

ABSTRAK

Muhimmatul Aliyah, 2040110064, Strategi Coping Stress Dalam Menghadapi Problematika *Double burden* Pada Mahasiswa Tahfidz Di Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa' Kudus

Penelitian ini mengkaji tentang bentuk stres dan strategi coping stres yang digunakan oleh para mahasiswa tahfidz dalam menghadapi problematika *double burden*. Stres merupakan sebuah bentuk gangguan mental yang bisa terjadi akibat dari adanya tekanan, ketegangan, atau gangguan tidak menyenangkan yang dialami individu. Gangguan stres juga dapat menimpa siapa saja dengan kadar yang berbeda, dalam konteks mahasiswa tahfidz terjadi suatu kondisi dimana individu menjalani tugas sebagai mahasiswa dan juga menjalani kewajiban sebagai santri tahfidz di pondok pesantren. Tuntutan akademik, kegiatan perkuliahan, kegiatan pondok pesantren, serta kewajiban mengaji menjadi tanggung jawab mahasiswa tahfidz yang harus dipenuhi agar tujuannya dapat tercapai, dalam memenuhi proses perkembangan tersebut tak jarang akan ditemukan masalah atau gangguan yang memicu munculnya stres. Individu yang sedang mengalami stres dapat diatasi dengan melakukan pengelolaan stres yang dalam ilmu psikologi disebut dengan strategi coping stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk-bentuk stres dan strategi coping stres yang dilakukan mahasiswa tahfidz dalam menghadapi permasalahan *double burden* yang mereka alami.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*Field Research*) dengan pendekatan kualitatif. Subyek penelitian ini terdiri dari Mahasiswa Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Ghruboba' Kudus meliputi Ketua Pondok, Pengurus, Ustadzah, Mahasiswa Santri, dan Mahasiswa Santri Baru. Teknik pengambilan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Uji keabsahan data terdiri dari uji kredibilitas yang di dalamnya meliputi perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan, dan triangulasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa bentuk stres yang dialami mahasiswa tahfidz tergolong dalam bentuk stres sedang, dengan dua penyebab utama stres yakni berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Strategi coping stres yang digunakan dalam menghadapi problematika *double burden* yang dialami mahasiswa tahfidz adalah strategi coping stres yang berfokus pada masalah dan strategi coping stres yang berfokus pada emosi. sehingga menjadikan mahasiswa tahfidz berhasil menghadapi masa-masa stres yang dialami dengan hasil yang baik dan berdampak positif terhadap kesehatan fisik, psikis, dan kegiatan sehari-hari mahasiswa tahfidz.

Kata Kunci : *Coping Stress, Double Burden, Mahasiswa Tahfidz*