

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa' Kudus Tahun 2023/2024

1. Sejarah Pondok Pesantren Tahfidz Al-Ghurobaa' Kudus

Pondok Pesantren Tahfidz Al-Ghurobaa' adalah pondok pesantren yang berada di kabupaten Kudus sebagai lembaga pendidikan Islam yang di dalamnya terdapat pembelajaran bagi para santri untuk menghafalkan Al-Qur'an. Pondok pesantren ini diasuh oleh seorang kyai bernama KH. Mustamir Abdul Mu'in Al-Hafidz yang dulunya merupakan salah satu murid atau santri dari KH. Muhammad Arwani Amin Kudus. Beliau mendirikan pondok pesantren Al-Ghurobaa' pada tahun 1980 dan diresmikan pada tahun 1999.

Latar belakang berdirinya pondok pesantren Al-Ghurobaa' yakni berawal dari sebuah majlis ta'lim tahfidzul Qur'an yang semakin hari antusias masyarakat semakin bertambah. Pada sekitar tahun 1995 M banyak warga Desa Tumpangkrasak memiliki keinginan kuat untuk mengaji Al-Qur'an. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya masyarakat desa baik remaja maupun orang tua yang rajin menghadiri majlis ta'lim yang diselenggarakan oleh KH. Mustamir Abdul Mu'in. Melihat kondisi telah banyaknya santri yang berkeinginan untuk menimba ilmu, maka dibangunlah sebuah pondok pesantren untuk tempat bermukim para santri. Selang beberapa waktu kemudian berdirilah sebuah pondok pesantren yang berdiri di atas tanah wakaf seluas 1.490 m² berbentuk persegi panjang dan terdiri dari dua lantai dengan luas bangunan 451 m² dan diberi nama pondok pesantren tahfidz Al-Ghurobaa'.

Terdapat cerita tersendiri mengenai pemberian nama Al-Ghurobaa'. Bahwa terdapat sebuah hadis dari Abu Hurairah, Nabi Muhammad SAW bersabda:

بَدَأَ الْإِسْلَامُ غَرِيبًا وَسَيَعُودُ كَمَا بَدَأَ غَرِيبًا فَطُوبَى لِلْغُرَبَاءِ

Yang artinya: "Dulu Islam datang dalam keadaan asing dan suatu saat nanti akan kembali asing, maka beruntunglah orang-orang yang asing" (HR. Muslim).¹

Hadis ini menjelaskan bahwa pada suatu saat nanti akan ada masa dimana di mana banyak manusia sering berbuat maksiat dan melupakan Allah SWT. Namun hanya ada segelintir orang yang masih taat kepada Allah, segelintir orang tersebutlah dianggap sebagai orang asing atau orang yang beruntung. Pemberian nama Al-Ghurobaa' mempuyai tujuan agar kelak para santri maupun alumni bisa tetap teguh pada ajaran Agama dan tidak mudah terpengaruh oleh arus negatif, serta siap menghadapi likaliku di tengah kehidupan masyarakat, karena Al-Ghurobaa' sendiri memiliki makna orang yang mencari ilmu secara diam-diam. Pondok pesantren tersebut terus berkembang hingga sekarang dan jumlah santri yang datang untuk menimba ilmu semakin bertambah setiap tahunnya. Untuk bangunan selanjutnya juga diperluas dengan menjadikannya susunan bangunan berlantai tiga.²

2. Letak Geografis

Pondok pesantren Tahfidz Al-Ghurobaa' terletak di Desa Tumpangkrasak, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus yang berjarak 500 m dari jalan raya Kudus-Pati. Pondok pesantren ini berdiri di tengah perkampungan disekeliling rumah warga dengan keadaan daerah yang damai karena jauh dari keramaian kota. Kondisi ini pastinya sangat membantu para santri untuk bisa lebih fokus dalam proses menghafal Al-Qur'an.

Selain dikelilingi rumah warga, di sekitar area pondok pesantren juga terdapat bangunan masjid Baitur Razaq yang hanya berjarak kira-kira 50 m dari pondok pesantren. Masjid ini juga termasuk salah satu bagian

¹ Imām Muslim, *Hadits Shahih Muslim, Da'wahrigth Publisher* (Jakarta: Da'wahrigth publisher, 2010).

² Hasil Dokumentasi, *Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Tahfidz Al-Ghurobaa'*, pada tanggal 30 April 2024.

penting bagi para santri sebagai tempat beribadah, menghafal dan kegiatan pondok pesantren. Pada jarak kurang lebih 30 m dari pondok pesantren juga terdapat Madrasah Diniyah yang dijadikan tempat untuk sekolah bagi santri yang masih kurang bekal dalam ilmu pengetahuan agama Islam.

Untuk lebih jelasnya, maka peneliti akan menjelaskan secara geografis batas-batas desa di sekeliling pondok pesantren tahfidz Al-Ghurobaa' Desa Tumpangkrasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus, yaitu sebagai berikut :

- a. Sebelah barat adalah desa Mlati Norowito.
- b. Sebelah timur adalah desa Ngembal Kulon.
- c. Sebelah selatan adalah desa Megawon, dan
- d. Sebelah utara adalah desa Dersalam dan sebagian desa Ngembal Kulon.³

3. Visi, Misi, dan Tujuan

a. Visi

Visi dari pondok pesantren tahfidz Al-Ghurobaa' ialah "Mewujudkan sumber daya santri yang hafidz dan amil serta mampu menghadapi tantangan zaman dengan terus berpijak pada Al-Qur'an dan Hadis".

b. Misi

Misi dari pondok pesantren Al-Ghurobaa' adalah sebagai berikut :

- 1) Menanamkan Al-Qur'an dan Hadist pada jiwa santri.
- 2) Menanamkan rasa semangat mengabdikan pada santri baik mengabdikan pada pondok pesantren maupun mengabdikan pada masyarakat.
- 3) Menciptakan santri yang berakhlakul karimah dan berakhlak Qur'ani.

c. Tujuan

Tujuan dari pondok pesantren Al-Ghurobaa' adalah sebagai berikut :

³ Hasil Dokumentasi, *Lokasi Pondok Pesantren Tahfidz Al-Ghurobaa'*, pada tanggal 30 April 2024.

- 1) Untuk mewujudkan santri yang bertaqwa kepada Allah SWT serta mempunyai kepribadian baik yang amanah, tanggung jawab, berakhlakul karimah, dan berjiwa Qur'ani.
- 2) Mewujudkan wadah pengembangan idealisme yang mudah dijangkau oleh masyarakat.⁴

4. Struktur Organisasi

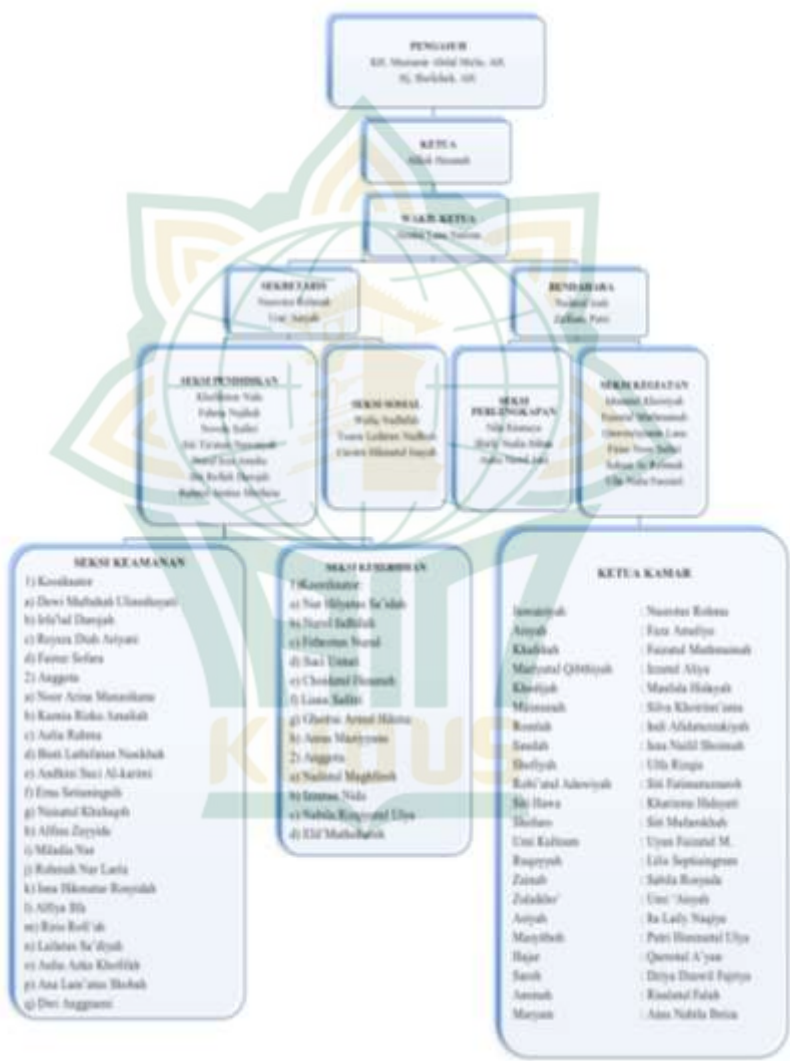
Struktur organisasi Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa' dibentuk dengan tujuan agar semua kegiatan dapat termonitoring, terkontrol, dan mekanisme berjalan dengan baik selama masa berlangsung 1 tahun, yaitu tahun 2023-2024. Susunan struktur organisasi Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa' dapat dilihat pada tabel berikut.⁵



⁴ Hasil Dokumentasi, *Visi, Misi, dan Tujuan Pondok Pesantren Tahfidz Al-Ghurobaa'*, pada tanggal 30 April 2024

⁵ Hasil Dokumentasi, *Struktur Organisasi Pondok Pesantren Tahfidz Al-Ghurobaa'*, pada tanggal 30 April 2024

47



5. **Tata Tertib**

Tata tertib Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa' Tahun 2023/2024 berisi kewajiban dan larangan bagi setiap santri yang dapat dilihat di lampiran.⁶

6. **Jadwal Kegiatan**

Jadwal kegiatan Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa' merupakan serangkaian kegiatan yang wajib dilaksanakan oleh setiap santri yang dapat dilihat di lampiran.⁷

7. **Data Subjek**

Subjek dalam penelitian ini adalah ketua, pengurus, ustadzah, satu santriwati dan satu santri baru di Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa' Kudus yang mengalami perbedaan tingkatan stres pada tiap individu.

a. **Subjek 1**

Nama : Alfiyah Hasanah
Usia : 22 tahun
Status Santri : Ketua Pondok
Status Pelajar : Mahasiswa Tahfidz semester 8

b. **Subjek 2**

Nama : Irfa'ud Darojah
Usia : 21 tahun
Status Santri : Pengurus Keamanan
Status Pelajar : Mahasiswa Tahfidz semester 6

c. **Subjek 3**

Nama : Sahara Arrohmah
Usia : 20 tahun
Status Santri : Santri Kuliah
Status Pelajar : Mahasiswa Tahfidz semester 4

d. **Subjek 4**

Nama : Laela Nadhiroh Zumzumi
Usia : 23 tahun
Status Santri : Ustadzah
Status Pelajar : Mahasiswa Tahfidz semester 10

⁶ Hasil Dokumentasi, *Tata Tertib Pondok Pesantren Tahfidz Al-Ghurobaa'*, pada tanggal 30 April 2024

⁷ Hasil Dokumentasi, *Jadwal Kegiatan Pondok Pesantren Tahfidz Al-Ghurobaa'*, pada tanggal 30 April 2024

e. Subjek 5

Nama : Sibthi Ismatun Nafi'ah
 Usia : 18 tahun
 Status Santri : Santri Kuliah (baru)
 Status Pelajar : Mahasiswa Tahfidz semester 2

B. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, dan akan diurai menjadi beberapa penjelasan mengenai apa saja bentuk stres yang dialami dan juga bagaimana strategi coping yang digunakan mahasiswa tahfidz di pondok pesantren putri Al-Ghurobaa' dalam menghadapi problematika *double burden* yang mereka jalankan. Maka peneliti akan memaparkan hasil data tersebut sebagai berikut :

1. Bentuk-Bentuk Stres Yang Dialami Mahasiswa Tahfidz di Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa' Kudus

Istilah *double burden* diistilahkan sebagai beban kerja yang diterima oleh seseorang berbeda dengan yang lainnya atau bisa diartikan sebagai beban ganda. Sebagai mahasiswa tahfidz, mereka mempunyai dua beban tanggung jawab yang harus dijalankan yakni sebagai mahasiswa dan santri tahfidz. Dalam memenuhi dua tanggung jawab tersebut, mereka dituntut untuk bisa menghadapi dan mengatur dirinya agar tujuannya dapat tetap tercapai. Namun, dalam prosesnya tentu terdapat banyak hal yang menjadi tekanan, kesulitan, dan tuntutan yang diluar batas kemampuannya hingga kerap memicu munculnya stres.

Adapun untuk memperoleh berbagai macam data yang dibutuhkan guna menjawab permasalahan tersebut, peneliti akan melakukan kegiatan observasi dan wawancara secara langsung kepada pihak yang terkait dalam penelitian ini. Setelah itu peneliti akan memaparkan data penelitian dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan dengan beberapa narasumber. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tentang kondisi stres yang dialami

mahasiswa tahfidz di Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa' Kudus dapat diperoleh data sebagai berikut:

a. Bentuk stres yang dialami subjek 1

Berdasarkan pernyataan dari subjek yang pertama mengaku pernah mengalami stres dikarenakan kesulitan membagi waktu antara tuntutan sebagai mahasiswa dan kewajiban sebagai seorang santri tahfidz.

"Kesulitan dalam membagi waktu mbak antara pondok sama kuliah, kayak kalau pagi harus kuliah terus malamnya buat ngaji setoran jadi ya waktunya memang dibagi-bagi buat ngaji, murojaah sama ngerjain tugas buat kuliah."⁸

Termasuk salah satu faktor yang menyebabkan subjek 1 merasa stres adalah karena bertambah tanggung jawabnya untuk mengemban amanah dari Abah Yai untuk menjabat sebagai ketua pondok, Subjek 1 merasakan banyak sekali permasalahan di pondok yang harus diselesaikan sedangkan tuntutan skripsi dan kewajiban mengaji juga tidak boleh ditinggalkan hingga tak jarang membuatnya agak tertekan dan kewalahan.

"Apalagi ini ya mbak setelah diamanahi menjadi ketua pondok, wah beban yang dipikirkan jadi tambah banyak banget mbak. Engga cuman mikir deadline skripsian sama murojaah saja, kadang itu ada saja permasalahan di pondok dari berbagai divisi. Yaa namanya ngurusi orang banyak juga kan pasti ada saja permasalahannya, jadinya ya memang

⁸ Alfiyah Hasanah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Ketua Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 30 April 2024, wawancara 1, transkrip.

ngerasa agak tertekan dan kewalahan mbak."⁹

Keadaan yang dialami oleh subjek 1 membuat dirinya sering merasa lelah karena kekurangan waktu istirahat bahkan tak jarang sampai membuat dirinya jatuh sakit karena tuntutan menjalani peran *double burden* sebagai mahasiswa dan santri tahfidz juga tambahan tanggung jawab yang dijalannya.

" Ya seperti yang sudah saya bilang tadi, rutinitas yang saya jalani sangatlah menguras tenaga, waktu, dan pikiran sudah tidak bisa bebas lah. Jadinya waktu buat istirahat berkurang, badan pikiran rasanya capek semua, kadang kalau sudah lelah banget pernah sampai jatuh sakit."¹⁰

Subjek 1 juga mengaku sering merasa pusing dan mengalami sakit perut akibat asam lambung naik. Gejala psikis lainnya juga kerap menjadikan moodnya naik turun.

"Sering banget mbak, paling sering itu sakit kepala sama asam lambung naik jadi perut rasanya perih gitu. Mood juga sering awut-awutan tapi ya harus dipaksa kuat."¹¹

b. Bentuk stres yang dialami subjek 2

Berdasarkan pernyataan dari subjek 2 mengaku pernah mengalami stres ketika banyaknya tugas kampus dan padatnya kegiatan pondok yang wajib dan tidak bisa ditinggal.

⁹ Alfiah Hasanah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Ketua Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 30 April 2024, wawancara 1, transkrip.

¹⁰ Alfiah Hasanah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Ketua Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 30 April 2024, wawancara 1, transkrip.

¹¹ Alfiah Hasanah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Ketua Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 30 April 2024, wawancara 1, transkrip.

"Kerasa stres banget itu biasanya kalo tugas dari dosen lagi banyak-banyaknya terus bebarengan sama kegiatan sema'an dipondok, waduhh rasane udah stres banget itu mbak."¹²

Dengan semua kegiatan yang dijalani di kampus maupun di pondok subjek 2 juga mengaku kerap merasa pusing dan keteteran karena kesulitan dalam membagi waktu

"Saya itu seringnya merasa pusing mbak, kayak kadang bingung gitu mana yang harus saya dahulukan."¹³

Saat di pondok subjek 2 merupakan seorang pengurus keamanan yang bertugas untuk mengamankan santri dan juga memberi takziran bila terdapat santri yang melanggar peraturan. Sebagai seorang pengurus keamanan, subjek 2 mengaku terbebani karena kerap merasa tidak enak hati ketika mentakzir teman sendiri yang melanggar peraturan dan itu terkadang menjadikan masalah dalam hubungan pertemanannya, hal itu jadi menambah beban pikirannya.

"Iya setelah menjadi keamanan ini juga ada saja yang bikin nambah-nambahi beban pikiran mbak, kayak kalau kebetulan mentakzir teman sendiri nanti jadinya malah dimusuhi didiemin padahal ya kan salah siapa juga aslinya. Jadi gitulah seringnya nangis aja kalau lagi kayak gitu"¹⁴

¹² Irfa'ud Darojah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Pengurus Keamanan Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 2, transkrip.

¹³ Irfa'ud Darojah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Pengurus Keamanan Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 2, transkrip.

¹⁴ Irfa'ud Darojah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Pengurus Keamanan Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 2, transkrip.

Keadaan yang dialami subjek 2 menjadikan dirinya pusing, lelah dan kadang mengurangi semangatnya dalam menjalankan tugasnya menjadi mahasiswa dan juga santri tahfidz.

"Seringnya ya paling pusing mbak, terus kalau udah lelah jadi kurang semangat gitu buat setoran sama murojaah pengennya tidur aja."¹⁵

c. Bentuk Stres yang dialami subjek 3

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dengan subjek ketiga ia bercerita kerap mengalami stres ketika berlangsung jadwal ujian di kampus. Subjek 3 mengaku sangat kesulitan untuk membagi waktu antara kepentingan kuliah dengan kepentingan pondok. Saking kesulitannya dalam membagi waktu pasti ada yang perlu ditinggal dahulu karena belum bisa menjalankan kewajiban keduanya.

"Kalau saya setiap UTS atau UAS itu sudah pasti stresnya mbak. Soalnya kalau sedang ujian gitu saya pasti bingung bagi waktu buat belajar, ngerjain tugas, buat setoran, sama muroja'an mbak. Jadi ya kerap ada yang dikesampingkan dulu sebentar "¹⁶

Subjek 3 juga mengaku merasa tertekan dengan peraturan pondok yang membuatnya terkekang tidak bisa bebas seperti teman lainnya.

"Kadang ngerasa terkekang gitu mbak, mungkin karena peraturan pondok yang menurut saya terlalu ketat ya mbak"¹⁷

¹⁵ Irfa'ud Darojah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Pengurus Keamanan Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 2, transkrip.

¹⁶ Sahara Arrohhmah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 3, transkrip.

¹⁷ Sahara Arrohhmah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 3, transkrip.

Selain dari faktor internal, subjek 2 mengatakan bahwa faktor eksternal juga sangat berpengaruh dalam memicu timbulnya stres dan beban pikiran bagi dirinya. Seperti permasalahan perekonomian keluarga dan juga permasalahan hubungan dengan teman ataupun pasangan.

"Seperti masalah pertemanan, terlambatnya uang saku atau kiriman, belum lagi permasalahan hubungan dengan pasangan gitu mbak."¹⁸

Dari kondisi yang dialami, ketika sudah merasa stres dan tertekan subjek 3 mengaku merasakan dampaknya seperti emosi menjadi tidak stabil dan merasa pusing hingga membuatnya menjadi malas menjalankan kegiatan.

"Kalau sudah ngerasa stres ya seringnya pusing, terus mood swing gitu mbak kayak dikit-dikit marah nanti sedih nanti badmood terus jadinya males ngapa-ngapain"¹⁹

d. Bentuk Stres yang dialami subjek 4

Berdasarkan pernyataan dari hasil wawancara dengan subjek 4, mengaku sudah tentu pernah mengalami kondisi stres ketika menjalani dua tuntutan peran yang sedang dialaminya, karena terdapat dua beban tanggung jawab yang perlu diseimbangkan.

"Kalau stres sudah pasti pernah merasakan stres ya mbak, soalnya memang sudah menjadi PR kita buat gimana caranya menyeimbangkan dua peran tersebut mbak."²⁰

¹⁸ Sahara Arrohhmah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 3, transkrip.

¹⁹ Sahara Arrohhmah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 3, transkrip.

²⁰ Laela Nadhiroh Zumzumi, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 16 Mei 2024, wawancara 4, transkrip.

Momen ketika tasmi' 20 juz juga menjadi salah satu faktor stres yang dialami oleh subjek 4, begitu juga ketika tasmi' 30 juz karena waktu itu bebarengan dengan proses mengejar skripsi.

"Pikiran kerasa stres banget itu biasanya ketika semaan mba, kayak tasmi' tiap kelipatan 10 juz gitu. Apalagi pas kemarin tasmi' 30 juz pikiran rasanya berat banget mbak, soalnya bebarengan juga kan sama skripsian saya. Disamping harus banyakin waktu buat murojaah persiapan tasmi' juga skripsian gabisa ninggal."²¹

Semenjak diamanahi sebagai ustadzah tentunya juga semakin banyak waktu yang perlu dibagi oleh subjek 4, selain untuk kewajiban mengaji dan kuliahnya, tetapi juga kewajibannya untuk mengampu para santri, hal tersebut tak jarang membuat subjek 4 mengalami kelelahan sebab kewalahan dalam membagi waktu.

"Iya mbak, setelah tasmi' dan diamanahi menjadi ustadzah waktunya sudah tentu berbeda kan, kegiatan jadi bertambah, otomatis harus lebih cermat dalam membagi waktu. Kadang sampai kesulitan bagi waktu juga mbak kalau pas jadwalnya lagi banyak santri yang disemak jadi kurang waktu buat istirahatnya."²²

Selain itu, faktor eksternal seperti lingkungan, pertemanan, dan keluarga juga menjadi salah satu penyebab beban pikiran yang dialami subjek 4

"Kalau lingkungan suasananya lagi rame atau semarawut gitu kadang bikin bad mood rasanya, mungkin karena badan udah

²¹ Laela Nadhiroh Zumzumi, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 16 Mei 2024, wawancara 4, transkrip.

²² Laela Nadhiroh Zumzumi, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 16 Mei 2024, wawancara 4, transkrip.

capek tapi lingkungan ga mendukung gitu ya. Terus masalah pertemanan, ekonomi keluarga juga sering bikin saya ngerasa pikiran gitu mbak."

Keadaan yang dialami subjek 4 membuat dirinya merasa sering kelelahan dengan rutinitasnya. Ketika sedang dalam kondisi stres subjek 4 sering mengeluh merasa pening, tidak fokus, tidak bersemangat, dan cenderung kesulitan mengontrol mood.

"Sering ya memang kelelahan gitu mbak, terus pening jadinya nanti kayak gak semangat, ngaji gak fokus, pokoknya ngerasa badmood gitu."²³

e. Bentuk Stres yang dialami subjek 5

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dengan subjek 5, mengatakan pasti pernah mengalami kondisi stres karena pasti ada saja persoalan yang terjadi di tiap harinya.

"Pastinya pernah mbak, karena dalam kehidupan sehari-hari pasti ada persoalan dari tingkatan yang berat hingga yang mungkin sepele, tapi yang namanya permasalahan juga kan harus dihadapi sampai tuntas."²⁴

Sebagai seorang santri dan mahasiswa baru, tentu terdapat suatu waktu yang mana membuat subjek 5 merasa dalam kondisi tertekan dan stres, yakni ketika awal-awal beradaptasi dengan lingkungan dan suasana baru yang harus dijalaninya.

²³ Laela Nadhiroh Zumzumi, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 16 Mei 2024, wawancara 4, transkrip.

²⁴ Shibti Ismatun Nafi'ah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 13 Mei 2024, wawancara 5, transkrip.

"Stresnya saya dulu pas masih santri baru itu lebih ke yang tertekan gitu mbak, soalnya kan baru beradaptasi ya sama lingkungan baru, teman baru, rutinitas baru. Apalagi kalo lagi kangen keluarga gitu mbak hawanya kepikiran pengen pulang, semangat juga menurun, tambah gak fokus juga."²⁵

Dalam peraturan pondok, santri baru bisa ngaji setoran dengan abah yai yaitu ketika santri tersebut sudah tuntas dalam pembekalan makhrojnya, kemudian ketika dirasa sudah cukup baik dalam segi makhroj, pelafalan, dan tajwid baru kemudian santri tersebut bisa ikut ngaji setoran dengan abah yai. Lama atau tidaknya waktu pembekalan makhroj biasanya menyesuaikan kemampuan pada masing-masing santri. Ketika waktu pembekalan berlangsung lama dapat membuat santri merasa tertekan dan stres karena tak kunjung ngaji setoran sehingga membuatnya merasa tertinggal dengan teman lainnya.

"Termasuk salah satunya menunggu pembekalan mbak yang menurut saya lumayan lama, sehingga saya merasa tertinggal dari teman-teman yang lain. Tapi ketika sudah ngaji setoran dengan abah gantian tambah pusing juga dalam membagi waktu karena kewajibannya sudah bertambah."²⁶

Dari kondisi yang telah dialami, ketika sudah merasa tertekan dan stres subjek 5 merasa mengalami gejala seperti perasaan menjadi kurang tenang atau gelisah, hilang semangat, konsentrasi

²⁵ Shibti Ismatun Nafi'ah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 13 Mei 2024, wawancara 5, transkrip.

²⁶ Shibti Ismatun Nafi'ah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 13 Mei 2024, wawancara 5, transkrip.

menurun, dan mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi.

"Kalau sudah tertekan dan stres rasanya pikiran berat banget gitu mbak, terus jadi gelisah, gak semangat lagi, buat ngaji jadi susah karena gak fokus, terus juga moodswing gitu mbak."²⁷

2. Strategi Coping Stres Yang Digunakan Dalam Menghadapi Problematika Double Burden Pada Mahasiswa Tahfidz di Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa' Kudus

Stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik maupun psikis akibat adanya tuntutan dari dalam individu itu sendiri ataupun dari lingkungan. Keadaan-keadaan yang menimbulkan stres ini akan menstimulus individu untuk bereaksi terhadap masalah yang dialaminya. Karena setiap orang pada hakikatnya akan bereaksi atau merespon terhadap setiap tuntutan yang datang dan akan berusaha mengatasi stres tersebut.²⁸

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mengenai penerapan strategi coping stres yang digunakan mahasiswa tahfidz di Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa' Kudus dapat diperoleh data sebagai berikut :

a. Strategi coping stres subjek 1

Bentuk strategi coping yang dilakukan subjek pertama untuk mengurangi stres salah satunya adalah dengan menangis untuk melampiaskan segala kekesalan yang dirasakan. Segala permasalahan yang dirasakan, dihati rasanya belum lega kalau belum mengis karena subjek 1 mengaku harus menangis dulu agar bisa merasa tenang. Seperti yang diungkapkan saat wawancara sebagai berikut

²⁷ Shibtu Ismatun Nafi'ah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 13 Mei 2024, wawancara 5, transkrip

²⁸ Muhimmatul Hasanah, 'Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam', *Jurnal Ummul Qura*, XIII.1 (2019), 108.

"Nangis itu sudah pasti mbak, kebetulan saya itu tipe orang yang apa-apa nangis dulu biar bisa lega, baru setelah itu kalau sudah tenang baru bisa mencari solusi."²⁹

Selain itu subjek 1 juga melakukan strategi coping stres dengan curhat dengan teman untuk mengurangi beban masalahnya, juga agar mendapat solusi dan sudut pandang berbeda dari masalah yang dialami.

"Curhat ke temen, ditambah juga kalau curhat dengan teman kan dapat solusi baru, jadi bisa membantu kalau kita butuh saran."³⁰

Subjek 1 juga kerap melakukan regulasi diri untuk sejenak menenangkan pikirannya dengan cara tidur atau hanya istirahat agar pikiran menjadi rileks.

"Istirahat gitu sih mbak, tidur atau kalau tidak ya cuma sekedar istirahat rebahan sambil memejamkan mata sebentar supaya bisa rileks."³¹

Selalu berpikir positif dan mencoba intropeksi diri juga menjadi pilihan subjek 1 untuk menghadapi stres yang dialaminya.

"intropeksi diri juga mbak"

"Kayak menyerahkan semua masalah pada tuhan mbak, ya percaya semua masalah

²⁹ Alfiyah Hasanah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Ketua Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 30 April 2024, wawancara 1, transkrip.

³⁰ Alfiyah Hasanah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Ketua Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 30 April 2024, wawancara 1, transkrip.

³¹ Alfiyah Hasanah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Ketua Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 30 April 2024, wawancara 1, transkrip.

pasti kan ada hikmahnya. pokoknya diambil sisi positifnya aja mbak."³²

b. Strategi coping stres subjek 2

Beberapa bentuk strategi coping yang dilakukan subjek kedua untuk mengurangi stres adalah dengan tidur, dengan cara tidur subjek 2 merasa sedikit lebih tenang karena telah sejenak menenangkan pikiran. Subjek 2 juga mengaku jika keadaan sudah suntuk dan mulai merasa stres lebih baik tidur dulu agar dapat meringankan beban daripada dipaksa harus melakukan aktifitas lain malah membuatnya tidak bisa fokus

"Kalau saya lebih memilih tidur mbak, agar dapat menenangkan pikiran dengan melupakan masalah sejenak."

"Karena kalau kita memaksa untuk melakukan aktifitas lain yang ada malah bikin tambah stres."³³

Selain itu, subjek 2 mengaku juga mengalihkan stresnya dengan cara merasa pura-pura bahagia dengan merasa tidak punya beban, bisa dilakukan dengan bermain-main dulu atau hanya bergurau dengan teman.

"Juga merasa kayak gak punya masalah mbak, jadi ya dibuat seneng aja, pura-pura bahagia."³⁴

Dalam wawancaranya subjek 2 mengatakan karena dirinya merupakan seorang keamanan yang sering memberi takziran jadi

³² Alfiyah Hasanah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Ketua Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 30 April 2024, wawancara 1, transkrip.

³³ Irfa'ud Darojah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Pengurus Keamanan Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 2, transkrip.

³⁴ Irfa'ud Darojah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Pengurus Keamanan Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 2, transkrip.

penyebab yang membuatnya stres dan banyak pikiran seringnya datang dari hubungan pertemanannya. Terkadang sering merasa dibenci, didiami, dimarahi ketika telah memberi suatu takziran pada santri. Jadi subjek 2 mengaku kadang menyikapi masalahnya dengan bersikap bodoamat.

"Kayak yang begituan saya itu males memperpanjang masalahnya mbak, jadi ya bodoamat saja lah nanti juga baik-baikannya lagi kok."³⁵

Subjek 2 mengatakan jika masalah yang dialaminya sudah sangat berat dia juga merasa butuh seorang teman untuk diajak bercerita atau sekedar butuh teman untuk mendengar keluh kesahnya.

"Saya kalau masalahnya sudah berat banget baru merasa membutuhkan teman mbak, buat curhat atau cuman sekedar pengen didengar keluh kesahnya."³⁶

Selalu berfikir positif pada setiap keadaan juga termasuk salah satu usaha dalam menyikapi stres yang dialami subjek 2.

"Berpikir positifnya saja mbak, berfikir dibalik hal tersebut terdapat suatu hal yang bermanfaat bagi saya."³⁷

c. Strategi coping stres subjek 3

Beberapa strategi coping yang dilakukan subjek ketiga dalam mengurangi stres adalah dengan menyibukkan diri dengan hobi. Dalam

³⁵ Irfa'ud Darojah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Pengurus Keamanan Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 2, transkrip.

³⁶ Irfa'ud Darojah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Pengurus Keamanan Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 2, transkrip.

³⁷ Irfa'ud Darojah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Pengurus Keamanan Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 2, transkrip.

wawancaranya subjek 3 mengatakan bahwa dengan melakukan suatu hal yang kita suka maka hati akan menjadi senang dan pikiran-pikiran buruk otomatis hilang, jadi beban yang sedang dipikirkan dapat sedikit berkurang.

"Kebetulan saya kan hobi nonton film ya mbak, jadi kalau lagi ngerasa stres biar tidak terus-terusan suntuk saya biasanya nonton film dulu biar perasaannya jadi senang."³⁸

Selain itu subjek 3 juga mengalihkan stresnya dengan cara refreasing sejenak, biasanya pergi jalan-jalan dengan teman atau sekedar jalan dan duduk di taman.

"Pergi jalan-jalan gitu mbak sama teman, atau kadang cuman jajan terus ngobrol ditaman itu sudah bikin fress pikiran mbak."³⁹

Subjek 3 juga mengaku terkadang melampiaskan emosinya dengan marah-marah ketika perasaannya sangat suntuk dan sedang banyak pikiran.

"Kalau rasanya sudah berat terus suntuk banget gitu kadang marah sebel gitu mbak, kayak susah buat ngontrol emosi gitu."⁴⁰

Dalam wawancaranya subjek 3 bercerita pernah mengalami stres ketika hubungan dengan pasangannya pupus. Kondisinya saat itu benar-benar kehilangan semangat, overthinking, sehingga mengganggu aktifitasnya dalam menjalankan perannya sebagai mahasiswa dan santri tahfidz. Dalam menyikapi hal tersebut subjek 3 mencoba

³⁸ Sahara Arrohhmah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 3, transkrip.

³⁹ Sahara Arrohhmah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 3, transkrip.

⁴⁰ Sahara Arrohhmah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 3, transkrip.

menerapkan strategi coping berupa lebih mencintai diri sendiri dengan cara memberikan pembuktian berupa prestasi yang menunjukkan bahwa subjek 3 mampu melewati masa-masa stres.

"iya mbak, pas waktu itu hidup rasanya memang lagi down banget. Jadi tidak punya semangat, ngaji keteter, kuliah magak, dan gitu lah kocar kacir semua. Tapi setelah itu saya mikir kalau seperti ini terus kapan saya bangkitnya? setelah itu saya mulai mempercayai diri saya, lebih mencintai diri saya. Saya mencoba bangkit dengan berani sema'an 20 juz, ya jadi kayak pembuktian saya ini sendiri bisa kok"⁴¹

Kemudian subjek 3 juga terus berusaha menciptakan pikiran positif ketika sedang dihadang masalah dan terus belajar untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

"Terus juga belajar ke arah positif mbak, berusaha untuk tidak mengulangi tindakan yang bisa merugikan diri sendiri"⁴²

d. Strategi coping stres subjek 4

Bentuk strategi coping yang dilakukan subjek keempat untuk mengurangi stres yang dialaminya adalah dengan istirahat sejenak dari aktifitasnya, bisa dengan tidur bahkan hanya sekedar diam sudah cukup membantu subjek 4 kembali menenangkan kondisi stres yang dialaminya.

"Kalau pas pikiran lagi tertekan banget, rasanya udah capek semua yaudah saya diem dulu aja mbak, istilahnya kayak menenangkan diri gitu tapi menurut saya itu cukup membantu mengembalikan mood

⁴¹ Sahara Arrohhmah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 3, transkrip.

⁴² Sahara Arrohhmah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 3, transkrip.

saya. sekiranya cukup buat tidur ya saya tidur, biara nanti bangun-bangun otaknya fres lagi."⁴³

Curhat dengan teman juga menjadi strategi coping yang digunakan subjek 4 ketika sedang mendapat masalah berat, menurutnya dengan curhat atau bercerita sedikit membantunya mengeluarkan emosi yang perlu dibuang sehingga dapat membuat perasaannya membaik.

"Kadang kan pernah ya kita diposisi kayak bingung gitu menyelesaikan masalah ini gimana, kalau gitu si emang butuh banget curhat mbak, selain emosinya saya bisa tersalurkan juga bisa mendapat solusi dari teman."⁴⁴

Selain itu, dengan melakukan suatu hal yang disenangi dan sekiranya bisa membuat mood atau perasaan membaik juga termasuk membantu subjek 4 ketika sudah merasakan kondisi stres.

"Kalau saya lebih ke melakukan kegiatan yang membuat saya senang soalnya otomatis nanti moodnya juga kembali membaik, contohnya kayak noton film atau sekedar dengerin musik."⁴⁵

Kemudian dengan selalu berpikir positif dan berpasrah diri pada Tuhan juga menjadi cara subjek 4 dalam menyikapi kondisi stresnya terlebih saat subjek 4 menjalani tasmi'.

"Waktu itu memang si pikiran berat banget rasanya mbak soalnya waktu, tenaga, pikiran semuan diforsir. Pernah ada rasa kayak pengen menyerah tapi ya segera kita

⁴³Laela nadhiroh Zumzumi, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 16 Mei 2024, wawancara 4, transkrip.

⁴⁴ Laela nadhiroh Zumzumi, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 16 Mei 2024, wawancara 4, transkrip.

⁴⁵ Laela nadhiroh Zumzumi, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 16 Mei 2024, wawancara 4, transkrip.

kembali yakin, bersikap positif, lalu selebihnya serahkan semuanya ke Allah SWT."⁴⁶

e. Strategi coping stres subjek 5

Beberapa bentuk strategi coping yang dilakukan subjek kelima untuk mengurangi stres diantaranya yang pertama adalah dengan mencoba menyadarkan diri dengan niat dan tujuan awal, kemudian mengingat orang tua dengan jerih payah beserta harapan besarnya.

"Biasanya aku mencoba buat sadar diri dulu gitu mbak, kembali mengingat niat dan tujuan awal disini buat apa, terus kalau lagi capek dan hilang semangat lebih ke yuk diinget yuk dirumah ada orang tua yang juga berjuang sama nunggu harapan gitu si mbak hehee. Biar jadinya engga males-malesan terus gitu mbak."⁴⁷

Selain itu, subjek 5 juga mengaku meringankan stresnya dengan cara curhat atau bercerita untuk sekedar mendapat nasehat dan membantunya meringankan beban pikirannya.

"Curhat juga si mbak, entah bercerita sama orang tua, kakak, atau temen. Soalnya itu kalau sudah menuangkan segala bentuk emosi rasanya jadi lebih ringan."⁴⁸

Berusaha menciptakan pikiran positif juga termasuk salah satu strategi coping yang dilakukan subjek 5 ketika berada dalam kondisi stres.

"Berpikir positif juga mbak, selalu yakin semua yang kita jalani dengan niat baik

⁴⁶ Laela nadhiroh Zumzumi, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 16 Mei 2024, wawancara 4, transkrip.

⁴⁷ Sibthi Ismatun Nafi'ah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, Mei 2024, wawancara 5, transkrip.

⁴⁸ Sibthi Ismatun Nafi'ah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 13 Mei 2024, wawancara 5, transkrip.

akan ada hal positif yang bisa saya dapatkan."⁴⁹

C. Analisis Data Penelitian

1. Bentuk-Bentuk Stres Yang Dialami Mahasiswa Tahfidz di Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa' Kudus

Stres merupakan peristiwa yang menekan sehingga bisa membuat individu dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif seperti mudah marah, tekanan darah tinggi, sulit berkonsentrasi, dan terus berlarut dalam kesedihan. Stres digambarkan sebagai suatu bentuk tekanan yang muncul dalam diri seorang individu ketika permasalahan hidup yang dihadapi melebihi batas optimalnya. Dalam Al-Qur'an stres dikonsepkan sebagai bentuk permasalahan, ujian, dan cobaan dari Allah yang pasti akan dialami oleh hambanya. Allah SWT menjelaskan bahwa kehidupan manusia akan selalu terdapat ujian dan cobaan sebagaimana dalam firman-Nya (Qs. Al-Baqarah [2]:155)

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَمَرَاتِ ۖ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

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".⁵⁰

Sebagaimana telah dipaparkan bahwa dalam sebuah kehidupan setiap individu tentu pernah mengalami kegagalan atau ketidaksesuaian antanya kenyataan dengan

⁴⁹ Sibthi Ismatun Nafi'ah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 13 Mei 2024, wawancara 5, transkrip.

⁵⁰ Alquran, Al-Baqarah ayat 155, Alquran dan terjemahnya (Jakarta: Departemen Agama RI Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran, 2007)

harapan yang diinginkan, hal ini tentu dapat mengarahkan individu ke dalam situasi yang tidak nyaman, membuat dirinya sedih, cemas, takut, dan bingung. Dalam kondisi yang telah seperti ini menandakan bahwa individu telah mengalami gangguan psikis atau dikenal dengan kondisi stres.

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

- a. Stres ringan. Situasi stres ringan biasanya berlangsung hanya beberapa menit saja dan banyak individu cenderung pernah mengalaminya. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat secara drastis, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, sering merasa letih tanpa sebab, gangguan pencernaan, perasaan gundah tidak bisa santai.
- b. Stres sedang. situasi stres sedang cenderung berlangsung lebih lama dari pada stres ringan. Ciri-cirinya stres sedang yaitu sakit perut, otot terasa tegang, pusing, perasaan menegang, pikiran kacau, gangguan tidur, badan terasa berat.
- c. Stres berat. Kondisi stres yang telah lama dirasakan individu, biasanya dialami selama berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktifitas, mengalami gangguan hubungan sosial, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, kelelahan meningkat, perasaan takut meningkat dan tidak jelas, gangguan sistem.⁵¹

Terdapat 5 subjek dalam penelitian ini, yaitu subjek 1 yang merupakan mahasiswa tahfidz semester 8 dan menjabat sebagai ketua pondok, subjek 2 seorang mahasiswa tahfidz semester 6 dan menjabat sebagai pengurus, subjek 3 seorang mahasiswa tahfidz semester 4, subjek 4 seorang mahasiswa tahfidz semester 10 juga sebagai ustadzah, dan subjek 5 seorang mahasiswa tahfidz semester 2 yang merupakan santri baru.

Dalam wawancara dengan subjek 1, bentuk stres yang dialaminya ialah merasa keteteran dalam hal membagi waktu antara tugas dan jadwal perkuliahan

⁵¹ Priyoto.

dengan kegiatan mengaji di pondok. Selain itu subjek 1 juga mempunyai beban tanggung jawab yang sangat besar sebagai ketua pondok dimana sering terdapat permasalahan dalam pondok yang harus segera diselesaikan. Hal-hal tersebut kerap menjadi penyebab pikirannya tertekan, kelelahan dan stres, serta menimbulkan efek pusing, asam lambung kambuh, emosi tidak stabil, dan membuat kondisi kesehatannya menurun.

Berdasarkan jenis gejala stres yang dipaparkan Priyoto, maka gejala stres yang dialami subjek 1 dapat dikategorikan sebagai stres sedang. Hal tersebut dianalisa dari keluhan gejala stres yang diungkapkan subjek 1 berupa pusing, pikiran tertekan, dan asam lambung kambuh. Pernyataan tersebut sesuai dengan pembagian stres berdasarkan gejalanya menurut Priyoto yakni gejala stres sedang dengan ciri-ciri pikiran kacau, perasaan menegang, pusing, sakit perut, dan badan terasa berat.

Selanjutnya, bentuk stres yang dialami subjek 2 ialah mengaku kebingungan dalam hal membagi waktu antara murojaah dengan jadwal perkuliahan, hal tersebut dikarenakan banyak tugas yang harus diselesaikan di kampus dan membuatnya kelelahan ketika di pondok hingga membuat murojaahnya keteteran. Menurut subjek 2 kepentingan perkuliahan dengan kepentingan pondok sulit untuk berjalan selaras, harus ada satu yang dikalahkan dahulu bila ingin mengejar sesuatu. Seperti ketika subjek 2 akan sema'an ia perlu libur kuliah beberapa hari, begitu juga ketika sedang UAS atau UTS ia bahkan merasa tidak bisa membuat setoran ngaji karena harus menyelesaikan tugas dulu, hal itu membuat perasaannya sering tertekan. Selain itu subjek 2 juga mengaku perasaannya sering terbebani semenjak dirinya menjadi pengurus keamanan, hal tersebut membuat hubungan dengan dengan temannya merenggang ketika telah mendapati temannya melanggar aturan. Hal yang telah diungkapkannya tersebut membuat subjek 2 merasa lelah, pusing, tertekan, stres, serta membuat emosi dan pikirannya tidak stabil.

Berdasarkan dari jenis gejala stres yang dipaparkan Priyoto, maka gejala stres yang dialami subjek 2

dikategorikan sebagai stres sedang. Hal tersebut dianalisa dari keluhan gejala stres yang diungkapkan berupa tertekan, emosi dan pikiran tidak stabil, dan pusing. Pernyataan tersebut sesuai dengan pembagian stres berdasarkan gejalanya menurut Priyoto yakni gejala stres sedang dengan ciri-ciri pikiran kacau, perasaan menegang, otot terasa tegang, dan sakit kepala.

Kemudian pada subjek 3, gejala stres yang dialaminya berupa masih bingung dalam memprioritaskan sesuatu. Subjek 3 merasa masih bingung membagi waktu untuk mengaji dan kuliah sehingga peran pihak luar sangat ia butuhkan. Selain itu ketatnya peraturan pondok membuat subjek 3 merasa terkekang dan suntuk ketika di pondok hingga terkadang membuat perasaannya memburuk. Subjek 3 juga mengaku banyak sekali permasalahan-permasalahan lain yang membuatnya tertekan dan stres, seperti saat dirinya mendapat masalah dengan dosen, masalah dengan teman kuliah, juga permasalahan dengan pasangan. Hal-hal tersebut menyebabkan berbagai tekanan emosi dan perasaan subjek 3 tidak stabil, hingga menimbulkan efek pusing, suasana hati memburuk, malas, hingga tidak nafsu makan.

Menurut teori Priyoto sebelumnya, mengenai jenis tingkat stres berdasarkan gejalanya maka subjek 3 dapat dikategorikan ke dalam stres sedang sama dengan subjek sebelumnya. Gejala stres yang dialami subjek 3 seperti lelah, pusing, dan sakit perut masuk dalam kategori gejala stres sedang berdasarkan teori priyoto.

Selanjutnya, bentuk stres yang dialami oleh subjek 4 mengaku kerap mengalami kondisi stres ketika berlangsungnya tasmi' 20 dan 30 juz karena perlu mempersiapkan hafalan, kesehatan, dan mental yang benar-benar matang, sehingga jarang tak ada waktu untuk mengejar tanggung jawab kuliahnya. Selain itu subjek 4 juga merasa kesulitan dalam usaha menyeimbangkan kedua perannya sebagai mahasiswa dan santri tahfidz. Terlebih setelah menjadi ustadzah subjek 4 merasa tak cukup waktu untuk terus menyeimbangkan skripsi dan muroja'ahnya karena semakin padatnya kegiatan untuk

mengampu dan menyemak santri baru. Hal tersebut tak jarang membuat subjek 4 kekurangan waktu untuk istirahat dan merasa kelelahan, tidak fokus, dan kesulitan mengatur emosi.

Berdasarkan jenis gejala stres yang dipaparkan Priyoto, maka gejala stres yang dialami oleh subjek 4 dapat dikategorikan sebagai stres sedang. Hal tersebut dianalisa dari dari keluhan gejala stres yang diungkap subjek 4 berupa perasaan menegang, pikiran kacau dan tidak fokus. Pernyataan tersebut sesuai dengan pembagian stres berdasarkan gejalanya menurut Priyoto yakni gejala stres sedang dengan ciri pikiran kacau, perasaan menegang, pusing, badan terasa berat, dan gangguan tidur.

Begitu juga dengan subjek 5, sebagai seorang mahasiswa dan santri tahfidz baru bentuk stres yang dialami subjek 5 berupa perasaan tertekan karena baru beradaptasi dengan lingkungan, teman, peraturan, dan turinitas baru. Selain itu, lamanya waktu pembekalan untuk dapat ngaji setotan membuat subjek 5 sempat merasa pesimis dan frustrasi sehingga membuatnya gelisah, pikiran berat, dan stres.

Berdasarkan jenis gejala stres yang dipaparkan Priyoto, maka gejala stres yang dialami oleh subjek 5 dapat dikategorikan sebagai stres sedang. Hal tersebut dilihat dari dari keluhan gejala stres yang diungkap subjek 5 berupa gelisah, hilang semangat, konsentrasi menurun, pikiran berat dan tertekan. Pernyataan tersebut sesuai dengan pembagian stres berdasarkan gejalanya menurut Priyoto yakni gejala stres sedang dengan ciri pikiran kacau, perasaan menegang, pusing, sakit perut, badan terasa berat, dan gangguan tidur.

2. Strategi Coping Stres Yang Digunakan Dalam Menghadapi Problematika Double Burden Pada Mahasiswa Tahfidz di Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa' Kudus

Pengelolaan stres atau disebut dengan coping merupakan suatu upaya untuk mengatasi atau mengurangi

beban perasaan akibat dari stres. Kemampuan strategi coping sangatlah dibutuhkan bagi setiap individu utamanya seorang mahasiswa tahfidz, karena tuntutan-tuntutan dari peran yang dijalannya akan menghasilkan tekanan yang lebih berat sehingga mahasiswa tahfidz membutuhkan hal-hal yang dapat mengurangi stres tersebut.

Upaya atau tindakan yang dilakukan oleh masing-masing individu dalam mengurangi atau mengatasi kondisi stres yang dialami tentu berbeda, tiap-tiap individu mempunyai pandangan tersendiri dalam memahami dan menangani masalahnya. Karena sebuah strategi coping yang bekerja terhadap seorang individu tidak mengartikan strategi tersebut juga cocok digunakan individu lain, bahkan setiap individu bisa menggunakan lebih dari satu bentuk strategi coping dalam menghadapi tekanan yang dihadapinya.

Strategi coping itu sendiri terbagi menjadi dua, Lazarus dan Folkman secara umum membagi teori strategi coping menjadi dua jenis, yaitu strategi coping berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan strategi coping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). *problem focused coping* adalah bentuk tindakan atau upaya yang berfokus pada penyelesaian sumber masalah. Sementara *emotin focused coping* adalah bentuk upaya yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi agar individu dapat dengan mudah menerima dan berdamai dengan masalah yang dialami.⁵²

a. *Problem Focused Coping*

Dapat diartikan dengan istilah strategi coping yang berfokus pada masalah, individu yang menggunakan strategi coping ini cenderung akan menilai masalah yang sedang dihadapi masih bisa dikontrol dan diselesaikan. Berdasarkan analisis dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa mahasiswa tahfidz yang mengalami double

⁵² Richard S Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (Perusahaan Penerbitan Springer, 1984).

burden, peneliti menemukan beberapa hal yang dilakukan sebagai upaya mengelola stres yang dialami dalam bentuk *problem focused coping* yaitu:

1) *Planful problem solving*

Merupakan bentuk coping yang berpusat langsung pada penanganan masalah atau sumber masalah, dengan melakukan cara-cara baru sebagai upaya untuk mengurangi atau menghilangkan sumber stres. Individu yang menggunakan jenis strategi coping ini akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang baik serta mampu merubah gaya hidupnya agar permasalahan yang dihadapi secara perlahan dapat terselesaikan. Sama halnya seperti yang diungkap Sahara Arrohmah saat menghadapi permasalahan yang membuatnya terus tertekan dan merasa dalam kondisi stres, dengan berusaha langsung menghadapi sumber masalah, menjauhi dan mengubah lingkungan yang menyebabkan stres dan berusaha menyelesaikannya sehingga pada akhirnya stres yang dialaminya dapat berangsur berkurang dan hilang.⁵³

2) *Seeking social support*

Yaitu bentuk usaha dengan mencari dukungan dari luar baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Bentuk upaya yang dilakukan kebanyakan mahasiswa tahfidz ialah curhat dengan teman, ada saat dimana individu merasa membutuhkan orang lain untuk membantu mengatasi stres akan tekanan yang dialami dengan menceritakan permasalahannya dengan harapan untuk didukung, ditenangkan, atau untuk mendapat solusi dari permasalahannya. Dengan upaya

⁵³ Sahara Arrohmah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 3, transkrip

berkeluh kesah atau curhat ini dapat membantu individu menyalurkan segala bentuk emosi yang dipendamnya, sehingga dapat menjadikan individu berangsur merasa lega tenang.

b. *Emotion Focused Coping*

Dapat diartikan sebagai strategi coping stres yang berfokus pada emosi, yakni bentuk usaha memodifikasi fungsi emosi. Jenis coping ini dapat dilakukan ketika individu merasa tidak bisa mengubah kondisi atas permasalahan yang dialaminya secara langsung, dengan kata lain mengatur emosi untuk dapat menerima dan berdamai dengan dengan kondisi yang dialaminya. *Emotion focused coping* yang paling sering digunakan oleh mahasiswa tahfidz yaitu :

1) *Self controlling*

Suatu upaya untuk mengontrol diri dengan mengubah perasaan ataupun tindakan, individu yang menggunakan strategi coping jenis ini akan melakukan regulasi pikiran dan perasaan terlebih dahulu untuk memberi ketenangan pada dirinya, kemudian ia baru akan mengambil tindakan dan memikirkannya secara matang agar tidak terburu-buru mengambil tindakan yang merugikan. Bentuk tindakan *Self controlling* yang dilakukan mahasiswa tahfidz dalam menghadapi permasalahannya ialah dengan cara :

- a) Istirahat sejenak, Istirahat yang dimaksud di sini adalah istirahat yang benar-benar berhenti sejenak dari kegiatan yang dilakukan dengan tujuan merelaxkan fikiran dari tuntutan-tuntutan yang dirasakan. Seperti yang dilakukan Laela Nadhiroh Zumzumi ketika sudah suntuk dengan tuntutan rutinitas yang dijalannya, Laela Nadhiroh Zumzumi memilih untuk beristirahat dengan memejamkan mata seolah-olah tidur padahal ia hanya memejamkan mata untuk memberi

ketenangan.⁵⁴ Atau sama halnya dengan yang dilakukan Irfa'ud Darojah yang memilih tidur untuk menenangkan diri dan pikirannya sehingga dapat menjadikannya kembali segar dan lebih fokus untuk melanjutkan kembali aktifitasnya.⁵⁵

- b) Menangis, kebanyakan individu mungkin akan menangis ketika sedang mengalami permasalahan. bentuk pelampiasan emosi dengan cara menangis ini mampu mengurangi perasaan tertekan dalam diri individu agar kemudian emosinya dapat stabil dan kembali tenang.
- c) Refresing, merupakan upaya menyegarkan pikiran dari hal-hal yang menjadi sumber stres. Refresing bisa dilakukan dengan melakukan kegiatan yang membuat hati senang seperti yang kebanyakan dilakukan mahasiswa tahfidz adalah dengan menonton film, mendengarkan murottal atau musik, jalan-jalan, atau sekedar bergurau dan mengobrol bersama teman. Juga seperti Sahara Arrahmah yang memilih refresing dengan cara jajan dan jalan-jalan untuk istirahat sejenak dari rutinitasnya.⁵⁶ Dengan melakukan hal tersebut akan sangat membantu penyegaran otak sehingga dapat menjadikan suasana hati kian membaik.

2) *Positive reappraisal*

Suatu upaya untuk selalu menciptakan makna positif dengan tujuan untuk pengembangan

⁵⁴ Laela nadhiroh Zumzumi, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 16 Mei 2024, wawancara 4, transkrip.

⁵⁵ Irfa'ud Darojah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Pengurus Keamanan Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 2, transkrip.

⁵⁶ Sahara Arrohhmah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 3, transkrip

diri termasuk pendekatan diri dalam hal-hal yang bersifat religius. Bentuk *positive reappraisal* yang dilakukan mahasiswa tahfiz ialah seperti :

- a) Menanamkan pikiran-pikiran positif, dengan menciptakan makna positif dalam setiap kejadian yang dialami dapat membantu individu senantiasa lapang menerima dan meringankan segala bentuk pikiran berat yang dialami. Seperti yang telah dipaparkan Irfa'ud Darojah, ia selalu meyakini akan terdapat hikmah dan manfaat dalam setiap masalah yang dialaminya, dengan begitu tentu sangat membantunya untuk dapat melewati hari-hari berat yang dirasakannya.⁵⁷ Begitu pula dengan Laela Nadhiroh Zumzumi yang merasa dapat lebih lapang dan bersyukur dalam menjalani berbagai rutinitas dan tuntutan yang dialaminya.⁵⁸
- b) Mendekatkan diri pada Allah, mendekatkan diri kepada sang pencipta melalui mengamalkan ajaran agama merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan individu untuk mendapatkan ketenangan batin. Seperti halnya ketika sedang banyak tekanan dan permasalahan, Alfiyah Hasanah memilih untuk mengadu pada sang pencipta disetiap malamnya dengan berharap diberi kemudahan dalam setiap langkah yang dijalaninya.⁵⁹ Setelah dijalaninya hal tersebut mampu memberikan ketenangan pada dirinya atas segala

⁵⁷ Irfa'ud Darojah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Pengurus Keamanan Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 2, transkrip.

⁵⁸ Laela nadhiroh Zumzumi, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 16 Mei 2024, wawancara 4, transkrip.

⁵⁹ Alfiyah Hasanah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Ketua Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 30 April 2024, wawancara 1, transkrip.

permasalahan yang terjadi.

3) *Accepting responsibility*

Adalah kegiatan individu dalam upaya menumbuhkan peran kesadaran diri atau penekanan pada tanggung jawab dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi. Dengan upaya sadar akan tanggung jawab dan sadar akan peran diri dapat membantu individu. Bentuk upaya *accepting responsibility* dalam menghadapi peran sebagai mahasiswa tahfidz ialah seperti :

- a) Sadar akan tanggung jawab, yaitu suatu bentuk individu memahami betul akan tanggung jawab yang diembannya. Dengan sadar dengan tanggung jawab atas diri sendiri akan dapat membantu individu menumbuhkan kembali semangatnya ketika sedang mengalami rasa malas ataupun putus asa. Hal tersebut juga diungkap oleh Sibthi Ismatun Nafi'ah ketika sedang mengalami rasa lelah dan hilang semangat, ia akan mencoba menyadarkan diri dengan mengingat tujuan awal dan tanggung jawabnya agar dirinya dapat kembali bangkit dan semangat menjalani segala aktifitasnya.⁶⁰
- b) Evaluasi diri, dengan usaha untuk memahami menilai dan memperbaiki diri dapat menjadikan individu lebih mudah menerima segala sesuatu sebagaimana mestinya dan tidak mudah menyalahkan orang lain ketika terdapat permasalahan yang harus dihadapi. Hal tersebut juga sangat membantu dalam mengurangi bentuk tekanan serta mengelolanya dengan

⁶⁰ Sibthi Ismatun Nafi'ah, Mahasiswa Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, Mei 2024, wawancara 5, transkrip

lebih baik.

4) *Distancing*

Merupakan bentuk *strategic coping* dengan cara menghindar dari sumber stres agar individu merasa tidak terus menerus terjebak dalam permasalahan yang sedang dihadapi. Seperti yang diungkap Irfa'ud Darojah yang terkadang menggunakan bentuk coping *distancing* saat terdapat permasalahan, dengan menjaga jarak dengan sumber masalah, merasa bodo amat, atau seolah-olah tak ada permasalahan yang sedang terjadi membuatnya lupa dengan sumber stresnya.⁶¹

Adapun penggunaan bentuk strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa tahfidz dalam memilih bentuk coping dalam menghadapi stres dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Bentuk faktor internalnya meliputi konsep diri dan keinginan diri sendiri, sedangkan faktor eksternalnya meliputi lingkungan, teman, keluarga, dan waktu.

Mengenai strategi coping stres ini, tentunya sangat penting bagi mahasiswa tahfidz untuk mengetahui dan memiliki kemampuan coping stres yang baik agar dapat terhindar dari stres yang berkepanjangan dan semakin berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan psikisnya. Segala bentuk coping yang bertujuan untuk menyegarkan pikiran atau sekadar pengalihan akan berefek positif bagi individu selama itu tidak berlebihan.

Setelah mahasiswa tahfidz berhasil melakukan strategi coping untuk mengatasi masalah dan stres yang dialaminya, kondisi subjek berangsur membaik, merasa tenang, dan dapat kembali fokus melanjutkan kegiatannya sebagai mahasiswa dan sebagai santri tahfidz. Munculnya perasaan tenang setelah melakukan strategi coping membuat subjek mengalami peningkatan bentuk emosional

⁶¹ Irfa'ud Darojah, Mahasiswa Tahfidz sebagai Pengurus Keamanan Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa', wawancara oleh peneliti, 05 Mei 2024, wawancara 2, transkrip.

dan fisik, seperti emosi yang berangsur stabil, kondisi fisik yang kembali sehat, dan kesulitan tidur yang mampu diatasi. Hal ini membuktikan bahwa strategi coping yang dilakukan subjek berhasil, coping yang sukses dapat meningkatkan kesehatan, sumber daya pribadi, dan emosi yang positif. Peningkatan yang baik secara fisik dan emosional tersebut mampu menghasilkan perasaan tenang sehingga subjek dapat kembali menikmati kegiatannya sebagai mahasiswa tahfidz dengan lebih baik.

