KOPING STRES GUS DAN NING DALAM MENGEMBAN TANGGUNG JAWAB DI PONDOK PESANTREN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh:

Aqila Ashrafa Farishta Thurayya

NIM 22107010109

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2026

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3887/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2026

Tugas Akhir dengan judul : KOPING STRES GUS DAN NING DALAM MENGEMBAN TANGGUNG JAWABAN DI PONDOK PESANTREN

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AQILA ASHRAFA FARISHTA THURAYYA
Nomor Induk Mahasiswa : 22107010109
Telah diujikan pada : Selasa, 09 Juni 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Dr. Maya Fitria, S. Psi, M.A
SIGNED

Valid ID: 6a6314059b47c

Penguji I

Muhammad Johan Nasrul Huda, S.Psi.,M.Si., PhD.
SIGNED

Valid ID: 6a61d9c9ae938

Penguji II

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 6a607b33e7269

Yogyakarta, 09 Juni 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6a66ca0665634

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN KEASLIAN

Pernyataan Keaslian Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Aqila Ashrafa Farishta Thurayya

NIM : 22107010109

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa selama melakukan penelitian dan dalam membuat laporan penelitian, saya tidak melanggar etika akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data, dan manipulasi data. Jika di kemudian hari saya terbukti melanggar kode etik akademik, maka saya sanggup menerima konsekuensi berupa dicabutnya gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Yogyakarta, 26 Mei 2026

Yang menyatakan,

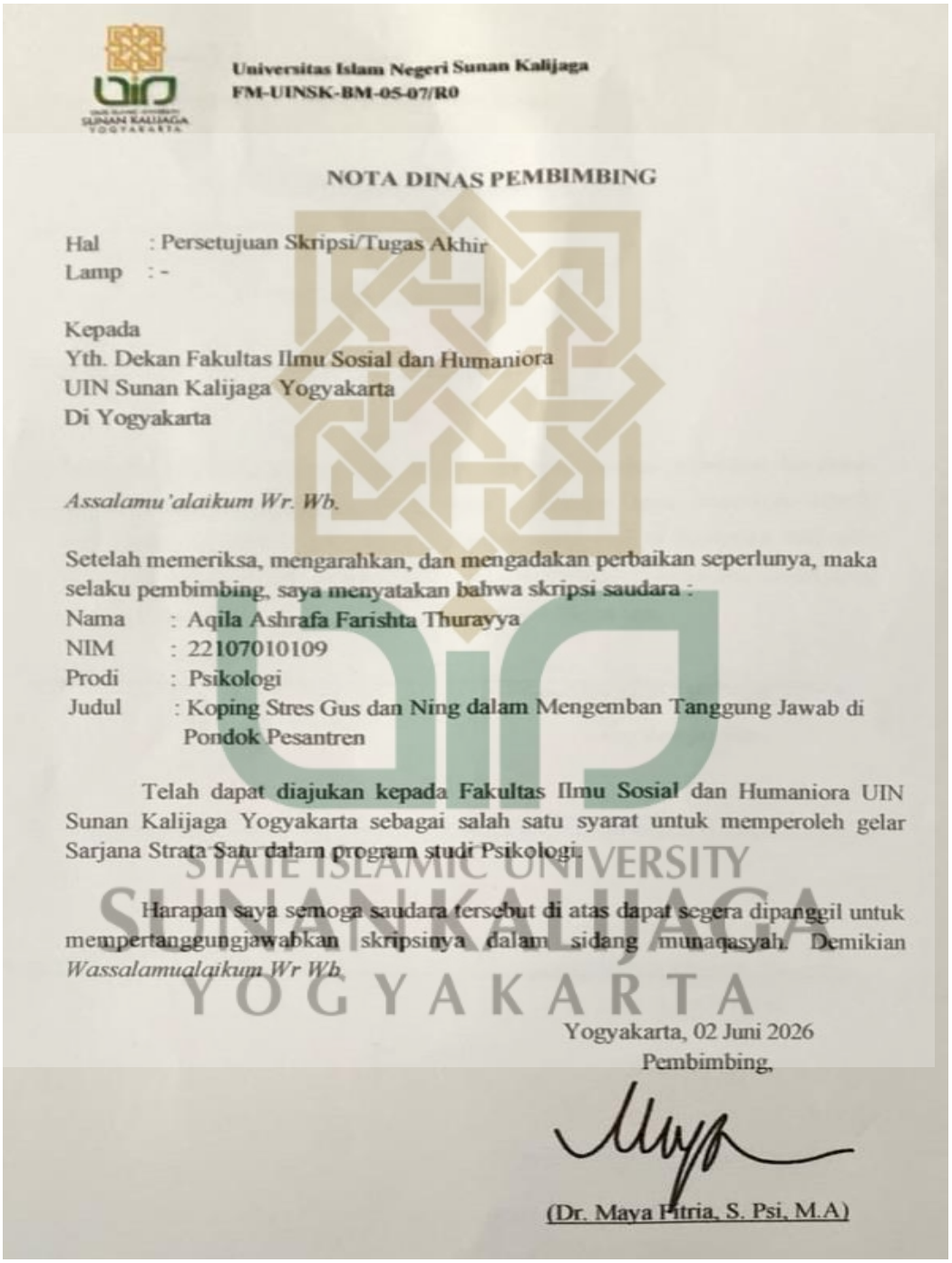


Aqila Ashrafa Farishta Thurayya

NIM. 22107010109

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
FM-UINSK-BM-05-07/R0

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Aqila Ashrafa Farishta Thurayya
NIM : 22107010109
Prodi : Psikologi
Judul : Koping Stres Gus dan Ning dalam Mengemban Tanggung Jawab di Pondok Pesantren

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam program studi Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut di atas dapat segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah. Demikian *Wassalamualaikum Wr Wb.*

Yogyakarta, 02 Juni 2026
Pembimbing,

(Dr. Maya Fitria, S. Psi, M.A)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

(QS. Al-Insyirah ayat 6)

It will past

(02:286)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Allahumma sholli wa sallim wa barik 'ala sayyidina Muhammad

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, pertolongan, dan kemudahan yang telah diberikan, hasil karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua, *ruhi wa hayati*, yang senantiasa memberikan doa, *nirakati*, kasih sayang, dukungan semangat tanpa henti dalam setiap langkah kehidupan penulis. Segala lelah dan perjuangan yang diberikan untuk anak-anaknya tidak pernah disertai keluh kesah. Semoga Allah SWT menganugerahkan umur yang panjang, kesehatan, dan keberkahan kepada keduanya hingga menemani penulis menggapai segala impiannya.
2. Kedua adik laki-laki tercinta, yang senantiasa memberikan doa, dukungan, perhatian, dan kebahagiaan bagi penulis. Semoga Allah SWT memudahkan setiap langkah mereka dalam menggapai *himmah* dan mendapatkan keberuntungan *fi dini wa dunya wal akhirah.*
3. Keluarga besar dari kedua belah pihak orang tua penulis, terima kasih atas doa dan dukungan yang senantiasa tercurah kepada penulis. Semoga Allah melindungi dan memberkahi mereka dengan *Rahman Rahim-Nya.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

4. Guru-guru yang penulis *ta'dzimi*, sejak PAUD, TK, MI, MMA, hingga UIN, serta para bu nyai dan kiai yang telah membimbing penulis selama menuntut ilmu di pondok pesantren. Terima kasih atas ilmu, keteladanan, kesabaran, dan jasa yang tidak ternilai. *Mata'anallahu biha fi shihhah wal 'afiyah.*
5. Saudara sepupu tercinta, Mbak Samsa, Mbak Ella, dan Dek Nia, yang hadir layaknya saudara kandung bagi penulis. Terima kasih atas dukungan, perhatian, dan kebersamaan yang selalu diberikan dalam berbagai kondisi senang dan sedihnya penulis. Semoga Allah SWT melimpahkan kebahagiaan dan keberkahan dunia serta akhirat kepada mereka.
6. Sahabat-sahabat penulis di kampus, pondok, dan sekolah, yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini dengan memberikan dukungan, bantuan, kebahagiaan, dan kebersamaan yang penulis syukuri dan akan selalu dikenang. Semoga persahabatan ini senantiasa terjaga hingga *Jannah-Nya.*
7. Almamater Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah menjadi tempat penulis *thalabul 'ilmi*, bertumbuh, berproses, sehingga penulis memperoleh berbagai pengalaman berharga, relasi dan pertemanan yang berkesan.
8. RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang**,** yang menjadi tempat pertama penulis menjalani pengalaman *internship* di Rumah Sakit Jiwa, memberikan banyak pelajaran berharga. Terima kasih kepada seluruh pihak rumah sakit, khususnya psikolog pembimbing, kepala perawat, serta tim Bangsal Garuda

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

yang telah membersamai proses belajar penulis dengan penuh bantuan dan dukungan, yang akan selalu menjadi bagian berharga yang dikenang. *May God bless you abundantly for all the kindness you have given.*

9. Seluruh orang baik yang hadir dalam kehidupan penulis, yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas doa, bantuan, dan dukungan yang diberikan dalam setiap proses kehidupan penulis. *Jazakumullahu ahsanal jaza'.*
10. Terakhir, untuk diri penulis sendiri, Aqila Ashrafa Farishta Thurayya. Terima kasih karena telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap proses hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Karya ini bukanlah akhir dari perjalanan, melainkan awal untuk menggapai mimpi-mimpi berikutnya. Semoga ilmu yang diperoleh dapat menjadi manfaat *fi dini wa dunya wal akhirah* serta membawa keberkahan dalam setiap langkah kehidupan.

Yogyakarta, 26 Mei 2026

Penulis,



Aqila Ashrafa Farishta Thurayya

(NIM 22107010109)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Koping Stres Gus dan Ning dalam Mengemban Tanggung Jawab di Pondok Pesantren". Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang kelak memberikan *syafa'at* kepada ummatnya di hari akhir.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi tambahan referensi dalam pengembangan ilmu psikologi. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan, dukungan, serta peran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dan dukungannya dalam proses penyelesaian tugas akhir ini:

1. Bapak Prof. Noorhadi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, atas kepemimpinan dan arahannya dalam mengembangkan institusi ini sebagai tempat menimba ilmu.
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, dukungan dan kebijakan yang memungkinkan proses akademik berjalan dengan baik.

3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, atas dedikasinya dalam mengelola program studi dan memberikan arahan selama masa perkuliahan.
4. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc., selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan perhatian selama masa studi. Semoga Ibu beserta keluarga senantiasa dalam naungan rahmat dan keberkahan Allah SWT.
5. Ibu Dr. Hj. Maya Fitria, S.Psi., M.A., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, atas kesabaran, ketelatenan, serta ilmu dan arahan berharga yang telah diberikan sepanjang proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan Ibu dengan limpahan keberkahan bagi Ibu dan keluarga.
6. Bapak Muhammad Johan Nasrul Huda, S.Psi.,M.Si., PhD., selaku Dosen Penguji 1, yang telah memberikan masukan, kritik membangun, dan saran yang sangat berarti dalam penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga Bapak dan keluarga senantiasa dilimpahi perlindungan dan rahmat dari Allah SWT.
7. Ibu Rita Setiyani Hadi Sukirno, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Penguji 2, yang telah memberikan masukan, kritik membangun, dan saran yang sangat berarti dalam penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga Ibu dan keluarga senantiasa dilimpahi perlindungan dan rahmat dari Allah SWT.

8. Seluruh dosen program studi Psikologi sekaligus seluruh staf Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan ilmu, layanan, dan fasilitas yang menunjang proses pembelajaran dengan baik dan nyaman selama masa studi penulis.

Yogyakarta, 26 Mei 2026

Penulis,



Aqila Ashrafa Farishta Thurayya

(NIM 22107010109)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TUGAS AKHIR ..... **ii**

PERNYATAAN KEASLIAN ..... **iii**

NOTA DINAS ..... **iv**

MOTTO ..... **v**

HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **vi**

KATA PENGANTAR ..... **ix**

DAFTAR ISI ..... **xii**

DAFTAR TABEL ..... **xiv**

DAFTAR BAGAN ..... **xv**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**

INTISARI ..... **xvii**

ABSTRACT ..... **xviii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah 15

C. Tujuan Penelitian 15

D. Manfaat Penelitian 16

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **18**

A. Literature Review 18

B. Dasar Teori 32

C. Kerangka Teoritik 49

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

D. Pertanyaan Penelitian 52

BAB III METODE PENELITIAN 53

A. Metode dan Pendekatan Penelitian 53

B. Fokus Penelitian 54

C. Informan dan Setting Penelitian 55

D. Metode atau Teknik Pengumpulan Data 56

E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data 58

F. Keabsahan Data Penelitian 59

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 61

A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian 61

B. Pelaksanaan Penelitian 63

C. Hasil Penelitian 64

D. Pembahasan 86

E. Refleksi Penelitian 97

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 99

A. Kesimpulan 99

B. Saran 100

DAFTAR PUSTAKA 101

LAMPIRAN-LAMPIRAN 107

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Persiapan Penelitian 62

Tabel 2 Pelaksanaan Penelitian 63

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teoritik 51

Bagan 2 Hasil Temuan Informan KSH 73

Bagan 3 Hasil Temuan Informan MNA 85

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Panduan Wawancara 107

Lampiran II Data Verbatim Wawancara 109

Lampiran III Data Observasi 194

Lampiran IV Olah Data Wawancara Informan 195

Lampiran V Olah Data Wawancara *Significant Others* 204

Lampiran VI Olah Data Observasi 207

Lampiran VII Informed Consent 210

Lampiran VIII Surat Izin Penelitian 214

Lampiran IX Surat Balasan Izin Penelitian 215

Lampiran X Dokumentasi Informan 216

Lampiran XI Dokumentasi Wawancara Significant Others 218

Lampiran XII CURRICULUM VITAE 219

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman koping stres Gus dan Ning dalam mengemban tanggung jawab di pondok pesantren. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi terhadap dua informan, yaitu satu Ning (KSH) dan satu Gus (MNA) yang aktif menjalankan peran di lingkungan pesantren. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan wawancara dengan *significant other*, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Gus dan Ning menghadapi tanggung jawab yang kompleks meliputi kepemimpinan, pengasuhan santri, pendidikan, sosial, moral, dan spiritual. Pengalaman stres muncul akibat tuntutan peran, ekspektasi sosial, tekanan moral, serta tanggung jawab yang berlangsung secara terus-menerus sehingga memunculkan kelelahan emosional, tekanan pikiran, dan tuntutan untuk tetap stabil secara emosional. Dalam menghadapi tekanan tersebut, kedua informan menggunakan berbagai strategi *coping stress* berupa *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *religious coping* melalui penyelesaian masalah secara langsung, pengendalian emosi, dukungan sosial, musyawarah, doa, tawakal, dzikir, serta pemaknaan amanah sebagai bentuk pengabdian. Pengalaman koping stres dimaknai sebagai proses pembentukan diri, pendewasaan emosional, penguatan spiritual, serta pembelajaran dalam menjalankan amanah sebagai Gus dan Ning di pesantren.

Kata Kunci: koping stres, Gus dan Ning, pesantren, tanggung jawab, fenomenologi.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

This study aimed to understand the experiences of stress coping among Gus *and* Ning *in carrying out responsibilities within an Islamic boarding school (*pesantren*). This study employed a qualitative method with a phenomenological approach involving two participants, one Ning (KSH) and one Gus (MNA), who actively performed their roles in the pesantren environment. Data were collected through in-depth interviews, observation, and interviews with significant others, and were analyzed using the Miles and Huberman model. The findings revealed that Gus and Ning carried complex responsibilities related to leadership, student supervision, educational, social, moral, and spiritual roles. Stress emerged from role demands, social expectations, moral pressures, and continuous responsibilities, resulting in emotional exhaustion, mental burden, and the need to maintain emotional stability. To cope with these pressures, both participants employed various coping strategies, including* problem-focused coping*,* emotion-focused coping*, and* religious coping *through direct problem solving, emotional regulation, social support, deliberation, prayer, surrender to God (*tawakal*),* dhikr*, and interpreting responsibility as a form of devotion. The coping experiences were ultimately perceived as a process of self-development, emotional maturity, spiritual strengthening, and learning in carrying out their responsibilities as Gus and Ning within the pesantren.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Keywords: *coping stress, Gus and Ning, Islamic boarding school, responsibility, phenomenology.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut *World Health Organization* (WHO) stres saat ini telah menjadi masalah kesehatan global yang berkembang layaknya epidemi. Stres terjadi karena hubungan timbal balik antara individu dan lingkungannya yang saling memengaruhi, disertai proses penyesuaian internal (Jenita 2017, dalam Febriana et al., 2022). Menurut *American Psychological Association* (2023) stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan seperti kesehatan fisik, emosional, hingga sosial. Individu yang berada dalam kondisi stres kronis ada yang mengalami berbagai masalah seperti kesulitan tidur, merosotnya motivasi, gangguan emosional berupa kecemasan maupun depresi, serta melemahnya sistem imun. Pada tingkat organisasi, kondisi ini dapat berdampak pada turunnya produktivitas kerja. (Pasaribu et al., 2025).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Andriyani (2019) menjelaskan salah satu konsep penting dalam menghadapi atau mengurangi stres disebut dengan mekanisme *coping stress* merupakan proses pemulihan individu dari dampak stres, baik yang muncul dalam bentuk reaksi fisik maupun psikologis seperti rasa tidak nyaman, tertekan, atau perasaan negatif lainnya. Proses ini mencakup penggunaan strategi kognitif dan perilaku yang bertujuan untuk mengatur situasi penuh

tekanan serta mengelola emosi negatif yang merugikan. Berdasarkan Lazarus dan Folkman (1984, dalam Sofyan 2022) strategi *coping* ada dua macam yaitu *problem focused coping (*strategi *coping* yang mengutamakan pada masalah) dan *emotion focused coping* (strategi *coping* yang mengutamakan pada emosi).

Coping stress mempunyai dua sisi yakni positif dan negatif disesuaikan dengan bagaimana individu merespons tekanan yang dirasakan. Lazarus dan Folkman (1984) serta Stuart dan Sundeen (1991, dalam Maryam, 2017) menjelaskan bahwa *coping positive* seperti *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* mampu menghasilkan dampak adaptif seperti pengendalian diri, berpikir positif, serta menemukan makna dari situasi yang menekan, melalui strategi *positive reappraisal, self-controlling,* dan *accepting responsibility*. Carver et al. (1989, dalam Nadhifasya dan Andriani, 2020) mengungkapkan bahwa coping negative dapat menghasilkan dampak maladaptif seperti perilaku *focusing on and venting of emotion, behavioral disengagement,* dan *mental disengagement* yang bersifat disfungsional karena dapat menghambat penyelesaian masalah serta memperburuk kondisi emosional individu. Jika strategi coping tidak tepat, stres dapat berkembang menjadi *burnout*, kelelahan emosional, bahkan depresi (Lazarus & Folkman, 1987). Individu yang mengalami stres berkepanjangan dalam fase transisi dewasa dini dan tidak mengembangkan strategi *coping* yang efektif berisiko

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

mengalami gejala kelelahan emosional, kemudian berlanjut ke depresi dan gangguan psikologis lainnya (Leach & Butterworth, 2020).

Berdasarkan data KEMKES secara Nasional prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 1,4%, dengan kelompok usia 15–24 tahun sebagai penyumbang tertinggi, yaitu sebesar 2%. Data ini menunjukkan bahwa stres dan gangguan terkait depresi merupakan isu kesehatan mental yang signifikan, terutama pada kelompok dewasa awal. Santrock (2019 dalam Nasution et al., 2024) menjelaskan bahwasannya periode dewasa awal (usia 18 - 40 tahun) merupakan periode transisi menuju kemandirian yang disertai berbagai tuntutan sosial, akademik, dan pekerjaan. Dalam fase ini individu cenderung rentan terhadap tekanan psikologis akibat tanggung jawab yang semakin besar. Pada fase dewasa awal, ketika individu dihadapkan dengan tuntutan kemandirian, pekerjaan dan relasi sosial, munculnya depresi atau stres yang tidak tertangani dapat menghambat proses adaptasi kehidupan dewasa, misalnya tertundanya stabilitas pekerjaan, gangguan fungsi sosial, dan peningkatan risiko gangguan psikologis lanjutan (Leach & Butterworth, 2020). Individu yang memikul tanggung jawab besar atau menduduki posisi strategis cenderung lebih rentan mengalami stres karena dihadapkan pada tuntutan peran yang kompleks, ekspektasi sosial yang tinggi, serta kewajiban moral yang harus dijaga secara konsisten.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa individu yang menjalankan peran berbasis nilai moral dan religius rentan mengalami tekanan psikologis yang bersifat laten dan berkelanjutan. Tekanan ini muncul bukan hanya dari beban tugas, tetapi juga dari tuntutan untuk menjaga keteladanan, mengendalikan ekspresi emosi, serta memenuhi ekspektasi sosial secara konsisten. Kondisi tersebut dikenal sebagai *emotional labor*, yaitu proses regulasi emosi yang dilakukan individu untuk menampilkan sikap yang sesuai dengan norma dan tuntutan peran, meskipun bertentangan dengan kondisi emosional internalnya (Brotheridge & Lee, 2002; Grandey, 2015). Dalam jangka panjang, tuntutan regulasi emosi yang tinggi tanpa ruang pemulihan yang memadai dapat meningkatkan risiko kelelahan emosional, stres kronis, hingga *burnout*. Salama (2014) memaparkan bahwa figur yang memiliki peran keagamaan dan sosial yang kuat berisiko tinggi mengalami *burnout* ketika beban peran tersebut berjalan terus-menerus tanpa keseimbangan dukungan psikologis yang memadai.

Sahdily (1993) menjelaskan bahwa pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tradisional tempat santri tinggal di pondok dan mempelajari ilmu agama melalui pengajaran kitab-kitab klasik, yang secara etimologis dimaknai sebagai "tempat mendidik manusia yang baik". Selain menjadi pusat pendalaman ilmu agama (*tafaqquh fi ad-din*), pesantren juga menjalankan fungsi dakwah (*indzar*) serta fungsi sosial-kultural dengan membina moral

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

masyarakat dan memperkuat peradaban Islam yang moderat (Musyarofah, 2006; Zarkasyi, 1998). Muthohar (2007) memaparkan tugas salah satu tugas utama pesantren mencakup pembinaan kepribadian muslim yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, serta menyiapkan kader dakwah yang mampu berkontribusi bagi masyarakat (*khodimul ummah*). Struktur kepemimpinan pesantren kiai dan bunyai memegang otoritas tertinggi serta bertanggung jawab menjaga arah keilmuan, pembinaan spiritual, dan kelestarian budaya pesantren (Arifin, 2016).

Perspektif Islam mengenai tanggung jawab kepemimpinan merupakan amanah yang harus dipertanggungjawabkan. Rasulullah SAW bersabda

"Kullukum rā'in wa kullukum mas'ūlun 'an ra'iyyatihi"

Maksud dari hadist tersebut adalah setiap kalian adalah pemimpin dan setiap kalian akan dimintai pertanggungjawaban atas yang dipimpinnya." (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis tersebut menunjukkan bahwa kepemimpinan tidak hanya dimaknai sebagai kedudukan formal, tetapi juga mencakup tanggung jawab moral dalam membimbing, menjaga, dan mengarahkan individu yang berada dalam lingkup kepemimpinannya. Dalam konteks pesantren, peran Gus dan Ning sebagai pengasuh tidak hanya berkaitan dengan pengelolaan pesantren, tetapi juga mencakup tanggung jawab pendidikan, pembinaan moral, serta pendampingan santri dalam kehidupan sehari-hari.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Gus dan Ning sebagai bagian dari *dzurriyah* (keturunan) atau anak dari pemilik pesantren mulai dilibatkan dalam proses kepemimpinan, pembelajaran, dan pembinaan santri. Struktur pesantren kemudian dilanjutkan oleh ustadz dan ustadzah yang mengampu pengajaran kitab dan kegiatan keilmuan harian, diikuti oleh santri pengurus yang bertanggung jawab menjalankan tugas teknis kepengurusan, kedisiplinan, serta operasional harian. Adapun santri biasa berfokus pada proses belajar dan menjalankan kegiatan kepesantrenan sesuai aturan yang berlaku. Struktur hierarkis yang kuat menempatkan kiai pada posisi dengan tanggung jawab moral, sosial, administratif, dan spiritual yang berat, sehingga meningkatkan potensi munculnya stres dibandingkan peran lainnya (Fadhilah, 2011).

Kondisi stres dan tuntutan tanggung jawab juga dialami oleh sumber daya manusia (SDM) di lingkungan pesantren. Di pesantren dalam memahami tekanan psikologis pada Gus dan Ning sering kali tidak diekspresikan secara terbuka karena kuatnya norma kepatuhan, keteladanan, dan pengendalian diri. Posisi mereka sebagai figur teladan menuntut kemampuan untuk tetap stabil secara emosional, bersikap netral, serta menahan luapan emosi negatif dalam situasi yang penuh tekanan. Tuntutan ini menjadikan stres yang dialami bersifat terselubung, namun berlangsung secara terus-menerus. Beban tersebut semakin kompleks ketika Gus dan Ning juga berada pada fase dewasa awal, di mana

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

individu masih berada dalam proses pencarian identitas, kemandirian, dan keseimbangan peran kehidupan.

Gus dan Ning tidak hanya dididik untuk memahami ilmu agama, tetapi juga ditempa melalui proses pembentukan kepemimpinan yang alami serta nilai-nilai kemandirian, kesederhanaan, keteguhan, kebersamaan, kesetaraan, dan karakter positif lainnya. Nilai-nilai tersebut menjadi modal penting dalam melahirkan individu yang memiliki kualitas dan kemandirian sebagai wujud kontribusi pesantren dalam upaya membangun masyarakat (Putri et al., 2023). Pesantren juga berperan sebagai agen transformasi sosial yang membekali Gus, Ning dan para santri bukan hanya melalui penguasaan ilmu agama, tetapi juga melalui keterampilan dalam memimpin, semangat kebersamaan, serta kesiapan untuk berkontribusi dalam kehidupan sosial. Melalui peran tersebut pesantren turut berpartisipasi dalam menjalankan fungsi sosial-kultural dan pembangunan komunitas (Majid, 2024). Padatnya aktivitas, banyaknya peraturan, serta hubungan hierarkis antara kiai, pengurus, dan santri dapat menjadi sumber tekanan tersendiri. Kehidupan di pesantren memiliki struktur sosial yang khas, ditandai oleh sistem hierarkis antara kiai, pengurus, dan santri, serta norma kolektif yang menuntut ketaatan dan pengendalian diri (Hidayati & Nurdin, 2020). Kondisi ini menjadikan tekanan psikologis di pesantren bersifat lebih kompleks dibandingkan individu di luar pesantren yang menghadapi stres karena faktor akademik atau pekerjaan semata (Santrock, 2019 dalam Nasution

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

et al., 2024). Selain beban tugas, Gus dan Ning juga menanggung tekanan peran identitas religius dan ekspektasi sosial sebagai figur teladan di lingkungan pesantren (Zainudin, 2022; Nu'man, 2023).

Istilah Gus dan Ning di pesantren digunakan sebagai sapaan bagi putra-putri kiai yang dianggap sebagai penerus kepemimpinan pesantren (Alifatuzzahro, 2022). Pembentukan karakter Gus dan Ning dilakukan melalui pola pengasuhan keluarga kiai yang menekankan keteladanan dan pengetahuan. Nilai-nilai tradisi pesantren dan keluarga kiai yang telah mengakar kuat ditransmisikan melalui pola pengasuhan khas yang diterapkan kepada anak-anaknya. Melalui pola pendidikan ini mereka dipersiapkan menjadi pribadi berkarakter dan berilmu, yang dalam konteks tradisi pesantren *family-based* berpotensi menjadi penerus peran kepemimpinan pesantren (Zainudin, 2022; Nu'man, 2023). Kondisi tersebut secara konseptual dapat menimbulkan tekanan psikologis akibat beban peran ganda yang dijalani oleh Gus dan Ning dalam menghadapi tanggung jawab moral, sosial, dan spiritual yang besar serta ekspektasi tinggi oleh keluarga dan masyarakat.

Gambaran konseptual mengenai tekanan psikologis tersebut diperkuat oleh temuan awal di lapangan yang menunjukkan bahwa tanggung jawab Gus dan Ning tidak hanya bersifat fungsional, tetapi juga menuntut pengelolaan emosi, waktu, dan relasi sosial secara simultan. Salah satu bentuk tanggung jawab berat yang dihadapi Ning berinisal (AT) dalam pengelolaan pesantren

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dapat terlihat pada kasus keracunan makanan yang pernah terjadi di lingkungan pondok pesantren. Kasus ini bermula ketika seorang wali santri menjenguk anaknya dengan membawakan makanan dari luar pondok. Makanan tersebut kemudian dikonsumsi bersama oleh belasan santri dalam satu kamar, sehingga menyebabkan belasan santri mengalami keracunan dan harus dilarikan ke rumah sakit rujukan daerah (RSUD) setempat untuk mendapatkan perawatan intensif, anak dari wali santri yang membawa makanan tersebut juga turut menjadi korban dan harus menjalani perawatan medis. Permasalahan menjadi semakin kompleks ketika muncul asumsi dari pihak luar bahwa keracunan tersebut berasal dari katering pondok pesantren. Isu ini sempat berkembang di lingkungan sekitar pesantren dan berpotensi menyebar ke media, sehingga menimbulkan risiko terhadap citra dan reputasi lembaga pesantren. Dalam situasi tersebut, Gus dan Ning tidak hanya dihadapkan pada tanggung jawab memastikan kondisi kesehatan para santri, tetapi juga harus melakukan klarifikasi kepada wali santri, pihak rumah sakit, serta aparat terkait seperti kepolisian untuk memastikan penyebab kejadian secara objektif. Di sisi lain, Gus dan Ning juga perlu meredam kecemasan dan kemarahan wali santri, sekaligus menjaga stabilitas psikologis para santri yang terdampak maupun yang tidak terdampak langsung. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peran Gus dan Ning tidak terbatas pada fungsi kepemimpinan religius dan simbolik semata, tetapi juga mencakup tanggung jawab manajerial, sosial, dan emosional

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dalam menghadapi krisis. Tekanan yang muncul dari berbagai pihak, mulai dari santri, wali santri, tenaga kesehatan, hingga potensi sorotan media, menjadikan situasi ini sebagai sumber stres yang signifikan dan menuntut kemampuan coping yang adaptif.

Tekanan psikologis yang dialami oleh Ning (AT) kecemasan dan kekhawatiran terkait prasangka wali santri serta potensi dampak negatif terhadap citra pesantren. Kekhawatiran ini semakin meningkat seiring adanya kemungkinan pihak tertentu memperbesar isu keracunan tersebut, meskipun pada akhirnya hal tersebut tidak terjadi. Selama kurang lebih tiga hari, Ning AT bersama ibunya (Bunyai) secara konsisten menjenguk dan memantau kondisi santri yang menjalani perawatan inap hingga larut malam bersama pengurus pondok putri. Selain itu, Ning (AT) juga harus melakukan koordinasi intensif dengan wali santri yang berada di luar Pulau Jawa, pengurus pesantren, serta memastikan kondisi santri lain yang tidak terdampak tetap aman dan sehat. Tuntutan untuk mengendalikan situasi agar tidak berkembang menjadi isu negatif, sekaligus menjaga agar aktivitas pesantren tetap berjalan normal, menyebabkan Ning (AT) berada dalam kondisi kelelahan emosional dan fisik yang menunjukkan manifestasi stres psikologis yang muncul akibat tuntutan peran dan tanggung jawab yang kompleks dalam situasi tersebut.

Hasil wawancara *preliminary* yang dilakukan peneliti, diperoleh gambaran awal mengenai bentuk tanggung jawab dan tekanan psikologis yang

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dialami oleh Gus dan Ning dalam kehidupan pesantren. Informan pertama (NM) mengungkapkan bahwa dirinya harus menjalankan berbagai peran secara bersamaan, seperti mengajar di beberapa pondok, mengikuti perkuliahan, serta aktif dalam organisasi. Aktivitas yang padat ini menggambarkan adanya beban waktu dan peran ganda yang menuntut kemampuan manajemen diri yang tinggi. *Multitasking* di berbagai ranah agama, akademik, dan sosial, berpotensi menimbulkan kelelahan fisik maupun emosional jika tidak diimbangi dengan kapasitas pemulihan yang memadai. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa Gus dan Ning tidak hanya memikul tanggung jawab sebagai santri biasa, tetapi juga sebagai figur yang harus menjaga performa di berbagai bidang sehingga risiko munculnya stres dan *burnout* menjadi lebih besar.

> *"Saya juga mengajar di beberapa pondok, kuliah, dan ikut organisasi, jadi kewalahan bagi waktu. Jadwalnya padat banget sampai kadang benar-benar capek" (nm/wp/40-43).*

Pada wawancara kedua, informan MZ menjelaskan bahwa tanggung jawab sebagai Gus memiliki sisi ganda, di satu sisi tugas tersebut terasa mudah karena sudah menjadi rutinitas, namun di sisi lain menjadi berat karena harus mengelola santri setiap hari dan menjaga keteladanan. Ia menekankan bahwa seorang Gus dituntut untuk bersikap netral dan tidak diperkenankan meluapkan emosi kepada santri. Kondisi ini menunjukkan adanya tuntutan regulasi emosi yang tinggi, di mana individu harus mampu mengendalikan reaksi emosionalnya meskipun menghadapi tekanan situasional. Beban peran

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

semacam ini menuntut kontrol diri yang kuat dan dapat menjadi sumber ketegangan psikologis apabila tidak didukung oleh strategi *coping* yang efektif.

> *"Tanggung jawab sebagai Gus di pesantren itu bisa dibilang fifty-fifty, kadang mudah karena sudah jadi kebiasaan, tapi juga berat karena harus mengurus para santri setiap hari. Kita harus netral, nggak boleh melampiaskan emosi ke anak-anak" (mz/wp/17-23).*

Informan ketiga (KSH) menyoroti munculnya tekanan emosional yang bersumber dari ekspektasi sosial. Menurutnya, beban terberat sebagai Gus dan Ning berasal dari harapan besar yang diarahkan kepada mereka baik dari pihak keluarga, kiai, santri, maupun masyarakat pesantren. Selain itu, mereka juga harus menghadapi keragaman karakter dan permasalahan santri yang tidak selalu mudah ditangani. Situasi ini memperlihatkan bahwa posisi Gus dan Ning tidak hanya berhubungan dengan tugas fungsional, tetapi juga berkaitan dengan tuntutan sosial dan emosional yang kompleks. Ekspektasi tinggi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya stres, kejenuhan, hingga tekanan psikologis lainnya apabila tidak dikelola dengan baik.

> *"Yang paling berat itu ya ekspektasi orang lain terhadap Ning dan Gus itu sendiri, juga realita bahwa santri itu kan berbeda-beda, jadi kadang kami terbatas untuk menangani permasalahan mereka" (ksh/wp/33-38)*

Fenomena ini menunjukkan bahwa Gus dan Ning menghadapi stres yang cukup kompleks dari tuntutan internal berupa tanggung jawab maupun tekanan eksternal berupa ekspektasi sosial. Meskipun demikian, sebagian dari mereka menunjukkan kemampuan *coping* yang adaptif, misalnya mencari dukungan sosial, berdoa serta melakukan introspeksi diri. Pernyataan ini selaras

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dengan pandangan Lazarus (1993 dalam Maryam, 2017) yang menjelaskan bahwa *coping* adaptif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui kemampuan regulasi emosi dan penyesuaian diri. Sebaliknya, *coping* yang tidak tepat dapat menimbulkan perilaku maladaptif seperti menarik diri, mudah marah atau kehilangan motivasi (Lazarus & Folkman, 1984; Carver et al., 1989; Maryam, 2017).

Gus dan Ning memikul tanggung jawab yang bersifat multidimensional dan berkelanjutan, mencakup peran sebagai pembimbing religius, pengajar, pengurus organisasi pesantren, serta figur keteladanan bagi santri. Tanggung jawab tersebut menuntut kemampuan regulasi emosi, pengambilan keputusan dan pengelolaan waktu yang tinggi, karena mereka harus menyeimbangkan tugas keagamaan, akademik, dan sosial secara simultan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis berupa kelelahan emosional dan *burnout* apabila tidak disertai strategi *coping* yang adaptif (Zainudin, 2022; Nu'man, 2023; Salama, 2014). Urgensi penelitian terhadap fenomena ini terletak pada fakta bahwa Gus dan Ning umumnya berada pada fase dewasa awal, yaitu periode perkembangan yang rentan terhadap stres dan depresi akibat transisi menuju kemandirian dan tingginya tuntutan sosial (Santrock, 2019 dalam Nasution et al., 2024; Leach & Butterworth, 2020).

Peran dan tanggung jawab yang dijalankan oleh Gus dan Ning tidak selalu sama pada setiap pesantren. Sebagian Gus dan Ning masih berperan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

sebagai pendamping pengasuh dan membantu berbagai aktivitas pesantren di bawah arahan pengasuh utama. Namun, sebagian lainnya telah menjalankan fungsi kepengasuhan secara aktif dan terlibat langsung dalam pengelolaan pesantren. Kondisi tersebut menempatkan mereka pada posisi yang tidak hanya dituntut menjalankan peran sebagai anak pengasuh pesantren, tetapi juga sebagai pemimpin, pendidik, pembimbing santri, serta pengambil keputusan dalam berbagai persoalan yang terjadi di lingkungan pesantren. Tanggung jawab yang diemban pada usia yang relatif muda berpotensi memunculkan berbagai tekanan dan pengalaman stres dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai penerus kepemimpinan pesantren, gangguan psikologis yang dialami oleh Gus dan Ning dapat berdampak pada penurunan efektivitas peran, kualitas pembinaan santri, serta keberlangsungan fungsi sosial pesantren. Oleh karena itu, penting untuk meneliti bagaimana strategi *coping stress* diterapkan oleh Gus dan Ning dalam mengemban tanggung jawab mereka di pesantren. Melalui penelitian ini diharapkan dapat terungkap secara mendalam bagaimana mereka menafsirkan tekanan yang dihadapi, menyesuaikan diri, dan menemukan keseimbangan psikologis di tengah berbagai tuntutan peran. Hasil pemahaman tersebut juga dapat dijadikan landasan dalam merancang program pendampingan psikologis yang difokuskan agar bertambahnya kesejahteraan, serta efektivitas peran mereka sebagai calon pemimpin pesantren.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

B. Rumusan Masalah

Bagaimana *coping stress* yang dilakukan oleh Gus dan Ning dalam mengemban tanggung jawab di pondok pesantren?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui secara mendalam pengalaman *coping stress* yang dialami oleh Gus dan Ning dalam mengemban tanggung jawab di pesantren.

2. Tujuan Khusus

a. Mendeskripsikan bentuk-bentuk tanggung jawab yang diemban oleh Gus dan Ning di pesantren.

b. Menggali sumber-sumber stres yang muncul dalam pelaksanaan tanggung jawab tersebut.

c. Mengidentifikasi strategi *coping stress* yang dipergunakan oleh Gus dan Ning ketika mengalami tekanan yang muncul dari tanggung jawab mereka di pesantren.

d. Menemukan makna pengalaman *coping stress* bagi Gus dan Ning dalam menjalani kehidupan di pesantren.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan *khazanah* ilmu psikologi, khususnya dalam kajian *coping stress* pada konteks budaya pesantren. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan teori *coping stress* yang lebih kontekstual dan sesuai berdasarkan lingkungan religius dan sosial khas pesantren.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu membantu Gus dan Ning memahami pengalaman personal mereka saat mengalami stres, mengenali strategi *coping* yang digunakan, serta mengembangkan cara-cara baru yang lebih adaptif untuk mengelola tekanan tanggung jawab di pesantren.

b. Bagi Lembaga dan Instansi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk pemimpin dan pengasuh pesantren dalam menyusun program pembinaan dan pendampingan psikologis yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan mental Gus, Ning, serta santri lainnya yang memiliki tanggung jawab sosial dan religius.

c. Bagi Pembaca dan Masyarakat

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan kepada masyarakat terkait kompleksitas peran dan tanggung jawab yang diemban oleh Gus dan Ning, sehingga tumbuh apresiasi dan dukungan spiritual terhadap upaya mereka dalam menjaga norma moral serta prinsip di lingkungan pesantren.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan sekaligus landasan bagi peneliti selanjutnya yang ingin menelaah lebih jauh mengenai fenomena *coping stress* dalam konteks pesantren, atau mengembangkan penelitian lanjutan dengan pendekatan, metode, atau subjek yang berbeda.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Gus dan Ning menghadapi tanggung jawab yang kompleks dalam kehidupan pesantren, meliputi tanggung jawab kepemimpinan, pengasuhan santri, pendidikan, sosial, moral, dan spiritual. Posisi sebagai figur teladan sekaligus penerus pesantren membuat kedua informan menjalani tuntutan multi peran yang membutuhkan keterlibatan emosional dan psikologis yang tinggi. Pengalaman stres yang dialami kedua informan muncul akibat besarnya tuntutan peran, ekspektasi sosial, tekanan moral, serta tanggung jawab yang berlangsung secara terus-menerus di lingkungan pesantren. Tekanan tersebut memunculkan kelelahan emosional, tekanan pikiran, dan tuntutan untuk tetap stabil secara emosional dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan pesantren. Dalam menghadapi tekanan tersebut, kedua informan menggunakan berbagai strategi *coping stress* berupa penyelesaian masalah secara langsung, pengendalian emosi, dukungan sosial, serta pendekatan spiritual dan religius dalam kehidupan pesantren. Pengalaman *coping stress* tersebut membentuk pemaknaan baru bagi kedua informan mengenai tanggung jawab, pengendalian diri, proses pendewasaan emosional, serta penguatan spiritual dalam menjalankan amanah sebagai Gus dan Ning di pesantren.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

B. Saran

1. Informan

Diharapkan Gus dan Ning mampu mempertahankan serta mengembangkan strategi *coping* yang adaptif dalam menghadapi tekanan tanggung jawab di pesantren, baik melalui dukungan sosial, regulasi emosi, maupun pendekatan religius sehingga kesejahteraan psikologis tetap terjaga.

2. Pesantren

Pihak pesantren diharapkan dapat memberikan ruang dukungan psikologis agar tekanan peran yang dialami tidak berkembang menjadi kelelahan emosional yang berkepanjangan.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian mengenai *coping stress* dalam konteks pesantren dengan fokus pada salah satu informan, pendekatan yang berbeda, atau fokus pada aspek psikologis lainnya seperti resiliensi, *burnout*, maupun kesejahteraan psikologis pada lingkungan pesantren.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

Alifatuzzahro. (2022). *Jenis–Jenis Bahasa Sapaan di Pondok Pesantren Putri As-Salafiat 1 Babakan, Ciwaringin, Cirebon. CR Journal, 8*(1), 37–46.

Andriyani, J. (2019). *Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis*. At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam, 2 (2), 37.

Anshar, N., Jufri, M., & Halifah, S. (2020). *Posisi significant others terhadap pembentukan konsep diri anak usia dini di desa Latimojong Enrekang Sulawesi Selatan*. Al-Munzir, 13(1), 119-134.

Amaliyah, E. I. (2025). *Routinizing Charisma: The Rise of Gus and the Transformation of Pesantren in Jepara, Indonesia*. Jurnal Sosiologi Reflektif, 19(2), 401-428.

Anisah, A. (2019). *Dinamika Pendidikan Pesantren*. Fikrotuna: Jurnal Pendidikan Dan Manajemen Islam, 8(2), 1271-1291.

Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). *Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis*. Journal of clinical psychology, 61(4),461

Arifin, S. (2016). *Dinamika Kepemimpinan Pondok Pesantren.* Fikrotuna: Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam, 5(2).

Ash-Shiddiqi, H., Sinaga, R. W., & Audina, N. C. (2025). *Kajian Teoritis: Analisis Data Kualitatif*. Edukatif, 3(2), 333-343.

Azizah, A. J. N. (2023). *Analisis Coping Stres Pada Pedagang Dalam Menghadapi Stres Akibat Kondisi Ekonomi Pasca Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Pedagang Di Desa Kramat Jaya Kecamatan Malausma Kabupaten Majalengka)* (Doctoral Dissertation, Iain Syekh Nurjati Cirebon S1 Bki).

Bakhri, M. S. (2020). *Peran Pengasuh Pesantren Dalam Membentuk Karakter Religius Dan Tanggung Jawab Santri*. Jurnal Pendidikan Islam

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). *Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach*. Journal Of Personality and Social Psychology, 56(2), 267.

Danial, M. D., & Satwika, Y. W. (2025). *Hubungan Antara Self Efficacy dan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Universitas X*. Journal of Knowledge And Collaboration, 2(7), 719-725.

Darmawanti, I. (2012*). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan dalam mengatasi stres (coping stress).* Jurnal psikologi teori dan terapan, 2(2), 102-107

Daulay, M. (2021). *Implementasi Bimbingan Konseling Islam Dalam Stres*. Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 3(2), 283-296.

Donna, A. A. R., Putri, A., Nopiyanti, D., Parhati, I., Aprianti, N., Anggraini, S., & Yoss, V. (2022, December). *Pengaruh Do'a Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa.* In Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies (Vol. 1, pp. 91-100).

Fadhilah, A. (2011). *Struktur Dan Pola Kepemimpinan Kyai Dalam Pesantren Di Jawa.* Hunafa: Jurnal Studia Islamika, 8(1), 101–120.

Febriana, K., Sarwono, B., Epid, M. K., Talib, S. T. R., Ns, M. K., Sunarmi, S., & Febriana, K. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Sarjana Terapan di Keperawatan Magelang.*

Guruh, M., Suryani, N. L., Syatoto, I., & Darmadi, D. (2025*). Pengaruh Job Insecurity dan Emotional Exhaustion terhadap Kinerja Perawat RSU Tangerang*. Scientific Journal of Reflection: Economic, Accounting, Management and Business, 8(4), 1565-1573.

Hasanah, H. (2016). *Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial).* At-taqaddum, 21-46.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Hanif, A. (2025). *Hubungan Self-Regulated Learning Dan Strategi Koping Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. Universitas Muhammadiyah Surakarta.* Https://Myskripsi.Ums.Ac.Id/Media/Skripsi/Laporan/2025/07/25/Annisa_Hanif_F100210338_Skripsi.Pdf

Heriyanto, H., Widjayanti, K., & Santoso, D. (2024). *Pengaruh Role Conflict, Role Ambiguity Dan Role Overload Terhadap Work Stress Dan Cyberloafing Behavior*. Media Bina Ilmiah, 18(6), 1479-1490.

Huberman, & Miles. (1992). *Teknik Pengumpulan dan Analisis Data Kualitatif*. Jurnal Studi Komunikasi Dan Media, 02(1998), 1–11.

Ikrimah, C. R. (2023). *Coping Of Stress Dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda Pada Santri Baru di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q Krapyak Yogyakarta* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).

Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). *Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren.* Journal of Islamic and Contemporary Psychology, 3(1s), 231-242.

Juniarly, A. (2012). *Peran koping religius dan kesejahteraan subjektif terhadap stres pada anggota bintara polisi di polres kebumen.* Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 17(1), 5-18.

Karim, A. K. A. (2013). *Tanggung Jawab Kolektif Manusia Menurut Alquran.* Banjarmasin: Antasari Press Banjarmasin, 34-35.

Khaerunnisa, L. (2025). *Asesmen Perkembangan Sosial Anak Usia 5 Tahun melalui Observasi Naturalistik: Assessment of Social Development of 5 Year Old Children Through Naturalistic Observation. Indonesian.* Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini, 7(2), 396-400.

Khoeriyah, L. L., Nurfuadi, N., & Suryatini, I. (2022). *Peran Pengasuh Pondok Pesantren Darul Hikmah Dalam Membentuk Karakter Religius Masyarakat Desa Kaliwedi Kebasen Banyumas.* Dirasa Islamiyya: Journal of Islamic Studies, 1(1), 65-82.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Kholishudin, K. (2025). *Nilai Filosofis Tanggung Jawab; Etika Dan Moral Dalam Perspektif Islam.* Journal Of Sharia Economics, 7(1), 34-52.

Kholishudin, K., & Rikantasari, S. (2023). *Pendampingan Pelatihan Etika Bisnis Islam Pada Anggota Koperasi Bhara Wiratama Surabaya Dalam Menjalankan Kegiatan UMKM.* Journal of Community Engagement in Economics, 1(2), 1-9.

Kurniaty, Z. (2021). *Gambaran Tingkat Stres Pada Orang Tua Yang Mendampingi Anak Belajar Daring* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).

Kustati, M. (2021). *Community empowerment in leading pesantren: A research of Nyai's leadership.* International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE), 10(4).

Leach LS, Butterworth P. *Depression and anxiety in early adulthood: consequences for finding a partner, and relationship support and conflict*. Epidemiol Psychiatr Sci. 2020 Jul 15;29:e141. doi: 10.1017/S2045796020000530.

Lestanti, S. (2016). *Sistem pengarsipan dokumen guru dan pegawai menggunakan Metode Mixture Modelling berbasis Web.* Antivirus: Jurnal Ilmiah Teknik Informatika.

Majid, F. N., & Nurwahidin, N. (2025). *The Role of Pesantren in Maintaining National Resilience in the Modern Era.* Jurnal Penelitian Pendidikan Islam, 13(1), 13-25.

Maryam, S. (2017). *Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. Jurnal konseling andi matappa, 1(2), 101-107.*

Nasir, A., Nurjana, N., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). *Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif.* Innovative: Journal Of Social Science Research, 3(5), 4445-4451.

Nasution, F., Wibowo, A., Nasution, T. M. S., & Edith, I. R. (2024). *Konsep Dasar, Ruang Lingkup Psikologi Dewasa dan Manula, Kondisi Dewasa Awal*. Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan| E-ISSN: 3063-1467, 1(3), 108-114.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Nikmatu Solicha, S., & Amalia, N. (2021). *Persepsi Remaja tentang Strategi Coping Stres di masa Pandemi COVID-19.*

Nurhiyanti, H. (2024). *Hubungan Antara Religious Coping Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Uin Suska Riau.* Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Https://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/28293/1/Gabungan%20skripsi%20kecuali%20bab%20iv.Pdf

Nu'man, A. (2023). *The Construction of Indigenous Identity Based on Pesantren; Analysis of Family Leadership Factors in Shaping Self-Image of Children.* PEDAGOGIK: Jurnal Pendidikan, 10(1), 86-100.

Nursadrina, A. N., & Andriani, D. (2020). *Gambaran coping strategies pada mahasiswa Universitas Padjadjaran*. Journal of Psychological Perspective, 2(1), 01-11.

Nursetiyawati, P. S. (2023). *Gus Dan Ning Figur Ideal Santri Milenial: Studi Tentang Identitas Sosial Santri Milenial Di Pondok Pesantren Al Ikhsan Beji*. Matan: Journal of Islam and Muslim Society, 5(1), 1–15. Https://Doi.Org/10.20884/1.Matan.2023.5.1.7883

Pasaribu, R., Khairani, F., Adelia, M., Putri, N. A., & Manurung, S. H. (2025). *Pengaruh beban kerja dan dukungan sosial terhadap stres kerja karyawan*. Jurnal Akademik Ekonomi dan Manajemen, 2(3), 642-652.

Pujaastwa, I. B. G. (2016). *Teknik wawancara dan observasi untuk pengumpulan bahan informasi.* Universitas Udayana, 4, 1-11.

Putri, A. Y., Mariza, E., & Alimni, A. (2023). *Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Islam (Sejarah Lahirnya Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Islam Di Indonesia, Sejarah Perkembangan Pesantren/Sistem Pendidikan, Dan Perkembangannya Masa Kini).* Innovative: Journal of Social Science Research, 3(2), 6684-6697.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Ramadani, M. G. (2023). *Konsep tanggung jawab sosial dalam Al-Qur'an (Analisis Tafsir Al-Aisar dan Al-Munir)* (Skripsi S1, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). UIN Jakarta Repository. https://repository.uinjkt.ac.id/

Ratnawati, S. (2024). *Studi Deskriptif Strategy Coping Stress Pada Santri yang Berhasil Menyelesaikan Pendidikan di Pondok Pesantren X*. Jurnal Kesehatan Mental Indonesia, 3(2), 30-41.

Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal IImu Dakwah*, 17(33), 81 https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374

Romdona, S., Junista, S. S., & Gunawan, A. (2025). *Teknik pengumpulan data: Observasi, wawancara dan kuesioner*. JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi dan Politik, 3(1), 39-47.

Roosinda, F. W., Lestari, N. S., Utama, A. G. S., Anisah, H. U., Siahaan, A. L. S., Islamiati, S. H. D.,& Fasa, M. I. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Zahir Publishing.

Salama, N. (2014). *Burnout di kalangan pendakwah*. Jurnal Ilmu Dakwah,34(1),41-62.

Sebayang, Y. E. S. (2025). *Coping Stress Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).*

Sofyan, D. S. A. (2022). *Coping Stress Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas I Surakarta*. Jurnal Sudut Pandang, 2(12), 147-159.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D.* In Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, dan Konstruktif*. In Bandung: Alfabeta.

Zainudin, A. (2022). *Model Pendidikan Keluarga Kiai dalam Membentuk Karakter Gus/Ning.* Jurnal Pendidikan Dan Kajian Aswaja, 8(1), 33-46.

Zuchdi, D. (2010). *Humanisasi Pendidikan: Menemukan Kembali Pendidikan yang Manusiawi.* Jakarta: PT. Bumi Aksara.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA