncul selama proses pemulihan kepada mereka, yang dikenal sebagai *coping stress*.

Menurut Lazarus dan Folkman, *coping stress* merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengelola berbagai tuntutan atau tekanan yang muncul dari diri sendiri maupun dari lingkungan, dengan memanfaatkan sumber daya yang ia miliki.⁹ Atas dasar tersebut, *coping stress* dapat dipahami sebagai cara individu dalam menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap stres agar tekanan yang dialami tidak mengganggu keseimbangan fisik dan psikologisnya.

Hamdani dan Imaduddin, menyatakan bahwa *coping* yang baik dalam konteks rehabilitasi penyalahgunaan narkoba dapat membantu individu mengelola stres, tekanan lingkungan, serta dorongan untuk kembali menggunakan zat, sehingga proses pemulihan dapat berjalan lebih stabil dan berkelanjutan.¹⁰

⁷ F Dian Sari dan Wirda Amalia, "Faktor Penyebab Stres Residen Dalam Menjalani Rehabilitasi Pemulihan Adiksi Napza Di Yayasan Gema (Generasi Emas Aceh)," *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 15, no. 4 (2023): 67–68.

⁸ Bob Losyk, *Kendalikan Stres Anda!: Cara Mengatasi Stres Dan Sukses Di Tempat Kerja* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007), hlm:16.

⁹ Richard S Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm:141.

¹⁰ Siregar dan Hamzah. Strategi *Coping stress* Narapidana Lanjut Usia Kasus Narkotika Di Lapas Kelas II B Siborongborong. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 3, no. 4 (2025): 5685.

Kemampuan strategi *coping stress* yang efektif sangat penting untuk membantu klien beradaptasi dengan tuntutan selama proses pemulihan serta mencegah terjadinya kekambuhan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan pentingnya strategi *coping stress* pada klien rehabilitasi penyalahgunaan narkoba. Penelitian yang dilakukan Munthe dkk, menegaskan bahwa kemampuan *coping stress* menjadi faktor krusial dalam rehabilitasi karena klien berada dalam kondisi penuh tekanan selama proses pemulihan.¹¹ Sementara itu, penelitian Tisnalia dkk, menunjukkan bahwa kompleksitas permasalahan yang dihadapi remaja akhir penyalahgunaan narkoba dapat memicu stres, sehingga diperlukan strategi *coping* yang sesuai.¹²

Upaya pemerintah dalam penanggulangan penyalahgunaan narkoba tidak dapat berjalan secara optimal tanpa dukungan eksternal, sehingga membutuhkan keterlibatan masyarakat dan lembaga lokal, termasuk lembaga berbasis keagamaan. Di Kabupaten Sleman, BNNK setiap tahun melaksanakan berbagai program Pencegahan dan Pemberantasan Penyalahgunaan dan Peredaran Gelap Narkotika (P4GN), termasuk layanan rehabilitasi sebagaimana dilaporkan dalam dokumen kinerjanya, meskipun belum merinci secara spesifik lembaga mitra yang terlibat.¹³

Salah satu lembaga rehabilitasi berbasis Islami yang berpusat di Sleman adalah Bidayatussalikin Islamic Boarding School. Lembaga ini berbasis pesantren

¹¹ Munthe et al. Strategi *Coping stress* Pada Proses Pemulihan Pengguna Narkotika Di Bnnp Sumatera Utara. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 8, no. 2 (2022): 145.

¹² Andyastanti et al. Stres Dan Strategi *Coping* Remaja Penyalahguna Narkoba Yang Menjalani Program Pasca Rehabilitasi Di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Timur." *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health* vol.7, no. 1 (2022): 2.

¹³ Badan Narkotika Nasional Kabupaten Sleman. Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) BNNK Sleman Tahun 2024 (Sleman, 2024).

yang aktif memberikan layanan rehabilitasi bagi penyalahgunaan narkoba. Kolaborasi ini menunjukkan bahwa keterlibatan pesantren dan lembaga masyarakat lainnya menjadi bagian penting dalam memperkuat layanan rehabilitasi yang lebih humanis dan dekat dengan konteks sosial masyarakat Sleman. Metode rehabilitasi yang diterapkan meliputi pendekatan terapi, relaksasi, serta pendidikan agama yang berlandaskan ajaran sunnah. Setiap santri dibimbing sesuai kondisi fisik dan psikologinya, dibekali dengan pembinaan akidah dan akhlak, serta diarahkan untuk memiliki masa depan yang lebih baik melalui pendidikan lanjutan atau penentuan minat karir.

Sebagai bagian dari upaya monitoring dan evaluasi, lembaga ini juga menggunakan instrumen World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) untuk menilai kondisi psikologi, sosial, dan lingkungan santri selama proses rehabilitasi. Berdasarkan data internal lembaga pada rentang waktu 5 tahun terakhir (2021-2025), tercatat jumlah klien rehabilitasi korban narkoba yang masuk sebanyak 55 klien, dan sebanyak 13 santri dinyatakan lulus program sesuai dengan kriteria kelulusan dari lembaga.¹⁴

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan proses pemulihan santri rehabilitasi tidak terlepas dari penerapan strategi *coping stress* yang efektif. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti strategi *coping stress* pada santri korban penyalahgunaan narkoba di Bidayatussalikin Islamic Boarding School.

¹⁴ Hasil wawancara. 09 Januari 2026.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan peneliti, dapat diambil rumusan masalah penelitian yaitu apa saja bentuk-bentuk strategi *coping stress* yang digunakan pada santri korban penyalahgunaan narkoba di Bidayatussalikin Islamic Boarding School?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang didapat peneliti, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk strategi *coping stress* yang digunakan santri korban penyalahgunaan narkoba selama menjalani proses rehabilitasi di Bidayatussalikin Islamic Boarding School.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis dengan menambah pemahaman tentang strategi *coping stress* yang digunakan oleh korban penyalahgunaan narkoba, khususnya di lingkungan pesantren. Selain itu, penelitian ini memperluas penerapan teori *coping* dalam konteks religius dan komunitas pesantren.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Santri Rehabilitasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu santri rehabilitasi dalam mengenali dan mengembangkan strategi *coping stress* yang adaptif

selama menjalani proses rehabilitasi, sehingga mampu mengelola stres secara lebih efektif dan mengurangi risiko terjadinya kekambuhan.

b. Bagi Konselor Lembaga Rehabilitasi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi konselor dalam memahami dinamika stres yang dialami santri, serta sebagai dasar dalam merancang dan mengembangkan program pendampingan yang lebih sistematis dan sesuai dengan kebutuhan psikologis santri selama proses pemulihan.

c. Bagi Lembaga Rehabilitasi BIBS

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi lembaga dalam meningkatkan kualitas layanan rehabilitasi, khususnya dalam penguatan aspek psikologi santri melalui pengembangan strategi *coping stress* yang selaras dengan nilai-nilai pesantren.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi awal bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji strategi *coping stress* korban penyalahgunaan narkoba, terutama dalam konteks rehabilitasi berbasis keagamaan atau pesantren, serta membuka peluang pengembangan penelitian lanjutan dengan pendekatan dan variabel yang lebih beragam.

E. Kajian Pustaka

Sebagaimana yang diungkapkan pada pokok permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah “*Coping stress* pada Santri Korban Penyalahgunaan Narkoba di Bidayatussalikin Islamic Boarding School”. Peneliti akan menguraikan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dan memiliki keterkaitan dengan

penelitian yang akan dilakukan. Adapun beberapa penelitian yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini dan telah membahas mengenai bentuk *coping stress* pada korban penyalahgunaan narkoba.

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Munthe dkk, terkait strategi *coping stress* menunjukkan hasil bahwa klien rehabilitasi berada dalam situasi psikologis yang penuh tekanan disebabkan oleh tidak adanya support sistem dan dukungan dari keluarga, faktor ekonomi, terkendala transportasi dan stigma masyarakat, sehingga kemampuan *coping stress* menjadi aspek penting dalam menunjang keberhasilan proses pemulihan.¹⁵ Penelitian tersebut relevan dengan penelitian yang akan peneliti kaji yaitu sama-sama berfokus pada strategi *coping stress* penyalahgunaan narkoba. Namun, penelitian tersebut dilakukan pada lembaga rehabilitasi formal di bawah naungan pemerintah dan belum mengkaji strategi *coping stress* dalam konteks lembaga rehabilitasi berbasis keagamaan, sementara penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu mengkaji bentuk strategi *coping stress* pada santri korban penyalahgunaan narkoba di Bidayatussalikin Islamic Boarding School.

Penelitian kedua oleh Andyastanti dkk, terkait stres dan strategi *coping* pada remaja penyalahgunaan narkoba menunjukkan hasil bahwa stres pada remaja pasca rehabilitasi bersumber dari permasalahan keluarga, serta dihadapi melalui dua bentuk strategi *coping*, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Kajian ini menegaskan pentingnya *coping stress* sebagai mekanisme adaptasi untuk

¹⁵ Munthe et al. Strategi *Coping stress* Pada Proses Pemulihan Pengguna Narkotika Di BNNP Sumatera Utara. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 8, no. 2 (2022): 145.

mencegah terjadinya kekambuhan selama masa pasca rehabilitasi.¹⁶ Penelitian tersebut relevan dengan penelitian yang akan peneliti kaji yaitu sama-sama berfokus pada strategi *coping stress* penyalahgunaan narkoba. Namun, penelitian tersebut belum secara khusus menelaah bagaimana bentuk strategi *coping stress* yang dijalankan dalam lingkungan pesantren, karena adanya perbedaan konteks lembaga rehabilitasi. Penelitian tersebut dilakukan pada lembaga rehabilitasi formal di bawah naungan pemerintah, sementara penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu mengkaji bentuk strategi *coping stress* pada santri korban penyalahgunaan narkoba di Bidayatussalikin Islamic Boarding School.

Penelitian yang ketiga, dilakukan Siregar dan Hamzah, terkait strategi *coping stress* pada narapidana lanjut usia menunjukkan hasil bahwa *coping stress* berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis akibat keterbatasan fisik, lingkungan masyarakat, serta minimnya dukungan sosial.¹⁷ Penelitian tersebut relevan dengan penelitian yang akan peneliti kaji karena sama-sama berfokus pada strategi *coping stress* penyalahgunaan narkoba. Namun, kajian ini dilakukan dalam konteks lembaga masyarakat dengan subjek narapidana lansia, sementara penelitian yang akan peneliti kaji yaitu lembaga rehabilitasi berbasis pesantren dengan subjek santri korban penyalahgunaan narkoba, sehingga penelitian tersebut belum menelaah bentuk strategi *coping stress* pada santri korban penyalahgunaan narkoba.

¹⁶ Andyastanti, Soedirham, dan Subarniati, "Stres dan Strategi *Coping* Remaja Penyalahguna Narkoba yang Menjalani Program Pasca Rehabilitasi di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Timur." *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health* 7.no. 1 (2022): 1-7.

¹⁷ Siregar dan Hamzah. Strategi *Coping stress* Narapidana Lanjut Usia Kasus Narkotika Di Lapas Kelas II B Siborongborong. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 3, no. 4 (2025): 5685-5693.

Penelitian keempat dilakukan oleh Rosmaliana dan Bahiroh, terkait psikoterapi Islam pada pecandu narkoba menunjukkan hasil bahwa psikoterapi Islam berperan aktif dalam rehabilitasi santri korban penyalahgunaan narkoba, meskipun pelaksanaannya masih menghadapi kendala berupa kurangnya dukungan keluarga dan karakter sebagai santri.¹⁸ Penelitian tersebut relevan dengan penelitian yang akan dikaji oleh peneliti karena sama-sama berfokus pada rehabilitasi penyalahgunaan narkoba dalam konteks pesantren berbasis Islam. Namun, penelitian tersebut belum secara khusus mengulas bagaimana bentuk strategi *coping stress* yang digunakan dalam menghadapi tekanan selama proses rehabilitasi.

Penelitian kelima yang dilakukan Adzkiya dkk, terkait strategi dalam upaya pencegahan penyalahgunaan narkotika di kalangan remaja menunjukkan hasil bahwa maraknya penyalahgunaan narkotika di Kota Malang mengharuskan pihak BNN Kota Malang mengupayakan berbagai strategi untuk menanggulangi penyalahgunaan tindak pidana tersebut, khususnya dikalangan remaja.¹⁹ Penelitian tersebut relevan dengan penelitian yang akan dikaji oleh peneliti karena sama-sama berfokus pada korban penyalahgunaan narkotika. Namun, penelitian tersebut mengkaji tentang strategi BNN Kota Malang dalam upaya pencegahan penyalahgunaan narkotika, sementara penelitian yang akan peneliti kaji yaitu bentuk strategi *coping stress* pada santri korban penyalahgunaan narkoba.

¹⁸ Rosmaliana Rosmaliana dan Siti Bahiroh, "Psikoterapi Islam pada Pecandu Narkoba di Pondok Pesantren Bidayatussalikin Sleman Yogyakarta," *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan* 3, no. 1 (2021): 34.

¹⁹ Muhammad Fardan Adzkiya, Didik Supriyanto, dan Yaqub Cikusin, "Strategi Badan Narkotika Nasional Kotamalang Dalam Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Narkotika Di Kalangan Remaja," *Jurnal Respon Publik* 17, no. 13 (2023): 35–42.

Penelitian yang keenam dilakukan Athallah dan Santoso, terkait penanganan *coping stress* pada warga binaan pemasyarakatan menunjukkan hasil bahwa stres pada narapidana dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu serta lingkungan pemasyarakatan, sehingga strategi *coping* untuk mengatasi stres diterapkan melalui kegiatan pembinaan, interaksi sosial dan aktivitas religius.²⁰ Penelitian tersebut relevan karena sama-sama berfokus *coping stress* pada individu yang mengalami tekanan akibat kondisi pembatasan lingkungan. Namun, penelitian tersebut dilakukan dalam konteks lembaga pemasyarakatan dengan subjek warga binaan, sementara yang akan peneliti kaji yaitu strategi *coping stress* pada santri korban penyalahgunaan narkoba dalam lembaga rehabilitasi berbasis pesantren.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, terdapat perbedaan dengan penelitian peneliti, yaitu pada subjek dan lokasi penelitian. Penelitian ini dilakukan di Bidayatussalikin Islamic Boarding School dengan subjek santri korban penyalahgunaan narkoba yang menjalani rehabilitasi berbasis pesantren, sehingga memiliki kekhasan dibandingkan penelitian sebelumnya yang umumnya dilakukan di lembaga rehabilitasi formal atau lembaga pemasyarakatan.

F. Kajian Teori

1. Tinjauan Tentang *Coping stress*

a. Pengertian *Coping stress*

Stres menurut Lazarus dan Folkman, dipahami sebagai kondisi yang muncul dari interaksi antara individu dan lingkungannya, ketika individu menilai bahwa tuntutan yang dihadapi dirasakan membebani

²⁰ Iqbal Rafi' Athallah dan Iman Santoso, "Penanganan *Coping Stress* Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lapas dan Rutan," *Innovative: Journal Of Social Science Research* 96 2, no. 1 (2022): 96–106.

atau melampaui kemampuan yang dimiliki, sehingga berpotensi mengganggu kesejahteraan dirinya.²¹ Sarafino dan Smith, memandang bahwa stres sebagai kondisi ketika tuntutan, baik yang bersifat fisik maupun psikologis tidak seimbang dengan kemampuan individu dalam menghadapinya.²² Sementara menurut Taylor, stres merupakan pengalaman emosional negatif yang memicu berbagai perubahan pada fungsi biokimia, fisiologi, kognitif, serta perilaku individu. Perubahan tersebut merupakan respons yang dapat dikenali sebagai reaksi tubuh terhadap tekanan yang dialami.²³

Coping menurut Lazarus dan Folkman, merupakan proses atau usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan individu dalam merespons tekanan yang dihadapi, baik yang bersumber dari diri sendiri maupun lingkungan, terutama ketika tuntutan tersebut dirasakan melebihi kemampuan yang dimiliki.²⁴ Sementara itu, menurut Taylor, *coping* dipahami sebagai proses adaptasi psikologis individu dalam merespons stres dengan cara mengelola, mengurangi, atau menerima tuntutan situasi yang dirasakan menekan. *Coping* tidak hanya terbatas pada jumlah waktu yang dihabiskan seseorang untuk melakukan sesuatu. Hal ini juga melibatkan respons terhadap situasi yang muncul dari satu

²¹ Lazarus dan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984).hlm: 21.

²² Edward P Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 8 ed. (New Jersey: John Wiley and Sons, Inc, 2014).hlm: 59.

²³ Shelley E Taylor, *Health Psychology* (New York: McGraw-Hil, 2003), hlm:153.

²⁴ Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*. hlm. 141.

momen ke momen berikutnya, di mana lingkungan dan orang yang bersangkutan terus-menerus saling mempengaruhi.²⁵

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *coping stress* merupakan proses adaptasi kognitif, perilaku, dan psikologis yang dilakukan secara alami oleh individu untuk merespons, mengelola, mengurangi, atau menghadapi tuntutan dan tekanan yang ditujukan untuk memengaruhi kemampuan seseorang, baik internal maupun eksternal.

b. Cara Mengatasi Stres

Stres memerlukan penanganan yang tepat agar tidak berdampak negatif terhadap kondisi psikologis dan perilaku individu. Menurut Ardani dkk, strategi *coping* dalam menghadapi stres dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu pendekatan perilaku dan pendekatan kognitif. Strategi *coping stress* dalam pendekatan perilaku mencakup beberapa bentuk.

Pertama pemecahan masalah secara tenang, dilakukan dengan mengidentifikasi sumber stres dengan tenang, menilai situasi yang dihadapi, serta menentukan langkah penyelesaian yang dianggap paling efektif, termasuk menyiapkan alternatif apabila muncul risiko lain. Kedua agresi, dapat muncul ketika tekanan tidak dikelola dengan baik, sehingga individu melampiaskan kemarahan dengan menyalahkan pihak lain atau mengekspresikan emosi secara tidak tepat. Ketiga adalah

²⁵ Taylor, *Health Psychology*. hlm:186.

regresi, ditunjukkan melalui perilaku mundur, yaitu kembali pada pola perilaku masa muda sebagai mekanisme pertahanan diri ketika berada dalam kondisi tertekan. Selain itu, individu juga dapat menarik diri dengan menjauh dari lingkungan dan menghindari keterlibatan sosial yang sering disertai sikap pasif, apatis, serta perasaan tertekan. Keempat yaitu mengelak, merupakan kecenderungan individu untuk menghindari masalah secara berlebihan akibat stres yang berlangsung lama dan intens, sehingga persoalan yang dihadapi tidak terselesaikan secara langsung.

Secara kognitif strategi *coping stress* ada enam bentuk. Pertama yaitu represi, dilakukan dengan menekan pikiran atau perasaan yang menimbulkan kecemasan agar tidak disadari secara langsung. Kedua, penyangkalan terhadap kenyataan ditunjukkan melalui penolakan individu untuk mengakui realitas yang tidak menyenangkan sebagai bentuk perlindungan diri dari tekanan psikologis. Ketiga yaitu fantasi, digunakan dengan mencari alasan yang dapat diterima secara sosial untuk membenarkan perilaku atau situasi yang dialaminya. Keempat intelektualisasi, dilakukan dengan mengurangi keterlibatan emosi melalui cara pandang yang logis dan analitis terhadap permasalahan. Kelima yaitu pembentukan reaksi, ditunjukkan dengan menampilkan sikap atau perilaku yang berlawanan dengan perasaan sebenarnya sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri. Keenam yaitu proyeksi,

dilakukan dengan memindahkan perasaan, kelemahan atau konflik internal yang tidak disukai kepada orang lain.²⁶

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa cara mengatasi stres dapat dilakukan melalui pendekatan perilaku dan kognitif. Pendekatan perilaku yaitu dengan menggunakan cara pemecahan masalah, agresi, regresi, menarik diri, serta penghindaran. Adapun pendekatan kognitif yaitu dilakukan dengan cara represi, penyangkalan, fantasi, intelektualisasi, pembentukan, reaksi, proyeksi.

c. Bentuk-Bentuk Strategi *Coping stress*

Menurut Lazarus dan Folkman, strategi *coping* dibagi menjadi dua macam bentuk, yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Bentuk pertama adalah *emotion focused coping*, yaitu strategi *coping* yang berorientasi pada pengaturan respons emosional individu terhadap masalah yang dihadapi, khususnya ketika situasi dipandang sulit diubah secara langsung. Berdasarkan delapan bentuk strategi *coping* yang diidentifikasi oleh Lazarus dan Folkman, terdapat lima aspek *coping* yang berorientasi pada emosi.

Aspek pertama adalah *self-controlling* (pengendalian diri), yaitu upaya individu untuk mengatur perasaan dan tindakannya ketika menghadapi tekanan. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri cenderung menahan respon impulsif, menenangkan diri, serta mengelola reaksi emosional secara lebih adaptif.

²⁶ Tristiadi Ardi Ardani and Iin Tri Rahayu, *Psikologi Klinis* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007), hlm: 43-46.

Aspek kedua adalah *positive reappraisal* (penilaian ulang positif), yaitu strategi *coping* yang melibatkan proses memaknai kembali situasi yang menekan dengan sudut pandang yang lebih positif. Individu berusaha melihat pengalaman tersebut sebagai kesempatan untuk belajar, memperbaiki diri, atau sebagai bagian dari proses pertumbuhan pribadi.

Aspek ketiga adalah *distancing* (menjauhkan diri), yaitu upaya individu untuk mengambil jarak secara emosional dari situasi yang menimbulkan stres. Hal ini dilakukan dengan cara mengurangi keterlibatan perasaan terhadap masalah, sehingga individu tidak terlalu terlarut dalam tekanan yang dirasakan.

Aspek keempat adalah *escape avoidance* (menghindarkan diri), yaitu bentuk *coping* yang ditandai dengan upaya menghindari atau melarikan diri dari situasi yang menekan, baik secara kognitif maupun perilaku. Individu cenderung mengalihkan perhatian atau menunda menghadapi masalah sebagai cara untuk mengurangi ketegangan emosional.

Aspek kelima adalah *accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab), yaitu strategi penyesuaian yang ditandai dengan individu mengakui peran atau kesalahan dirinya dalam situasi yang terjadi. Kesadaran ini sering disertai dengan perasaan menyesal serta dorongan untuk memperbaiki diri sebagai bentuk tanggung jawab atas pengalaman yang dialami.

Bentuk kedua adalah *problem focused coping*, yaitu strategi *coping* yang berorientasi pada masalah dan memiliki kemiripan dengan proses pemecahan masalah. Strategi ini tidak hanya berkaitan dengan upaya menyelesaikan sumber stres secara langsung, tetapi juga melibatkan proses kognitif individu dalam memahami situasi yang dihadapi. Individu cenderung mengidentifikasi permasalahan, mempertimbangkan berbagai alternatif solusi, serta mengambil tindakan yang dinilai paling efektif untuk mengatasi kondisi yang menimbulkan stres. Berdasarkan delapan bentuk strategi *coping stress* yang diidentifikasi oleh Lazarus dan Folkman, penelitian ini menggunakan tiga bentuk *coping* yang berorientasi pada pemecahan masalah ke dalam tiga aspek.

Aspek pertama adalah *planful problem solving* (perencanaan pemecahan masalah), yaitu bentuk *coping* yang ditandai dengan upaya individu dalam menghadapi masalah melalui proses berpikir yang terarah. Individu mengidentifikasi masalah, mempertimbangkan berbagai alternatif solusi, serta merencanakan langkah-langkah yang rasional untuk menyelesaikannya.

Aspek kedua adalah *confrontative coping* (konfrontasi), yaitu merupakan usaha individu untuk menghadapi masalah secara langsung dengan sikap tegas, bahkan terkadang disertai keberanian untuk mengambil risiko. Strategi ini ditunjukkan melalui tindakan aktif dalam mengubah situasi yang dianggap menekan.

Aspek ketiga adalah seeking *social support* (mencari dukungan sosial), yaitu upaya individu untuk memperoleh bantuan dari orang lain, baik dalam bentuk dukungan emosional, informasi, maupun bantuan nyata. Interaksi sosial ini digunakan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan yang dialami.²⁷

Lazarus dan Folkman, dalam bukunya mengungkapkan bahwa *emotion focused coping* dan *problem focused coping* dapat muncul secara bersamaan tergantung tuntutan situasi yang di hadapi individu.²⁸ Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa Lazarus dan Folkman membagi strategi *coping* menjadi dua bentuk yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Adapun bentuk *coping* yang pertama diidentifikasi menjadi lima aspek yaitu, *self-controlling*, *positive reappraisal*, *distancing*, *escape avoidance*, dan *accepting responsibility*. Sedangkan bentuk *coping* yang kedua diidentifikasi menjadi tiga aspek, yaitu *planful problem solving*, *confrontative coping*, *seeking social support*.

d. Faktor-Faktor Strategi Coping stress

Menurut Lazarus dan Folkman, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan individu dalam melakukan *coping*. Faktor pertama adalah kesehatan dan energi, dimana orang yang secara fisik sehat cenderung memiliki kemampuan yang lebih besar untuk

²⁷ Lazarus dan Folkman, 1984. hlm: 117-181.

²⁸ Susan Folkman et al., "Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms," *Journal of Personality and Social Psychology* 50, no. 3 (1986): 571–579.

melakukan *coping* secara aktif. Faktor kedua adalah keterampilan sosial, yang mencakup kemampuan untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain melalui perilaku yang selaras dengan norma-norma sosial yang dominan di komunitas. Faktor ketiga adalah keyakinan positif, sumber daya psikologis yang sangat penting dalam menentukan kemampuan individu untuk menghadapi stres. Keyakinan yang berfokus pada kendali eksternal dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, sehingga melemahkan strategi *coping*. Sebaliknya, *self-efficacy* atau kemampuan seseorang untuk menangani suatu situasi, dapat meningkatkan rasa percaya diri dan efektivitas mekanisme *coping*.

Faktor keempat adalah keterampilan memecahkan masalah, yaitu kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, dan mengidentifikasi masalah guna mempertimbangkan beberapa solusi alternatif. Selanjutnya, setiap individu mengevaluasi setiap alternatif berdasarkan hasil yang diinginkan dan menentukan langkah terbaik sebagai pendekatan praktis dalam pemecahan masalah. Faktor kelima adalah dukungan sosial, yaitu mencakup kebutuhan informasi dan emosional yang dimiliki seseorang dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial, yang berperan dalam membantu individu mengatasi stres secara lebih adaptif. Faktor yang terakhir adalah sumber daya material, yaitu ketersediaan sumber daya material, seperti uang, barang serta berbagai

layanan yang dapat digunakan oleh individu untuk memenuhi kebutuhan mereka dan membantu dalam mengatasi tantangan.²⁹

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi strategi *coping stress* meliputi kondisi Kesehatan fisik, keterampilan sosial, keyakinan positif, keterampilan pemecahan masalah, dukungan sosial, serta ketersediaan sumber daya material. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dalam menentukan kemampuan individu untuk merespons dan mengelola stres secara efektif dan adaptif.

2. Tinjauan Tentang Santri Korban Penyalahgunaan Narkoba

a. Pengertian Santri Korban Penyalahgunaan Narkoba

Santri pada umumnya merujuk pada seseorang yang menempuh pendidikan agama Islam di pesantren dan biasanya tinggal menetap dilingkungan pesantren sampai masa pendidikannya selesai.³⁰ Adapun santri menurut Dhofier, adalah peserta didik yang menuntut ilmu di pesantren dengan mempelajari kitab-kitab kuning atau literatur islam klasik. Santri terbagi menjadi dua kelompok, yaitu santri mukmin dan santri kalong. Santri mukmin merupakan santri yang berasal dari daerah jauh dan menetap dilingkungan pesantren selama mengikuti pendidikan. Sedangkan santri kalong adalah santri yang berasal dari wilayah sekitar

²⁹ *Ibid*, hlm. 173-180

³⁰ Muhammad Sali, *Mendisiplinkan Santri*, 1st ed. (Yogyakarta: AR- RUZZ MEDIA, 2109), hlm. 25.

peantren dan tidak tinggal di asrama, melainkan pulang ke rumah masing-masing setelah mengikuti kegiatan pembelajaran.³¹

Korban penyalahgunaan narkoba menurut Dadang Hawari, adalah individu yang memiliki kebiasaan mengonsumsi obat-obatan dan zat yang termasuk dalam kelompok NAPZA sehingga menimbulkan ketergantungan dan sulit untuk dihentikan. Penyalahgunaan tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, antara lain kerusakan hubungan sosial, penurunan kemampuan belajar, serta menurunnya kemampuan individu dalam membedakan perilaku yang baik dan yang buruk.³²

Berdasarkan uraian di atas, santri korban penyalahgunaan narkoba adalah peserta didik yang menempuh pendidikan di pesantren dan memiliki riwayat penggunaan zat NAPZA yang menimbulkan ketergantungan serta berdampak negatif pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan akademik, sehingga memerlukan proses pembinaan dan rehabilitasi dalam lingkungan pesantren.

b. Narkoba dan Klasifikasinya

Narkoba menurut Abdul Majid merupakan istilah singkatan dari narkotika, psikotropika, dan bahan berbahaya lainnya yang umumnya digunakan oleh petugas penegak hukum dan media massa.³³ Menurut

³¹ Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren : Studi Pandangan Hidup Kyai Dan Visinya Mengenai Masa Depan Indonesia* (Jakarta: LP3ES, 2011), 88-89.

³² Dadang Hawari, *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa* (Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996), hlm. 125.

³³ Abdul Majid, *Bahaya Penyalahgunaan Narkoba* (Semarang: ALPRIN, 2010), hlm. 5.

Awet Sandi, narkoba juga sering dikenal sebagai Napza yang merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika, dan zat adiktif.³⁴ Napza merujuk pada zat atau obat yang apabila masuk ke dalam tubuh, dapat mengganggu sistem saraf pusat terutama otak, menyebabkan perubahan dalam perilaku, perasaan, dan pola pikir. Karena itu, napza juga dikenal sebagai zat psikoaktif.³⁵

Narkoba diklasifikasikan ke dalam tiga kategori utama, yaitu narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya. Setiap klasifikasi memiliki karakteristik, fungsi, serta tingkat ketergantungan yang berbeda sesuai dengan pengaruhnya terhadap sistem saraf pusat.

Klasifikasi pertama yaitu narkotika, merupakan zat yang digunakan secara medis sebagai obat bisu dan pereda nyeri, meskipun memiliki potensi untuk meningkatkan ketergantungan dan memiliki efek mengurangi serta mengubah kesadaran. Berdasarkan golongannya, narkotika dibedakan menjadi 3 golongan. Narkotika golongan I, merupakan jenis narkotika yang hanya digunakan untuk kepentingan ilmu pengetahuan dan tidak digunakan dalam terapi karena memiliki potensi sangat tinggi menimbulkan ketergantungan, seperti heroin, ganja, dan kokain. Narkotika golongan II, merupakan narkotika yang masih dapat digunakan untuk keperluan pengobatan sebagai pilihan terakhir serta pengembangan ilmu pengetahuan, namun tetap memiliki potensi tinggi

³⁴ Awet Sandi, SKM, *Narkoba Dan Tapal Batas Negara* (Bandung: Mujahidin Press, 2016), hlm. 6.

³⁵ Majid, *Bahaya Penyalahgunaan Narkoba*. Hlm:6.

menyebabkan ketergantungan, seperti morfin dan petidin. Narkotika golongan III, merupakan narkotika yang digunakan dalam terapi pengembangan ilmu pengetahuan dengan potensi ketergantungan yang relatif ringan, seperti codein.³⁶

Klasifikasi kedua yaitu psikotropika, merupakan zat atau obat, baik yang berasal dari bahan alam maupun sintetis, yang bukan termasuk narkotika dan memiliki efek psikoaktif melalui pengaruhnya terhadap sistem saraf pusat, sehingga dapat menimbulkan perubahan pada aktivitas mental dan perilaku individu.³⁷ Menurut Abdul Majid, psikotropika mencakup zat atau obat yang bekerja dengan menekan maupun merangsang aktivitas sistem saraf pusat, sehingga dapat menimbulkan perubahan perilaku seperti halusinasi, gangguan proses berpikir serta ketergantungan. Jenis psikotropika meliputi obat penenang (bromazepam, nitrazepam, diazepam), obat tidur (BUM, BK, MS), zat halusinogen (fenobarbita, LSD) serta zat psikostimulan yang bersifat merangsang seperti sabu-sabu, ekstasi, dan sejenisnya.³⁸

Klasifikasi ketiga yaitu zat adiktif, merupakan bahan selain narkotika dan psikotropika yang penggunaannya dapat menimbulkan ketergantungan, baik secara fisik maupun psikologis. Meskipun tidak seluruhnya memiliki efek psikoaktif seperti narkotika dan psikotropika, zat adiktif tetap berpotensi menimbulkan dampak negatif akibat sifat

³⁶ *Ibid*, hlm. 7-8.

³⁷ SKM, Narkotika dan Tapal Batas Negara. Hlm:23.

³⁸ Majid, Bahaya Penyalahgunaan Narkotika. Hlm:11.

adiktifnya. Adapun jenis zat adiktif meliputi alkohol yang mengandung etanol dan diklasifikasikan berdasarkan kadar alkoholnya, zat inhalen dan solven seperti lem dan bensin, tembakau yang mengandung nikotin dan tar, serta kafein yang terdapat dalam kopi.³⁹

Berdasarkan uraian di atas, narkoba yang juga dikenal sebagai NAPZA adalah obat yang apabila masuk kedalam tubuh dapat memengaruhi sistem saraf pusat, sehingga menimbulkan perubahan pada perilaku, perasaan, dan pola pikir serta berpotensi menyebabkan ketergantungan. Narkoba diklasifikasikan ke dalam tiga kelompok utama, yaitu narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya. Kelompok-kelompok ini memiliki karakteristik, fungsi, dan tingkat risiko ketergantungan yang berbeda-beda.

c. Dampak-Dampak Penyalahgunaan Narkoba

Menurut Ali dan Duse, penyalahgunaan narkoba tidak hanya berdampak pada aspek fisik dan mental korban, namun juga pada kondisi emosional dan spiritual korban yang bersangkutan. Adapun yang pertama yaitu dampak fisik, ditandai dengan terjadinya ketergantungan biologis, kerusakan organ vital seperti hati, jantung, paru-paru, ginjal, otak, serta munculnya gejala putus obat (sakaw) ketika penggunaan dihentikan akibat terganggunya keseimbangan kimia tubuh. Kedua dampak mental, meliputi ketergantungan psikologis berupa sugesti untuk kembali menggunakan narkoba, munculnya

³⁹ SKM, *Narkoba dan Tapal Batas Negara*. Hlm: 26-27.

pikiran obsesif terhadap narkoba, perilaku impulsif, serta hilangnya kontrol diri yang sering berujung pada kekambuhan.

Ketiga dampak emosional, yaitu ditandai dengan perubahan mood yang ekstrem, emosi yang labil, perilaku agresif dan impulsif, hilangnya kontrol diri, serta munculnya perasaan bersalah, depresi, dan dorongan bunuh diri akibat ketergantungan zat. Keempat dampak spiritual, yaitu terlihat dari menjadikannya narkoba sebagai pusat kehidupan yang menggantikan peran Tuhan, menjauh dari ibadah dan keluarga, hidup terisolasi, serta kehilangan arah dan makna hidup karena seluruh orientasi hidup berpusat pada penggunaan narkoba.⁴⁰

Berdasarkan uraian di atas, penyalahgunaan narkoba menimbulkan dampak yang kompleks meliputi kerusakan fisik, gangguan mental, ketidakstabilan emosional, serta kemerosotan spiritual, yang secara keseluruhan dapat merusak fungsi individu dan kualitas hidupnya.

d. Upaya Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba

Upaya penanggulangan penyalahgunaan narkoba secara umum dapat dilakukan melalui lima pendekatan, yaitu promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan represif. Pendekatan promotif merupakan program pembinaan yang ditujukan kepada masyarakat yang belum memakai atau mengenal narkoba melalui kegiatan pelatihan, dialog

⁴⁰ M Amir P Ali and Imran Duse, *Narkoba Ancaman Generesai Muda*, ed. Syahrul Bardin (Samarinda: Pustaka Timur, 2007), hlm. 39-46.

interaktif, serta pembelajaran kelompok guna meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang bahaya narkoba.

Pendekatan kedua yaitu preventif, merupakan upaya pencegahan yang ditujukan kepada masyarakat yang belum mengenal narkoba, dengan tujuan memberikan pemahaman mengenai bahaya dan dampak narkoba agar tidak terjerumus dalam penyalahgunaannya. Pendekatan ketiga yaitu kuratif, merupakan pengobatan yang ditujukan kepada korban penyalahgunaan narkoba dengan tujuan menghentikan ketergantungan serta menangani gangguan kesehatan akibat penyalahgunaan zat.

Pendekatan keempat yaitu rehabilitatif, merupakan upaya pemulihan Kesehatan fisik dan mental bagi penyalahgunaan narkoba setelah menjalani program pengobatan. program ini bertujuan membantu individu agar tidak kembali menggunakan narkoba dan mampu menjalani kehidupan secara sehat. Pendekatan yang terakhir yaitu represif, merupakan upaya penegakan hukum terhadap produsen bandar, pengedar, dan pengguna narkoba sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.⁴¹

3. *Coping stress* dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam

Al-Qur'an menggambarkan stres sebagai anugerah dari Allah SWT.

Hal ini karena stres dapat menimbulkan emosi negatif seperti rasa takut,

⁴¹ Subagyo Partodiharjo, *Kenali Narkoba Dan Musuhi Penyalahgunaannya* (Jakarta: Esensi, 2007), hlm. 100-107.

sedih, dan marah, yang berkisar dari tingkat ringan hingga berat.⁴² Dalam perspektif islam, *coping stress* yang sesuai dengan ajaran islam dapat dilakukan melalui tiga cara yaitu, shalat, dzikir, dan Al-Qur'an.

Pertama adalah sholat, sebagai terapi spiritual dalam mengatasi rasa gundah, cemas, dan stres. Dengan melaksanakan sholat secara khusyuk dan penuh kepasrahan kepada Allah, seseorang dapat merasakan ketenangan, kedamaian, serta kekuatan spiritual yang berdampak positif pada kondisi fisik dan psikisnya, sehingga mampu mengurangi tekanan batin dan berbagai keluhan psikologis. Kedua yaitu dzikir, merupakan salah satu cara mendekatkan diri kepada Allah yang memiliki efek relaksasi, mampu meredakan ketegangan, menenangkan jiwa, serta membantu mencegah munculnya stres. Ketiga adalah Al-Qur'an, yang mengandung berbagai nilai keimanan, ibadah, ilmu pengetahuan, dan tuntunan kehidupan yang dapat menjadi sumber motivasi serta penguat semangat bagi individu yang mengalami depresi dan keputusasaan.⁴³

Coping stress dalam perspektik Bimbingan dan Konseling Islam dipahami sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup melalui pemeriksaan menyeluruh aspek psikologis dan spiritual. Penanganan dilakukan dengan menganalisis prinsip-prinsip Islam seperti iman, tawakal, sabar, dan dzikrullah, yang berfungsi untuk mengendalikan emosi, mendukung regulasi diri, dan menciptakan pemikiran positif tentang stres

⁴² Abidah Ayu and Suhendar, "Coping stress in Islamic Perspective," *Science and Education* 2 (2023): 942.

⁴³ Muhimmatul Hasanah, "Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam," *Jurnal Ummul Qura* XIII, no. 1 (2019): 111-114.

sebagai anugerah dari Allah. Praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan doa berperan sebagai bentuk *coping* yang berfokus pada emosi, sementara tawakal dan sabar membantu proses *reappraisal cognitive* terhadap permasalahan yang dihadapi. Oleh karena itu, tujuan *coping stress* dalam Bimbingan dan Konseling Islam bukan hanya untuk mneurangi stres, tetapi juga untuk memperkuat kesejahteraan psikologis dan kesetiaan individu kepada Allah sebagai sumber kekuatan.⁴⁴

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Sebuah penelitian yang akan mendeskripsikan bentuk strategi *coping stress* pada santri korban penyalahgunaan narkoba di Bidayatussalikin Islamic Boarding School. Metode deskriptif digunakan untuk menjelaskan dan mengamati peristiwa secara nyata.

2. Fokus Penelitian

a. Objek Penelitian

Objek penelitian atau permasalahan yang diteliti oleh peneliti adalah bentuk-bentuk strategi *coping stress* pada santri korban penyalahgunaan narkoba di Bidayatussalikin Islamic Boarding School.

b. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam studi kualitatif ditentukan berdasarkan konteks sosial dan fokus permasalahan yang dikaji. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih individu

⁴⁴ Muhimmatul Hasanah, "The Role of Islamic Spirituality in *Coping* with Stress and Depression," *Istisyarah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2025): 45–57.

yang dianggap paling memahami topik penelitian dan mampu memberikan informasi yang relevan.⁴⁵ Teknik ini digunakan untuk membantu peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap situasi sosial yang diteliti.

Penelitian ini terdapat dua kelompok subjek, yaitu subjek utama dan subjek tambahan. Subjek utama dalam penelitian ini adalah santri rehabilitasi korban penyalahgunaan narkoba yang dipilih secara *purposive* berdasarkan kriteria yang ditetapkan peneliti sesuai kebutuhan penelitian. Adapun kriteria yang ditetapkan adalah santri yang telah menjalani masa rehabilitasi minimal 6 bulan, berada pada rentang usia 18-40 tahun, tidak sedang mengalami *relapse*, aktif mengikuti seluruh program pembinaan pesantren, mampu diajak berkomunikasi dua arah, ekspresif dalam menyampaikan pengalaman mereka, serta direkomendasikan oleh pengasuh. Dengan demikian, dari 62 subjek itu yang memenuhi seluruh kriteria di atas diperoleh 3 subjek utama dengan inisial MS, YS, PAN.

Subjek tambahan pada penelitian ini bertujuan untuk membandingkan, mengecek, dan memperkuat data yang diperoleh dari subjek utama, sehingga data yang dihasilkan lebih valid dan dapat dipercaya. Adapun subjek tambahan terdiri dari pengasuh, konselor adiksi dan musyrif. Kriteria dari pengasuh yaitu, berperan sebagai

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, ed. Sutopo, 4th ed. (Bandung: ALFABETA, cv, 2022, hlm. 289).

konselor adiksi bagi ketiga subjek utama dan terlibat langsung dalam proses pembinaan serta pendampingan selama rehabilitasi. Kriteria konselor adiksi adalah memiliki keterlibatan langsung dalam proses konseling dan pendampingan rehabilitasi terhadap subjek utama. Adapun konselor berinisial AK sebagai konselor subjek MS, konselor berinisial TNI sebagai konselor YS dan PAN. Terdapat pula kriteria musyrif yaitu, paling sering berinteraksi langsung dalam kehidupan sehari-hari subjek utama. Adapun musyrif berinisial NR merupakan musyrif yang terlibat langsung dalam kehidupan sehari-hari ketiga subjek, MS, YS, dan PAN.

3. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan dua metode guna mendapatkan data yang relevan dengan permasalahan yang akan diteliti, yaitu:

a. Wawancara

Berdasarkan tujuan pengumpulan data yang ingin menggali informasi secara mendalam, penelitian ini menggunakan teknik wawancara sebagai teknik pengumpulan data. Wawancara dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai permasalahan yang diteliti berdasarkan pengetahuan dan keyakinan subjek.

Jenis wawancara yang akan peneliti gunakan adalah wawancara semi terstruktur, yang termasuk dalam kategori *in depth interview*. Jenis wawancara ini bersifat lebih fleksibel dibandingkan wawancara terstruktur, sehingga memberikan ruang bagi subjek untuk

mengemukakan pendapat dan ide secara lebih terbuka.⁴⁶ Meskipun menggunakan wawancara semi terstruktur, peneliti tetap menyiapkan pedoman wawancara yang berisi tema dan indikator pertanyaan sesuai dengan teori yang digunakan yaitu bentuk-bentuk strategi *coping stress emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Panduan ini berfungsi sebagai acuan agar data yang diperoleh tetap terarah dan relevan dengan tujuan penelitian.

Peneliti mengajukan pertanyaan terbuka berdasarkan tema-tema utama, kemudian mengembangkan pertanyaan lanjutan sesuai dengan jawaban subjek. Agar data dapat dikoding, peneliti melakukan empat langkah. Pertama, merekam seluruh hasil wawancara dengan subjek yang terkait. Kedua, hasil wawancara ditranskripsikan secara verbatim ke dalam bentuk teks. Ketiga, peneliti memberi *coding* pada unit makna dengan menandai kata atau kalimat yang mengandung makna penting dari tema penelitian, Keempat, peneliti mengelompokkan kode sesuai dengan indikator dari tema penelitian.

Peneliti mewawancarai subjek yang bersangkutan dengan strategi *coping stress* pada santri korban penyalahgunaan narkoba. Subjek yang sudah peneliti temui yaitu kepala sekolah sekaligus sebagai konselor, yang sudah dilakukan pada tanggal 9 Mei 2025. Untuk selanjutnya, proses wawancara akan dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang disusun oleh peneliti berdasarkan fokus

⁴⁶ *Ibid*, hlm. 306.

penelitian yaitu bentuk-bentuk strategi *coping stress* yang digunakan santri korban penyalahgunaan narkoba, dengan tetap berpedoman pada pedoman wawancara yang telah ditetapkan guna menjaga relevansi dan kedalaman data yang diperoleh.

b. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa masa lalu yang dapat berbentuk lisan, gambar atau karya, dan digunakan sebagai sumber data pendukung dalam penelitian kualitatif. Studi dokumen berfungsi melengkapi data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara.⁴⁷

Teknik dokumentasi dalam penelitian ini digunakan sebagai teknik pengumpulan data pendukung yang bertujuan untuk melengkapi dan memperkuat data yang diperoleh melalui wawancara. Dokumen yang dilampirkan dalam penelitian ini berupa hasil asesmen World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) yang dimiliki oleh subjek penelitian. Data dokumentasi tersebut digunakan untuk membantu peneliti memahami kondisi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan subjek selama menjalani rehabilitasi, serta untuk memperkuat validitas temuan penelitian melalui triangulasi sumber.

4. Teknik Validasi data

Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai subjek. Perbandingan antar sumber tersebut dilakukan untuk memastikan

⁴⁷ *Ibid*, hlm. 314.

konsistensi dan keakuratan informasi yang diperoleh terkait strategi *coping stress* santri korban penyalahgunaan narkoba.⁴⁸

t

5. Teknik Analisis data

Menurut Miles dan Huberman sebagaimana dikutip oleh Sugiyono, analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara berkesinambungan sejak proses pengumpulan data hingga data dinyatakan jenuh. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan teknik analisis data model Miles dan Huberman yang dikenal sebagai *Interactive Model of Data Analysis* (model analisis data interaktif):

a. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Reduksi data merupakan proses merangkum, memilih, dan memfokuskan data pada hal-hal yang pokok dan relevan dengan tujuan penelitian, sehingga data menjadi lebih terorganisasi, jelas dan mudah dianalisis untuk menemukan tema dan pola yang bermakna. Dalam penelitian ini, sebagai langkah awal peneliti akan mentranskrip hasil wawancara secara verbatim, kemudian melakukan pengodean (coding) dengan mengelompokkan pernyataan subjek berdasarkan kategori strategi *coping* yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*.

Data yang termasuk *emotion focused coping* diklasifikasikan ke dalam lima aspek, yaitu *self-controlling*, *distancing*, *positive*

⁴⁸ *Ibid*, hlm. 369.

reappraisal, accepting responsibility, dan escape-avoidance. Sementara itu, data yang termasuk *problem focused coping* diklasifikasikan ke dalam tiga aspek, yaitu *planful problem solving, confrontative coping, dan seeking social support*. Pernyataan-pernyataan yang saling menguatkan antara santri, konselor dan pengasuh dipertahankan, sedangkan data yang tidak relevan dengan fokus penelitian disisihkan. Data yang telah tervalidasi kemudian diringkas dan dikelompokkan ke dalam tiga bagian sesuai dengan masing-masing subjek penelitian, sehingga diperoleh gambaran mengenai bentuk strategi *coping stress* pada setiap santri selama menjalani rehabilitasi.

b. Data Display (Penyajian Data)

Penyajian data dalam penelitian kualitatif dilakukan melalui berbagai bentuk, seperti uraian naratif, bagan, atau hubungan antar kategori dengan teks naratif sebagai bentuk yang paling umum digunakan. Penyajian data ini bertujuan untuk mempermudah peneliti dalam memahami temuan penelitian dan merencanakan langkah analisis selanjutnya.

Peneliti menyajikan data dengan mengelompokkan temuan berdasarkan masing-masing subjek penelitian. Setiap subjek dipaparkan dalam bentuk deskripsi singkat mengenai strategi *coping stress* yang digunakan, disertai kutipan pernyataan penting dari hasil wawancara yang telah tervalidasi antara santri, konselor, pengasuh, dan musyrif. Selain itu, peneliti juga menyusun tabel yang memuat nama subjek, bentuk *coping stress*, serta kategori *coping* yang sesuai dengan teori.

Dengan demikian, melalui penyajian data yang terstruktur peneliti dapat melihat strategi *coping stress* antar subjek, sehingga memudahkan dalam melakukan tahap selanjutnya, yaitu penarikan kesimpulan.

c. Conclusion *Drawing/verification*

Penarikan kesimpulan dan verifikasi merupakan tahap akhir dalam analisis data kualitatif yang dilakukan secara berkelanjutan. Kesimpulan bersifat sementara dan terus diuji melalui pengumpulan data hingga didukung oleh bukti yang konsisten, sehingga menghasilkan temuan penelitian yang kredibel dan bermakna, baik berupa deskripsi, hubungan, maupun pemahaman baru terhadap objek yang diteliti.⁴⁹

Peneliti meninjau kembali hasil reduksi dan penyajian data untuk memastikan bahwa temuan yang diperoleh benar-benar menggambarkan bentuk *coping stress* yang digunakan santri selama menjalani proses rehabilitasi. Kemudian, kesimpulan akhir dituliskan dalam bentuk deskripsi mengenai bentuk-bentuk strategi *coping stress*. Dengan demikian, kesimpulan penelitian ini diharapkan mampu menjawab tujuan penelitian, yaitu mengetahui bentuk *coping stress* yang digunakan santri korban penyalahgunaan narkoba selama menjalani proses rehabilitasi.

⁴⁹ *Ibid*, hlm. 321-326.

H. Sistematika Penelitian

Penelitian ini akan disusun dalam suatu sistematika bab per bab yang terdiri dari empat bab yaitu, pendahuluan, gambaran umum atau konteks penelitian, pembahasan, dan bab penutup. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan

Bab pertama memberikan gambaran awal mengenai penelitian yang mencakup latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian Pustaka, kajian teori, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

2. Bab II Gambaran Umum atau Konteks Penelitian

Bab dua berisi tentang gambaran umum terkait lokasi penelitian, yaitu Bidayatussalikin Islamic Boarding School, serta profil santri rehabilitasi korban penyalahgunaan narkoba.

3. Bab III Pembahasan

Bab tiga akan membahas terkait analisis bentuk strategi *coping stress* yang diterapkan pada santri korban penyalahgunaan narkoba di Bidayatussalikin Islamic Boarding School, Sleman, Yogyakarta.

4. Bab IV Penutup

Bab empat berisi terkait kesimpulan dan saran.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini terdapat dua bentuk *coping stress* yang digunakan oleh santri korban penyalahgunaan narkoba selama menjalani proses rehabilitasi yaitu *emotion focused coping* yang mencakup lima aspek. (1) *Self-controlling* yang ditandai dengan upaya mengendalikan emosi; (2) *Positive reappraisal* yang ditunjukkan dengan kemampuan memaknai rehabilitasi sebagai kesempatan memperbaiki diri; (3) *Distancing* yang ditunjukkan melalui upaya mengambil jarak sementara dari tekanan; (4) *Escape avoidane*, yang ditunjukkan dengan kecenderungan menghindari situasi yang menekan melalui penarikan diri; (5) *Accepting responsibility*, yang ditunjukkan melalui kesadaran mengakui kesalahan masa lalu. Adapun bentuk *problem focused coping* mencakup tiga aspek. (1) *Planful problem solving*, yang ditandai dengan upaya mempertahankan perilaku yang mendukung proses rehabilitasi; (2) *Confrontative coping*, yang ditunjukkan melalui keberanian menghadapi situasi yang dianggap menekan secara langsung; dan (3) *Seeking social support*, yang ditunjukkan dengan upaya mencari dukungan dari lingkungan pesantren selama menjalani rehabilitasi.

Berdasarkan keseluruhan temuan, kedua bentuk *coping* tersebut saling melengkapi dalam membantu santri untuk menghadapi tekanan selama proses rehabilitasi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa strategi coping stress yang dimiliki santri tidak terlepas dari peran lingkungan serta intervensi yang diberikan oleh pihak pesantren selama proses rehabilitasi, yang meliputi konseling individu,

konseling kelompok, konseling keluarga, pengukuran kualitas hidup, psikoedukasi, konseling berbasis MI/CBT, serta evaluasi psikologi, yang secara simultan mendukung santri dalam mengelola stres dan mengembangkan kemampuan *coping* selama proses pemulihan.

B. Saran

1. Bagi Santri Korban Penyalahgunaan Narkoba

- a. Santri di harapkan dapat mempertahankan strategi *coping* yang bersifat adaptif, seperti mengendalikan emosi, memaknai pengalaman secara positif, menyelesaikan masalah melalui komunikasi dan musyawarah, serta memanfaatkan dukungan sosial selama menjalani rehabilitasi.
- b. Santri di harapkan lebih aktif memanfaatkan layanan konseling dan pendampingan yang tersedia sebagai sarana memperoleh bantuan dalam menghadapi tekanan maupun permasalahan selama proses rehabilitasi.
- c. Santri diharapkan terus mengembangkan tujuan dan rencana perubahan diri yang realistis agar proses rehabilitasi dapat dijalani secara lebih terarah dan berkelanjutan.

2. Bagi Pondok Pesantren Bidayatussalikin

- a. Pihak pesantren diharapkan terus diharapkan mempertahankan dan mengembangkan program pendampingan, konseling, serta pembinaan spiritual yang telah menjadi sumber dukungan bagi santri selama menjalani rehabilitasi.
- b. Pihak pesantren diharapkan menyediakan lebih banyak kegiatan positif yang dapat menjadi sarana penyaluran emosi, pengembangan diri, dan pengurangan kejenuhan selama proses rehabilitasi.

3. Bagi Konselor

Konselor diharapkan membantu santri mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif, khususnya dalam pengelolaan emosi, penyelesaian masalah, dan penguatan motivasi untuk mempertahankan proses rehabilitasi

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat melibatkan informan tambahan seperti keluarga untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai proses *coping* selama rehabilitasi
- b. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kuantitatif atau *mixed methods* untuk memperkuat temuan mengenai strategi *coping* yang digunakan santri korban penyalahgunaan narkoba

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkiya, Muhammad Fardan, Didik Supriyanto, dan Yaqub Cikusin. "Strategi Badan Narkotika Nasional Kotamalang Dalam Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Narkotika Di Kalangan Remaja." *Jurnal Respon Publik* 17, no. 13 (2023): 35–42. <https://jim.unisma.ac.id/index.php/rpp/article/view/23208>.
- AK, Konselor. "Hasil Wawancara dengan ST3-TNI terkait bentuk emotion focused coping aspek accepting responsibility pada YS, tanggal 21 April 2026," n.d.
- Andyastanti, Tisnalia Merdy, Oedojo Soedirham, dan Rika Subarniati. "Stres dan Strategi Coping Remaja Penyalahguna Narkoba yang Menjalani Program Pasca Rehabilitasi di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Timur." *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health* 7, no. 1 (2022): 1–7. <https://doi.org/10.17977/um044v7i12022p1-7>.
- Ardani, Tristiadi Ardi, dan Iin Tri Rahayu. *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007.
- Athallah, Iqbal Rafi', dan Iman Santoso. "Penanganan Coping Strees Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lapas dan Rutan." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 96 2, no. 1 (2022): 96–106. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/152>.
- Ayu, Abidah, dan Suhendar. "Coping Stress in Islamic Perspective." *Science and Education* 2 (2023): 939–44.
- Badan Narkotika Nasional Kabupaten/Kota Yogyakarta. "Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) Tahun 2024." Yogyakarta, 2024. <https://yogyakartakota.bnn.go.id/konten/unggah/2025/01/LKIP-BNN-KOTA-YOGYAKARTA-TAHUN-2024.pdf>.
- Dhofier, Zamakhsyari. *Tradisi Pesantren : Studi Pandangan Hidup Kyai Dan Visinya Mengenai Masa Depan Indonesia*. Jakarta: LP3ES, 2011.
- Folkman, Susan, Richard S. Lazarus, Rand J. Gruen, dan Anita DeLongis. "Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms." *Journal of Personality and Social Psychology* 50, no. 3 (1986): 571–79. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>.
- Hasanah, Muhimmatul. "Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam." *Jurnal Ummul Qura* XIII, no. 1 (2019): 111–14. <https://ejournal.unsuda.ac.id/index.php/UQ/article/view/412/393>.
- . "The Role of Islamic Spirituality in Coping with Stress and Depression." *Istisyarah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2025): 45–57. <https://ejournal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/istisyarah/article/view/450>.
- Hawari, Dadang. *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996.
- Lazarus, Richard S, dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Losyk, Bob. *Kendalikan Stres Anda!: Cara Mengatasi Stres Dan Sukses Di Tempat Kerja*.

w/2186/1232.

SKM, Awet Sandi. *Narkoba dan Tapal Batas Negara*. Bandung: Mujahidin Press, 2016.

Sleman, Badan Narkotika Nasional Kabupaten. "Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) BNNK Sleman Tahun 2024." Sleman, 2024. <https://slemankab.bnn.go.id/konten/unggah/2025/01/LKIP-BNNK-Sleman-TA.-2024.pdf>.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Diedit oleh Sutopo. 4 ed. Bandung: ALFABETA, cv, 2022.

Taylor, Shelley E. *Health Psychology*. New York: McGraw-Hil, 2003.

