

***COPING STRATEGY* SANTRI DALAM MENGHADAPI
PUNISHMENT : STUDI KASUS PADA DUA SANTRI DI
PONDOK PESANTREN AI-IMDAD BANTUL, DAERAH
ISTIMEWA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

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

Disusun oleh:

Muhamad Ikmal Hakim

22102020050

Dosen Pembimbing:

Dr. H. Rifa'i, M.A.

196107041992031001

**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-918/Un.02/DD/PP.00.9/06/2026

Tugas Akhir dengan judul : *COPING STRATEGI* SANTRI DALAM MENGHADAPI *PUNISHMENT*: STUDI KASUS PADA DUA SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL-IMDAD BANTUL, DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMAD IKMAL HAKIM
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020050
Telah diujikan pada : Senin, 11 Mei 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Dr. H. Rifa'i, M.A.
SIGNED

Valid ID: 6a215de8046f1



Penguji I
Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6a21577b9ee61



Penguji II
Slamet, S.Ag, M.Si
SIGNED

Valid ID: 6a151f847b9d8



Yogyakarta, 11 Mei 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 6a2235ceb8d00

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 : Muhamad Ikmal Hakim
NIM : 22102020050
Judul Skripsi : *Coping Strategy* Santri dalam Menghadapi *Punishment* : Studi Kasus pada Dua Santri di Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

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 Sistematika 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.

Mengetahui,

Yogyakarta, 25 April 2026

Ketua Program Studi

Dosen Pembimbing



Zaen Musyirifin, M.Pd.I.
NIP. 19900428 202321 1 029

Dr. H. Rifa'i, M.A.
NIP. 19610704 199203 1 001

o Silakan beri tanda centang (✓) jika pernyataan telah sesuai.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Ikmal Hakim
NIM : 22102020050
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Coping Strategy Santri dalam Menghadapi Punishment : Studi Kasus pada Dua Santri di Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta* adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun 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, 25 April 2026

Yang menyatakan,



Muhamad Ikmal Hakim
NIM. 22102020050

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin

Segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan pertolongan-Nya, sehingga karya ini dapat terselesaikan. Dengan penuh rasa hormat, cinta, dan terima kasih yang mendalam. Karya tulis ini penulis persembahkan kepada:

Ayahanda **Lukman Nulhakim** dan Ibunda **Nurhasanah**, yang senantiasa menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah perjalanan hidup.

Terima kasih atas doa yang tak pernah terputus, kasih sayang yang tulus tanpa batas, serta pengorbanan yang tidak akan pernah bisa terbalaskan. Dalam setiap kesulitan yang penulis hadapi, selalu ada keyakinan untuk bangkit karena dukungan dan harapan dari Ayah dan Ibu.

Kalian adalah alasan penulis untuk terus berjuang, bertahan, dan menyelesaikan setiap proses hingga titik ini. Semoga karya sederhana ini menjadi salah satu bentuk bakti dan ungkapan terima kasih atas segala yang telah diberikan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ

"Kullu nafsim bimā kasabat rahīnah"

Setiap orang bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukannya.*



* Al-Qur'an NU online, Surah Al-Muddassir, ayat 38

ABSTRAK

Muhamad Ikmal Hakim (22102020050). *Coping Strategy* Santri Dalam Menghadapi *Punishment*: Studi Kasus pada Dua Santri di Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2026.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh penerapan *punishment* di pesantren sebagai instrumen pembinaan yang berdampak psikologis terhadap santri, namun mekanisme *coping* yang dikembangkan sebagai responsnya belum banyak dikaji, khususnya di pesantren salafiyah. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan bentuk-bentuk *coping strategy* dua santri Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul dalam menghadapi *punishment* menggunakan kerangka teori Lazarus dan Folkman. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian adalah dua santri Madrasah Aliyah berinisial HB dan RH, dipilih secara *purposif*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, dengan keabsahan data dijamin melalui triangulasi tiga sumber: subjek utama, teman dekat masing-masing (CZ dan KD), serta Kepala Bagian BK dan Keamanan pesantren (GB). Hasil penelitian menunjukkan: pertama, kedua subjek menggunakan kombinasi *problem-focused coping* (PFC) dan *emotion-focused coping* (EFC) secara simultan, dengan dimensi spiritual sebagai komponen *coping* yang konsisten pada keduanya; kedua, HB lebih didominasi EFC yang bersifat kuratif jangka pendek dan belum menghasilkan perubahan perilaku fundamental, sedangkan RH menampilkan PFC yang lebih transformatif disertai kualitas *positive reappraisal* dan *accepting responsibility* yang lebih mendalam sehingga menghasilkan perubahan perilaku nyata; ketiga, efektivitas *punishment* sebagai instrumen pembinaan tidak ditentukan oleh berat-ringannya sanksi, melainkan oleh kedalaman pemaknaan santri atas *punishment* tersebut sebagai pengalaman yang mendorong refleksi dan perubahan autentik.

Kata kunci: *coping strategy; punishment; problem-focused coping; emotion-focused coping.*

ABSTRACT

Muhamad Ikmal Hakim. Santri's Coping Strategies in Facing Punishment: A Case Study of Two Santri at Al-Imdad Islamic Boarding School Bantul, Special Region of Yogyakarta. Undergraduate Thesis. Yogyakarta: Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026.

This study is motivated by the application of punishment in Islamic boarding schools as a disciplinary instrument that carries psychological implications for santri, while the coping mechanisms they develop in response remain underexplored, particularly in salafiyah pesantren. This study aims to describe the coping strategies employed by two santri of Al-Imdad Islamic Boarding School Bantul in facing punishment, using the theoretical framework of Lazarus and Folkman. A qualitative approach with a case study method was employed. The subjects were two Madrasah Aliyah students, HB and RH, selected purposively. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, with validity ensured through three-source triangulation: the primary subjects, their closest companions (CZ and KD), and the Head of Counseling and Security (GB). The findings reveal: first, both subjects simultaneously employ a complementary combination of problem-focused coping (PFC) and emotion-focused coping (EFC), with the spiritual dimension as a consistent component for both; second, HB is predominantly characterized by short-term curative EFC that fails to produce fundamental behavioral change, whereas RH demonstrates more transformative PFC with deeper positive reappraisal and accepting responsibility, resulting in observable behavioral change; third, the effectiveness of punishment as a disciplinary instrument is determined not by the severity of the sanction, but by the depth of meaning the santri constructs around the experience as a catalyst for genuine reflection and authentic change.

Keywords: *coping strategy; punishment; problem-focused coping; emotion-focused coping.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alam, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta kekuatan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segenap kemampuan yang ada. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi wa Sallam*, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umat yang senantiasa istiqomah di jalan-Nya hingga hari akhir. Skripsi yang berjudul **“Coping Strategy Santri dalam Menghadapi Punishment : Studi Kasus pada Dua Santri di Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta”**. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan, keterbatasan, dan kekurangan. Namun berkat bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Bapak Zain Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Bapak Drs. H. Muhammad Hafiun, M.Pd selaku Dosen Penasihat Akademik.

5. Bapak Dr. H. Rifa'i, M.A. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa meluangkan waktu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd. dan Bapak Slamet, S.Ag., M.Si. selaku penguji yang telah memberikan kritik, saran, masukan, serta arahan yang sangat berharga kepada penulis demi menyempurnakan skripsi ini.
7. Para Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi atas semua ilmu yang diberikan.
8. Muhamad Ihsan Mutaqin, adikku. Kamu adalah alasan penulis ingin menjadi kakak yang lebih baik setiap harinya. Di hari-hari ketika segalanya terasa berat dan kata-kata enggan keluar, bayangan wajahmu yang selalu percaya itu pelan-pelan mencairkan semuanya. Penulis tidak selalu berhasil menjadi kakak yang sempurna. Tapi justru karena itulah karya ini juga lahir untukmu, sebagai bukti nyata bahwa setiap mimpi yang diperjuangkan dengan sungguh-sungguh, sekali pun harus ditempuh dengan air mata, pada akhirnya akan sampai juga. Kelak kamu akan menghadapi persimpangan yang tidak ada dalam peta mana pun. Di saat itu, ingat satu hal "*rasa lelah bukan tanda bahwa kamu lemah, itu tanda bahwa kamu sudah berjuang*".
9. Seluruh teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2022, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan akademik yang penuh warna ini. Kebersamaan yang terjalin, diskusi yang membangun, tawa yang menghibur, hingga semangat yang saling diberikan menjadikan proses perkuliahan ini terasa lebih ringan dan bermakna. Setiap momen yang kita lalui bersama, baik

di dalam maupun di luar ruang kelas, akan selalu menjadi kenangan yang berharga. Semoga kita semua sukses meraih apa yang kita impikan dan kelak dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi masyarakat.

10. Teman-teman KKN 117 Posko 3 Kabupaten Pati, terima kasih atas kebersamaan yang singkat namun sarat dengan pelajaran hidup yang luar biasa. Bersama kalian, penulis belajar arti gotong royong yang sesungguhnya, belajar beradaptasi, dan belajar mencintai proses pengabdian kepada masyarakat. Kenangan selama KKN akan selalu tersimpan rapi dalam sudut hati yang paling hangat. Semoga persahabatan ini terus terjaga dan silaturahmi kita tidak pernah putus meskipun jarak memisahkan.

11. Teman-teman PPL yang telah bersama-sama menjalani masa praktik lapangan di KUA Sewon, terima kasih atas kerja sama, dukungan, dan kebersamaan yang begitu hangat. Pengalaman yang kita lalui bersama menjadi bekal berharga yang turut membentuk pemahaman dan kesiapan penulis dalam menghadapi dunia kerja. Setiap cerita, setiap tantangan, dan setiap tawa yang kita bagi bersama menjadi bagian indah yang tidak terlupakan dalam perjalanan pendidikan ini.

Yogyakarta, 25 April 2026
Penulis



Muhamad Ikmal Hakim
22102020050

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Kajian Pustaka	10
F. Kajian Teori	18
G. Metode Penelitian	43
1. Jenis Penelitian	43
2. Subjek dan Objek Penelitian	45
3. Teknik Pengumpulan Data	48
4. Teknik Keabsahan Data	52
5. Teknik Analisis Data	53
H. Sistematika Pembahasan	55
BAB II GAMBARAN UMUM PONDOK PESANTREN AL-IMDAD BANTUL D.I YOGYAKARTA	57
A. Profil Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul D.I Yogyakarta	57

1.	Sejarah dan Visi Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul D.I Yogyakarta	57
2.	Visi, Misi, dan Tujuan Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul D.I Yogyakarta	59
3.	Letak Geografis Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul D.I Yogyakarta	61
B.	Kegiatan Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul D.I Yogyakarta ...	61
1.	Kegiatan Harian	61
2.	Kegiatan Mingguan dan Bulanan	63
3.	Kegiatan Tahunan	64
C.	Jenis dan Karakteristik Hukuman di Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul D.I Yogyakarta	65
1.	Jenis-Jenis <i>Punishment</i> (<i>Ta'zir</i>)	66
2.	Karakteristik dan Tujuan Penerapan Hukuman	67
D.	Profil Subjek Penelitian dan Gambaran <i>Punishment</i> yang Dialami	68
1.	Profil Subjek Pertama (HB)	69
2.	Profil Subjek Kedua (RH)	75
BAB III	METODE <i>COPING STRATEGY</i> DI PONDOK PESANTREN DALAM MENGHADAPI <i>PUNISHMENT</i>	84
A.	Subjek Pertama (HB)	85
1.	<i>Problem-Focused Coping</i> (PFC) HB	86
2.	<i>Emotion-Focused Coping</i> (EFC) HB	95
B.	Subjek Kedua (RH)	108
1.	<i>Problem-Focused Coping</i> (PFC) HB	108
2.	<i>Emotion-Focused Coping</i> (EFC) RH	117
BAB IV	PENUTUP	129
A.	Kesimpulan	129
B.	Saran	130
DAFTAR PUSTAKA	135

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian
2. Pedoman Wawancara
3. Daftar Riwayat Hidup
4. Dokumentasi



DAFTAR TABEL

Tabel Metode <i>Coping Strategy</i> dan Perubahan Perilaku HB dan RH dalam Menghadapi <i>Punishment</i>	128
--	-----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam konteks pendidikan Islam di Indonesia, pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan tradisional yang memiliki karakteristik unik dengan sistem pembelajaran dan kehidupan yang berbeda dari sekolah formal pada umumnya. Santri sebagai penghuni pondok pesantren harus beradaptasi dengan berbagai aspek kehidupan pesantren, mulai dari rutinitas harian yang padat, interaksi sosial yang intensif, hingga sistem disiplin yang ketat. Lingkungan pesantren dengan segala dinamikanya sering kali menimbulkan berbagai tekanan psikologis yang memerlukan *coping strategy* yang tepat untuk dapat diatasi.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa santri di pondok pesantren menghadapi berbagai macam *stressor* yang beragam. Ahmed mengidentifikasi bahwa santri mengalami tekanan dari aspek non-akademik seperti relasi interpersonal dan adaptasi lingkungan, yang umumnya diatasi menggunakan *coping* berbasis pemecahan masalah.¹ Sementara itu, Asmarani dan Mayasari menemukan bahwa santri baru di pondok pesantren modern mengalami dinamika stres yang kompleks, dengan *strategy emotion-focused coping* seperti

¹ Maroof Ahmed, Iin Afriyanti Umar, Rahayu Azkiya dan Salsabila Abdul Ghofur, "*Stressors and Coping Mechanism Strategies of Islamic Boarding School Students*," *International Journal of Academic Studies in Science and Education*, 2023, Vol. 1, No. 1, hlm. 56-70

mencari dukungan sosial, berpikir positif, bersabar, berdoa, dan menerima tanggung jawab sebagai mekanisme utama yang digunakan.²

Mengacu pada uraian di atas, menurut penulis santri yang menghadapi beragam bentuk tekanan, baik dari aspek akademik maupun non-akademik, yang menuntut kemampuan adaptasi yang baik. Perbedaan temuan menunjukkan bahwa pemilihan *coping strategy* dipengaruhi oleh situasi dan pengalaman masing-masing santri, sehingga ada yang lebih mengutamakan *problem-focused coping*, sementara yang lain cenderung menggunakan *emotion-focused coping*. Hal ini menunjukkan bahwa mekanisme *coping* pada santri bersifat fleksibel dan menyesuaikan dengan kondisi yang dihadapi.

Studi yang dilakukan oleh Kamila dan Hasanah, pada santri Asrama Bahasa menunjukkan bahwa masalah psikologis santri di asrama dominan diatasi melalui *strategy emotion-focused coping*, khususnya dengan mengalihkan perhatian dari masalah dan *stressor* yang dihadapi.³ Temuan serupa juga dikemukakan oleh Priarni yang menguraikan implementasi *coping strategy* berbasis emosi seperti *self-control*, mencari dukungan sosial, reinterpretasi positif, penerimaan, dan penyangkalan dalam menghadapi stres

² Yanti Asmarani dan Rosmeila Mayasari, "Dinamika Stres Santri Baru di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlash Labunti Kecamatan Lasalepa Kabupaten Muna," Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam, Vol. 3, No. 1, Januari-Juni 2023

³ Aisyatin Kamila dan Faidatul Hasanah, "Gambaran stres dan strategi *emotion focus Coping* santri Asrama Bahasa Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo," PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi, 2023, Volume 2 No. 2 Juni 2023, Hlm. 74–84

di lingkungan pesantren, terutama dalam konteks mengatasi perilaku bullying.⁴ Santri cenderung menggunakan *emotion-focused coping* sebagai cara utama dalam menghadapi tekanan di lingkungan pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi menjadi aspek penting dalam menjaga kestabilan psikologis, terutama ketika santri dihadapkan pada situasi yang sulit dikendalikan secara langsung.

Sodiq menyebutkan bahwa santri penghafal Al-Qur'an menunjukkan variasi *coping strategy* yang lebih beragam, termasuk problem solving, pengambilan keputusan, dan tindakan langsung untuk mengatasi tekanan khusus yang dihadapi santri penghafal.⁵ Penelitian yang dilakukan oleh Segoro juga mengungkapkan bahwa santri menggunakan kombinasi *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* dalam menghadapi standar kelulusan di pondok pesantren, dengan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi pemilihan *strategy* tersebut.⁶ Variasi *coping strategy* pada santri dipengaruhi oleh tuntutan dan kondisi yang dihadapi, sehingga tidak hanya terbatas pada pengelolaan emosi, tetapi juga melibatkan pendekatan *problem-focused coping*. Hal ini

⁴ Rina Priarni, Ayep Rosidi dan Serani Dara Listya, "Implementasi Strategi Coping Stress dalam Upaya Mengatasi Perilaku Bullying di Pondok Pesantren Al-Hikmah Gedanganak Ungaran," cakrawala : Jurnal Kajian Studi Manajemen Pendidikan Islam dan Studi Sosial, 2024, Vol. 8, No. 2.

⁵ Alwi Mahardhika Sodiq, M. Widjanarko dan S. Suharsono, "Strategi Coping pada Santri Penghafal Al-Qur'an 30 Juz di Kudus," JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA, Vol. 8, No. 3, November 2023

⁶ Tirtha Segoro, "Strategi Coping Santri Dalam Menghadapi Standar Kelulusan Di Pondok Pesantren," Academy Of Education Journal, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Vol. 6, No.1, Januari 2015. hlm. 12

menunjukkan bahwa santri memiliki kemampuan adaptasi yang dinamis dalam menghadapi berbagai tekanan di lingkungan pesantren.

Salah satu aspek penting dalam kehidupan pondok pesantren yang belum banyak dieksplorasi secara mendalam adalah bagaimana santri menghadapi sistem *punishment* atau hukuman yang diterapkan sebagai bagian dari proses pendisiplinan. *Punishment* dalam konteks pendidikan dapat didefinisikan sebagai konsekuensi negatif yang diberikan kepada seseorang sebagai respons atas perilaku yang tidak sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku, dengan tujuan untuk mengurangi kemungkinan terulangnya perilaku tersebut di masa depan. Dalam perspektif psikologi behavioristik, *punishment* merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang dirancang untuk membentuk perilaku yang diinginkan melalui pemberian konsekuensi yang tidak menyenangkan.

Dalam konteks pondok pesantren, *punishment* memiliki karakteristik khusus yang tidak hanya bertujuan untuk mendisiplinkan santri, tetapi juga sebagai sarana pendidikan karakter dan spiritual. Pola pemberian hukuman bagi pelanggar tata tertib santri meliputi teguran dan nasihat, hukuman administratif, hukuman edukatif, hukuman sosial, hukuman material, dan hukuman fisik. Sistem *punishment* di pesantren memiliki gradasi yang disesuaikan dengan tingkat pelanggaran dan kondisi santri yang bersangkutan.

Jenis-jenis *punishment* yang diterapkan di pondok pesantren sangat beragam, mulai dari yang bersifat ringan hingga yang lebih berat. *Punishment*

ringan biasanya berupa teguran lisan, nasihat, atau peringatan yang diberikan oleh Ustaz atau pengurus pesantren. *Punishment* administratif dapat berupa pencatatan pelanggaran dalam buku khusus, pengurangan nilai kedisiplinan, atau pembatasan hak-hak tertentu seperti izin keluar pesantren. *Punishment* edukatif meliputi penugasan tambahan seperti menghafal ayat Al-Qur'an, menulis istigfar, atau mengerjakan tugas-tugas keagamaan tambahan.

Punishment sosial di pesantren dapat berupa isolasi sementara dari kegiatan kelompok, larangan mengikuti kegiatan tertentu, atau ditempatkan di posisi yang membuatnya merasa malu di hadapan santri lain. *Punishment* material biasanya berupa denda atau penggantian barang yang rusak akibat pelanggaran yang dilakukan. Hukuman fisik dapat berupa peserta didik dicukur rambut, dipukul dengan rotan, dipukul dengan tasbih, berdiri di lapangan di siang hari, disiram air comberan, dan berdiri satu jam di depan asrama santri, meskipun bentuk *punishment* fisik ini semakin dikritisi dan mulai dikurangi di banyak pesantren modern.⁷

Menghadapi *punishment*, santri tentu mengalami berbagai reaksi emosional dan psikologis yang memerlukan *coping strategy* yang adaptif. Setiap santri memiliki karakteristik individual yang berbeda dalam merespons *punishment*, yang dipengaruhi oleh faktor kepribadian, pengalaman sebelumnya, dukungan sosial, dan pemahaman religius yang dimiliki.

⁷ *Ibid.*, hlm. 18

Pemahaman terhadap *coping strategy* yang digunakan santri dalam menghadapi *punishment* menjadi penting untuk memahami proses adaptasi dan resiliensi santri di lingkungan pesantren.

Dampak negatif *punishment* yang berlebihan dapat berupa reaksi afektif dan *involutional* dimana santri mengalami depresi yang kuat, bayang-bayang ketakutan terus menghantui, sehingga mereka menarik diri dari lingkungan, serta gangguan *kompulsif-obsesif* dimana santri berulang-ulang memikirkan kejadian buruk yang menimpa.⁸ Penerapan *punishment* yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak psikologis yang serius pada santri, seperti munculnya rasa takut berlebihan, kecenderungan menarik diri, hingga gangguan pikiran yang berulang. Kondisi ini menunjukkan bahwa *punishment* yang tidak terkontrol justru dapat menghambat perkembangan mental dan sosial santri, sehingga diperlukan penerapan yang lebih bijaksana, proporsional, dan berorientasi pada pembinaan agar tidak menimbulkan efek negatif yang berkepanjangan.

Fenomena ini semakin mengkhawatirkan ketika melihat kasus-kasus ekstrem yang terjadi di beberapa pesantren, seperti kasus santri yang mengalami trauma hingga tindakan *self-injury* akibat tekanan berlebihan dalam lingkungan pesantren. Tekanan berlebihan dapat menyebabkan depresi, yaitu

⁸ Muhammad Abdul Rozaq, "Strategi Mendidik Santri Berkarakter Tanpa Hukuman Fisik," *Kompasiana*, 7 Juli 2024, <https://www.kompasiana.com/muhammadabdulrozaq8830/668a4120c925c433895c97c2/strategi-mendidik-santri-berkarakter-tanpa-hukuman-fisik>. Diakses pada 5 Juni 2025, pukul 23.30

kondisi kesehatan mental serius yang mempengaruhi perasaan, pemikiran, dan perilaku seseorang, dengan gejala ketakutan, putus asa, dan merasa tidak dihargai.⁹ Kondisi ini menunjukkan bahwa tidak semua santri memiliki *coping strategy* yang efektif dalam menghadapi *punishment*, sehingga diperlukan pemahaman mendalam tentang bagaimana santri dapat mengembangkan mekanisme *coping* yang adaptif dan konstruktif.

Penelitian ini difokuskan pada studi kasus dua santri di Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul D.I Yogyakarta. Adapun subjek penelitian adalah santri yang bermukim di pesantren dan duduk di tingkat Madrasah Aliyah. Pemilihan tingkat Madrasah Aliyah didasarkan pada karakteristik santri pada jenjang ini yang telah memiliki pengalaman cukup dalam kehidupan pesantren, namun masih dalam proses pembentukan karakter yang intensif. Pondok Pesantren Al-Imdad sendiri dipilih karena merupakan pesantren *salafiyah* yang telah lama berkecimpung dalam pendidikan karakter santri, dengan sistem kedisiplinan yang khas serta berbagai program pengembangan keterampilan hidup yang mendukung resiliensi santri dalam menghadapi *punishment*.

Studi kasus pada dua santri dipilih untuk dapat mengeksplorasi secara mendalam dan komprehensif bagaimana *coping strategy* yang digunakan masing-masing individu dalam menghadapi *punishment*. Pendekatan kualitatif

⁹ Fatiha Shiwana Maulin, "Membangun Kesejahteraan Mental Santri," *PlanetNufo.com*, 27 Oktober 2023, <https://planetnufo.com/membangun-kesejahteraan-mental-santri/>. Diakses pada 6 Juni 2025, pukul 23.30

dengan metode studi kasus memungkinkan penulis untuk memahami fenomena secara holistik, termasuk faktor-faktor yang melatarbelakangi pemilihan *coping strategy*, proses implementasinya, serta dampak yang dirasakan oleh santri.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan pemahaman tentang *coping strategy* dalam konteks pendidikan pesantren, khususnya dalam menghadapi *punishment*. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi pengelola pesantren dalam merancang sistem *punishment* yang lebih efektif dan mendukung perkembangan psikologis santri, serta memberikan wawasan bagi santri dan pendamping dalam mengembangkan *coping strategy* yang adaptif dan konstruktif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana metode *coping strategy* yang diterapkan oleh dua santri dalam menghadapi *punishment* baik secara *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*, di Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan metode *coping strategy* yang

diterapkan oleh dua santri dalam menghadapi *punishment*, meliputi delapan metode yang terbagi dalam dua dimensi: *problem-focused coping* mencakup *seeking social support*, *planful problem solving*, dan *confrontative coping*, serta *emotion-focused coping* mencakup *self-controlling*, *distancing*, *escape avoidance*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal*, berdasarkan kerangka teori Lazarus dan Folkman.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan teori *coping strategy* dalam konteks pendidikan Islam, khususnya dalam menghadapi sistem *punishment* di lingkungan pondok pesantren. Hasil penelitian ini akan memperkaya literatur psikologi pendidikan Islam dengan memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana santri mengadaptasi teori *coping* Lazarus dan Folkman dalam konteks budaya dan religius pesantren, serta mengidentifikasi pola-pola unik *coping strategy* yang mungkin berbeda dari populasi umum.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan berharga bagi pengelola pondok pesantren dalam merancang dan mengevaluasi sistem *punishment* yang lebih efektif dan mendukung perkembangan psikologis santri. Pemahaman tentang *coping strategy* santri dapat membantu Ustaz

dan pengurus pesantren dalam memberikan bimbingan yang lebih tepat sasaran, serta mengembangkan program-program pendampingan yang dapat meningkatkan resiliensi dan kemampuan adaptasi santri dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan pesantren.

Bagi santri dan calon santri, penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang berbagai *coping strategy* yang adaptif dan konstruktif dalam menghadapi *punishment*, sehingga mereka dapat mengembangkan mekanisme pertahanan psikologis yang sehat. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi konselor, psikolog, dan praktisi kesehatan mental yang bekerja dengan populasi santri untuk memahami dinamika psikologis unik yang terjadi di lingkungan pesantren dan mengembangkan intervensi yang sesuai dengan konteks budaya dan religius mereka.

E. Kajian Pustaka

Sejauh hasil penelusuran yang dilakukan, penulis belum menemukan penelitian sebelumnya baik berupa skripsi, tesis maupun jurnal yang dengan judul “*Coping Strategy Santri Dalam Menghadapi Punishment (Studi Kasus pada Dua Santri di Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul, D.I Yogyakarta)*”.

Namun disisi lain, penulis menemukan adanya kemiripan antara judul penelitian ini dengan penelitian lainnya. Adapun penelitian yang dipandang memiliki kemiripan judul dengan penelitian ini, antara lain:

1. Penelitian yang ditulis oleh Hari Wulandari pada tahun 2024, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tentang "*Coping strategy* dalam Mengatasi Kelelahan Emosional pada Ibu yang Memiliki Anak Autis di Lembaga Pengembangan Sumber Daya Manusia (LPSDM) Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Provinsi Lampung". Penelitian ini menggunakan metode penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif dan teknik random sampling dengan 7 responden (1 psikolog dan 6 ibu). Analisis data dilakukan melalui tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada skripsi ini mengangkat tentang *coping strategy* yang terbagi menjadi dua aspek yaitu Problem Focused Coping (PFC) dan *Emotion focused Coping* (EFC) dengan 8 indikator variabel. Berdasarkan penelitian Hari, Ibu yang memiliki anak autis mengalami kelelahan fisik, emosi dan mental karena harus mengasuh dan mengawasi anak autis selama 24 jam. Penyelesaian *Coping* berdasarkan emosi menunjukkan bahwa mereka menjadi lebih sabar dengan lebih banyak beristigfar dan memahami kondisi anak autis, sehingga membutuhkan energi lebih banyak dengan adanya faktor internal dan eksternal yang berpengaruh dalam mengatasi masalah.¹⁰

¹⁰ Hari Wulandari, Skripsi: *Strategi Coping dalam Mengatasi Kelelahan Emosional pada Ibu yang Memiliki Anak Autis di Lembaga Pengembangan Sumber Daya Manusia (LPSDM) Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Provinsi Lampung*, (Lampung: UIN, 2024)

2. Penelitian yang ditulis oleh Mia Lailatul Mukaromah pada tahun 2021, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, tentang "Hubungan antara *Coping strategy* dengan Kecemasan Menghadapi Pandemi Virus Corona pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis korelasi, populasi mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan sampel 275 responden, menggunakan 2 skala likert untuk mengukur *Coping strategy* dan kecemasan. Analisis meliputi uji deskripsi, uji normalitas, dan uji hipotesis. Pada skripsi ini mengangkat tentang kemampuan *Coping* yang diperlukan mahasiswa untuk bertahan di lingkungan baru dan menghindari kecemasan selama pandemi. Berdasarkan penelitian Mia, hasil menunjukkan kecemasan mahasiswa dalam kategori sedang (81,1%) dan *Coping strategy* dalam kategori sedang (77,1%). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,405 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan positif antara *Coping strategy* dengan tingkat kecemasan mahasiswa, dimana mahasiswa cenderung melakukan proses mengelola *stress* yang dihadapi dengan baik.¹¹
3. Penelitian yang ditulis oleh Ulfah Nur Khasanah pada tahun 2022, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Jurusan Psikologi dan Psikoterapi, Fakultas

¹¹ Mia Lailatul Mukaromah, Skripsi: *Hubungan antara Strategi Coping dengan Kecemasan Menghadapi Pandemi Virus Corona pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*, (Malang: UIN, 2021)

Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, tentang "*Coping strategy* Stres Penyintas COVID-19". Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, pengumpulan data melalui wawancara dan dokumentasi, kredibilitas menggunakan triangulasi, dan analisis data menggunakan teori Carver et al (1989) dengan teknik analisis summative. Pada skripsi ini mengangkat tentang *coping strategy* stres sebagai proses pemulihan dari pengaruh pengalaman reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan. Berdasarkan penelitian Ulfah, ketiga informan merasakan stres karena takut meninggal akibat paparan COVID-19 dan melakukan tiga *coping strategy* yaitu *problem-focused Coping*, *emotion focused Coping*, dan *spiritual-focused Coping*. Hasil menunjukkan bahwa *coping strategy* yang dilakukan membawa makna baik yaitu semakin dekat dengan Allah SWT dan takut meninggalkan kewajiban sebagai muslim, sehingga informan cepat sembuh dari COVID-19.¹²

4. Penelitian yang ditulis oleh Khikmah Nur Fajriyah pada tahun 2021, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, tentang "*Coping Strategy* pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (Studi Kasus pada Dua Perempuan yang Terikat Perkawinan di

¹² Ulfah Nur Khasanah, Skripsi: *Strategi Coping Stres Penyintas COVID-19*, (Surakarta: UIN, 2022)

Petanahan, Kebumen, Jawa Tengah)". Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus, analisis data dilakukan dengan analisis interaktif model Miles dan Michael Huberman menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara, dokumentasi, dan observasi. Pada skripsi ini mengangkat tentang bentuk-bentuk *Coping strategy* yang diterapkan oleh perempuan korban KDRT yang memilih bertahan dalam penderitaan. Berdasarkan penelitian Khikmah, terdapat dua bentuk *Coping strategy* yang dominan: *problem focused Coping* dengan bentuk *confrontative Coping*, *planful problem solving*, dan *seeking social support*; serta *emotion focused Coping* dengan bentuk *positive reappraisal*, *self-controlling*, *distancing*, *accepting responsibility*, dan *escape avoidance*. Kedua informan memiliki porsi berbeda dalam penggunaan *coping strategy* emosi mengingat kompleksitas permasalahan yang berbeda.¹³

5. Penelitian yang ditulis oleh M Fajrul Falah pada tahun 2024, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, tentang "*Coping strategy Stress Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong Desa Karangsalam Kidul*

¹³ Khikmah Nur Fajriyah, Skripsi: *Coping Strategy pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (Studi Kasus pada Dua Perempuan yang Terikat Perkawinan di Petanahan, Kebumen, Jawa Tengah)*, (Yogyakarta: UIN, 2021)

Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas". Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif, metode pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan analisis melalui reduksi data dan penyajian data. Pada skripsi ini mengangkat tentang *coping strategy* sebagai cara seseorang mengatasi *stress* yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan, khususnya pada santri sepuh yang menghadapi berbagai masalah. Berdasarkan penelitian Fajrul, sumber *stress* santri sepuh terdiri dari tiga aspek: *interpersonal* (tuntutan dan tekanan orang tua, lingkungan pertemanan), *intrapersonal* (perubahan pola makan, kurang istirahat, masalah ekonomi), dan faktor akademik (kesulitan membagi waktu antara kegiatan pondok dan kuliah). *Coping strategy* yang digunakan meliputi tiga poin: *healing* (menenangkan diri), mencari dukungan sosial melalui *curhat* dengan teman dekat, dan mendekatkan diri dengan Tuhan melalui ibadah dan wisata religi.¹⁴

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yaitu sebagai berikut :

Pertama, tema pada penelitian ini adalah *coping strategy* santri dalam menghadapi *punishment* di pondok pesantren. Sedangkan pada penelitian

¹⁴ M Fajrul Falah, Skripsi: *Strategi Coping Stress Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong Desa Karangsalam Kidul Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas*, (Purwokerto: UIN, 2024)

terdahulu rata-rata mengkaji *coping strategy* dalam konteks yang berbeda seperti kelelahan emosional pada ibu dengan anak autis yang dilakukan oleh Wulandari tahun 2024, kecemasan mahasiswa menghadapi pandemi oleh Mukaromah tahun 2021, *stress* penyintas Covid-19 oleh Khasanah tahun 2022, perempuan korban KDRT oleh Fajriyah tahun 2021, dan *stress* santri sepuh secara umum oleh Falah tahun 2024. Penelitian ini memiliki keunikan karena secara spesifik mengkaji bagaimana santri menggunakan *coping strategy* dalam menghadapi sistem *punishment* yang merupakan bagian integral dari pendisiplinan pesantren, yang belum pernah diteliti sebelumnya.

Kedua, metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus pada dua santri. Sedangkan penelitian terdahulu menggunakan variasi metode yang berbeda: Mukaromah tahun 2021 menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasi, Wulandari tahun 2024 menggunakan kualitatif deskriptif dengan *random sampling*, Khasanah tahun 2022 menggunakan kualitatif fenomenologi, Fajriyah tahun 2021 menggunakan kualitatif studi kasus, dan Falah tahun 2024 menggunakan deskriptif kualitatif. Penelitian ini berbeda karena fokus pada studi kasus mendalam dua santri untuk menggali secara komprehensif pengalaman individual dalam menghadapi *punishment* di lingkungan pesantren.

Ketiga, sampel pada penelitian ini berjumlah dua orang santri tingkat Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul, D.I Yogyakarta. Subjek yang diambil adalah santri yang pernah mengalami *punishment* dan

memiliki pengalaman dalam menggunakan *coping strategy* untuk menghadapinya. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al-Imdad yang berlokasi di Dusun Kedung, Desa Guwosari, Kecamatan Pajangan, Kabupaten Bantul, D.I Yogyakarta. Sedangkan pada penelitian terdahulu rata-rata informannya adalah ibu rumah tangga (Wulandari), mahasiswa (Mukaromah), penyintas Covid-19 (Khasanah), perempuan korban KDRT (Fajriyah), dan santri sepuh dengan konteks *stress* umum (Falah).

Keempat, teori yang diambil pada penelitian ini yaitu teori Lazarus dan Folkman tentang *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang diterapkan dalam konteks menghadapi *punishment*. Penelitian ini hampir sama dengan penelitian sebelumnya yang membahas *coping strategy* dalam berbagai konteks, namun penelitian ini secara khusus membahas *coping strategy* baik secara *problem-focused* maupun *emotion-focused coping* dalam menghadapi sistem *punishment* di pondok pesantren yang memiliki karakteristik unik sebagai konsekuensi negatif atas pelanggaran aturan, bukan sebagai respons terhadap situasi *stress* eksternal seperti pada penelitian-penelitian terdahulu.

F. Kajian Teori

1. Tinjauan tentang *Coping Strategy*

a. Pengertian *Coping Strategy*

Coping berasal dari kata *cope* (bahasa Inggris) yang berarti menanggulangi, mengatasi dan menguasai.¹⁵ Menurut Kertamuda *coping strategy* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta ancaman yang bersifat merugikan.¹⁶

Sedangkan Rasmun mengatakan bahwa *coping* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya.¹⁷ Dengan kata lain, *coping* adalah respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologi.

Sarafino dan Smith mengemukakan bahwa terdapat beberapa definisi *coping* yang muncul, salah satunya yaitu *coping* dapat

¹⁵ John M. Echols & Hassan Shadily, Kamus Inggris Indonesia, Jakarta, 1996: Gramedia Pustaka Utama, hlm,147

¹⁶ Kertamuda, F. & Herdiansyah H. *Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru*. (Jurnal Universitas Paramadina Vol.6 No. 1. April 2009:11-23), hlm 14.

¹⁷ Rasmun. *Stres, Coping dan Adaptasi. Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*, (Jakarta, Sagung Seto, 2004), hlm. 29

didefinisikan sebagai sebuah proses yang dilakukan individu untuk mengelola perbedaan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki dalam sebuah situasi sulit yang dapat menimbulkan *stress*. Dalam pengertian lain, *coping* merupakan sebuah proses dalam manajemen tuntutan yang dinilai membebani atau melebihi kemampuan individu.¹⁸

Taylor menjelaskan bahwa definisi *coping* memiliki 2 aspek penting dalam buku *Health Psychology Sixth Edition*. Pertama, hubungan antara *coping* dan *stress* merupakan sesuatu yang dinamis, erat dan saling terikat satu sama lain. Maka *coping* bukanlah sesuatu yang hanya dilakukan sekali, melainkan sebuah respon yang terjadi dari waktu ke waktu tergantung kondisi lingkungan dan orang lain yang mempengaruhi. Kedua *coping* memiliki definisi yang luas. Perilaku *coping* meliputi aksi dan reaksi seseorang dalam menghadapi tekanan. Dengan demikian, maka reaksi marah dan depresi juga merupakan bagian dari proses *coping* yang merupakan tindakan dilakukan secara tidak sadar dalam merespon tekanan yang terjadi.¹⁹

Neil R. Carlson mengungkapkan bahwa *coping strategy* adalah rencana yang mudah dari suatu perbuatan yang dapat kita ikuti, semua rencana itu dapat digunakan sebagai antisipasi ketika menjumpai situasi

¹⁸ Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*, (United States of America: John Wiley & Sons, Inc., 2014). hlm. 109

¹⁹ Shelley E. Taylor, *Health Psychology, Tenth Edition*, (New York: McGraw-Hill Higher Education, 2018). Hlm. 138.

yang menimbulkan *stress* atau sebagai respon terhadap stres yang sedang terjadi, dan efektif dalam mengurangi level stres yang kita alami.²⁰

Mengacu pada uraian di atas, menurut penulis *coping strategy* adalah proses dinamis yang dilakukan individu untuk mengelola dan mengatasi tekanan atau stres yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan situasi dan kemampuan diri. *Strategy* ini mencakup respon kognitif, emosional, dan perilaku yang bertujuan untuk mengurangi dampak stres, baik dengan mengubah situasi maupun menyesuaikan diri terhadap tekanan tersebut. *Coping* dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, kepribadian, serta dukungan lingkungan, dan bersifat terus-menerus seiring perubahan kondisi yang dihadapi individu.

b. Metode *Coping Strategy*

Lazarus dan Folkman memaparkan ada 2 metode *coping strategy* yang biasa dilakukan individu, tergantung dari masalah yang terjadi dan *emotional response* yang muncul ketika menghadapi masalah. Kedua metode *coping strategy* ini adalah

Pertama, *Emotional-focused coping* (EFC). *Emotional-focused coping* bertujuan untuk mengontrol respon emosi yang timbul akibat

²⁰ Carlson, N. R., *Psychology: the Science of Behavior, sixth edition*, (United States of America, Pearson Education Inc, 2007), hlm. 536.

adanya tekanan yang menimbulkan masalah pada individu. Individu yang menggunakan metode ini merupakan mereka yang percaya dapat melakukan perubahan kecil untuk mengubah *stressful situation* yang dialami.

Dalam metode ini, Lazarus dan Folkman mengemukakan bahwa individu dapat mengatur respon emosinya dengan dua cara yaitu pendekatan perilaku (*behavioral*) dan kognitif. Pendekatan *behavioral* dilakukan dengan mencari kegiatan yang membuat individu lupa atau teralihkan dengan masalah yang dihadapi, misalnya penggunaan alkohol, narkoba, mengikuti berbagai aktivitas misalnya berolahraga atau menonton TV. Sedangkan pendekatan kognitif dilakukan dengan melibatkan cara berpikir individu tentang situasi yang menekan. Individu akan mendefinisikan kembali situasi yang ada kemudian menilai ulang situasi itu. Pendekatan kognitif ini merupakan cara berpikir individu dalam melihat masalah yang ada. Beberapa teknik yang termasuk dalam pendekatan *behavioral* dan kognitif pada metode *emotion-focused coping* adalah:²¹

Positive reappraisal (memberi penilaian positif), merupakan sebuah cara untuk mencari makna positif dari permasalahan yang ada

²¹ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 150-151

dengan focus tujuan berada pada pengembangan diri. Usaha ini biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius atau bersangkutan dengan keagamaan.

Escape/avoidance (menghindarkan diri), merupakan cara mengatasi masalah dengan cara lari atau menghindari masalah yang terjadi dan beralih ke hal-hal lainnya, misalnya makan, tidur, menggunakan obat-obatan terlarang. Individu juga dapat menghindarkan diri dengan cara membuat fantasi seolah situasi yang ada tidak pernah terjadi.

Self controlling (pengendalian diri), merupakan sebuah usaha mengatur atau mengendalikan perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan. Contoh individu yang menggunakan teknik ini akan selalu berpikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari melakukan sebuah tindakan secara tergesa-gesa.

Distancing (menjaga jarak), yaitu usaha untuk tidak terlibat dalam suatu situasi sehingga tidak terbelenggu oleh permasalahan yang muncul. Individu yang menggunakan teknik *coping* ini terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap situasi yang sedang dihadapi seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.

Accepting Responsibility (bertanggung jawab), merupakan usaha untuk menyadari tanggung jawab dirinya sendiri terhadap permasalahan yang sedang terjadi. Individu berusaha menerima segala

sesuatu sebagaimana mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dihadapi.

Kedua, *Problem-focused coping* (PFC). *Problem-focused coping* merupakan suatu tindakan yang dilakukan individu yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Metode ini bertujuan untuk mengurangi tekanan yang ada dengan cara memperluas sumber daya atau kemampuan yang dimiliki sehingga masalah dapat diselesaikan. Individu yang menggunakan metode ini percaya bahwa sumber daya dan tuntutan yang ada dapat berubah sewaktu-waktu. Dengan demikian individu akan fokus mencari cara menyelesaikan masalahnya dengan melakukan tindakan. Contoh kecil melakukan *coping* dengan metode ini adalah menawar barang, memilih jalan karir yang lain dan belajar skill baru. Individu melakukan beberapa hal tersebut untuk menyelesaikan sesuatu yang dianggap menjadi masalah bagi mereka.

Selain itu berikut beberapa teknik yang termasuk dalam metode *problem-focused* yaitu:²²

Seeking social support (mencari dukungan sosial), yaitu bereaksi menyelesaikan masalah yang ada dengan mencari dukungan dari pihak luar selain dirinya, misalnya informasi, bantuan nyata, dukungan sosial maupun dukungan emosional.

²² *Ibid.*, Hlm.152-153

Planful problem solving (pemecahan masalah yang terencana), yaitu melakukan usaha-usaha tertentu yang ditujukan untuk mengubah keadaan. Individu akan merencanakan pemecahan masalah yang penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik sehingga masalah yang ada dapat selesai perlahan-lahan.

Confrontative coping, yaitu usaha menyelesaikan masalah dengan melakukan tindakan dengan agresif dan beresiko tinggi. Individu akan menyelesaikan masalah dengan hal-hal yang bertentangan dengan aturan tertentu asalkan masalahnya terselesaikan.

Mengacu pada uraian di atas, menurut penulis *coping strategy* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman menunjukkan adanya dua pendekatan utama yang dapat digunakan individu dalam menghadapi tekanan, yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Kedua metode ini memiliki peran yang saling melengkapi, dimana pengelolaan emosi diperlukan untuk menjaga kestabilan psikologis, sementara pemecahan masalah dibutuhkan untuk mengatasi sumber tekanan secara langsung. Menurut penulis, pemilihan strategi *coping* yang tepat sangat bergantung pada kondisi dan kemampuan individu dalam menilai situasi yang dihadapi, sehingga kombinasi dari kedua pendekatan tersebut dapat menjadi cara yang lebih efektif dalam menghadapi berbagai permasalahan.

c. Aspek-aspek yang Mempengaruhi *Coping*

Perilaku *coping* yang dilakukan individu ditentukan oleh sumber daya yang dimiliki dan penghambat yang dapat menghalangi penggunaan sumber daya tersebut. Individu dapat dikatakan cerdas dalam melakukan *coping* ketika ia memiliki sumber daya atau pandai menemukan sumber daya itu guna menyelesaikan masalah yang ada. Beberapa aspek yang mempengaruhi perilaku *coping* individu menurut Lazarus & Folkman yaitu:

Pertama, kesehatan fisik. Kesehatan fisik merupakan salah satu yang menjadi faktor penting dalam melakukan *coping*. Seseorang yang memiliki tubuh yang kurang sehat akan melakukan *coping* berbeda dengan orang sehat yang berenergi. Apalagi jika individu dihadapkan pada masalah yang berat dan membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikannya, maka kesehatan fisik menjadi sangat penting. Gangguan kesehatan dapat membuat individu menjadi tidak produktif dan tidak melakukan aktivitasnya secara maksimal. Sehingga gangguan fisik akan sangat mempengaruhi pemilihan *coping strategy* yang akan dipilih.

Kedua, *positive beliefs*. Berpikir positif dalam menghadapi masalah yang terjadi akan membantu individu menyelesaikannya secara

efektif. Hal ini terjadi karena harapan muncul ketika individu memiliki pikiran positif terhadap masalah itu. Individu akan cenderung mengambil hikmah positif dari situasi yang terjadi dan akan mengarah kepada perilaku untuk menerima masalah agar tidak terjadinya masalah lain. Dengan penerimaan yang dilakukan individu akan berdamai dan memungkinkan untuk mengambil langkah yang efektif dalam menyelesaikan masalahnya.

Ketiga, keterampilan memecahkan masalah. Keterampilan ini termasuk kemampuan individu dalam mencari informasi, menganalisis kembali situasi yang dialami dengan tujuan menemukan cara yang tepat untuk menyelesaikan masalah, mempertimbangkan alternatif cara lainnya serta memilih dan melaksanakan aksi sesuai dengan pilihan yang dianggap sudah tepat. Keterampilan ini merupakan metode yang mengharuskan individu menemukan jawaban dari pertanyaan yang ada. Pada konteks ini merupakan solusi dari masalah yang sedang dihadapi. Keterampilan memecahkan masalah juga dipengaruhi oleh pengalaman individu dalam menangani situasi yang sama pada waktu yang berbeda.

Keempat, *social skills*. Kemampuan sosial menjadi aspek sangat penting dalam *coping* karena merupakan penentu utama dalam kehidupan bersosial. Kemampuan sosial ini merujuk kepada kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak kepada orang lain secara baik dan efektif. Kemampuan sosial dapat memfasilitasi

pemecahan masalah individu dengan memanfaatkan koneksi sosial yang ada.

Kelima, *social support*. Dukungan sosial merupakan dukungan yang berasal dari orang lain yang memiliki hubungan akrab dengan individu. Bentuk dukungan yang dapat diberikan pun beragam seperti dukungan informasi, materi, perilaku tertentu yang membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan tidak sendirian.

Keenam, *material resources*. *Material resources* yang dimaksud merujuk kepada uang, barang dan pelayanan yang bisa dibeli dengan uang. Individu yang memiliki uang, terutama mereka yang memiliki kemampuan menggunakan uang dengan baik umumnya memiliki perilaku *coping* yang jauh lebih baik daripada mereka yang tidak punya. Dengan uang, individu memiliki lebih banyak pilihan dalam melakukan *coping*. Mereka memiliki lebih banyak akses seperti bantuan hukum, layanan kesehatan dan pendampingan profesional lainnya. Jadi dapat dikatakan bahwa uang memfasilitasi individu untuk melakukan *coping* yang lebih baik.²³

Mengacu pada uraian di atas, menurut penulis kemampuan seseorang dalam menghadapi *stress (coping)* dipengaruhi oleh enam hal utama yaitu kondisi fisik yang sehat, pola pikir positif, kemampuan

²³ *Ibid.*, Hlm. 159-164

memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan dari orang lain, dan ketersediaan sumber daya seperti uang atau fasilitas. Semakin baik enam aspek ini dimiliki, semakin efektif seseorang dalam mengatasi masalahnya.

d. Proses Terjadinya *Coping Strategy*

Ketika individu mulai berhadapan dengan lingkungan baru yang berbeda dengan sebelumnya, maka individu akan mulai melakukan penilaian. Penilaian yang dilakukan ada dua jenis yaitu penilaian awal (*primary appraisal*) dan penilaian sekunder (*secondary appraisal*). Penilaian awal dilakukan untuk melihat bahaya atau kerugian yang mungkin muncul, ancaman yang mungkin terjadi dan tingkatan dari tekanan yang sedang terjadi. Individu akan berusaha mengartikan kejadian yang dihadapi sebagai sesuatu yang positif, netral atau negatif. Jika penilaian yang dilakukan menghasilkan sesuatu yang negatif dan memungkinkan terjadi ancaman, maka penilaian sekunder akan muncul. Penilaian sekunder muncul untuk melihat sumber daya dan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasi potensi dari ancaman yang muncul.

Setelah kedua penilaian ini dilakukan, *stress* akan muncul sebagai reaksi dari keduanya. Kemudian akan muncul penilaian ulang (*re-appraisal*) untuk mengevaluasi kembali sumber daya dan kemampuan yang ada, yang pada akhirnya akan membawa individu

kepada pemilihan *coping strategy* yang akan digunakan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapinya.²⁴

Mengacu pada uraian di atas, menurut penulis *coping strategy* terjadi melalui proses penilaian yang dilakukan individu saat menghadapi situasi baru atau menekan. Pertama, individu melakukan penilaian awal (*primary appraisal*) untuk menilai apakah situasi tersebut berbahaya atau menimbulkan stres. Jika dianggap mengancam, maka dilanjutkan dengan penilaian sekunder (*secondary appraisal*) untuk mengevaluasi apakah individu memiliki sumber daya atau kemampuan untuk menghadapinya. Reaksi stres muncul dari hasil dua penilaian ini. Setelah itu, individu melakukan penilaian ulang (*re-appraisal*) untuk menentukan *coping strategy* yang paling sesuai guna mengatasi situasi tersebut secara efektif.

e. *Coping Strategy* Dalam Islam

Kehidupan manusia tidak pernah terlepas dari berbagai tantangan, ujian, dan kesulitan yang memerlukan mekanisme adaptasi yang tepat. Dalam konteks psikologi, *strategy* menghadapi masalah atau *coping strategy* menjadi aspek fundamental dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Islam, sebagai agama yang komprehensif, menawarkan pendekatan holistik dalam

²⁴ Shelley E. Taylor, *Health Psychology Tenth Edition*, (New York: McGraw-Hill Higher Education, 2018). hlm. 276

menghadapi tantangan hidup yang tidak hanya berfokus pada aspek spiritual, tetapi juga mengintegrasikan dimensi psikologis, sosial, dan intelektual.²⁵

Coping strategy dalam Islam bersumber dari Al-Qur'an dan *As-Sunnah*, yang memberikan panduan lengkap tentang bagaimana seorang muslim seharusnya menghadapi berbagai cobaan dan kesulitan hidup dengan cara yang seimbang antara usaha lahir dan batin.²⁶ Pendekatan ini menekankan pada keyakinan kepada Allah SWT, praktik ibadah yang konsisten, serta pengelolaan emosi yang sehat sebagai fondasi utama dalam mengembangkan ketahanan psikologis.

Pertama, fondasi teologis *coping strategy* dalam Islam. Iman dan tawakal kepada Allah SWT merupakan pondasi utama dalam *coping strategy* Islam. Al-Qur'an menegaskan:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ²⁷ إِنَّ اللَّهَ بُلِغُ أَمْرٍ²⁷ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

"Dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan (yang dikehendaki)Nya. Sungguh Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu." (QS. At-Talaq: 3)²⁷

Tawakal dalam konteks *coping* bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan kombinasi antara ikhtiar maksimal dengan

²⁵ Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2015). *Religious Coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis*. *Journal of Clinical Psychology*, 16(2), hlm. 341-362.

²⁶ Hakim, L. (2022). *Strategi Coping berbasis nilai-nilai spiritual Islam dalam menghadapi stres akademik*. *Psikospiritual: Jurnal Psikologi dan Spiritualitas*, 1(2), hlm. 45-58.

²⁷ Al-Qur'an NU online, Surah At-Talaq, ayat 3.

penyerahan hasil kepada Allah SWT. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat tawakal yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kemampuan adaptasi yang lebih baik.²⁸

Kedua, praktik spiritual sebagai *coping mechanism*. Salat dalam Islam tidak hanya sebagai kewajiban ritual, tetapi juga berfungsi sebagai terapi psikologis sekaligus mekanisme *coping* yang efektif. Allah SWT berfirman:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

"Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk." (QS. Al-Baqarah: 45)

Penelitian menunjukkan bahwa praktik salat yang konsisten dapat mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan konsentrasi, dan memberikan ketenangan psikologis.²⁹ Gerakan-gerakan dalam salat juga memiliki efek relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan fisik dan mental.

Kedua, zikir sebagai *mindfulness* Islami. Zikir atau mengingat Allah SWT merupakan praktik yang secara psikologis mirip dengan teknik *mindfulness* dalam terapi modern. Al-Qur'an menyatakan:

²⁸ Rahman, A. (2023). *Pengaruh tawakal terhadap resiliensi psikologis mahasiswa*. Quantum: Jurnal Psikologi Islam, 5(2), 78-89.

²⁹ *Ibid.*,

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28)³⁰

Zikir berfungsi sebagai *anchor psychological* yang membantu individu tetap terfokus pada dimensi spiritual ketika menghadapi stres dan kecemasan. Praktik zikir yang teratur terbukti dapat menurunkan hormon *kortisol* dan meningkatkan *neurotransmitter* yang berkaitan dengan perasaan bahagia.

Ketiga, pengelolaan emosi dalam perspektif Islam. Islam memberikan panduan khusus tentang pengelolaan amarah sebagai bagian dari *coping strategy*. Rasulullah SAW bersabda:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

"Bukanlah orang kuat itu yang pandai bergulat, sesungguhnya orang kuat adalah yang mampu menguasai dirinya ketika marah." (HR. Al-Bukhari dan Muslim)³¹

Pengendalian amarah dalam Islam melibatkan berbagai teknik praktis seperti mengambil wudu, mengubah posisi tubuh, dan melakukan zikir. Pendekatan ini menggabungkan aspek fisik, psikologis, dan spiritual dalam manajemen emosi.

³⁰ Al-Qur'an NU online, Surah Ar-Ra'd, ayat 28

³¹ Muhammad bin Ismail Al-Bukhari, Kitab *Al-Adab*, Bab *Man Lam Yakun Faahisyan*, Beirut: Dar Tauq al-Najah No. Hadis 6114.

Keempat, dimensi sosial dalam *coping strategy* Islam. Islam menekankan pentingnya dukungan sosial sebagai bagian dari *coping strategy* yang efektif. Konsep *ukhuwah Islamiyah* menciptakan jaringan dukungan yang kuat dalam menghadapi kesulitan. Rasulullah SAW bersabda:

مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى

"Perumpamaan orang-orang mukmin dalam hal saling mencintai, menyayangi, dan mengasihi adalah seperti satu tubuh. Apabila satu anggota tubuh sakit, maka seluruh tubuh akan merasakan sakit dengan tidak bisa tidur dan demam." (HR. Muslim)³²

Coping strategy dalam Islam menawarkan pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan menggabungkan aspek spiritual melalui ibadah dan zikir, pengelolaan emosi yang sehat, dukungan sosial yang kuat, dan refleksi intelektual yang mendalam, Islam memberikan *framework* yang holistik untuk membangun resiliensi psikologis.³³

Keunikan pendekatan Islam terletak pada integrasinya antara usaha lahir dan batin, dimana individu tidak hanya mengandalkan kemampuan personal tetapi juga kekuatan spiritual dan dukungan

³² Abu al-husain Muslim bin al-Hajjaj al-Qushairi Al-Naisaburi, Kitab *Al-Birr was-Shilah wal-Adab*, Beirut: Dar Ihya' al-Turats al-Arabi Bab *Tarahum al-Mu'minin*, No. Hadis 2586.

³³ Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2015). *Religious Coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis*. Journal of Clinical Psychology, 16(2), hlm. 362.

komunitas. Hal ini menciptakan sistem *coping* yang *sustainable* dan mampu memberikan makna mendalam dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.

Implementasi *coping strategy* Islam dalam kehidupan modern memerlukan pemahaman yang mendalam tentang prinsip-prinsip dasar dan adaptasi yang bijaksana dengan konteks zaman. Dengan demikian, *coping strategy* Islam tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga efektif secara psikologis dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental umat Islam.³⁴

Mengacu pada uraian di atas, menurut penulis *coping strategy* dalam perspektif Islam memiliki keunggulan karena mampu mengintegrasikan aspek spiritual, psikologis, dan sosial secara seimbang. Nilai-nilai spiritual seperti tawakal, sabar, salat, zikir, dan doa tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai mekanisme efektif dalam menjaga kestabilan emosi dan kesehatan mental individu. Selain itu, ajaran Islam juga menekankan pentingnya pengendalian diri, rasa syukur, serta dukungan sosial dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, *coping strategy* dalam Islam tidak hanya membantu individu bertahan dari kesulitan, tetapi

³⁴ *Ibid.*, hlm. 401

juga mendorong terbentuknya pribadi yang lebih kuat, tenang, dan memiliki makna hidup yang lebih dalam.

2. Tinjauan tentang *Punishment* Terhadap Santri

a. Pengertian *Punishment* Terhadap Santri

Punishment dalam konteks pesantren dapat didefinisikan sebagai sistem konsekuensi edukatif yang diberikan kepada santri yang melanggar peraturan atau tata tertib pesantren dengan tujuan pembinaan karakter dan peningkatan kedisiplinan. Ahmad Tafsir menjelaskan bahwa hukuman dalam pendidikan Islam bukan sekadar reaksi atas kesalahan, melainkan bagian dari proses pembentukan pribadi yang berakhlak mulia sehingga penerapannya harus selalu berorientasi pada perbaikan, bukan pembalasan.³⁵

Dalam terminologi pesantren, *punishment* sering dikenal dengan istilah *ta'zir*, yang secara etimologis berasal dari bahasa Arab *'azzara* yang berarti mencegah dan menolak. *Ta'zir* adalah hukuman yang dijatuhkan kepada seseorang yang melakukan pelanggaran yang tidak disebutkan secara khusus dalam Al-Qur'an dan Hadis, namun diserahkan kepada penguasa atau pendidik untuk menentukannya sesuai konteks dan tujuan pembinaan.³⁶ Konsep ini kemudian diadaptasi dalam

³⁵ Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), hlm. 186.

³⁶ Wahbah al-Zuhaili, *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu*, Juz VI (Damaskus: Dar al-Fikr, 2002), hlm. 198–199.

sistem pendidikan pesantren sebagai instrumen pembinaan dan pendisiplinan santri.

Punishment dalam Islam didasarkan pada prinsip *tadrij* (bertahap), *rahmah* (kasih sayang), dan *islah* (perbaiki). *Punishment* bukan semata-mata sebagai pembalasan (*qisas*), tetapi sebagai sarana *tarbiyah* (pendidikan) dan *tahdzib* (pembinaan akhlak). Prinsip ini sejalan dengan konsep pendidikan Islam yang holistik, yaitu mencakup aspek *jasmaniah*, *rohaniah*, *aqliyah*, dan *nafsiyah* santri.³⁷

Mengacu pada uraian di atas, menurut penulis *punishment* dalam konteks pesantren seharusnya dipahami sebagai bagian dari proses pendidikan yang bersifat membina, bukan sekadar menghukum. Konsep *ta'zir* menunjukkan bahwa hukuman memiliki fleksibilitas yang disesuaikan dengan kondisi dan tujuan perbaikan perilaku santri. Dengan berlandaskan prinsip bertahap, kasih sayang, dan perbaikan, *punishment* idealnya mampu membentuk karakter santri secara menyeluruh tanpa menimbulkan dampak negatif yang berlebihan. Oleh karena itu, penerapan *punishment* perlu dilakukan secara bijaksana agar tetap selaras dengan nilai-nilai pendidikan Islam yang menekankan keseimbangan antara disiplin dan pembinaan akhlak.

³⁷ Azam Syukur Rahmatullah, "Hukuman dalam perspektif santri dan pendidikan pondok pesantren", *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 10, No. 1, (Maret, 2021), hlm. 087

b. Bentuk dan Klasifikasi *Punishment*

Penelitian menunjukkan bahwa sistem disiplin di pesantren menggunakan pendekatan kombinasi antara *reward* (penghargaan) dan *punishment* (hukuman) untuk mencapai efektivitas maksimal dalam pembentukan karakter santri.³⁸ Sistem ini dirancang untuk memberikan motivasi positif sekaligus efek jera yang konstruktif.

Pertama, klasifikasi berdasarkan tingkat pelanggaran. Penelitian menunjukkan bahwa bentuk *punishment* disesuaikan dengan tingkat kenakalan atau pelanggaran yang dilakukan santri.³⁹ Pelanggaran ringan mencakup pelanggaran administratif dan disiplin harian yang tidak berdampak signifikan terhadap kehidupan pesantren, seperti terlambat mengikuti kegiatan rutin, tidak merapikan kamar, berbicara keras di area pesantren, tidak menggunakan seragam sesuai ketentuan, atau keluar kamar setelah jam istirahat tanpa izin. Untuk pelanggaran ini *punishment* yang diberikan antara lain teguran lisan dari pengasuh atau ustaz, penugasan membaca surat-surat tertentu dari Al-Qur'an, membersihkan area pesantren, menghafal doa-doa atau wirid tertentu, hingga berdiri di depan umum selama waktu tertentu.

³⁸ Halimatus Sa'diyah, "Reward dan Punishment dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri". An-Nur: Jurnal Pendidikan Islam, 8(1), Universitas Islam An Nur Lampung, jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman, Vol. 9, No. 1 (Januari-Juli 2023)

³⁹ Azam Rahmatullah, *Hukuman dalam perspektif santri dan pendidikan pondok pesantren*, Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 10, No. 1, (Maret, 2021), hlm. 089

Pelanggaran sedang adalah pelanggaran yang mulai mengganggu ketertiban pesantren dan berpotensi memberikan pengaruh negatif kepada santri lain, seperti bolos kegiatan pembelajaran atau pengajian, berkelahi sesama santri, merokok di area pesantren, menonton konten yang tidak sesuai nilai pesantren, atau keluar pesantren tanpa izin. *Punishment* untuk pelanggaran sedang meliputi isolasi sementara dari kegiatan pesantren (*i'tizal*), penugasan khusus seperti piket tambahan, sanksi puasa sunnah atau ibadah tambahan, membayar denda dalam bentuk sedekah, menulis surat pernyataan dan komitmen, hingga mencuci piring teman sekamar selama periode tertentu.

Pelanggaran berat adalah pelanggaran yang berpotensi merusak nama baik pesantren, merugikan santri lain, atau bertentangan dengan nilai-nilai fundamental Islam, seperti perbuatan asusila, mencuri, mengonsumsi narkoba atau minuman keras, terlibat tindak kekerasan serius, atau melakukan tindakan yang bertentangan dengan akidah Islam. *Punishment* untuk pelanggaran berat meliputi skorsing dari kegiatan pembelajaran, pemanggilan dan konseling dengan melibatkan orang tua/wali santri, dicukur gundul sebagai simbol penyesalan, ancaman dikeluarkan dari pesantren (*tarhiq*), serta pembinaan intensif bersama Kyai atau Ustaz senior.

Kedua, klasifikasi berdasarkan bentuk pelaksanaan mencakup empat jenis. *Punishment* fisik (*ta'zir badani*) melibatkan tindakan yang berdampak pada tubuh santri namun tetap dalam batas-batas edukatif, seperti berdiri dalam posisi tertentu untuk waktu yang ditentukan, lari keliling pesantren, posisi *push-up*, atau membersihkan area pesantren.⁴⁰ Penerapan *punishment* fisik harus mengikuti pedoman tertentu, tidak terburu-buru, tidak boleh dilakukan ketika dalam keadaan marah, menghindari anggota badan yang peka, dan tidak memukul anak di bawah 10 tahun. *Punishment* psikologis (*ta'zir nafsi*) berupa tindakan yang berdampak pada aspek mental dan emosional santri, seperti teguran keras di hadapan santri lain, pengucilan sosial sementara, pemberian label tertentu, atau pengurangan hak-hak tertentu dalam kehidupan pesantren.

Punishment sosial (*ta'zir ijtimai*) melibatkan dampak terhadap status sosial santri dalam komunitas pesantren, seperti penurunan posisi atau jabatan dalam organisasi santri, larangan mengikuti kegiatan tertentu, pengucilan dari kelompok sosial tertentu, atau pembatasan interaksi dengan santri lain. Sementara *punishment* akademik (*ta'zir ta'limi*) berkaitan dengan aspek pembelajaran dan pendidikan, seperti pengurangan nilai atau skor tertentu, tugas tambahan berupa hafalan

⁴⁰ Martaki dkk, *Implementasi Reward dan Punishment untuk Meningkatkan Kedisiplinan Santri*, Jurnal Intizar, Vol. 29, 2, (UIN Malang, 2023), hlm. 114-121

atau tulisan, larangan mengikuti ujian atau evaluasi, serta pengulangan materi pembelajaran tertentu.

c. Dampak *Punishment* Terhadap Santri

Punishment memiliki dua sisi dampak yang perlu dipahami secara berimbang, yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif *punishment* mencakup empat aspek berikut:

Pertama, peningkatan kedisiplinan dan motivasi belajar. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan *punishment* yang tepat dapat meningkatkan motivasi belajar dan kedisiplinan santri. Halimatus Sa'diyah menjelaskan bahwa sistem *reward and punishment* yang diterapkan secara konsisten di pesantren berkontribusi pada meningkatnya kepatuhan santri terhadap tata tertib, terbentuknya kebiasaan positif, serta tumbuhnya pemahaman tentang konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan.⁴¹

Kedua, pembentukan karakter dan akhlak. *Punishment* yang bersifat edukatif berkontribusi pada pembentukan karakter santri melalui pengembangan sifat *tawadhu'* (rendah hati) dan introspeksi diri, penguatan nilai-nilai moral dan etika Islam, pembentukan kepribadian yang tangguh dan bertanggung jawab, pengembangan empati dan

⁴¹ Halimatus Sa'diyah, "*Reward dan Punishment dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri*," An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman, Vol. 9, No. 1 (Januari-Juli 2023), hlm. 45.

kepedulian sosial, serta penguatan komitmen terhadap nilai-nilai spiritual.

Ketiga, efek preventif dan pembelajaran kolektif. Efek jera yang dirasakan santri pelanggar adalah merasa malu dan tidak ingin mengulangi pelanggaran, sedangkan santri yang menyaksikan akan mengambil pelajaran untuk tidak melanggar aturan pondok. Dampak preventif ini mencakup pencegahan pengulangan pelanggaran oleh pelaku, pencegahan pelanggaran serupa oleh santri lain, penguatan norma dan nilai dalam komunitas pesantren, pembentukan budaya disiplin yang kuat, serta pemeliharaan ketertiban dan harmoni pesantren.

Keempat, pembelajaran dan pengembangan diri. *Punishment* dapat menjadi media pembelajaran yang efektif melalui pengembangan kemampuan refleksi diri dan introspeksi, penguatan motivasi untuk berprestasi dan berbuat baik, pembelajaran tentang konsep keadilan dan proporsionalitas, pengembangan resiliensi dan kemampuan menghadapi tantangan, serta penguatan komitmen terhadap tujuan pendidikan di pesantren.

Adapun dampak negatif *punishment* mencakup empat hal berikut yang perlu menjadi perhatian serius bagi pengelola pesantren.

Pertama, dampak psikologis negatif. Penelitian menunjukkan bahwa *punishment* yang tidak tepat dapat menimbulkan dampak

psikologis negatif⁴² berupa trauma dan ketakutan berlebihan terhadap otoritas, penurunan harga diri dan kepercayaan diri, munculnya perasaan dendam dan kebencian, gangguan kecemasan dan depresi, serta pembentukan kepribadian yang agresif atau sebaliknya sangat pasif.

Kedua, dampak sosial dan relasional. *Punishment* yang berlebihan dapat merusak hubungan sosial santri, seperti kerusakan hubungan antara santri dengan pengasuh atau ustaz, munculnya konflik dan ketegangan antar santri, isolasi sosial dan pengucilan dari kelompok, penurunan kohesi dan solidaritas komunitas pesantren, hingga munculnya budaya *bullying* dan kekerasan horizontal.

Ketiga, dampak akademik dan pembelajaran. *Punishment* yang tidak edukatif dapat menghambat proses pembelajaran melalui penurunan motivasi belajar dan minat pada pendidikan, gangguan konsentrasi dan fokus dalam pembelajaran, penurunan prestasi akademik dan spiritual, resistensi terhadap materi pembelajaran agama, hingga hilangnya kegembiraan dan kebahagiaan dalam belajar.

Keempat, dampak jangka panjang. Dampak *punishment* dapat bertahan hingga masa dewasa, di antaranya pembentukan pola pikir dan perilaku yang maladaptif, kesulitan dalam membangun hubungan

⁴² Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 186–187.

interpersonal yang sehat, gangguan dalam fungsi *parenting* di masa depan, trauma yang mempengaruhi kesehatan mental jangka panjang, serta resistensi terhadap otoritas dan aturan di masa dewasa.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati, yang diarahkan pada latar dan individu secara holistik.⁴³ Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang mendalam tentang fenomena sosial dan perilaku manusia, khususnya dalam konteks santri yang menghadapi sistem *punishment* di lingkungan pesantren.

Pendekatan studi kasus pada penelitian ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik penelitian yang ingin menggali secara mendalam pengalaman spesifik subjek penelitian. Merriam mendefinisikan studi kasus sebagai penelitian empiris yang menyelidiki fenomena kontemporer dalam konteks kehidupan nyata, terutama ketika batas antara fenomena dan konteks tidak jelas terlihat.⁴⁴ Dengan menggunakan metode ini, penulis dapat

⁴³ Andra Tersiana, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Start Up, 2018), hlm. 10.

⁴⁴ Sharan B. Merriam, *Case Study Research in Education: A Qualitative Approach* (San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1988), hlm. 13.

menggali secara mendalam pengalaman subjektif kedua santri dalam menghadapi *punishment*, sekaligus memahami konteks sosial dan psikologis yang melatarbelakangi *coping strategy* yang mereka kembangkan.

Studi kasus bersifat deskriptif dan eksploratif bertujuan untuk menggambarkan dan memahami bagaimana dua orang santri mengembangkan dan menerapkan *coping strategy* dalam menghadapi sistem *punishment* yang ada di pesantren. Pendekatan ini memungkinkan penulis untuk menggali informasi yang kaya dan mendalam tentang pengalaman subjektif santri, proses adaptasi psikologis, serta metode *coping strategy* yang digunakan dalam menghadapi *punishment*.

Mengacu pada uraian di atas, menurut penulis penggunaan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif santri dalam menghadapi *punishment* di lingkungan pesantren. Pendekatan ini memberikan ruang untuk memahami fenomena tidak hanya dari aspek yang tampak, tetapi juga dari sisi psikologis dan emosional yang dialami oleh santri. Dengan fokus pada subjek yang terbatas, penelitian ini dapat menghasilkan data yang lebih rinci dan komprehensif, sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana *coping strategy* diterapkan dalam menghadapi situasi yang menekan.

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah individu atau kelompok yang menjadi sumber data dalam penelitian, yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan fokus penelitian.⁴⁵ Dalam penelitian ini, subjek adalah santri yang bermukim di Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul D.I Yogyakarta. Kriteria pemilihan subjek ditetapkan sebagai berikut: pertama, santri aktif yang bermukim (*muqim*) di pesantren; kedua, duduk di jenjang Madrasah Aliyah dengan rentang usia 16–18 tahun; ketiga, telah bermukim minimal tiga tahun; keempat, pernah menerima *punishment* minimal dua kali dalam enam bulan terakhir; kelima, mampu mengekspresikan pengalaman dan perasaannya secara verbal; dan keenam, bersedia menjadi subjek penelitian dengan izin pengasuh atau wali asrama.

Kriteria usia 16-18 tahun dipilih karena pada rentang usia ini, santri berada dalam fase remaja akhir yang telah memiliki kemampuan kognitif dan emosional yang cukup matang⁴⁶ untuk mengembangkan *coping strategy*. Selain itu, santri pada usia ini telah memiliki pengalaman yang cukup dalam menghadapi sistem dan aturan pesantren,

⁴⁵ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2016), hlm. 85.

⁴⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, edisi ke-5 (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 206.

sehingga dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang *coping strategy* yang digunakan. Persyaratan lama tinggal minimal 3 tahun dimaksudkan untuk memastikan bahwa subjek telah beradaptasi dengan lingkungan pesantren dan memiliki pengalaman yang memadai dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk sistem *punishment*.

Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, terpilih dua orang santri sebagai subjek penelitian dengan inisial HB (17 tahun) dan RH (18 tahun). Kedua subjek telah tinggal di pesantren selama lebih dari 3 tahun dan memiliki pengalaman yang beragam dalam menghadapi sistem *punishment* di pesantren. Selain kedua subjek utama, penelitian ini juga melibatkan dua orang informan pendukung yaitu Ustaz bagian keamanan asrama (Kang GB) dan teman dekat subjek (CZ dan KD) untuk memberikan perspektif tambahan dan validasi data mengenai *coping strategy* yang digunakan kedua subjek.

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan pendekatan *criterion sampling*, yaitu memilih subjek yang memenuhi kriteria spesifik yang telah ditetapkan. Imam Gunawan menjelaskan bahwa *purposive sampling* tepat digunakan dalam penelitian kualitatif yang bertujuan mendapatkan informasi mendalam dari kasus tertentu, bukan untuk generalisasi statistik.⁴⁷

⁴⁷ *Ibid.*, hlm. 97

b. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah sasaran ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu tentang suatu hal yang objektif, valid, dan reliabel.⁴⁸ Dalam penelitian ini, objek penelitian yang dikaji adalah metode *coping strategy* yang digunakan oleh santri dalam menghadapi *punishment* di lingkungan pesantren. *Coping strategy* mencakup berbagai upaya kognitif dan *behavioral* yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dinilai melebihi kapasitas sumber daya yang dimiliki.

Penelitian ini mengeksplorasi *coping strategy* yang digunakan santri dalam menghadapi *punishment*, yang dianalisis melalui dua dimensi utama berdasarkan teori Lazarus dan Folkman. Pertama, *problem-focused coping* yang berfokus pada tindakan langsung terhadap sumber tekanan, mencakup tiga bentuk: *seeking social support* (mencari dukungan dari orang lain), *planful problem solving* (menyusun rencana tindakan secara terstruktur), dan *confrontative coping* (menghadapi langsung situasi atau pihak yang menjadi sumber tekanan).

Kedua, *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengelolaan respons emosional, mencakup lima bentuk: *self-controlling*

⁴⁸ *Ibid.*, hlm. 116.

(mengendalikan emosi agar tidak bertindak impulsif), *distancing* (menjaga jarak kognitif dari masalah), *escape avoidance* (mengalihkan perhatian melalui aktivitas tertentu), *accepting responsibility* (mengakui peran diri dalam munculnya masalah), dan *positive reappraisal* (memaknai ulang pengalaman menekan secara lebih positif). Pemahaman terhadap kedelapan bentuk *coping* ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang dinamika psikologis santri dalam menghadapi tekanan di lingkungan pesantren, sekaligus memberikan kontribusi bagi pengembangan sistem pendidikan pesantren yang lebih humanis dan mendukung perkembangan psikologis santri secara menyeluruh.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data primer yang paling penting dalam penelitian kualitatif, khususnya studi kasus. Jack dan Baxter menekankan bahwa wawancara dalam studi kasus memungkinkan penulis untuk mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan makna yang diberikan subjek terhadap fenomena yang diteliti.⁴⁹

Dalam penelitian ini, wawancara digunakan untuk menggali informasi

⁴⁹ Jack dan Baxter, "Qualitative Case Study Methodology," Study Design and Implementation for Novice Researchers." *The Qualitative Report*, Vol. 13, No. 4 (2008): 544–559.

mendalam tentang pengalaman santri dalam menghadapi *punishment* dan metode *coping strategy* yang digunakan.

Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur (*semi-structured interview*) dengan pedoman wawancara yang telah disusun sebelumnya. Wawancara semi-terstruktur dipilih karena memberikan fleksibilitas bagi penulis untuk mengeksplorasi tema-tema yang muncul secara spontan sambil tetap mempertahankan fokus pada topik penelitian. Pedoman wawancara disusun berdasarkan kerangka teoritis *coping strategy* dari Lazarus dan Folkman, serta disesuaikan dengan konteks pesantren. Pertanyaan-pertanyaan dirancang untuk mengeksplorasi aspek kognitif, emosional, dan *behavioral* dari *coping strategy* yang digunakan santri.

Proses wawancara dilaksanakan dalam suasana yang nyaman dan kondusif, dengan durasi sekitar 60-90 menit untuk setiap sesi. Seluruh proses wawancara direkam dengan persetujuan subjek dan kemudian ditranskrip *verbatim* untuk keperluan analisis. Wawancara ini dilakukan kepada tiga kelompok narasumber. Pertama, wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan dua subjek utama penelitian, yaitu santri berinisial HB dan RH, guna menggali langsung pengalaman mereka dalam menghadapi *punishment* serta *coping strategy* yang digunakan, baik *problem-focused coping* (PFC) maupun *emotion-focused coping* (EFC). Kedua, wawancara dengan informan teman dekat masing-masing

subjek, yaitu CZ dan KD, untuk memperoleh perspektif eksternal mengenai perilaku dan perubahan yang tampak pada subjek. Ketiga, wawancara dengan GB selaku Kepala Bagian BK dan Keamanan Pondok Pesantren Al-Imdad, sebagai informan yang memiliki pengamatan langsung dan berkelanjutan terhadap kedua subjek dalam konteks kedisiplinan pesantren. Melalui ketiga sumber wawancara tersebut, diperoleh data yang kaya dan mendalam mengenai bentuk-bentuk *coping strategy* yang diterapkan HB dan RH dalam menghadapi *punishment*. Data tersebut mencakup delapan bentuk *coping* yang terbagi dalam dua dimensi: *problem-focused coping* meliputi *seeking social support*, *planful problem solving*, dan *confrontative coping*; serta *emotion-focused coping* meliputi *self-controlling*, *distancing*, *escape avoidance*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal* beserta perubahan perilaku yang dihasilkan oleh masing-masing bentuk *coping* tersebut pada kedua subjek.

b. Dokumentasi

Metode dokumentasi dalam penelitian kualitatif merujuk pada analisis dokumen-dokumen yang relevan dengan topik penelitian, baik yang diproduksi oleh subjek penelitian maupun oleh pihak lain yang terkait dengan fenomena yang diteliti.⁵⁰ Dalam penelitian ini,

⁵⁰ Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika, 2010. hlm. 143.

dokumentasi digunakan untuk melengkapi dan memperkaya data yang diperoleh melalui wawancara.

Dokumen yang menjadi sasaran pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup data *ta'ziran* santri, catatan pelanggaran dan akumulasi poin, serta dokumen-dokumen lain yang berkaitan langsung dengan sistem *punishment* dan kehidupan santri di Pondok Pesantren Al-Imdad. Namun demikian, penulis tidak dapat mengakses dokumen-dokumen tersebut secara langsung dikarenakan pihak pesantren tidak memberikan izin untuk membuka data internal yang bersifat rahasia dan menyangkut privasi santri. Sebagai gantinya, informasi terkait sistem *punishment*, data pelanggaran, dan penerapan *ta'ziran* diperoleh melalui wawancara mendalam dengan GB selaku Kepala Bagian BK dan Keamanan Pondok Pesantren Al-Imdad, yang memiliki kewenangan penuh atas pencatatan dan pengelolaan data tersebut. Keterangan yang diberikan oleh GB kemudian dijadikan sebagai sumber data dokumentatif yang menggantikan akses langsung terhadap dokumen fisik yang tidak dapat dibuka.

Dokumen yang berhasil diperoleh dalam penelitian ini meliputi profil Pondok Pesantren Al-Imdad, data mengenai sejarah berdirinya pesantren, visi dan misi pesantren, struktur kepengurusan, tata tertib santri, serta dokumen yang berisi data pelanggaran santri setiap harinya. Selain itu, penulis juga memperoleh dokumen berupa data jumlah santri,

informasi kegiatan pembinaan santri, serta arsip dan publikasi yang relevan dengan fokus penelitian. Seluruh dokumen tersebut digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil wawancara dan observasi sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai objek penelitian.

4. Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian kualitatif merujuk pada kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas dari temuan penelitian. Dalam penelitian ini, teknik triangulasi digunakan sebagai *strategy* utama untuk memastikan keabsahan data.⁵¹ Triangulasi sumber dilakukan dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber, yaitu subjek utama (dua orang santri), informan pendukung (Ustaz pembina dan teman dekat subjek), serta dokumen-dokumen yang relevan. Penggunaan *multiple sources* ini memungkinkan penulis untuk memperoleh perspektif yang beragam tentang fenomena yang diteliti dan melakukan *cross-checking* terhadap informasi yang diperoleh.

Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber, yaitu memverifikasi satu informasi dari tiga sumber berbeda: subjek utama, teman dekat, dan GB selaku otoritas pesantren. Sebagai contoh, ketika HB

⁵¹ Norman K. Denzin, *The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods* (New York: McGraw-Hill, 1978), hlm. 291.

menyatakan *"Ya namanya sudah melanggar, ya harus terima konsekuensinya. Saya tahu salah, tahu hukumannya, ya jalani aja."*⁵²

Namun ketika dikonfirmasi kepada CZ, diperoleh keterangan yang berbeda *"Habis itu ya balik lagi. Merokoknya tetap jalan, cuma lebih sembunyi-sembunyi. Bukan belajar dari kesalahan, tapi belajar biar nggak ketahuan lagi."*⁵³

GB pun mengonfirmasi *"Gak ada perubahan secara jangka panjang, Cuma mereka mencari jalan agar tidak ketahuan lagi."*⁵⁴ Dari triangulasi ini terungkap bahwa *accepting responsibility* HB bersifat *pseudo-responsibility* pengakuan yang tulus secara verbal namun tidak menghasilkan perubahan perilaku yang nyata. Pola verifikasi seperti ini diterapkan secara konsisten pada seluruh data penelitian

5. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga komponen utama: reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan (*conclusion drawing/verification*). Model analisis ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik data kualitatif yang bersifat kompleks dan

⁵² Wawancara dengan HB pada tanggal 7 Maret 2026.

⁵³ Wawancara dengan CZ pada tanggal 7 Maret 2026.

⁵⁴ Wawancara dengan GB (Ustaz bagian BK dan keamanan) pada tanggal 7 Maret 2026.

memerlukan proses analisis yang sistematis.⁵⁵ Proses analisis dimulai sejak pengumpulan data berlangsung dan dilakukan secara *iteratif* hingga diperoleh pemahaman yang mendalam tentang *coping strategy* santri dalam menghadapi *punishment*.

Tahap pertama adalah reduksi data, yang melibatkan proses merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, dan mencari tema serta pola dalam data. Dalam konteks penelitian ini, reduksi data dilakukan dengan mengidentifikasi dan mengkategorikan berbagai jenis *coping strategy* yang digunakan santri, faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan *strategy*, serta dampak dari penggunaan *strategy* tersebut. Proses ini melibatkan coding awal terhadap transkrip wawancara, catatan observasi, dan dokumen yang telah dikumpulkan.

Tahap kedua adalah penyajian data, dimana data yang telah direduksi disajikan dalam format yang memudahkan penulis untuk memahami pola dan hubungan antar tema. Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif yang menggambarkan *coping strategy* yang digunakan oleh masing-masing subjek. Tahap ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, dimana penulis mengembangkan pemahaman teoretis tentang fenomena yang diteliti berdasarkan analisis data.

⁵⁵ Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman, *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (Thousand Oaks: SAGE Publications, 1994), hlm. 10-12.

Kesimpulan yang ditarik kemudian diverifikasi melalui triangulasi data dan *member checking* untuk memastikan validitas dan reliabilitas temuan penelitian.

H. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini mengkaji pengalaman dua santri Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul, D.I Yogyakarta, sebuah pesantren salafiyah yang menerapkan sistem kedisiplinan berbasis *punishment* sebagai bagian integral dari proses pembinaan karakter santri. Penelitian ini berfokus pada mekanisme psikologis yang dikembangkan oleh santri dalam merespons tekanan yang ditimbulkan oleh *punishment* tersebut, dengan menggunakan kerangka teori *coping strategy* Lazarus dan Folkman. Sistematika pembahasan dalam penelitian ini untuk memberikan gambaran secara garis besar pada penelitian yang dilakukan. Untuk mempermudah pembahasan dan memahami isi dari penelitian ini, maka sistematika pembahasan penulis uraikan sebagai berikut:

BAB I, pendahuluan yang berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kajian teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II, gambaran umum objek penelitian yang berisi profil Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul, D.I Yogyakarta, sistem *punishment* yang berlaku, serta konsekuensi dari *punishment*.

BAB III, hasil dan pembahasan yang berisi tentang bentuk-bentuk *coping strategy* santri dalam menghadapi *punishment* di Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul, D.I Yogyakarta, yang mencakup *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* berdasarkan teori Lazarus dan Folkman.

BAB IV, berisi bagian penutup yang mencakup kesimpulan dan saran dari penelitian yang telah dilaksanakan.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan data yang diperoleh melalui wawancara mendalam, dokumentasi, dan triangulasi tiga sumber data, serta dianalisis menggunakan kerangka teori *coping strategy* Lazarus dan Folkman, dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk *coping strategy* santri dalam menghadapi *punishment* di Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul Yogyakarta adalah sebagai berikut. Kedua subjek HB dan RH sama-sama menggunakan kombinasi *problem-focused coping* (PFC) dan *emotion-focused coping* (EFC) secara simultan dan komplementer. Pada dimensi PFC, keduanya menerapkan *seeking social support*, *planful problem solving*, dan *confrontative coping* dengan intensitas dan cara yang berbeda. Pada dimensi EFC, HB menerapkan semuanya *self-controlling*, *distancing*, *escape avoidance*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal*, sedangkan RH tidak menggunakan *escape avoidance*. Efektivitas *punishment* sebagai instrumen pembinaan tidak ditentukan oleh berat-ringannya sanksi yang dijatuhkan, melainkan oleh kedalaman pemaknaan santri atas *punishment* tersebut sebagai pengalaman yang mendorong refleksi dan perubahan perilaku yang autentik. Kedalaman *positive reappraisal* dan *accepting responsibility* terbukti menjadi prediktor

paling reliabel dari efektivitas *coping strategy* santri dalam konteks pembinaan pesantren.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis mengajukan sejumlah saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang terkait.

1. Bagi Pihak Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul D.I Yogyakarta

Sistem *punishment* yang diterapkan di Pondok Pesantren Al-Imdad pada dasarnya sudah memiliki landasan yang baik dengan mengintegrasikan sanksi yang menyentuh dimensi fisik, spiritual, dan intelektual secara bersamaan. Namun, temuan penelitian menunjukkan bahwa efek pembinaan jangka panjang belum optimal, terutama untuk pelanggaran yang bersifat adiktif seperti merokok. Oleh karena itu, penulis menyarankan agar pihak pesantren mempertimbangkan untuk mengintegrasikan sesi refleksi terstruktur sebagai bagian wajib dari prosedur *punishment*, bukan hanya sesi konseling singkat sebelum eksekusi sanksi, melainkan pendampingan lanjutan *pasca-punishment* yang memastikan santri benar-benar memproses pengalaman tersebut sebagai bahan pembelajaran yang mengubah perilaku. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip *ta'zir* dalam Islam yang menekankan tujuan pembinaan (*islah*) di atas sekadar efek jera.

Pesantren juga disarankan untuk mengembangkan mekanisme komunikasi yang lebih proaktif dan transparan bersama wali santri, agar proses penerapan *punishment* yang edukatif dapat berjalan tanpa hambatan dari pihak eksternal. Keterbukaan ini akan menciptakan kepercayaan bersama yang mendukung efektivitas sistem pembinaan secara keseluruhan.

2. Bagi Pengurus dan Ustaz Pembimbing

Kang GB telah menjalankan peran ganda sebagai penegak aturan sekaligus pendamping santri dengan baik terutama melalui pendekatan personal yang dilakukan secara langsung kepada HB dan RH. Data triangulasi menunjukkan bahwa keterbukaan RH dalam berdialog dengan Kang GB menjadi salah satu faktor pendukung kualitas *positive reappraisal* dan *accepting responsibility*-nya yang lebih transformatif. Sebaliknya, pola *distancing* dan *escape-avoidance* yang dominan pada HB justru menunjukkan bahwa santri dengan kecenderungan tertutup paling membutuhkan pendekatan proaktif dari pengurus bukan menunggu santri yang lebih dulu membuka diri. Dalam hal ini, kapasitas Kang GB sebagai Ustaz bagian BK Keamanan perlu dioptimalkan agar jangkauan pendampingannya tidak hanya menyentuh santri yang secara sukarela terbuka, tetapi juga yang cenderung menyembunyikan tekanan emosionalnya di balik kepatuhan yang tampak.

Penulis menyarankan agar pendekatan personal Kang GB ini dapat lebih terlembagakan dalam prosedur *punishment* yang ada. Konkretnya, setiap santri yang menyelesaikan *punishment* perlu mendapatkan sesi *follow-up* singkat yang berfokus pada kualitas refleksi bukan sekadar konfirmasi bahwa sanksi telah dijalani. Sesi ini idealnya tidak dilakukan dalam suasana formal yang menekan, melainkan dalam bentuk percakapan yang aman dan terbuka, sehingga santri memiliki ruang untuk mengungkapkan pengalaman emosional yang sesungguhnya. Dengan demikian, sistem *punishment* tidak berhenti pada pelaksanaan sanksi, melainkan berlanjut pada proses pembinaan yang memastikan tujuan *islah* benar-benar tercapai dan selaras dengan prinsip *ta'zir* dalam Islam yang menempatkan perbaikan di atas sekadar efek jera.

Oleh karena itu, pengurus perlu secara aktif memperhatikan konsistensi antara pernyataan verbal santri pasca-*punishment* dengan perubahan perilaku aktual dalam jangka pendek setelahnya. Jaringan informasi dari teman sebaya yang dalam penelitian ini terbukti memberikan data paling akurat tentang perilaku keseharian santri dapat dioptimalkan secara etis sebagai bagian dari sistem pemantauan yang mendukung efektivitas pembinaan pasca-*punishment*.

3. Bagi Santri Pondok Pesantren Al-Imdad Bantul D.I Yogyakarta

Punishment adalah bagian dari proses pendidikan yang tidak bisa dihindari di lingkungan pesantren. Penelitian ini menunjukkan bahwa *coping strategy* yang paling efektif bukan yang paling minim usaha, melainkan yang paling dalam pemaknaan dan refleksinya. Santri disarankan untuk tidak sekadar "menjalani dan melupakan" setiap *punishment* yang diterima, melainkan secara aktif menjadikannya bahan introspeksi yang menghasilkan perubahan konkret dalam sikap dan perilaku. Praktik spiritual seperti istigfar dan salat sunnah yang sudah secara alami dilakukan oleh kedua subjek perlu terus dikembangkan bukan hanya sebagai respons emosional terhadap tekanan, tetapi sebagai fondasi refleksi yang mendalam.

Bagi santri yang memiliki kecenderungan tertutup seperti HB, sangat dianjurkan untuk tidak sepenuhnya bergantung pada satu figur dukungan sosial saja. Perluas kemampuan untuk terbuka kepada lebih banyak sumber dukungan termasuk pengurus yang memang menyediakan ruang dialog yang akan memperkuat ketahanan psikologis secara menyeluruh.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini terbatas pada dua subjek dengan pendekatan studi kasus di satu pesantren. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik

mengembangkan kajian serupa, penulis menyarankan beberapa arah pengembangan.

Pertama, penelitian dengan cakupan subjek yang lebih luas di berbagai jenis pesantren akan memberikan gambaran komparatif yang lebih kaya tentang variasi *coping strategy* santri dalam konteks sistem pembinaan yang berbeda. Kedua, penelitian longitudinal yang mengikuti perkembangan santri dalam jangka waktu yang lebih panjang akan memungkinkan evaluasi efektivitas *coping strategy* yang jauh lebih akurat, khususnya dalam mengukur perubahan perilaku jangka panjang pasca-*punishment*. Ketiga, pengintegrasian perspektif orang tua atau wali santri sebagai sumber triangulasi tambahan akan memperkaya pemahaman tentang bagaimana dukungan keluarga memengaruhi kualitas *coping* yang dikembangkan santri. Keempat, pengembangan instrumen pengukuran yang lebih terstandar untuk menilai kedalaman *positive reappraisal* dan *accepting responsibility* yang sejati bukan sekadar pengakuan verbal yang akan menjadi kontribusi metodologis yang signifikan bagi bidang psikologi pendidikan Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, Maroof, Iin Afriyanti Umar, Rahayu Azkiya, dan Salsabila Abdul Ghofur. "Stressors and Coping Mechanism Strategies of Islamic Boarding School Students." *International Journal of Academic Studies in Science and Education*, Vol. 1, No. 1 (2023): 56–70.
- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. *Shahih al-Bukhari*. Disunting oleh Muhammad Zuhair bin Nasir al-Nasir. Beirut: Dar Tauq al-Najah, 1422 H. Kitab Al-Adab, Bab Man Lam Yakun Faahisyan, No. Hadis 6114.
- Al-Naisaburi, Muslim bin al-Hajjaj al-Qushairi. *Shahih Muslim*. Disunting oleh Muhammad Fuad Abd al-Baqi. Beirut: Dar Ihya' al-Turats al-Arabi, t.t. Kitab Al-Birr was-Shilah wal-Adab, Bab Tarahum al-Mu'minin, No. Hadis 2586.
- Al-Zuhaili, Wahbah. *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu*, Juz VI. Damaskus: Dar al-Fikr, 2002.
- Al-Qur'an NU Online. "Surah Ar-Ra'd Ayat 28." <https://quran.nu.or.id/ar-rad/28>.
- Al-Qur'an NU Online, "Surah Al-Muddassir Ayat 38" <https://quran.nu.or.id/al-muddassir/38>.
- Al-Qur'an NU Online. "Surah At-Talaq Ayat 3." <https://quran.nu.or.id/at-talaq/3>.
- Arini, Nisa. "Penerapan *Punishment* Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Santri." Skripsi, IAIN Ponorogo, 2021.
- Asmarani, Yanti dan Rosmeila Mayasari. "Dinamika Stres Santri Baru di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti Kecamatan Lasalepa Kabupaten Muna." *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 1 (Januari-Juni 2023).
- Bibi Suprianto. "Tidak Cuma Saleh, Santri Juga Harus 'Salih'." Program Studi Agama dan Lintas Budaya Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta, 03 Mei 2023. <https://crcs.ugm.ac.id/tidak-cuma-saleh-santri-juga-harus-salih/>.
- Carlson, Neil R. *Psychology: The Science of Behavior*, sixth edition. United States of America: Pearson Education Inc., 2007.

- Denzin, Norman K. *The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods*. New York: McGraw-Hill, 1978.
- Echols, John M. dan Hassan Shadily. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, edisi ke-5. Jakarta: Erlangga, 2002.
- Fajriyah, Khikmah Nur. "Coping Strategy pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga: Studi Kasus pada Dua Perempuan yang Terikat Perkawinan di Petanahan, Kebumen, Jawa Tengah." Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.
- Falah, M. Fajrul. "Strategi Coping Stress Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong Desa Karangsalam Kidul Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas." Skripsi, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2024.
- Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2016.
- Hakim, Lailatul. "Strategi Coping Berbasis Nilai-Nilai Spiritual Islam dalam Menghadapi Stres Akademik." *Psikospiritual: Jurnal Psikologi dan Spiritualitas*, Vol. 1, No. 2 (2022): 45–58.
- Halimatus Sa'diyah. "Reward dan Punishment dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri." *An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman*, Vol. 9, No. 1 (Januari-Juli 2023).
- Herdiansyah, Haris. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika, 2010.
- Jack, Sarah dan Pamela Baxter. "Qualitative Case Study Methodology: Study Design and Implementation for Novice Researchers." *The Qualitative Report*, Vol. 13, No. 4 (2008): 544–559.
- Kamila, Aisyatin dan Faidatul Hasanah. "Gambaran Stres dan Strategi Emotion Focus Coping Santri Asrama Bahasa Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo." *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, Vol. 2, No. 2 (Juni 2023): 74–84.

- Kertamuda, Fatchiah E. dan Haris Herdiansyah. "Pengaruh Strategi *Coping* terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru." *Jurnal Universitas Paramadina*, Vol. 6, No. 1 (April 2009): 11–23.
- Khasanah, Ulfah Nur. "Strategi *Coping* Stres Penyintas COVID-19." Skripsi, UIN Raden Mas Said Surakarta, 2022.
- Lazarus, Richard S. dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Mandasari, Tesya. "Dampak Penerapan *Reward and Punishment* terhadap Perilaku Santri di PP Assalafiyah Mlangi Yogyakarta." Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023.
- Martaki, M. Muhajir, Muhamad Anas Ramadhan, dan Naelatul Izzah. "Implementasi *Reward* dan *Punishment* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Santri." *Jurnal Intizar*, Vol. 29, No. 2 (2023): 114–121.
- Maulin, Fatiha Shiwana. "Membangun Kesejahteraan Mental Santri." *PlanetNufo.com*. 27 Oktober 2023. <https://planetnufo.com/membangun-kesejahteraan-mental-santri/>.
- Merriam, Sharan B. *Case Study Research in Education: A Qualitative Approach*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1988.
- Miles, Matthew B. dan A. Michael Huberman. *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Thousand Oaks: SAGE Publications, 1994.
- Mukaromah, Mia Lailatul. "Hubungan antara Strategi *Coping* dengan Kecemasan Menghadapi Pandemi Virus Corona pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang." Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021.
- Ngudi Sukmana. "Manajemen Kedisiplinan Shalat Fardhu Santri Pesantren Al-Imdad Kauman Wijirejo Pandak Bantul Yogyakarta." Tesis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.
- P3M (Perhimpunan Pengembangan Pesantren dan Masyarakat). "Pondok Pesantren Al-Imdad Pandak Bantul Yogyakarta." *P3M.or.id*. Jakarta, 2014. <https://www.p3m.or.id/2014/03/2956/pondok-pesantren-al-imdad-pandak-bantul-yogyakarta/>.

- Pondok Pesantren Al-Imdad. "Madrasah Aliyah Al-Imdad." *Al-Imdad.net*. Bantul: Pondok Pesantren Al-Imdad, t.t. <https://al-imdad.net/aliyah/>.
- Pondok Pesantren Al-Imdad. *Profil Pesantren Al-Imdad*. Bantul: Pondok Pesantren Al-Imdad, t.t. <https://id.scribd.com/document/695751853/Profil-Pesantren-105-A5-Updated>.
- Pondok Pesantren Al-Imdad. "Profil." *WordPress.com*. <https://pondokalimdad.wordpress.com/profil-2/>.
- Priarni, Rina, Ayep Rosidi, dan Serani Dara Listya. "Implementasi Strategi *Coping Stress* dalam Upaya Mengatasi Perilaku *Bullying* di Pondok Pesantren Al-Hikmah Gedanganak Ungaran." *Cakrawala: Jurnal Kajian Studi Manajemen Pendidikan Islam dan Studi Sosial*, Vol. 8, No. 2 (2024).
- Purwanto, Ngalim. *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009.
- Quraeny, Dina Sari. "Penerapan *Punishment* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Santri di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum." Skripsi, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022.
- Rabithah Ma'ahid Islamiyah. "Pondok Pesantren Al-Imdad." *Blog Rabithah Ma'ahid Islamiyah*. Jakarta, Juni 2013. <http://rabithah-maahid-islamiyah.blogspot.com/2013/06/pondok-pesantren-al-imdad.html>.
- Rahman, Ahmad. "Pengaruh Tawakal terhadap Resiliensi Psikologis Mahasiswa." *Quantum: Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 5, No. 2 (2023): 78–89.
- Rahmatullah, Azam Syukur. "Hukuman dalam Perspektif Santri dan Pendidikan Pondok Pesantren." *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 10, No. 1 (Maret 2021): 085–097.
- Rasmun. *Stres, Coping dan Adaptasi: Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto, 2004.
- Redaksi Kompas. "Sejarah dan Kegiatan Ponpes Al-Imdad Yogyakarta di Bulan Ramadhan." *Kompas.com*. Yogyakarta: Kompas Gramedia, 14 April 2021. <https://www.kompas.com/edu/read/2021/04/14/164500071>.
- Rozaq, Muhammad Abdul. "Strategi Mendidik Santri Berkarakter Tanpa Hukuman Fisik." *Kompasiana*. 7 Juli 2024.

<https://www.kompasiana.com/muhammadabdulrozaq8830/668a4120c925c433895c97c2/strategi-mendidik-santri-berkarakter-tanpa-hukuman-fisik>.

- Sa'diyah, Halimatus. "Reward dan Punishment dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri." *An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman*, Vol. 9, No. 1 (Januari-Juli 2023).
- Sarafino, Edward P. dan Timothy W. Smith. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc., 2014.
- Segoro, Tirtha. "Strategi Coping Santri dalam Menghadapi Standar Kelulusan di Pondok Pesantren." *Academy of Education Journal: Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, Vol. 6, No. 1 (Januari 2015): 12–20.
- Sodiq, Alwi Mahardhika, M. Widjanarko, dan S. Suharsono. "Strategi Coping pada Santri Penghafal Al-Qur'an 30 Juz di Kudus." *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, Vol. 8, No. 3 (November 2023).
- Sukmana, Ngudi. "Manajemen Kedisiplinan Shalat Fardhu Santri Pesantren Al-Imdad Kauman Wijirejo Pandak Bantul Yogyakarta." Tesis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.
- Suprianto, Bibi. "Tidak Cuma Saleh, Santri Juga Harus 'Salih'." Program Studi Agama dan Lintas Budaya Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta, 03 Mei 2023. <https://crcs.ugm.ac.id/tidak-cuma-saleh-santri-juga-harus-salih/>.
- Tafsir, Ahmad. *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010.
- Taylor, Shelley E. *Health Psychology*, Tenth Edition. New York: McGraw-Hill Higher Education, 2018.
- Tersiana, Andra. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Start Up, 2018.
- Triana, Ade. "Efektivitas Hukuman terhadap Kedisiplinan Santri di Pondok Pesantren." Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2020. Repository UIN Ar-Raniry.
- Wulandari, Hari. "Strategi Coping dalam Mengatasi Kelelahan Emosional pada Ibu yang Memiliki Anak Autis di Lembaga Pengembangan Sumber Daya Manusia (LPSDM) Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Provinsi Lampung." Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2024.