

## Gambaran Strategi Coping Pada Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren X

### *The Description of Coping Strategies for Students Who Memorize the Al-Qur'an at Islamic Boarding School X*

**Putri Syarifah**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: putri.19167@mhs.unesa.ac.id

**Ira Darmawanti**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: iradarmawanti@unesa.ac.id

#### **Abstrak**


Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan gambaran bagaimana strategi coping yang dimiliki oleh santri di Pondok Pesantren X. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Partisipan pada penelitian kali ini berjumlah 4 orang siswa sekaligus santri penghafal Al-Qur'an. Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik wawancara semi terstruktur kepada partisipan dan SO (Significant Other). Teknik analisis data pada penelitian kali ini menggunakan analisis data tematik. Uji yang digunakan untuk keabsahan data pada penelitian kali ini adalah triangulasi sumber dan menggunakan bahan referensi. Hasil dari penelitian kali ini adalah ke 4 partisipan menggunakan 2 strategi coping tersebut untuk menangani tekanan dan masalah yang dihadapi mereka. 4 partisipan menggunakan *Problem Focused Coping* ketika hafalan mereka belum lancar dan hafalan mereka susah masuk, perilaku yang dimunculkan yaitu mengulang-ulang bacaan tersebut. *Emotion Focused Coping* juga digunakan oleh ke 4 partisipan namun perilaku yang dimunculkan setiap individu berbeda-beda, yaitu ada menenangkan diri terlebih dahulu, menarik diri, berdiam diri, saling bercerita satu sama lain, dan tentunya meminta ketenangan dan bantuan kepada Allah SWT.

**Kata kunci :** Santri pondok pesantren, Penghafal al-qur'an, Strategi Coping

#### **Abstract**

*The purpose of this research is to get an overview of the coping strategies used by students at Islamic Boarding School X. The research method used is a qualitative research method using a case study approach. The participants in this study were 4 students who memorized the Al-Qur'an as well. Data was collected using a semi-structured interview technique to participants and SO (Significant Other). The data analysis technique in this study uses thematic data analysis. The test used for the validity of the data in this study is triangulation of sources and using reference materials. The results of this study were that the 4 participants used these 2 coping strategies to deal with the pressures and problems they faced. 4 participants used Problem Focused Coping when their memorization was not smooth and their memorization was difficult to enter, the behavior that emerged was repeating the reading. Emotion Focused Coping was also used by the 4 participants but the behavior that each individual raised was different, namely there was calming down first, withdrawing, keeping silent, telling each other stories, and of course asking Allah SWT for peace and help.*

**Key word :** Student of boarding school, Memorizer al-qur'an, Coping strategy

<b>Article History</b>	
<i>Submitted : 23-06-2023</i>	
<i>Final Revised : 26-06-2023</i>	
<i>Accepted : 26-06-2023</i>	<p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Pondok Pesantren merupakan salah satu Lembaga Pendidikan yang mengadakan Pendidikan non formal dalam bidang keagamaan islam (Keswara, 2017). Pondok pesantren secara umum terbagi menjadi dua jenis, yaitu pondok pesantren *salafi* (Tradisional) dan pondok pesantren modern (Shofiyyah, Ali, & Sastraatmadja, 2019). Pondok pesantren *salafi* cenderung lebih tradisonal dan para santri yang berada disana mempelajari ilmu agama dan berbagai kitab kuning. Sementara untuk pondok pesantren modern, mereka memiliki berbagai macam program seperti madrasah diniyyah dimana para santri mempelajari ilmu agama dan berbagai kitab kuning, Pendidikan formal seperti SD- SMP- SMA/ sederajat, dan juga tak sedikit pondok pesantren yang menyelenggarakan program menghafal Al-Qur'an (Keswara, 2017). Ketika seorang santri mengikuti program menghafal Al-Qur'an maka santri tersebut diwajibkan untuk menyetorkan hafalan mereka setiap harinya disela-sela jadwal kegiatan mereka yang padat.

Sebagai seorang santri dan juga penghafal Al-Qur'an, mereka tidak hanya dituntut untuk melakukan kegiatan menghafal namun juga dituntut untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang ada di Pondok Pesantren. Kegiatan-kegiatan tersebut bisa juga menghambat proses menghafal (Hasanah & Sa'adah, 2021). Khamidah dan Zulfa (2019) juga berpendapat bahwa adanya tuntutan dalam menghafalkan Al-Qur'an membuat santri mengeluh pusing, takut tidak bisa menghafalkan sesuai target, sulit tidur, tidak bisa konsentrasi yang merupakan tanda dan gejala dari stress. Berawal dari kegiatan dan kesibukan yang padat membuat mereka merasa tertekan dengan adanya tuntutan dan tanggung jawab yang mereka emban, secara teoritis keadaan tertekan tersebut bisa dikategorikan sebagai stress ringan (Hasanah & Sa'adah, 2021). Pendapat lain juga dikemukakan oleh Jannah, Raihanna, & Ali (2019) bahwasannya kegiatan yang padat juga kerap kali menimbulkan permasalahan dan tekanan bagi siswi penghafal Al-Qur'an.

Proses-proses tersebut juga dirasakan oleh para santri remaja penghafal Al-Qur'an. Santri remaja penghafal Al-Qur'an adalah seorang remaja yang mempelajari agama di pondok pesantren dan mengikuti program menghafal Al-Qur'an. Kewajiban mereka sebagai santri penghafal Al-Qur'an dan siswa menjadi tantangan tersendiri bagi santri remaja penghafal Al-Qur'an (Putri & Uyun, 2017). Hal ini menjadi sangat komplek dikarenakan pada masa ini terjadi proses pengalihan dari masa anak ke masa dewasa, sejalan dengan yang dikemukakan oleh Hall (Santrock, 2012) bahwa fase remaja merupakan masa yang penuh penuh dengan adanya konflik dan gejolak batin atau yang biasa disebut dengan masa badai dan Stres (*Storm and Stress*).

Coping merupakan salah satu proses yang dilalui oleh individu untuk menyelesaikan situasi stressfull (Khamida & Zulfa; 2019). Strategi coping stress adalah sebuah proses bagi seseorang untuk mengatasi konsekuensi emosional dari ancaman yang ada atau keadaan stress (Baron dan Bryne, 2005). Strategi coping juga merupakan sebuah upaya untuk mencegah, menghilangkan, dan mengurangi stress ataupun menoleransi efek stress seminimal apapun (Jannah et al., 2019). Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Cox (1985) coping adalah suatu cara model perilaku bagi seseorang untuk memecahkan sebuah masalah, dan jika masalah tersebut gagal maka akan menghasilkan sebuah stress (Hasanah & Sa'adah, 2021).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) ada dua macam strategi coping, yaitu (Maryam, 2017), *Problem Focused Coping* - Strategi coping berfokus pada masalah. Strategi ini berfokus pada penyelesaian masalah yang ada. Individu akan menggunakan strategi ini ketika individu merasa bahwa tekanan-tekanan yang ada dapat dikontrol dan dapat diatasi oleh individu tersebut.

*Emotion Focused Coping* - Strategi coping berfokus pada emosi. Strategi ini berfokus pada mengubah fungsi emosi tanpa mengubah tekanan-tekanan yang ada secara langsung. Individu akan menggunakan strategi ini ketika individu merasa bahwa dia tidak dapat mengubah situasi ini dan hanya menerimanya. Hal itu bisa terjadi dikarenakan ketidakmampuan yang dimiliki individu dalam merubah situasi tersebut.

Baihaqi dan Istiqomah (2021) menjelaskan ada beberapa aspek dalam strategi coping, yaitu:

- Keaktifan diri, sebuah sikap yang bertujuan untuk menghilangkan tekanan dan memperbaiki akibat dari tekanan tersebut.
- Perencanaan, memikirkan bagaimana strategi yang akan dilakukan dan Langkah yang akan diambil dalam menangani suatu masalah.
- Kontrol diri, membatasi diri dalam bertindak dan tidak melakukan sebuah tindakan dengan tergesa-gesa.
- Mencari dukungan sosial yang dapat memberikannya sebuah masukan ataupun informasi yaitu seperti contoh nasihat, mencari bantuan ataupun informasi.
- Mencari dukungan sosial yang dapat memberikannya rasa tenang dan validasi, yaitu seperti contoh mencari dukungan moral, simpati ataupun pengertian.
- Penerimaan, sebuah sikap Ketika individu mau tidak mau harus menerima dan menyelesaikannya.
- Religiusitas, sikap yang dilakukan oleh individu dengan cara meminta ketenangan kepada Tuhan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khamida & Zulfa (2019) menjelaskan bahwa beberapa santri yang ada mengalami strategi coping yang maladaptif dengan rincian sebesar 38,7%, sementara 61,3% santri memiliki coping yang adaptif. Strategi coping ini dilakukan ketika santri menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an yang ada di Pondok Pesantren mereka. Penelitian selanjutnya juga dilakukan oleh Hasanah & Sa'adah (2021) mereka juga melakukan penelitian mengenai strategi coping terhadap santri tahfidz, beberapa santri kurang lebih memiliki stressor yang hampir sama, namun cara mereka melakukan strategi coping tidaklah sama. Penelitian sebelumnya juga pernah dilakukan oleh Baihaqi & Istiqomah (2021) pada 64 santri di asrama Syafa'atul Qur'an, Pondok Pesantren Darussalam. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan strategi coping dan tingkat stres yang terjadi pada santri. Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara strategi coping dan tingkat stres terhadap santri di Pondok Pesantren Darussalam, Blokagung, Desa Kerangdoro, Kecamatan Tegalsari, Kabupaten Banyuwangi, dalam study kasus di asrama Syafa'atul Qur'an. Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Irwansyah, Andayani, & Khotimah (2021) pada 80 santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin mengurangi tingkat stres yang dialami oleh santri dan semakin rendah dukungan sosial maka semakin meningkat tingkat stres yang dialami oleh santri. Dimana dalam hal ini santri seringkali menggunakan strategi coping karena mampu mengurangi stres yang dialaminya, namun jika santri menggunakan strategi coping maladaptif maka tingkat stres yang dimilikinya semakin meningkat.

Beberapa penelitian diatas telah melakukan penelitian mengenai strategi coping yang dilakukan oleh santri. Namun di jurnal tersebut dijelaskan 2 Jurnal menggunakan subjek para santri yang tidak menghafalkan Al-Qur'an dan 1 jurnal menggunakan santri yang mengadapi ujian menghafal Al-Qur'an. Namun belum menggunakan subjek pada santri yang menghafalkan Al-Qur'an setiap harinya. Berdasarkan gap tersebut penelitian dilakukan kepada santri yang menghafalkan Al-Qur'an setiap harinya sehingga tekanan yang dirasa sangat kompleks dan menimbulkan sebuah strategi coping yang berbeda.

Pondok pesantren X merupakan sebuah pondok pesantren Tahfidzul Qur'an, dimana para santri di pondok tersebut kebanyakan menghafalkan Al-Qur'an. Dengan banyaknya jadwal kegiatan yang ada dan tentunya santri juga harus menyetorkan hafalan mereka disela-sela jadwal mereka yang padat. Hal ini menyebabkan santri memiliki beberapa tekanan yang membuat mereka stress. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa santri yang ada di Pondok Pesantren tersebut, mereka juga merasakan adanya tekanan, disamping kegiatan yang padat mereka juga harus menyetorkan hafalan mereka. Agar mereka tetap dapat melakukan kegiatan tersebut dan tetap menyetorkan hafalan mereka, mereka setidaknya harus mempunyai beberapa strategi coping untuk menghilangkan atau setidaknya mengurangi tekanan tersebut. Berdasarkan penjelasan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana strategi coping yang dimiliki oleh santri penghafal al-qur'an di pondok pesantren X.

## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah meneliti sebuah sesuatu yang terjadi di dalam kehidupan nyata dan bermaksud menginvestigasi, memahami fenomena yang ada serta bertujuan untuk memudahkan fakta yang terjadi dapat dipahami (Fitrah&Luthfiyah, 2017). Sementara studi kasus adalah sebuah penelitian yang dilakukan guna mempelajari secara intensif tentang interaksi lingkungan, posisi, serta keadaan lapangan unit suatu penelitian secara apa adanya (Suyitno, 2018)

### Partisipan

Partisipan pada penelitian dipilih berdasarkan kriteria-kriteria yang telah ditentukan. Kriteria-kriteria tersebut antara lain, santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren X, menempuh jenjang pendidikan formal (SMP), menempuh jenjang pendidikan *diniyyah*, mengisi lembar informed consent. Berdasarkan kriteria-kriteria tersebut partisipan pada penelitian kali ini berjumlah 4 orang.

Nama	Usia
CB	16
MS	14
NA	14
SZ	14

**Tabel 1. Partisipan**

### Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara semi terstruktur. Wawancara merupakan sebuah proses penggalan informasi yang dilakukan oleh peneliti

kepada partisipan dan bersifat *word view* agar nantinya dapat menemukan jawaban atas masalah-masalah penelitian (Rukajat, 2018).

#### Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik. Analisis tematik adalah sebuah analisis yang mengambil tema-tema dari data yang didapat dan menjadikannya kategori untuk dianalisis lebih lanjut (Hadi,2021).

### Hasil

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan, didapatkan adanya dua tema yang ditemukan, yaitu (1) Masalah dan tekanan yang dihadapi oleh santri dan (2) Strategi coping.

#### Masalah dan tekanan yang dihadapi

Dalam hal ini santri kerap kali menghadapi masalah dan merasakan tekanan setiap harinya. Beberapa masalah dan tekanan tersebut bisa bersumber dari Faktor eksternal. internal, dan proses menghafal. Faktor eksternal yang berasal dari lingkungan pondok pesantren serta hubungannya dengan lingkungan social. Faktor internal yang berasal dari dalam individu seperti rasa jenuh, bosan, dan malas yang kerap kali dirasakan oleh para santri.

#### *Faktor Eksternal*

Padatnya jadwal kegiatan pesantren yang ada membuat beberapa partisipan merasakan adanya tekanan yang dirasa.

*Kalau bisa bagi waktu sepertinya tidak, tapi juga kadang-kadang merasa kok padat sekali kegiatannya (MS, 04 Mei 2023)*

*Iya kadang-kadang ada jadwal piket masak, kadang-kadang juga diajak mbak-mbak. Terus biasanya juga ada tugas dari sekolah formal dan sekolah diniyah.” (MS, 12 Mei 2023)*

*Nggeh sering meraskan. Disini juga ada Al-Miftah, disitu kami juga diharuskan menghafalkan nadhoman. Jadi saya juga merasakan adanya kesulitan” (NA, 04 Mei 2023)*

Banyaknya kegiatan-kegiatan yang membuat mereka kerap kali merasakan kesulitan-kesulitan. Ketika partisipan ditanyai apakah mereka kerap kali merasa kesulitan beberapa dari mereka menjawab bahwa kesulitan-kesulitan tersebut pasti adanya.

*Ya selalu ada saja cobaannya (NA, 04 Mei 2023)*

Partisipan SZ juga mengalami kesulitan sehingga membuatnya merasa *dredeg* ketika akan menyetorkan hafalan

*Iya, kesulitan. Biasanya saya juga dredeg kalau mau setoran (SZ, 04 Mei 2023)*

Disamping padatnya kegiatan pondok yang mereka jalani. Mereka juga terkadang mengalami masalah dengan teman-teman dan pengasuh yang berada di pondok pesantren.

*Ya kadang-kadang ada saja, namun alhamdulillah baik-baik saja. (MS, 04 Mei 2023)*

### *Faktor Internal*

Disamping masalah dan tekanan yang bersifat eksternal para santri juga mengalami masalah dan tekanan yang bersumber dari diri mereka seperti adanya rasa malas yang sering kali muncul.

*Ya kadang itu malas (NA, 12 Mei 2023)*

### *Proses menghafalkan Al-Qur'an*

Proses menghafalkan Al-Qur'an merupakan salah satu kesulitan yang dihadapi oleh para santri. Banyak faktor yang dapat menghambat proses menghafalkan Al-Qur'an, salah satunya para santri merasa ketika mereka banyak pikiran yang mengganggu maka proses menghafal mereka menjadi terganggu.

*Biasanya karena kebanyakan pikiran (CB, 12 Mei 2023)*

*Biasanya saya kepikiran orang tua, terus kadang juga sulit karena hafalan nggak masuk-masuk (CB, 12 Mei 2023)*

*Biasanya karena banyak pikiran (SZ, 12 Mei 2023)*

Selain banyak pikiran santri juga mengakui bahwa salah satu faktor yang menghambat proses hafalan mereka adalah rasa malas yang dimiliki oleh mereka.

*Ya kadang itu malas terus ada PR dari sekolah Diniyah malam (NA, 12 Mei 2023)*

Akibat adanya faktor yang menghambat proses menghafal mereka, maka para santri kerap kali merasakan kesulitan ketika menghafalkan Al-Qur'an. Mereka merasakan kesulitan jika ayat-ayat yang mereka hafalkan susah sekali untuk mereka hafalkan.

*Kadang hafalan saya tidak masuk-masuk, ya biasanya masuk tapi membutuhkan waktu yang lama (NA, 04 Mei 2023)*

*Kesulitannya biasanya mungkin kalau ada ayat yang sama, pas waktu baca sendiri lancer kemudian pas waktu setoran itu nggak lancer malah biasanya lupa semua (NA, 12 Mei 2023)*

*Mboten masuk-masuk hafalannya (SZ, 04 Mei 2023)*

Selain ayat-ayat yang susah untuk dihafalkan santri juga mengalami kesulitan-kesulitan seperti ketika muroja'ah dan merasa *dredeg* ketika akan menyetorkan hafalan mereka.

*Waktu muroja'ah (CB, 12 Mei 2023)*

*Iya, kesulitan. Biasanya saya juga dredeg kalau mau setoran takut tidak hafal (SZ, 04 Mei 2023)*

CB juga bercerita bahwasannya SZ kerap kali bercerita kepadanya jika hafalannya tidak lancar SZ akan merasa takut untuk setoran

*Iya, biasanya SZ cerita kalau setorannya gak lancar terus kalau mau maju jadi takut” (CB, 17 Mei 2023)*

Hal ini diperkuat juga dengan pernyataan SO bahwa SZ dan CB kerap kali terkendala dalam hafalan mereka.

*CB dan SZ agak terkendala (SO1, 15 Mei 2023)*

*CB dan SZ itu tergolong anak yang susah dalam menghafal jadi mereka sering ada kendala dalam hafalannya (SO2, 15 Mei 2023)*

Banyaknya masalah dan tekanan yang dihadapi oleh para partisipan membuat mereka harus melakukan strategi coping agar mampu menjalankan kegiatan dengan baik dan mampu menyetorkan hafalan setiap harinya.

### **Strategi Coping**

#### *Problem Focused Coping*

Dengan adanya tekanan dan masalah yang dihadapi oleh para santri, maka strategi coping dibutuhkan bagi mereka. *Problem Focused Coping* adalah strategi coping yang berfokus pada penyelesaian masalah. Dalam hal ini, para santri memiliki strategi coping yang sama.

*Iya, diam terus juga sambil baca-baca agar hafalannya masuk (CB, 12 Mei 2023)*

*Sebaiknya masalah diselesaikan dahulu biar enak (MS, 04 Mei 2023)*

*Ya, tugas-tugas yang ada diselesaikan terlebih dahulu biar nanti waktu hafalan enak (MS, 12 Mei 2023)*

Strategi ini juga dilakukan oleh 2 partisipan lainnya.

*Disela-selaikan di waktu kosong dan dipaksakan untuk tetap nderes (NA, 04 Mei 2023)*

*Bacaannya diulang-ulang (SZ, 04 Mei 2023)*

Ketika mereka tidak hafal mereka cenderung akan membaca ayat Al-Qur'an berulang-ulang kali hingga hafalan mereka menjadi lancar.

#### *Emotion Focused Coping*

Strategi coping selanjutnya adalah *emotion focused coping*, strategi ini berfokus pada emosi-emosi yang dirasakan oleh para santri. Berbagai cara yang dilakukan oleh para santri seperti mencari dukungan emosional, bercerita kepada teman-teman terdekat mereka agar mereka lebih tenang dan mendapatkan dukungan emosional dari teman-teman mereka.

*Agar hati terasa tenang (CS, 12 Mei 2023)*

*Biasanya curhat keteman kalau nggak gitu ya nangis sampai tidur (CB, 12 Mei 2023)*

*Nggeh hati tenang dan dapat semangat serta support dari teman (NA, 04 Mei 2023)*

Sementara MS juga kerap kali bercerita dengan teman dekatnya disamping mendapatkan dukungan emosional ia juga merasa bahwa bercerita dengan teman dapat memberikannya insight baru.

*Iya agar tenang dan tentunya dapat nasihat dari teman dan dapat masukan seperti kalau gak gini ya gitu serta harus bisa bagi waktu (MS, 04 Mei 2023)*

Disamping dukungan emosional, strategi yang dilakukan adalah menarik diri dari keramaian. Hal ini terjadi pada partisipan CB, ia kerap kali menarik diri ketika ia merasa banyak pikiran yang mengganggu.

*Biasanya saya diam senditi disini (Lantai atas pondok pesantren) (CB, 12 Mei 2023)*

*Kalau nggak dikunci saya langsung ke atas tapi kalau dikunci nggak (CB, 12 Mei 2023)*

Hal ini diperkuat dengan pernyataan yang dikatakan oleh SZ bahwa dia kerap kali mendapati CB sedang berada di lantai atas menyendiri.

*Iya, CB sering kesana, dia juga keatasnya sendirian (SZ, 17 Mei 2023)*

Selain dua strategi tersebut, CB dan SZ kerap kali berdiam diri ketika mereka merasakan kesulitan.

*Iya, diam terus juga sambil baca-baca agar hafalannya masuk” (CB, 12 Mei 2023)*

*Biasanya saya langsung tidur (SZ, 12 Mei 2023)*

Hal ini diperkuat dengan pernyataan CB bahwasannya ia kerap kali mendapati SZ tidur.

*Iya, dia sering kali terlihat tidur (SZ, 17 Mei 2023)*

Strategi coping selanjutnya yang digunakan adalah mengarahkan diri pada kegiatan religious. Ketika mereka merasakan kesulitan mereka akan sholat dan bercerita kepada tuhan, tentang masalah-masalah dan tekanan yang dialami.

*Iya, saya curhat setiap hari (CB, 12 Mei 2023)*

*Iya kalau malam pas tahajjud itu (MS, 04 Mei 2023)*

*Iya, terkadang saya curhat (SZ, 04 Mei 2023)*

Beberapa dari mereka juga bercerita kepada tuhan hingga tak sadar mereka menangis.

*Iya, nangis terus (CB, 12 Mei 2023)*



*Iya, kalau berdoa terkadang saya sampai nangis-nangis sendiri (NA, 04 Mei 2023)*

## **Pembahasan**

Pondok Pesantren tentunya memiliki rentetan kegiatan dimulai dari pagi bangun tidur hingga malam menjelang tidur. Tak terkecuali pada Pondok Pesantren X, pada pagi hari para santri melakukan sholat shubuh berjamaah, kemudian dilanjutkan dengan mengaji bersama, bagi para santri penghafal Al-Qur'an setiap pagi mereka harus menyetorkan hafalan mereka kepada Kyai atau Ustadzah yang ada di sana. Dilanjutkan dengan makan pagi dan persiapan sekolah formal, sepulang sekolah mereka sholat Dzuhur berjamaah kemudian dilanjut istirahat, setelah istirahat pada sore hari mereka sholat Ashar berjamaah dilanjut dengan kegiatan ngaji kitab. Setelah ngaji kitab para santri penghafal Al-Qur'an menyetorkan hafalan mereka lagi kepada *Neng* pondok pesantren tersebut. Selesai sholat maghrib mereka akan makan malam kemudian dilanjut sholat isya' berjamaah, setelah itu para santri yang paginya sekolah formal, pada malam setelah isya' mereka akan melakukan sekolah *Diniyah*. Setelah selesai sekolah *Diniyah* para santri penghafal Al-Qur'an kembali menyetorkan hafalan mereka kepada para Ustadzah yang ada disana. Sehingga mereka dapat kembali tidur pada pukul 23:00.

Para santri penghafal Al-Qur'an memiliki kegiatan dan tuntutan yang lebih kompleks dibandingkan santri yang lain. Seperti yang dijelaskan oleh Hidayah & Hanifiyah (2022) menghafalkan Al-Qur'an tidak selalu berjalan dengan mulus sesuai yang diinginkan banyak sekali hambatan-hambatan yang dilalui oleh santri penghafal Al-Qur'an. Ada 2 faktor yang menjadi penghambat seorang santri dalam menghafalkan Al-Qur'an, yaitu faktor internal dari dalam diri individu dan faktor eksternal dari luar diri individu (Hidayah & Hanifiyah, 2022). Faktor eksternal yang dialami oleh santri adalah kegiatan-kegiatan yang ada di Pondok Pesantren dan hubungan santri dengan lingkungannya.

Salah satu faktor eksternal adalah kegiatan yang ada di pondok pesantren dan lingkungan sosial. Para pelajar di Pondok Pesantren memiliki tuntutan yang lebih dibandingkan para pelajar yang ada di sekolah umum, mereka dituntut untuk mampu dalam bidang akademik maupun non akademik, formal maupun nonformal tuntutan ini membuat mereka merasakan adanya masalah dan tekanan yang ada (Suprihatin & Fiqih, 2021). Hal ini juga terjadi pada santri pondok pesantren X, partisipan juga merasakan adanya berbagai tekanan dikarenakan kegiatan mereka yang padat. Dengan banyaknya tuntutan dan kegiatan yang ada mereka merasakan adanya kesulitan ketika berada di pondok pesantren. Para partisipan menjawab adanya kesulitan ketika mereka ditanyai bagaimana kehidupan di Pondok Pesantren. Disamping itu, Handono & Bashori, 2013 menyatakan bahwa permasalahan santri juga berkaitan dengan lingkungan sosialnya, seperti masalah dengan teman yang mempunyai latar belakang berbeda (Baidun & Kholila, 2020). Hal ini juga terjadi pada partisipan MS, ketika hubungan dengan temannya sedang tidak baik ia akan terus menerus berfikir mengenai hal tersebut hingga masalah dengan temannya dapat terselesaikan dengan baik.

Faktor internal adalah faktor yang menghambat berada didalam diri para santri seperti banyaknya pikiran, suasana hati, munculnya rasa jenuhm malas, dan bosan (Hidayah & Hanifah, 2022). Hal ini juga terjadi pada santri di Pondok Pesantren X. Partisipan CB kerap kali

merasa sulit menghafalkan Al-Qur'an ketika ia mempunyai banyak pikiran yang ada didalam kepalanya. CB kerap kali memikirkan bagaimana keadaan orang tuanya yang berada di rumah sehingga ia tidak dapat berkonsentrasi penuh terhadap hafalannya. SZ juga merasakan hal yang sama, ia akan kesulitan menghafalkan Al-Qur'an ketika ia merasa banyak pikiran yang ada didalam kepalanya. Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan yang dikatakan oleh SO1 dan SO2, bahwasannya partisipan CB dan SZ kerap kali terkendala dalam proses menghafalkan Al-Qur'an. Munculnya rasa malas juga menjadi salah satu faktor internal yang dirasakan oleh para santri. Hal ini juga terjadi pada partisipan NA, ia terkadang merasa malas ketika menghafalkan Al-Qur'an sehingga membuat proses menghafalnya menjadi terhambat.

Berbagai macam bentuk kesulitan yang dihadapi oleh para santri penghafal Al-Qur'an. Mereka kerap kali mendapati kesulitan mengenai hafalan yang tidak masuk-masuk, partisipan CB, MS, NA, dan SZ merasakan hal yang sama. NA merasakan kesulitan ketika ia mendapati ada beberapa ayat yang sama, ketika *muroja'ah* sendiri ia merasa bahwa dirinya sudah lancar dan siap untuk maju menyetorkan hafalannya, namun yang terjadi ketika menyetorkan hafalan ia malah lupa dengan semua hafalannya. Kesulitan yang dihadapi CB adalah ketika *muroja'ah* ia kerap kali merasakan kesulitan. Sementara untuk SZ setiap ia merasa hafalannya belum sempurna atau belum lancar maka ia akan merasa *dredeg* ketika akan meyetorkan hafalannya sehingga ketika setoran ia merasa tidak puas karena hafalannya tidak lancar. Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan CB bahwasannya ketika SZ merasa tidak lancar setorannya, SZ akan merasa *dredeg*. SO2 juga menyatakan bahwasannya CB dan SZ merupakan anak yang cenderung lama dan susah dalam menghafal sehingga ketika setoran sering ada kendala dalam mereka berdua.

Banyaknya tekanan dan masalah yang dihadapi oleh para santri, mengharuskan mereka harus memiliki strategi coping agar mereka mampu menjalankan kegiatan dan mampu menyetorkan hafalan setiap harinya. Setiap santri tentunya memiliki strategi mereka masing-masing. Para partisipan menggunakan kedua strategi coping dalam menghadapi masalah dan tekanan yang dirasakan oleh mereka. *Problem focused coping* digunakan oleh santri ketika mereka menghadapi masalah mengenai hafalan mereka sementara *Emotion focused coping* digunakan ketika mereka menghadapi masalah-masalah internal.

*Problem focused coping* merupakan sebuah strategi yang berfokus pada masalah, strategi ini digunakan oleh para partisipan ketika mereka menghadapi masalah mengenai hafalan mereka. Aspek yang muncul pada strategi ini adalah Keaktifan dan perencanaan. Menurut Andriyani (2019) Keaktifan diri merupakan suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan penyebab secara langsung. Perencanaan adalah sebuah strategi yang dilakukan sebelum individu tersebut bertindak. Pada strategi ini semua partisipan memunculkan aspek yang sama yaitu keaktifan diri dan perencanaan sehingga perilaku yang dimunculkan pun juga sama, yaitu dengan membaca ayat-ayat yang menurut mereka susah berulang-ulang kali sampai mereka merasa hafalan mereka sudah baik dan benar.

*Emotion focused coping*, merupakan sebuah strategi yang berfokus pada emosi. Strategi ini digunakan ketika para partisipan menghadapi masalah-masalah internal. Setiap partisipan memiliki cara tersendiri dalam menggunakan strategi ini sehingga perilaku yang dimunculkan beragam. Aspek yang muncul dalam strategi ini yaitu dukungan emosional, penerimaan,

penolakan, dan religiusitas. Dukungan emosional merupakan sebuah aspek yang muncul di 3 partisipan, CB, MS, & NA, mereka kerap kali bercerita kepada teman-teman terdekat mengenai masalah dan apa yang mereka rasakan setiap harinya. Aspek selanjutnya adalah penerimaan, andriyani (2019) menjelaskan bahwasannya penerimaan merupakan sebuah situasi yang *stressfull* dan keadaan memaksa untuk mengatasi masalah tersebut. Aspek ini muncul pada partisipan CB, ketika partisipan merasa banyak pikiran, perilaku yang dimunculkan adalah partisipan akan pergi ke lantai atas pondok pesantren untuk menenangkan diri. Aspek selanjutnya adalah penolakan, menurut andriyani (2019) penolakan merupakan sebuah respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Aspek ini muncul pada partisipan SZ, ketika partisipan SZ merasa sedang banyak pikiran partisipan akan langsung tidur. Sementara aspek terakhir yang muncul adalah religiusitas, menurut andriyani (2019) religiusitas merupakan sebuah sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara agama. Aspek ini muncul kepada 4 partisipan, sementara untuk perilaku yang dimunculkan pun juga sama yaitu mereka kerap kali curhat kepada Allah SWT.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil wawancara kepada 4 partisipan, melakukan analisis dan mendapatkan hasil. Didapatkan bahwasannya masalah dan tekanan yang dialami berasal dari padatnya jadwal kegiatan, lingkungan sosial, dan proses menghafalkan Al-Qur'an. Dimulai dari pagi hari hingga malam hari para santri berkegiatan, hubungan mereka dengan teman mereka serta pengasuh, dan juga proses menghafalkan Al-Qur'an. Para santri diharapkan mampu beradaptasi dengan baik agar nantinya dapat menjalankan kegiatan sehari – hari dengan baik.

Proses menghafalkan Al-Qur'an merupakan sebuah proses yang sangat panjang dan memiliki rintangan yang sangat berat. Para santri juga tidak jarang mulai merasa bosan, malas, dan jenuh. Namun, itu semua merupakan sebuah proses dari menghafalkan Al-Qur'an. Agar kegiatan sehari -hari serta proses menghafalkan Al-Qur'an berjalan dengan baik dan lancar dibutuhkanlah Strategi Coping bagi para santri.

Strategi Coping adalah sebuah upaya untuk menetralkan tekanan yang dirasakan oleh individu. Dalam hal ini para santri penghafal Al-Qur'an tentunya menggunakan *Problem Focused Coping* dikarenakan mereka tetap akan menghadapi masalah yang sama seperti hafalan yang tidak masuk-masuk, hafalan yang belum lancar, dan berbagai macam lainnya. *Problem Focused Coping* berfokus pada pemecahan masalah yang dialami individu, mereka akan melakukan strategi ini ketika mereka menemui masalah yang dapat dikontrol dan diselesaikan. Perilaku yang muncul pun tidak jauh berbeda antara partisipan satu dengan partisipan lainnya, yaitu dengan cara mengulang-ulang ayat-ayat yang menurut mereka susah dan mengulang-ulang bacaan mereka hingga hafalan mereka lancar dan benar. Para santri menggunakan strategi ini dikarenakan mereka merasa strategi ini cukup berhasil menangani masalah yang berkaitan dengan proses menghafal Al-Qur'an sehingga mereka kerap kali melakukannya.

Namun para santri juga menggunakan strategi coping *Emotion Focused Coping*, dalam hal ini santri memiliki perilaku atau upaya-upaya yang berbeda. *Emotion Focused Coping* adalah sebuah strategi yang berfokus pada usaha-usaha yang memiliki tujuan untuk memodifikasi

perilaku emosi tanpa harus mengubah tekanan secara langsung. Setiap partisipan memiliki caranya tersendiri untuk melakukan strategi coping ini, yaitu seperti menenangkan diri terlebih dahulu, berdiam diri, saling bercerita antara satu dan yang lain, serta mereka juga tentunya meminta ketenangan dan bantuan kepada Allah SWT dengan cara sholat dan berdo'a kepadanya.

## Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang strategi coping pada pesantren X terdapat beberapa saran dan motivasi yang membangun bagi para santri. Saran bagi santri penghafal Al-Qur'an alangkah baiknya jika menggunakan *Problem Focused Coping* dalam menghadapi masalah mengenai proses menghafalkan Al-Qur'an agar nantinya lebih efektif dalam menghafalkan Al-Qur'an. Diharapkan para santri juga mampu untuk tetap semangat dalam melaksanakan kegiatan pondok pesantren serta dalam melaksanakan proses menghafalkan Al-Qur'an. Karena nantinya, akan ada sebuah akhir yang indah setelah perjalanan ini.

Saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan nantinya dapat lebih mendalam lagi dalam mengkaji strategi coping yang dimiliki oleh para santri, dan dapat mengkaji di Pondok Pesantren yang lain karena setiap Pondok Pesantren memiliki keunikannya tersendiri.

## Daftar Pustaka

- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55. Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher). <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Baihaqi, A., & Istiqomah, T. (2021). Hubungan Strategi Coping dan Tingkat Stress Terhadap Santri di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi (study kasus asrama syafa'atul qur'an). *Jurnal At-Taujih*, 1(2), 30-42. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v1i2.1157>
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2006). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 349-364. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Fitrah, M., & Luthfiyah. (2018). *Metodologi penelitian: penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Fiqih, F. T. N., & Suprihatin, T. (2021). Dukungan Sosial dan Optimisme Sebagai Prediktor Stress Related Growth pada Santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 57-69. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v6i1.7819>
- Hadi, I. P.. (2021). *Penelitian Media Kualitatif*. Depok: PT. Raya Grafindo Persada.

- Hanifiyah, F., & Hidayah, A. R. (2022). Tantangan Program Tahfidzul Qur'an Berbasis Online di Masa Pandemi Covid 19. *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 9(1). <https://doi.org/10.18860/jpai.v9i1.17232>
- Hasanah, U., & Sa'adah, N. (2021). Gambaran Stress dan Strategi Coping pada Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama al-'Asyiqiyah. *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 3(2), 1-16.
- Irwansyah, M., Andayani, S. A., & Khotimah, H. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paito Probolinggo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 189-197. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.474>
- Jannah, K.I., Raihana, P. A., & Ali, M. (2019). Strategi coping remaja penghafal Al-Qur'an berasrama dalam menghadapi kejenuhan. *Suhuf*, 31(2), 107-177. <https://doi.org/10.23917/suhuf.v31i2.9039>
- Khamida., & Zulfa, S.R. (2019). Gambaran mekanisme koping dalam menghadapi stres pada santri penghafal al-quran di pondok pesantren. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 12(2), 34-41. <https://doi.org/10.36760/jka.v12i2.37>
- Kholilah, K., & Baidun, A. (2019). Pengaruh quality of friendship dan subjective well being terhadap hardiness santri Pondok Pesantren Modern Al Amanah Al Gontory. *Tazkiya: Journal of Psychology*, 7(1). <http://dx.doi.org/10.15408/tazkiya.v8i1.11159>
- Keswara, I. (2017). Pengelolaan Pembelajaran Tahfidzul Qur'an (Menghafal Al Qur'an) Di Pondok Pesantren Al Husain Magelang. *Hanata Widya*, 6(2), 62-73.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal konseling andi matappa*, 1(2), 101-107.
- Putri, A. S., & Uyun, Q. (2017). Hubungan tawakal dan resiliensi pada santri remaja penghafal al quran di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 77-87.
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan penelitian kualitatif (Qualitative research approach)*. Deepublish.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development*. Edisi 13. Jakarta : Erlangga.
- Shofiyyah, N. A., Ali, H., & Sastraatmadja, N. (2019). Model Pondok Pesantren di Era Milenial. *BELAJEA: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1). <http://dx.doi.org/10.29240/belajea.v4i1.585>
- Suyitno. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif: Konsep, Prinsip, dan Operasionalnya*. Akademia Pustaka.