

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Stres

a. Pengertian Stres

Stres adalah suatu kondisi dimana individu merasa tertekan, baik fisik maupun psikologisnya. kondisi yang tercipta ini merupakan suatu keadaan yang sangat mengganggu dalam diri individu karena terdapat adanya ketidaksesuaian antara yang diharapkan dengan yang terjadi. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.¹

Kondisi stres merupakan reaksi dari tubuh terhadap beban atau tuntutan yang sedang dialaminya dan bersifat non-spesifik. Namun, di samping itu stres juga menjadi faktor penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Manakala tuntutan pada seseorang melampaui batas kemampuannya, maka keadaan demikian disebut stres.² Stres dalam kehidupan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari. Masalahnya adalah bagaimana manusia hidup dengan stres tanpa harus mengalami distress atau stres berkepanjangan.

Sebagaimana telah dijelaskan bahwa setiap manusia tentu pernah mengalami stres dalam kehidupannya. Dalam konteks ini, Al-Qur'an telah memperkenalkan tekanan stres sebagai bentuk cobaan dan ujian dari Allah SWT sebagaimana terkandung dalam (Qs. Al-Baqarah [2]:155)

¹ M Zalili Azis and Nedya Bellinawati, 'Faktor Risiko Stres Dan Perbedaannya Pada Mahasiswa Berbagai Angkatan Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang', 2.2 (2015), 202.

² Jamil Jamil, 'Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya', *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam*, 1.1 (2019), 138.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ
الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَكَشِّرَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar".³

Sesuai dengan pengertian yang telah dijelaskan, menurut pendapat Lazarus dan Folkman dalam Rahmad Purnama, mendefinisikan stres sebagai sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang sangat membebani atau melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraan individu tersebut.⁴ Sementara itu Kartono Gulo dalam Oki Handono, mengartikan stres sebagai sejenis frustrasi dimana terdapat adanya gangguan-gangguan dalam aktivitas yang dilakukan individu dalam mencapai tujuannya sehingga individu tersebut merasa cemas, was-was, dan khawatir.⁵

Menurut Sarafino, stres dapat muncul sebagai akibat dari banyaknya tuntutan yang melebihi kemampuan individu dalam menyelesaikannya. Seseorang yang tidak mampu memenuhi tuntutan kebutuhan secara tidak langsung akan mengalami ketegangan dalam dirinya, apabila ketegangan yang berlangsung tak kunjung mendapat penyelesaian maka akhirnya akan berujung pada kondisi stres.⁶

³ Alquran, Al-Baqarah ayat 155, Alquran dan terjemahnya (Jakarta: Departemen Agama RI Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran, 2007)

⁴ Rahmad Purnama, 'Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual', *Al-AdYaN*, XII (2017), 74.

⁵ Oki Tri Handono and Khoiruddin Bashori, 'Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru', *EMPATHY, Jurnal Fakultas Psikolog*, 1.2 (2013), 79–80.

⁶ E.P Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*,

Sebagian individu mungkin mengartikan stres sebagai bentuk tekanan, desakan atau respon emosional negatif. Padahal sebenarnya, stres tidak selalu memberikan dampak negatif karena stres juga bisa berdampak positif kepada manusia.⁷ Ketika stres yang berdampak baik dialami seseorang, maka terjadilah peningkatan kinerja dan kesehatan. Sebaliknya ketika seseorang mengalami stres yang berdampak buruk maka mengakibatkan semakin buruknya kinerja, kesehatan dan timbul gangguan hubungan dengan orang lain.

Dari uraian pengertian stres yang telah dijelaskan di atas, maka penulis dapat menyimpulkan tentang definisi stres yaitu suatu keadaan yang membuat individu merasa tegang dan terbebani akibat dari permasalahan yang diluar batas kemampuannya dalam mencari solusi, dapat meliputi fisik, psikologis sosial, maupun secara keseluruhannya.

b. Sumber Stres

Penyebab atau sumber stres biasa disebut dengan istilah *stressor*. *Stressor* adalah semua kondisi stimulasi yang berbahaya dan menghasilkan reaksi stres, misalnya respons fisiologik non-spesifik yang menyebabkan kerusakan dalam sistem biologis.⁸ Sumber stres merupakan sesuatu yang dapat memicu munculnya stres pada individu, sumber stres terbagi menjadi dua diantaranya :

- 1) *Stressor Eksternal*. Sumber stres ini pemicunya berasal dari luar diri seseorang, misalnya perubahan peran sosial, tekanan dari atasan, ataupun tekanan dari pasangan.
- 2) *Stressor Internal*. Sumber stres ini pemicunya berasal dari dalam diri seseorang, misalnya seperti perasaan emosi, masa kehamilan

Second Edition (Singapore: John Wiley & Sons, Inc, 1994), 74.

⁷ Musabiq and Karimah.

⁸ Nor Novia Wahyu, 'Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menghadapi Kecemasan Karir', *Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo*, 2022, 52.

atau menstruasi, juga kesehatan badan individu.⁹

Menurut Sarafino, beberapa sumber stres yang dapat dialami dalam kehidupan manusia berasal dari tiga hal yaitu:

- 1) Stres dari dalam diri individu (*sources within the person*). Sumber stres terkadang berada di dalam diri seseorang. Salah satunya melalui sakit atau kondisi fisik. Tingkatan stres yang muncul dapat bergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu.
- 2) Dari keluarga (*Sources in the family*). Sumber stres di sini dapat dilihat dari interaksi antara para anggota keluarga, seperti perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, kurangnya komunikasi dan tujuan-tujuan lain yang berbeda.
- 3) Dari lingkungan dan masyarakat (*sources in the community and society*). Sumber stres di sini dapat dilihat dari interaksi individu dengan masyarakat atau lingkungan sekitar. Contohnya pengalaman stres pada anak sekolah yang terjadi karena kompetisi, ataupun stres yang dialami orang dewasa yang bersumber dari pekerjaan dan hubungan lingkungan sekitar.¹⁰

c. Jenis Stres

Priyoto dalam bukunya menjelaskan, berdasarkan gejalanya jenis-jenis stres terbagi menjadi tiga, yaitu diantaranya :

- 1) **Stres Ringan.** Merupakan stresor yang dialami setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, atau kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan

⁹ Purnama.

¹⁰ A A Santi, 'Stres Dan Strategi Coping Pada Narapidana Wanita Di Lembaga Perasyarakatan Kelas II A Wanita Semarang', (*Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga*), 2015, 6–7.

menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, perasaan tidak santai. Stres ringan dapat memberi dampak positif bagi individu karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh untuk menghadapi tantangan hidup.

- 2) Stres Sedang. Stres yang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Penyebab stres sedang misalnya: permasalahan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran anggota keluarga dalam waktu yang lama. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, pikiran kacau, gangguan tidur, badan terasa berat.
- 3) Stres Berat. Stres berat merupakan suatu kondisi yang telah lama dirasakan oleh seseorang dan dapat berlangsung selama beberapa bulan hingga beberapa tahun, misalnya seperti: kesulitan finansial yang berlangsung lama karena tidak adanya perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis serta termasuk perubahan fisik dan psikologis sosial seseorang pada usia lanjut. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, penurunan konsentrasi, perasaan takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, dan gangguan sistem meningkat.¹¹

d. Gejala Stres

Gejala-gejala stres sebenarnya tidak jauh berbeda dengan gejala depresi, sebab stres dan depresi saling berkaitan erat. Berdasarkan reaksi yang ditimbulkan dari stres pada tiap individu digolongkan menjadi beberapa gejala, yaitu sebagai berikut :

¹¹ Priyoto, *Konsep Manajemen Stres* (Yogyakarta: Yogyakarta : Nuha Medika, 2014, 2014).

- 1) Gejala fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, sakit perut, diare, sakit pinggang, tekanan darah tinggi, kelelahan, gangguan tidur, gangguan makan, dan hilang semangat.
- 2) Gejala emosional, berupa cemas, gelisah, mudah marah, mudah tersinggung, sedih, takut, dan depresi.
- 3) Gejala kognitif, berupa mudah lupa, sulit berkonsentrasi, susah membuat keputusan sendiri, dan pikiran terasa kacau.
- 4) Gejala interpersonal, berupa sikap acuh terhadap lingkungan sekitar, agresif, tidak percaya diri, dan mudah menyalahkan orang lain.¹²

2. Strategi Coping

a. Pengertian Strategi Coping

Coping merupakan salah satu usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan individu dalam mengatasi masalah. Menurut pendapat Folkman dan Lazarus dalam Dwi Winda Lestari, coping adalah suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan baik tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan, dengan sumber-sumber data yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan.¹³

Sedangkan Folkman dan Moskowitz dalam Dwi Winda Lestari, menjelaskan bahwa coping merupakan upaya yang dilakukan dalam mengelola kondisi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup serta berusaha untuk mengurangi ataupun mengatasi stres.¹⁴

Dalam penelitian Rahma Lubis, Coping diartikan sebagai sebuah respon yang dilakukan seseorang untuk mengatasi suatu masalah, respon

¹² Santi.

¹³ Dwi Winda Lestari, 'Penerimaan Diri Dan Strategi Coping Pada', *Journal Psikologi*, 2.1 (2014), 196.

¹⁴ Lestari.

tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi. Coping yang efektif akan menghasilkan adaptasi yang menetap yang menjadi kebiasaan baru dan suatu bentuk perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan coping yang tidak efektif dapat berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan.¹⁵

Coping merupakan perilaku yang dilakukan seseorang dengan tujuan untuk menetralkan, mengurangi, atau menghilangkan tekanan psikologis ketika menghadapi suatu masalah, yang mana masalah tersebut dipandang sebagai hambatan yang dapat memicu terjadinya stres pada seseorang. Setiap individu tentu memiliki strategi coping yang berbeda-beda dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialami, hal ini tergantung dari kondisi dan kemampuan yang dimiliki masing-masing individu.

Kemudian Lazarus dan Folkman, menjelaskan bahwa ketika seseorang sedang berada dalam kondisi stres maka akan timbul beberapa efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis, secara otomatis individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi sehingga dia akan melakukan suatu usaha dan tindakan untuk mengatasinya. Usaha dan tindakan yang diambil individu itulah yang dinamakan strategi coping.¹⁶

Sarafino dan Smith dalam Tommy Felix, mengemukakan bahwa strategi coping merupakan suatu proses mengatasi kesenjangan antara tuntutan-tuntutan yang dirasakan dalam suatu situasi yang menekan, mengancam, atau menimbulkan stres. Kemudian Carver & Smith menambahi, strategi coping

¹⁵ Rahmi Lubis and others, 'Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10.01 (2023), 10.

¹⁶ Lazarus, R.S & Folkman, *Stress, appraisal, and coping*, (New York : McGraw-Hill, Inc, 1984).

mampu merubah pandangan seseorang mengenai kesenjangan dan lapang dalam menerima situasi yang mengganggunya.¹⁷

Sedangkan menurut pendapat Yani A. S dalam Diajeng Laily Hidayat, dkk, mendefinisikan strategi coping sebagai usaha yang dilakukan seseorang secara terlihat atau tersembunyi yang dilakukan untuk mengurangi ketegangan psikologi akibat sesuatu hal. Sejalan dengan Yani, menurut Aldwin dan Revenson strategi coping merupakan strategi atau cara yang dilakukan seseorang untuk mengatasi situasi masalah yang dialaminya. Masalah tersebut merupakan masalah yang dipandang sebagai hambatan atau ancaman yang merugikan.¹⁸

Dari berbagai pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa strategi coping merupakan usaha atau tindakan yang dilakukan oleh seorang individu dalam menghadapi, mengatasi, atau mengurangi tekanan yang menimbulkan stres akibat dari permasalahan yang dialaminya.

b. Jenis-jenis Strategi Coping

Menurut Lazarus dan Folkman, strategi coping secara umum dibagi menjadi dua jenis, antara lain:

1) Strategi coping berfokus pada masalah

Strategi coping berfokus pada masalah merupakan bentuk tindakan yang diarahkan untuk menghadapi atau memecahkan masalah. Individu yang menggunakan strategi coping ini cenderung menilai masalah yang sedang dihadapi masih bisa dikontrol dan bisa diselesaikan.¹⁹ Ada tiga jenis strategi coping berfokus pada masalah,

¹⁷ Tommy Felix, dkk, "Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja", *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 8, no. 1 (2019): 41.

¹⁸ Diajeng Laily Hidayati and others, 'Konseling Islam Untuk Meningkatkan Strategi Coping Korban Bencana Kebakaran Di Kota Samarinda', *Taujihat*, I.1 (2020), 3.

¹⁹ Fara Sofah Intani and Endang R Surjaningrum, 'Coping Strategy Pada Mahasiswa Salah Jurusan', 12.02 (2010), 119.

diantaranya adalah :

- a) *Planful problem solving*, yaitu bentuk usaha yang bertujuan untuk mengubah keadaan dan menyelesaikan masalah dengan pendekatan analitis. Contohnya, seseorang yang melakukan *planful problem solving* akan bekerja penuh konsentrasi dengan perencanaan yang cukup baik serta mau merubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara perlahan-lahan dapat terselesaikan.
 - b) *Confrontative coping* yaitu bentuk usaha untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat resiko yang harus diambil. Contohnya, seseorang yang melakukan *confrontative coping* akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun kadang kala mengalami risiko yang cukup besar.
 - c) *Seeking social support*, yaitu bentuk usaha dengan mencari dukungan dari luar baik berupa informasi, bantuan nyata, dan dukungan emosional. Contohnya, seseorang yang melakukan *seeking social support* akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, bantuan tersebut bisa berbentuk fisik dan non fisik.²⁰
- 2) Strategi coping berfokus pada emosi
- Strategi coping berfokus pada emosi merupakan bentuk usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi dan diharapkan dapat melakukan usaha tanpa mengubah *stressor* secara langsung. Perilaku coping ini dapat dilakukan ketika individu merasa tidak bisa mengubah

²⁰ Intani and Surjaningrum.

kondisi yang menekan dan hanya bisa menerima kondisi yang sedang dialami dikarenakan kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya tidak mampu mengatasi kondisi tersebut, dengan kata lain mengatur emosi untuk dapat menerima dan berdamai dengan masalah yang sedang dihadapi.

Agama Islam dengan berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadits juga menawarkan berbagai solusi dengan memberikan penyelesaian yang benar dan menyembuhkan segala masalah yang dihadapi manusia. Konsep strategi coping di sini ditekankan dalam (Qs. Al-Baqarah [2]:45)

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى
الْحَاشِعِينَ

Artinya : “Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu”²¹

Bersikap sabar dan bertawakal juga termasuk salah satu strategi coping yang bisa digunakan untuk menghadapi masalah dan tekanan stres dalam hidup, karena dengan bersabar seseorang akan ikhlas menanggung permasalahannya sehingga individu tidak akan merasa terpuruk oleh masalah yang dihadapinya.²²

Menurut Intani dan Surjaningrum, terdapat lima jenis strategi coping yang berpusat pada emosi, antara lain:

a) *Positive reappraisal* (memberi penilaian

²¹ Alquran, Al-Baqarah ayat 45, Alquran dan terjemahnya (Jakarta: Departemen Agama RI Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran, 2007)

²² Yuli Darwati, ‘Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur’an’, *Journal of Ethics and Spirituality*, 6.1 (2022), 15–16.

positif) merupakan kegiatan individu dalam menciptakan makna positif yang bertujuan untuk pengembangan diri seperti, termasuk pendekatan diri dalam hal-hal yang religius. Contohnya, seseorang yang melakukan *positive reappraisal* akan selalu berpikir positif dan mengambil hikmah atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya.

- b) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) adalah kegiatan individu dalam menumbuhkan kesadaran peran diri dalam menghadapi masalahnya serta berusaha menerima segala sesuatu yang semestinya. Contohnya, seseorang yang melakukan *accepting responsibility* akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagai nama mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.
- c) *Self controlling* (kontrol diri) merupakan kegiatan *pengubahan perasaan maupun tindakan*. seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian permasalahan akan selalu berpikir sebelum berbuat sesuatu dan tidak tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu.
- d) *Distancing* (menjaga jarak) agar tidak terjebak dalam permasalahan. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.
- e) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindari dari masalah yang dihadapi. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah,

terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif seperti tidur dalam jangka waktu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.²³

Berdasarkan pendapat Richard Lazarus dalam Juli Andriyani, terdapat dua bentuk coping yang berorientasi pada permasalahan atau yang biasa dikenal dengan *problem focussed coping* dan coping yang berorientasi pada emosi atau *emotion focussed coping*. Adapun bentuk kedua coping tersebut dijelaskan sebagai berikut :

1) *Problem focussed coping*

Problem focussed coping merupakan strategi kognitif yang digunakan untuk mengatasi stres atau coping yang digunakan individu dalam menghadapi dan berusaha menyelesaikan masalahnya. Ada beberapa aspek dalam *problem focussed coping*, antara lain :

- a) Keaktifan diri, merupakan tindakan coping yang dilakukan dengan cara mencoba menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- b) Perencanaan, merupakan tindakan yang dilakukan untuk memikirkan mengatasi penyebab stres, dengan cara membuat strategi untuk bertindak, memikirkan langkah upaya yang harus diambil dalam menangani suatu masalah.
- c) Penekanan kegiatan bersaing, individu dapat menekan keterlibatan dalam kegiatan bersaing untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha menghindari hal-hal yang mengganggu akibat peristiwa

²³ Intani and Surjaningrum.

lain, bahkan memberikan hal-hal lain terjadi jika diperlukan untuk menghadapi stressor.

- d) Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak buru-buru.
- e) Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasehat, bantuan, atau informasi.²⁴

2) *Emotion focussed coping*

Emotion focussed coping merupakan strategi penanganan stres, yang dilakukan individu dengan cara memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional dengan menggunakan penilaian defensif. *Emotion focussed coping* adalah strategi penanganan stres yang bersifat internal. Ada beberapa aspek strategi coping *emotion focussed coping*, antara lain :

- a) Dukungan secara emosional, merupakan tindakan yang diambil individu untuk mencari dukungan sosial melalui moral, simpati, atau pengertian.
- b) Penerimaan, sesuatu kesadaran penuh atas stres yang dialaminya dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi dengan menerima masalah tersebut.²⁵

c. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping**

Bart Smet berpendapat bahwa proses pemilihan strategi coping dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain :

- 1) Variabel dalam kondisi individu: umur, jenis kelamin, temperamen, pendidikan, intelegensi, status ekonomi, suku, kebudayaan, dan kondisi fisik.

²⁴ Juli Andriyani, 'Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis', *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2.2 (2019), 41-42.

²⁵ Andriyani.

- 2) Karakteristik kepribadian: introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian tabah, *locus of control*, kekebalan dan ketahanan.
- 3) Variabel sosial kognitif: dukungan sosial, jaringan sosial, kontrol pribadi.
- 4) Hubungan dengan lingkungan sosial: dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.²⁶

3. Double Burden

a. Pengertian Double Burden

Beban ganda atau biasa disebut dengan *double burden* ialah beban kerja yang diterima salah satu jenis kelamin lebih banyak daripada jenis kelamin lainnya²⁷. Sesuai dengan pembahasan pada penelitian ini, mahasiswa tahfidz termasuk dalam kategori mempunyai beban ganda yaitu sebagai mahasiswa dan juga sebagai santri tahfidz, setiap kedudukan tersebut masing-masing mempunyai tugas dan tanggung jawab yang perlu dijalani. Tugas dan tanggung jawab dari peran menjadi mahasiswa dan juga sebagai santri tahfidz tentu bukanlah suatu hal yang ringan, mahasiswa dituntut untuk bisa menyesuaikan kegiatan akademik di kampus dan kegiatan menghafal di pondok pesantren setelahnya.

Apabila mahasiswa tahfidz dapat melalui semua tugas tanggung jawab dengan baik, maka mereka akan mencapai *psychological well-being* dalam kehidupan mereka. *Psychological well-being* merupakan pencapaian tertinggi dari potensi psikologis seseorang dan keadaan dimana individu memiliki tujuan hidup yang jelas, terus bertumbuh secara personal dan positif, dapat mengendalikan lingkungan, dan dapat

²⁶ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana, 1994).

²⁷ Hidayati.

menerima segala kelemahan dan kekurangan dalam dirinya secara lapang.²⁸

4. Mahasiswa Tahfidz

a. Pengertian Mahasiswa Tahfidz

Kata tahfidz merupakan bentuk masdar dari *haffadza*, asal dari kata *hafidza-yahfadzu* yang artinya menghafal. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), makna hafal ialah memasukan dalam ingatan dan dapat mengucapkan di luar kepala tanpa melihat buku atau catatan lain. Kata menghafal adalah bentuk kata kerja yang berarti berusaha meresapkan ke dalam pikiran agar selalu diingat.²⁹

Abdul Aziz Ra'uf mendefinisikan makna tahfidz sebagai proses mengulang sesuatu dengan cara membaca atau mendengar kembali. Menghafal biasanya dilakukan dengan mengulang-ulang baik dengan cara membaca kembali atau mendengarkan kembali. Sementara menurut Abdurrahman Nawabudin dalam S.Rohmatillah berpendapat bahwa tahfidz adalah seseorang yang selalu menekuni pekerjaannya.³⁰

Seseorang yang sedang menghafalkan Al-Qur'an biasanya identik dengan kehidupan di pondok pesantren, karena di dalam sebuah pondok pesantren terdapat Kyai atau kerap disebut dengan istilah pengasuh pondok. Seseorang yang sedang menghafal Al-Qur'an akan menyetorkan hafalan yang telah dibuat kepada Kyai atau ustadz sampai hafalannya tuntas. Hafidz adalah sebuah panggilan bagi seseorang yang

²⁸ Ni Luh Komang Apsaryanthi and Made Diah Lestari, 'Perbedaan Tingkat Psychological Well-Being Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Di Kabupaten Gianyar', *Jurnal Psikologi Udayana*, 4.1 (2017), 110.

²⁹ Melisa Paulina, Listya Istiningtyas, and Lukmawati Lukmawati, 'Regulasi Diri Dan Makna Hidup Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa Palembang', *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9.1 (2021), 86.

³⁰ Rohmatillah Siti and Munif Saleh, 'Manajemen Kurikulum Program Tahfidz Al-Quran Di Pondok Pesanteran Salafiyah Al-Azhar Mojosari Situbondo', *JPII*, 3 (2018), 109.

dapat menghafal Al-Qur'an. Istilah ini diberikan kepada seseorang yang menghafal Al-Qur'an. Kata hafidz mengandung arti penekanan dan pengulangan pemeliharaan, serta kesempurnaannya. Kata hafidz menurut Quraisy Syihab terambil dari tiga kata yang mengandung makna memelihara dan mengawasi. Derivasi makna dasar ini memunculkan kata menghafal, karena tindakan menghafal merupakan upaya pemeliharaan dengan baik ingatannya. Juga makna tidak lengah, karena sikap ini mengantarkan kepada keterpeliharaan, dan makna menjaga, karena penjagaan adalah bagian dari pemeliharaan dan pengawasan.³¹

Tradisi pelestarian Al-Qur'an tersebut sampai sekarang masih dilaksanakan oleh umat Islam, baik dengan cara membacanya, menghafalkannya, ataupun dengan menafsirkannya demi untuk menjaga keutuhan dan kesuciannya. Oleh karena itu sudah jelas bahwa Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam memiliki keistimewaan mudah dipelajari, mudah dipahami dan mudah untuk dijaga. Hal ini sebagaimana firman Allah SWT dalam (Qs. Al-Qamar [54]:32)

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

Artinya : "Dan sesungguhnya telah Kami mudahkan Al-Qur'an sebagai pelajaran, maka adakah orang yang mau mengambil pelajaran?"³²

Sedangkan makna mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah seorang yang belajar (peserta didik) di perguruan tinggi. Sementara itu Flexner dalam Susanti berpendapat bahwa perguruan tinggi merupakan tempat pencarian ilmu pengetahuan, tempat berdiskusi, tempat mengkritisi, dan sebagai tempat pelatihan

³¹ Paulina, Istiningtyas, and Lukmawati.

³² Alquran, Al-Qamar ayat 32, Alquran dan terjemahnya (Jakarta: Departemen Agama RI Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran, 2007)

manusia. Jadi, mahasiswa dididik dan dilatih di perguruan tinggi agar menjadi manusia intelektual yang mempunyai daya nalar tinggi, analisa yang luas, berilmu tinggi, dan berperilaku terpuji.³³

Menurut pendapat Siswono dalam Novia, mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas tinggi, kecerdasan dalam berpikir, dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa sebagai bagian dari prinsip yang saling melengkapi.³⁴

Dari berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tahfiz merupakan seorang mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan ditingkat perguruan tinggi dan juga menjadi seorang penghafal Al-Qur'an yang bertempat tinggal di pondok pesantren. Seorang mahasiswa tahfidz selain mereka menjalani kehidupan dan tugas sebagai mahasiswa, mereka juga menjalani kegiatan dan tugas sebagai santri yaitu dituntut untuk tetap menambah dan menjaga hafalan Al-Qur'an untuk kemudian disetorkan kepada Kyai di pondok pesantren.

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan hasil karya peneliti terdahulu mengenai permasalahan yang hampir sama yang diangkat oleh peneliti pada penelitian baru ini, sehingga penulis dapat lebih mudah memahami teori yang digunakan untuk mengkaji penelitian.³⁵ Dari penelitian terdahulu, penulis menemukan penelitian dengan judul yang hampir sama seperti

³³ Susanti.

³⁴ Wahyu.

³⁵ Marinu Waruwu, 'Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7.1 (2023), 152.

judul penelitian penulis. Namun bukan berarti penulis mengambil secara utuh pembahasan pada penelitian terdahulu tersebut, melainkan penulis mengangkat beberapa penelitian sebagai referensi dan sebagai bahan kajian pada penelitian penulis. Berikut beberapa penelitian terdahulu berupa jurnal atau penelitian terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis, antara lain :

1. Jurnal yang ditulis oleh Vitria Dela, Anas Munandar, dan Rahmad Taufik dengan judul : " Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Bimbingan Konseling yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan".³⁶

Dalam jurnal tersebut, peneliti menjelaskan gambaran stres pada mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi, dan untuk mengetahui strategi coping stres yang digunakan mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan tehnik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi mengalami stres dalam mengerjakan skripsinya dimana sumber stresnya berasal dari adanya rasa tertekan, dan juga konflik yang terjadi pada diri mereka di saat menyusun skripsi. Sedangkan strategi coping stres yang digunakan yaitu strategi emotional focus coping dengan bentuk distancing dan strategi problem focused coping dengan bentuk seeking social support.

Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah terletak pada variabel yang digunakan yaitu strategi coping stres, yaitu sama-sama ingin mengetahui gambaran stres dan untuk mengetahui strategi coping yang digunakan. Perbedaan dalam penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada subyek dan penyebab stres yang diteliti. Dalam penelitian tersebut stres pada mahasiswa bimbingan konseling yang

³⁶ Vitria Larseman Dela, 'Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan', *RISTEKDIK : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4.2 (2019), 90.

menyusun skripsi, sedangkan dalam penelitian ini adalah stres akibat double burden pada mahasiswa tahfidz.

2. Skripsi yang ditulis oleh Zuni Shofiyana dengan judul : "Pengaruh Antara Strategi Coping dengan Kebahagiaan (happines) Mahasiswa Tahfidz UIN Maliki Malang yang Bekerja".

Dalam penelitian tersebut, peneliti ingin mengetahui pengaruh antara strategi coping dengan kebahagiaan mahasiswa tahfidz UIN Maliki Malang yang bekerja. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode analisis data berupa analisis regresi. Berdasarkan dari penelitian tersebut, didapatkan hasil bahwa mayoritas subyek memiliki strategi problem focus coping pada kategori sedang. Selain itu, subyek juga memiliki kebahagiaan pada kategori yang sama. Adapun strategi coping yang memberikan pengaruh yang besar terhadap kebahagiaan adalah problem focus coping.

Persamaan antara penelitian yang dilakukan Zuni Shofiyana dengan penelitian ini ialah terletak pada subyek penelitian yaitu strategi coping dan mahasiswa tahfidz. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah, pada penelitian tersebut meneliti tentang pengaruh strategi coping terhadap kebahagiaan mahasiswa tahfidz, sedangkan dalam penelitian ini meneliti tentang strategi coping stres pada mahasiswa tahfidz akibat dari double burden.

3. Skripsi yang ditulis oleh Siti Nur'Alimah dengan judul : "Strategi Coping Stres dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19 (Studi pada Mahasiswa BPI Tahun 2016 dan 2017).³⁷

Dalam skripsi tersebut, peneliti ingin menjelaskan faktor apa saja yang menjadi penghambat dalam penyusunan skripsi dan bagaimana strategi coping yang dilakukan oleh mahasiswa BPI dalam menghadapi stres pada saat penyusunan skripsi dimasa pandemi. Menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan teknik

³⁷ Siti Nur'Alimah, 'Strategi Coping Stres Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Mahasiswa BPI Tahun 2016 Dan 2017)', *Skripsi*, 19 (2019), 63.

pengumpulan data berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penghambat penyusunan skripsi mahasiswa BPI 2016-2017 adalah dari munculnya wabah pandemi covid-19 yang mengakibatkan kesulitan dalam melakukan observasi dan wawancara secara langsung, dan strategi coping yang dilakukan oleh mahasiswa BPI 2016-2017 dalam menghadapi stres pada penyusunan skripsi di masa pandemi sangat bervariasi namun lebih didominasi oleh coping stres berfokus pada emosi (emotion-focused coping).

Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah terletak pada variabel yang digunakan, yaitu sama-sama meneliti strategi coping stres. Sedangkan perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada stres dalam penyusunan skripsi di masa pandemi covid, dan dalam penelitian ini adalah stres akibat double burden.

4. Skripsi yang ditulis oleh Jois Oktaviana Fitriandika dengan judul : "Strategi Coping stress dalam Menghadapi Double Burden Mahasantri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo".³⁸

Dalam skripsi tersebut peneliti ingin mengetahui bentuk-bentuk stres, dan strategi coping stres yang dilakukan oleh mahasantri. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan metode pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa bentuk-bentuk stres mahasantri tergolong pada bentuk stres sedang. Coping stres yang digunakan oleh para mahasantri adalah strategi coping stres yang berfokus pada masalah dan emosi.

Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan dalam penelitian yaitu strategi coping dan stres dalam menghadapi double burden. Sedangkan perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada

³⁸ Fitriandita.

obyek penelitian. Pada penelitian tersebut obyek yang diteliti ialah mahasantri pondok pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, sedangkan dalam penelitian ini obyek penelitiannya ialah mahasiswa tahfidz di pondok pesantren putri Al-Ghurobaa' Kudus.

5. Skripsi yang ditulis oleh Novia Wahyu dengan judul : "Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Menghadapi Kecemasan Karir".³⁹

Dalam skripsi tersebut, peneliti ingin menjelaskan gambaran kecemasan karir mahasiswa dan upaya coping stress yang dilakukan oleh mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo. Menggunakan jenis penelitian studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir mengalami kecemasan karir karena khawatir tidak bisa bekerja sesuai bidang yang mereka inginkan. Strategi Coping stress yang dilakukan mahasiswa yaitu menggunakan problem focused coping dan emotional focused coping.

Persamaan antara penelitian yang dilakukan Novia Wahyu dengan penelitian ini terletak pada persamaan variabel yang digunakan yaitu strategi coping stres. Perbedaan antara penelitian penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada subyek yang digunakan, dalam penelitian tersebut meneliti mahasiswa yang mengalami kecemasan karir, sedangkan dalam penelitian ini meneliti mahasiswa tahfidz yang mengalami double burden.

Dari beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan strategi coping stres sudah banyak yang mengkaji, maka dalam penelitian ini akan mengembangkan dan memberikan pembaruan dari penelitian sebelumnya dengan lebih berfokus pada pembahasan mengenai strategi coping stres dalam menghadapi problematika double burden pada mahasiswa tahafidz di pondok pesantren putri Al-Ghurobaa' Kudus.

³⁹ Wahyu.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir ialah sebuah konsep dari kajian pustaka yang menjelaskan rangkuman dari seluruh teori yang menjadi landasan pada penelitian ini. Adapun kerangka berfikir pada penelitian ini ialah: adanya mahasiswa yang juga menjalani kehidupan sebagai santri tahfidz dipondok pesantren atau biasa disebut dengan mahasiswa tahfidz yang merasa kesulitan dalam menjalani *double burden* atau beban ganda sehingga memicu munculnya stres, agar tidak terjadi stres yang berkelanjutan dan semakin berdampak buruk maka perlu dilakukannya strategi coping stres.

Berikut adalah gambar skema dari strategi coping stres dalam menghadapi problematika *double burden* pada mahasiswa tahfidz.

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

