

**STRES DAN STRATEGI *COPING* PADA MAHASISWA YANG
BERTEMPAT TINGGAL DI PONDOK PESANTREN TAHAFUDZUL
QUR'AN PUTRI SEMARANG**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S1)

Dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh:

Nurul Izah

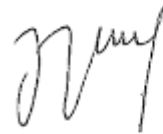
NIM: 1807016029

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
TAHUN 2022**

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan surat pernyataan ini bahwa skripsi yang berjudul “Stres dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur’an Putri Semarang” merupakan hasil karya asli yang saya ajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Sepanjang pengetahuan saya, karya ini tidak pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis atau dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 08 Juni 2022



Nurul Izah

NIM : 1807016029



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : STRES DAN STRATEGI COPING PADA MAHASISWA YANG
BERTEMPAT TINGGAL DI PONDOK PESANTREN TAHAFUDZUL
QUR'AN PUTRI SEMARANG

Penulis : Nurul Izah
NIM : 1807016029
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN
Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 30 Juni 2022

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.

NIP: -



Penguji II

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A.

NIP : 198605232018012002

Penguji III

Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

NIP: 198512022019032010

Penguji IV

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.

NIP : 197711022006042004

Pembimbing I

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.

NIP: 197304271996031001

Pembimbing II

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A.

NIP : 198605232018012002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : STRES DAN STRATEGI COPING PADA MAHASISWA YANG
BERTEMPAT TINGGAL DI PONDOK PESANTREN TAHAFFUDZUL
QUR'AN PUTRI SEMARANG

Nama : Nurul Izah
NIM : 1807016029
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag.,M.S.I
NIP: 19730427 199603 1001

Semarang, 30 Mei 2022
Yang bersangkutan

Nurul Izah
NIM : 1807016029



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSE TUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini dibentahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : STRES DAN STRATEGI COPING PADA MAHASISWA YANG
BERTEMPAT TINGGAL DI PONDOK PESANTREN TAHAFFUDZUL
QUR'AN PUTRI SEMARANG

Nama : Nurul Izah
NIM : 1807016029
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Semarang, 30 Mei 2022
Yang bersangkutan

Dewi Khurun Aini, M.A
NIP: 198605232018012002

Nurul Izah
NIM : 1807016029

PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk keluarga tercinta, orang tua, berkat doa yang tidak henti – hentinya ayah dan ibunda curahkan untuk peneliti , jasa yang tidak mampu peneliti balas serta dukungan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

MOTTO

*“Know that gratitude is the highest degree, and it is higher than patience, fear,
and separation from the world.” (Imam Al – Ghazali)*

“Pergunakan waktumu dengan baik, ingatlah bahwa setiap satu detiknya itu
berharga bagi orang yang mengharap suatu kehidupan.”

(Nurul Izah)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah *rabbi 'alamin*, segala puji kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT. Dzat yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi peneliti yang berjudul “Stres dan Strategi Coping Stres pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang”. Shalawat serta salam kita ucapkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Manusia yang sempurna, manusia yang utama, berserta Keluarga dan Sahabat-Nya. Semoga kita semua mendapat syafaat dari Nabi Agung Muhammad SAW. Baik di dunia maupun di akhirat.

Skripsi ini dibuat sebagai tugas akhir untuk menyelesaikan studi (S1) Sarjana Program Studi Psikologi. Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari pihak – pihak yang berperan dalam terselesaikannya skripsi ini. Dengan segala hormat peneliti ucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah serta kesehatan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kedua Orangtua tercinta yaitu Bapak Helmi Sardi dan Ibu Bariyah atas segala dukungan, ridho dan doa yang tidak henti – hentinya diberikan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

3. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Bapak Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M. Ag., selaku Wakil Rektor I, Bapak Dr. Abdul Kholiq, M.Ag., selaku Wakil Rektor II, dan Bapak Dr. Achmad Arief Budiman, M. Ag., selaku Wakil Rektor III, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'rif, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
6. Bapak Dr. Baidi Bukhori, M. Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Widiastuti, M. Ag., selaku Wakil Dekan II, dan Bapak H. Moh Arifin, S. Ag., M. Hum, selaku Wakil Dekan III, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
7. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Ibu Nikmah Rochmawati, M. Si., selaku Sekertaris Program Studi Psikologi dan segenap dosen pengajar Program Studi Psikologi.
8. Bapak Dr. Baidi Bukhori, M.Si, selaku Wali Dosen dan Dosen Pembimbing I yang mengarahkan hingga menyelesaikan Studi (S1) Psikologi dan skripsi ini serta Ibu Dewi Khurun Aini. S.Pd.I.,M.Ag selaku Dosen Pembimbing II yang membimbing dan mengarahkan proses pengerjaan skripsi hingga dapat terselesaikan dengan baik.

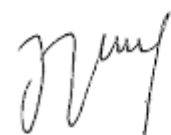
9. Ummi Hj. Afa Abdullah Umar AH, selaku ustadzah yang telah menjadi inspirasi bagi saya dan mengajarkan banyak hal pada saya, saya ucapkan terimakasih.
10. Mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang yang telah berkenan untuk menjadi informan dalam penelitian ini.
11. Teman, sahabat, saudara, terutama Kakak Tia yang telah membantu proses pengecekan skripsi dan selalu mendukung tercapainya kesuksesan selama perkuliahan serta pihak – pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu – persatu, peneliti ucapkan terimakasih.
12. **Diri sendiri** karena tidak berputus-asa dan tidak memutuskan menyerah sesulit apapun pengerjaan skripsi ini.

Disini penulis menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dalam skripsi ini, baik dari susunan kata, bahasa maupun dalam penulisannya. Oleh karena itu peneliti harap akan saran dan kritik yang membangun dari pembaca sekalian.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT. membalas segala kebaikan kepada semua pihak yang membantu, semoga penelitian ini mampu membawa manfaat bagi pengembangan ilmu selanjutnya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Semarang, 8 Juni 2022



Peneliti

DAFTAR ISI

| | |
|-----------------------------------|------|
| PERNYATAAN..... | i |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | ii |
| NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING | iii |
| PERSEMBAHAN | v |
| MOTTO | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| ABSTRAK | xiv |
| ABSTRACT..... | xv |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Penegasan Istilah..... | 9 |
| C. Rumusan Masalah | 11 |
| D. Tujuan Penelitian | 11 |
| E. Manfaat Penelitian | 11 |
| F. Keaslian Penelitian..... | 12 |
| BAB II..... | 17 |
| KAJIAN PUSTAKA..... | 17 |
| A. Stres..... | 17 |
| B. <i>Coping</i> Stres | 23 |
| BAB III | 32 |
| METODE PENELITIAN..... | 32 |
| A. Jenis Penelitian..... | 32 |
| B. Lokasi Penelitian..... | 34 |
| C. Sumber Data..... | 34 |
| D. Teknik Pengumpulan Data..... | 36 |

| | |
|--|-----|
| E. Prosedur Analisis Dan Interpretasi Data | 40 |
| F. Keabsahan Data..... | 41 |
| BAB IV | 44 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 44 |
| A. Deskripsi Informan..... | 44 |
| B. Hasil Temuan Penelitian | 47 |
| C. Deskripsi Temuan Penelitian | 63 |
| D. Pembahasan..... | 129 |
| BAB V..... | 146 |
| PENUTUP..... | 146 |
| A. Kesimpulan | 146 |
| B. Saran..... | 148 |
| DAFTAR PUSTAKA | 149 |
| LAMPIRAN | 154 |
| A. Lampiran Blue Print Wawancara Dan Observasi | 154 |
| B. Lampiran Panduan Wawancara Dan Observasi..... | 156 |
| C. Lampiran Daftar Susunan Wawancara..... | 163 |
| D. Lampiran Wawancara Dan Observasi..... | 166 |
| E. Lampiran Tabel Unit Makna Subjek..... | 222 |
| F. Lampiran Dokumentasi..... | 225 |
| Daftar Riwayat Hidup | 252 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|-----|
| Gambar 1. Skema Strategi Coping Stres Mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren | 31 |
| Gambar 2. Skema Gambaran Stres dan Strategi Coping Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren | 145 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Tabel 1. 1. Blue Print Wawancara 1 | 154 |
| Tabel 1. 2. Blue Print Wawancara 2 | 154 |
| Tabel 1. 3. Blue Print Panduan Observasi..... | 155 |
| Tabel 1. 4. Tabel Panduan Wawancara 1 | 156 |
| Tabel 1. 5. Panduan Wawancara 2 | 160 |
| Tabel 1. 6. Tabel Panduan Observasi..... | 161 |
| Tabel 1. 7. Daftar Susunan Wawancara | 163 |
| Gambar 1. 1. Informan 1 (MS)..... | 225 |
| Gambar 1. 2. Informan 2 (TA)..... | 225 |
| Gambar 1. 3. Informan 3 (BF) | 248 |
| Gambar 1. 4. Informan 4 (KW)..... | 248 |
| Gambar 1. 5. Informan 5 (RT) | 248 |
| Gambar 1. 6. Informan 6 (AF) | 248 |
| Gambar 1. 7. Informan 7 (DS) | 248 |

Stres dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang

Nurul Izah

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Email : Izahn517@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan stres dan strategi coping pada mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis melalui tahapan analisis Amadeo Giorgi. Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan karakteristik: mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang, berjenis kelamin wanita, dan yang berusia sekitar 18 – 25 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran dari stres yang dialami oleh mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren mulai dari sumber stres, tingkat stres yang dialami, dan dampak yang ditimbulkan dari stres itu sendiri. Stres yang dialami oleh mahasiswa dikarenakan oleh adaptasi, ketidakmampuan untuk membagi waktu, terlebih lagi bagi santri yang menjabat menjadi pengurus di pondok dimana beban yang dirasakan ketika harus menjadi panutan saat diminta *ngabdi* dengan menjadi pengurus di pondok pesantren, juga adanya tuntutan akademik, dan tuntutan dari orang tua. Mayoritas dari mereka berada pada tingkat stres sedang yang mana tidak berlangsung lama. Dampak stres yang ditimbulkan berupa pusing, sakit kepala, sakit perut, kelelahan fisik, sulit konsentrasi, sulit tidur, mudah kaget, dan tidak nafsu makan. Coping stres yang dilakukan ialah menggunakan dua bentuk coping yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Pada bagian *emotion-focused coping* upaya untuk mengalihkan rasa stresnya menggunakan membaca al – qur'an, membaca buku tasawuf, mendengarkan murottal, serta sholawat yang mana lebih kepada pendekatan spiritual informan. Sedangkan pada *problem-focused coping* yang digunakan berupa sholat tahajud dan berdoa, serta mencari solusi atau nasihat dengan bercerita kepada ustadzah di pondok, sebagai upaya mencari bantuan untuk meredakan stres yang dialami oleh informan, penyelesaian stres yang lain yaitu menjaga waktunya dengan sebaik – baiknya dan tidak menyalah – nyakan sedikitpun seperti mengurangi *scrolling* tiktok, tidak nongkrong, dan hal – hal yang tidak bermanfaat lainnya untuk menjaga waktu dan memudahkan informan dalam *manage* waktu dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan menjadi bahan, informasi, dan masukan bagi mahasiswa, santri, tenaga pengajar, para peneliti selanjutnya, dan semua pihak, terutama dalam menghadapi stres dan menetralkan stresnya juga agar senantiasa meningkatkan kualitas penelitian di masa mendatang.

Kata kunci : Strategi, Coping, Stres, Mahasiswa

Stress and Coping Strategy for Students Who Lived in the Tahaffudzul Qur'an Putri Islamic Boarding School in Semarang

Nurul Izah

Department of Psychology, Walisongo State Islamic University, Semarang

Email: Izahn517@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to describe stress and coping strategies for students who live at the Tahaffudzul Qur'an Putri Islamic Boarding School in Semarang. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach through the analysis stages of Amadeo Giorgi. Subjects were taken using a purposive sampling technique, with the characteristics: students residing at the Tahaffudzul Qur'an Putri Islamic Boarding School in Semarang, female, and aged around 18-25 years. The results of this study show an overview of the stress experienced by students who live in Islamic boarding schools starting from the source of stress, the level of stress experienced, and the impact of stress itself. The stress experienced by students is caused by adaptation, and the inability to allocate time, even more so for students who serve as administrators at the boarding school where the burden is felt when they have to be role models when asked to serve as administrators at the boarding school, there are also academic demands, and demands from students. parent. The majority of them are at a moderate level of stress which doesn't last long. The impact of stress in the form of dizziness, headache, stomachache, physical fatigue, difficulty concentrating, difficulty sleeping, easily startled, and no appetite. Coping stress is done is to using two forms of coping, namely, emotion-focused coping and problem-focused coping. In the emotion-focused coping section, efforts to divert stress are used by reading the qur'an, reading sufism books, listening to murottal, and sholawat which are more of the informant's spiritual approach. While the problem-focused coping is used in the form of praying tahajjud and looking for solutions or advice by telling stories to the ustadzah at the cottage, as an effort to find help to relieve stress experienced by informants, other stress solutions are to keep the time as well as possible and not wasting anything, such as reducing TikTok scrolling, not hanging out, and other useless things to keep time and make it easier for informants to manage time well. Based on the results of this study, it is expected to be material, information, and input for students, students, teaching staff, further researchers, and all parties, especially in dealing with stress and neutralizing stress as well as to continuously improve the quality of future research.

Keywords: Strategy, Coping, Stress, Student

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Sejarah telah menunjukkan bahwa pesantren masih menjadi tolok ukur pendidikan alternatif di masyarakat Indonesia. Meskipun pesantren masih dianggap sebagai lembaga tradisional, namun secara umum diyakini dapat menjadi lahan baru bagi perkembangan peradaban dan masyarakat Islam. Pendidikan pesantren berkembang tidak hanya dalam bidang agama, tetapi juga dalam bidang revolusi moral dan perubahan sosial untuk kemaslahatan umat. Hasbi Indra berkata: *“In the future, pesantren will give knowledge so that the santri can deal with broader perspectives in science, technology and economics as well as islamic knowledge, pay attention to the santri on entrepreneurship to improve their life skills, and then help them learn from other people in the world. So they can compete with people too.”* (Pesantren ke depannya hendaknya membekali santri dengan wawasan yang luas tentang ilmu pengetahuan, teknologi, dan ekonomi islam, serta memberikan perhatian khusus pada bidang kewirausahaan santri sehingga dapat meningkatkan kecakapan hidupnya agar mampu bersaing dengan seluruh dunia) (Sholikhah, 2019).

Mengacu dari definisi tersebut, tidak heran bahwa saat ini banyak dari berbagai kalangan yang menganggap jika pesantren mampu membentuk moral manusia agar mampu menjadi muslim yang berakhlakul karimah.

UIN Walisongo merupakan kampus yang menampung berbagai perbedaan budaya antara pribadi mahasiswa, mulai dari latar belakang sekolah, ekonomi, agama, budaya dan kecerdasan. Oleh karena itu, tidak heran jika ada banyak pilihan dalam memilih program studi dan tempat tinggal selama kuliah. Dari sebelas pilihan pondok pesantren yang terletak di dekat kampus UIN Walisongo (Najjah, 2018), salah satunya yaitu Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri, tepatnya terletak di gang buntu RT: 03/ RW: XI, Purwoyoso, Ngaliyan, Semarang, Kode pos: 50184. Pesantren ini ialah salah satu pesantren yang berfungsi untuk membina akhlak supaya menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa serta berakhlak mulia. Para santri yang tinggal di pondok pesantren ini bukan hanya dari kalangan biasa, melainkan juga berasal dari kalangan mahasiswa yang berkuliah dan juga mencari ilmu di pondok pesantren. Ada sebanyak dua puluh dua mahasiswa memilih tinggal di pondok pesantren ini dan mahasiswa tersebut pastinya memiliki pertimbangan tersendiri terhadap apa yang dipilihnya.

Menurut wawancara dan observasi yang peneliti lakukan, responden TA yang lebih memilih tinggal di pondok karena ingin memperdalam ilmu agamanya, sementara responden RT lebih memilih tinggal di pondok atas permintaan orang tuanya. Bagi orang tua itu sendiri, bahwa anak yang tinggal di pesantren harapannya supaya anaknya memiliki pegangan hidup yang baik, berperilaku baik, dan tidak aneh – aneh (Abdurrahman, M., & Nufus, 2019). Sebagai mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren, aktivitas sehari – hari lebih banyak daripada mahasiswa yang

bertempat tinggal di kos, dikarenakan mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren harus ikut serta dengan berbagai kegiatan di pesantren, yang mana akan mengurangi waktu istirahat dan mengurangi waktu untuk mengerjakan tugas kuliah, terlebih lagi mahasiswa dituntut memenuhi persyaratan yang berbeda dalam kehidupan sehari-harinya, termasuk persyaratan akademik, seperti ujian atau kuis, tugas semester, tugas akhir dan lain – lain.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Oljenik dan Holschuh (2007) mengenai stres akademik yaitu adanya satu respons yang muncul karena banyak tuntutan dan tugas yang dikerjakan individu. Beberapa peneliti telah menemukan jika mahasiswa yang stres memiliki kinerja akademik yang lebih rendah dan juga memiliki gangguan tidur (dalam Tua & Gaol, 2016). Sama seperti stres yang tidak dapat dihindari oleh siapa pun, maka penting untuk memahami lebih dalam mengenai stres.

Stres akademik akan prestasi juga menyebabkan manusia menjadi takut gagal, yang kemudian menghindari situasi yang menyebabkan kecemasan dalam situasi yang penuh tekanan akan kegagalan (Fakhria, 2017). Stres akademik mahasiswa mulai banyak dipelajari serta diamati dan ditemukan bahwa pemicunya yaitu banyaknya tugas, mahasiswa yang saling berkompetisi, faktor keuangan, hubungan mahasiswa, dosen yang buruk, dan masalah keluarga di rumah (Husnar, 2017).

Kondisi tersebut bisa menjadi stressor bagi mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren, baik itu mulai dari segi manajemen waktu, kesehatan, dan juga perkuliahan, ditambah lagi tidak diperbolehkannya alat elektronik di dalam pondok sehingga mahasiswa menjadi kesulitan dalam mengerjakan tugas. Semua kendala yang harus dihadapi oleh mahasiswa bisa memberikan tekanan, akibatnya mereka beresiko mengalami gejala stres.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam penelitiannya, bahwa stres mulai timbul ketika terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan seseorang (Richard S. Lazarus PhD, 1984: 36). Misra dan McKean dalam penelitiannya juga mengemukakan bahwa mahasiswa cenderung menjadi stres terkait perkuliahan, manajemen waktu, dan kesehatan. Mahasiswa yang mengalami stres dapat berefek negatif maupun positif. Dampak negatif meningkatnya stres akademik yaitu dapat mengurangi kemampuan akademik, dan dapat mempengaruhi indeks prestasi. Bahkan, apabila stres yang dirasa terlalu berat, dapat menimbulkan gangguan memori, konsentrasi dan menurunnya kemampuan untuk memecahkan masalah (Goff, 2011). Beban stres yang dirasa terlalu berat juga menyebabkan seseorang berperilaku negatif seperti, merokok, meminum alkohol, tawuran, bahkan penyalahgunaan NAPZA.

WHO (*World Health Organization*) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami gangguan kesehatan mental berupa stres (Flanforistina, 2021). Di Indonesia sendiri tercatat ada sekitar 10% dari total

penduduk Indonesia yang mengalami stres. Data dari Dinas Kesejahteraan Sosial di tahun 2006 tercatat sekitar 704.000 penduduk di Provinsi Jawa Tengah sekitar 608.000 orang mengalami stres. Terkait dengan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yaitu 3 per mil sekitar 32 juta orang di Jawa Tengah 19 per mil menderita stres (Ambarwati, 2019). Maka jumlahnya apabila dipresentasikan menjadi sekitar 2,2% dari total penduduk Jawa Tengah.

Data tersebut menunjukkan bahwa kelaziman terjadinya stres cukup tinggi, bahkan hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres, dan juga stres menduduki peringkat ke – 4 menurut WHO. Studi yang dilakukan di Inggris oleh Health and Safety Executive yang melibatkan penduduk di Inggris sebanyak 487.000 orang yang terhitung masih produktif dari tahun 2013-2014, dan ditemukan bahwa angka terjadinya stres lebih banyak dialami oleh wanita sebanyak 54,62% dibandingkan dengan laki – laki (45,38%).

Penelitian mengenai stres dilakukan juga pada mahasiswa di beberapa universitas di seluruh dunia, terdapat 38-71% prevalensi mahasiswa di dunia mengalami stres, dan di Asia terdapat sebesar 39,6 – 61,3% (Koochaki, G.M., 2009) (Habeb, 2010), serta Indonesia itu sendiri mencapai 36,7 -71,6% mahasiswa mengalami stres (Fitasari, 2011). Stres yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya yaitu masalah sosial, emosional, fisik dan keluarga.

Menurut survei yang dilakukan di Bangalore, India menemukan sekitar 100 mahasiswa yang mengalami stres di usia antara 18 sampai 21 tahun (Novita, 2017). Stres dengan beban yang berat tanpa mampu menghadapinya dapat membuat seseorang menjadi depresi. Depresi berat akan cenderung menyakiti diri sendiri (*self harm*) sampai bunuh diri. Sebesar 80-90% kasus bunuh diri di Indonesia disebabkan karena depresi dan kecemasan. Pada kalangan mahasiswa terdapatnya niatan bunuh diri sebesar 6,9% dan sisanya 3% pernah melakukan percobaan bunuh diri (A. A. Rachmawati, 2020).

Stres itu sendiri sudah menjadi bagian dari hidup kita, stres bisa dialami di sekolah, tempat kerja, keluarga atau di mana saja. Stres bisa menimpa siapa saja, baik itu anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua. Dengan kata lain, stres pasti menimpa siapa saja, di mana saja, tidak terkecuali mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren. Masalah muncul ketika seseorang sangat stres. Meskipun begitu, stres tidak hanya berdampak negatif, efek positif dari stres yaitu berupa peningkatan kreativitas, memicu perkembangan diri pribadi, selama stres tersebut masih dalam batas kapasitas yang dijangkau individu, tetap saja stres masih dibutuhkan untuk mengembangkan diri mahasiswa (Smeltzer & Bare, 2008).

Lubis (2009) membedakan stres menjadi dua macam, yaitu *distress* dan *eustress*. *Distress* yang memiliki intensitas tinggi memerlukan perawatan yang tanggap supaya tidak menimbulkan dampak yang parah.

Sementara itu, *eustress* atau stres yang baik akan memberi orang kegembiraan dalam hidup dan meningkatkan kreativitas (Lio & Sembiring, 2019).

Sebagaimana yang telah diketahui, menjadi mahasiswa yang sekaligus tinggal di pondok pesantren bukanlah hal yang mudah, mulai dari banyaknya tugas perkuliahan yang diberikan, mahasiswa tidak hanya akan diminta untuk mengungkapkan pikiran mereka secara tertulis, tetapi juga harus dituntut memiliki kemampuan untuk mahir mengerjakan tugas yang menghabiskan berjam – jam sampai malam tiba (Alfinuha & Nuqul, 2017). Keyakinan juga diperlukan untuk memenuhi semua persyaratan akademik, menjadi mahasiswa saja sudah cukup sibuk dengan perkuliahan apalagi yang tinggal di pondok pesantren, yang mana dibarengi dengan kegiatan yang ada di pondok pesantren, yaitu mengaji kitab, ro'an, piket harian, hafalan, setoran harian dan lain – lain.

Berdasarkan hasil dari wawancara peneliti pada 2 mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Tahafudzul Qur'an Putri Semarang diantaranya mengalami beberapa gejala stres seperti tidurnya tidak teratur, cemas, gelisah, pusing dan rasa takut. Pada responden TA mengungkapkan bahwa dia merasa lelah, gelisah, serta pusing ketika membagi waktu untuk mengaji setoran dan kuliah yang bertabrakan. Sedangkan responden MS mengungkapkan bahwa gejala stres yang dialaminya berupa pusing, cemas, juga tidak mampu berkonsentrasi. Hal tersebut dialaminya ketika jadwal kuliah bertabrakan dan saat setoran mengaji tidak lancar.

Stres sendiri bisa dicegah, dikelola, dan juga bahkan dihilangkan, upaya untuk menghadapi masalah juga tekanan dinamakan strategi coping. Greenglass (2006) menafsirkan strategi coping sebagai bagaimana orang menghadapi dan mencegah situasi fisik, psikologis, atau yang mengancam (dalam Ismail, 2021). Lazarus dan Folkman mendefinisikan *coping* sebagai upaya untuk terus – menerus mengubah kognitif dan perilaku pengelolaan eksternal atau internal dari tuntutan yang dinilai melebihi sumber daya seseorang (Beat Wechsler, 1995).

Hasil wawancara menunjukkan pada 2 responden yang mengalami gejala stres, strategi yang digunakan kedua responden ialah, responden MS cenderung menggunakan *emotion-focused coping* kemudian *problem-focused coping*, untuk menyelesaikan masalahnya. Sama halnya dengan responden TA, ia juga lebih memilih *emotion-focused coping* ketika dilanda stres yaitu digunakan untuk berpikir dan menenangkan dirinya terlebih dahulu. Setelah reda, responden TA baru menggunakan *problem-focused coping* untuk menyelesaikan masalahnya. Dengan kata lain, kedua responden sama – sama menggunakan dua jenis *coping* tersebut.

Coping merupakan usaha yang mengandalkan kognitif dan juga perilaku yang dilakukan secara terus menerus berubah untuk mengelola tuntutan di dalam kehidupan individu maupun dari luar individu, yang mana dirasakan melebihi batas kemampuan atau merugikan individu tersebut. Sebuah kajian menarik yang memerlukan kajian lebih lanjut terkait *coping*

stres yang dilakukan oleh mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahafudzul Qur'an Putri Semarang.

Hal ini perlu diteliti, baik untuk masyarakat umum maupun bagi mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren. Peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran stres dan strategi *coping* yang digunakan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Sehingga peneliti akan meneliti tentang: **Stres dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang**. Diharapkan agar penelitian ini dapat membantu mengatasi situasi dan tuntutan yang mendesak, kompleks, memberatkan, dan di luar sumber daya yang dapat dikelola mahasiswa yang juga memiliki kondisi yang sama dengan penelitian ini. Dengan *coping* terhadap stres, besar harapannya supaya dapat memberikan kesejahteraan psikologis yang baik. Kesejahteraan psikologis itu sendiri adalah keadaan dimana pikiran bebas, sehat, dan berfungsi secara optimal, tanpa stres atau masalah mental (Savitri & Listiyandini, 2017).

B. PENEGASAN ISTILAH

Penegasan istilah di sini ditujukan untuk menghindari kesalahpahaman dalam menginterpretasikan judul skripsi ini, maka peneliti perlu menjelaskan mengenai istilah kunci sebagai berikut :

1. Stres

Dalam KBBI istilah stres merupakan ketegangan atau gangguan emosional yang disebabkan oleh faktor luar (Kamus, 2016). Kata stres

itu sendiri berasal dari kosakata bahasa Inggris. Menurut kamus Oxford, stres memiliki setidaknya enam pemahaman berdasarkan penggunaannya di berbagai bidang. Stres yang dimaksud dalam penelitian ini ialah respon tubuh terhadap tekanan atau tuntutan yang dirasa melebihi sumber daya yang dimiliki oleh seseorang akibat dari interaksi yang dilakukan antara individu dengan lingkungan. Sejalan dengan pengertian dari Lazarus dan Folkman (1984) stres adalah suatu reaksi psikologis dan fisik terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang dikarenakan interaksi antara individu dengan lingkungannya (Aryani, 2016: 9).

2. Strategi *Coping*

Coping berasal dari kata “*cope*” yang berarti lawan, atau mengatasi (Susantyo, 2020: 11). *Coping* sendiri adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull* (Rasmun, 2009: 34). Dalam kamus psikologi, strategi *coping* di sini ialah sebuah cara yang disadari dan rasional untuk menghadapi atau menetralsir kecemasan hidup (Reber & Reber, 2010: 207). Istilah strategi *coping* yang dimaksud dalam penelitian ini ialah suatu cara yang dirancang untuk menanggulangi stres yang dirasakan.

Adapun yang dimaksud “Stres dan Strategi *Coping* pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur’an Putri Semarang” ialah suatu gambaran kondisi stres dan usaha atau cara yang dilakukan oleh mahasiswa yang sekaligus santri di PPTQ (Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur’an) Putri di Semarang dalam menanggulangi atau menetralsisir stres yang dirasakan.

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana gambaran stres dan strategi *coping* pada mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur’an Putri Semarang?

D. TUJUAN PENELITIAN

Merujuk dari latar belakang masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran stres dan strategi *coping* pada mahasiswa kuliah dan bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur’an Putri di Semarang.

E. MANFAAT PENELITIAN

Peneliti berharap bahwa penelitian mengenai strategi *coping* stres pada mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur’an Putri Semarang ini dapat memberikan manfaat dalam beberapa aspek, baik teoritis maupun praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi secara ilmiah pada khasanah keilmuan berupa kajian psikologi mengenai stres dan coping serta menambah wawasan terkait gambaran strategi *coping* stresnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu diaplikasikan secara nyata terkait temuan mengenai strategi *coping* untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren.

F. KEASLIAN PENELITIAN

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, tinjauan pustaka bermaksud mengadakan penelaahan terhadap penelitian terdahulu secara khusus berkaitan dengan objek penelitian yang dikaji. Beberapa hasil penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan skripsi yang peneliti bahas, yaitu diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anggit Jiwandani Achmadin Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang (2015) dengan judul Strategi *Coping* Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian ini menggunakan skala guttman sebagai metode pengumpulan datanya, untuk analisisnya menggunakan analisis deskriptif

statistik, dengan hasil penelitian dapat diketahui bahwa strategi *coping* stres yang digunakan pada subjek laki – laki berupa *problem-focused coping* penggunaannya lebih besar dibandingkan menggunakan *emotion-focused coping* daripada subjek perempuan, serta keseluruhan strategi *coping* yang digunakan mahasiswa baru menggunakan *problem-focused coping*.

2. Penelitian oleh Kharisma Lana Barus Mahasiswa Universitas Sumatera Utara (2019) dengan judul Hubungan *Coping* Stres dengan Strategi Pembelajaran Eksplanatori dalam FGD *Online* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek sebanyak 343 orang, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *coping* stres dan strategi pembelajaran eksplanatori.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Dian Noviana Putra Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta (2013) dengan judul “Strategi *Coping* Terhadap Stres pada Mahasiswa Tunanetra Ubin Sunan Kalijaga Yogyakarta” dengan hasil penelitian berupa bentuk strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa tunanetra UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yaitu menggunakan *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* dalam menghadapi suatu masalah stres. Pendekatan

yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Rizki Oktagusani Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta (2018) dengan judul “*Coping* Stres pada Mahasiswa Berkeluarga”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif naratif yang datanya dikumpulkan melalui wawancara dan pengisian kuesioner terbuka kepada 5 informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa yang berkeluarga adalah tuntutan akademik, perbedaan pendapat, faktor lingkungan, faktor ekonomi, perilaku negatif dari pasangan perijodohan, sulit membagi waktu, hubungan jarak jauh dengan pasangan. *Coping* stres yang dilakukan yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*.
5. Penelitian oleh Nurliana Sipayung Mahasiswa Universitas Sanata Dharma Yogyakarta (2016) yang berjudul “*Coping* Stres Penulis Skripsi” menunjukkan adanya hasil penelitian yaitu tingkat stres dan *coping* stres mahasiswa penulis skripsi Prodi BK USD angkatan 2012 Tahun Ajaran 2015/2016 yang termasuk dalam kategori stres tinggi berjumlah 33 mahasiswa (62%), kategori rendah sebanyak 20 mahasiswa (38%), yang termasuk dalam kategori *coping* stres baik sebanyak 20 mahasiswa (38%), dan yang termasuk dalam kategori *coping*

stres cukup baik berjumlah 33 mahasiswa (62%). Berdasarkan dari uji tes yang dilakukan terdapat perbedaan signifikan antara *coping* stres pada mahasiswa yang tingkat stresnya tinggi dan tingkat stresnya rendah. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survei dengan karakteristik informan yaitu pada 53 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2012 pada tahun 2015/ 2016.

6. Riset yang dilakukan oleh Nuraini Dian Adisty Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang (2020) dengan judul penelitiannya yaitu “*Coping* Stres Mahasiswa Akhir yang Bekerja *Part Time*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian 100 sebanyak mahasiswa dan menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa UMM melakukan *coping* stres dengan nilai *mean* sebesar 33,27 dengan aspek *emotional adjustment* seperti menyesuaikan diri dan memberanikan diri untuk bersikap positif dan *emotional outburst* seperti mengalihkan perhatian, merubah emosi, dan mencari sumber daya eksternal dalam menyesuaikan emosi atau mencari metode untuk menghilangkan stres.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian – penelitian diatas yaitu sama – sama membahas mengenai strategi *coping* terhadap stres. Perbedaan riset yang peneliti lakukan terletak pada informannya yaitu mahasiswa yang

bertempat tinggal di pondok pesantren, dimana lokasi penelitiannya di Pondok Pesantren Tahafudzul Qur'an, provinsi dan tempatnya berbeda, prosedur analisis dan interpretasi datanya menggunakan analisis deskriptif Amadeo Giorgi, serta keabsahan datanya pun berbeda yaitu menggunakan triangulasi metode dan triangulasi sumber. Kajian yang nantinya akan dibahas yaitu mengenai stres dan upaya strategi copingnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stres

1. Pengertian Stres

Stres berasal dari kata Latin *strictus*. Ini adalah konsep abad ke-16 yang kompleks dan terkadang membingungkan. Robert Hooke mengkonseptualisasikan stres berdasarkan prinsip mekanika dan beban (gaya luar), stres (daerah yang dominan energi) dan tegangan (kerusakan karena tanggungan dan beban). Penelitian ilmiah tentang stres pada awalnya dilakukan untuk menguji respons organisme hidup menggunakan sumber daya untuk melawan dan melarikan diri dari rangsangan stres, baik karena ketegangan fisik (lingkungan, dll) dan ketegangan psikologis (misalnya dalam kesusahan atau emosi negatif karena pertengkaran hubungan sosial) (dalam Erliana, 2013).

Dalam KBBI, stres merupakan ketegangan / gangguan emosional yang disebabkan oleh faktor luar (Kamus, 2016). Kata stres itu sendiri berasal dari kosakata bahasa Inggris. Menurut kamus Oxford, stres memiliki setidaknya enam pemahaman berdasarkan penggunaannya di berbagai bidang.

Priyoto mengatakan bahwa stres ialah respons dari badan dan psikologis pada beban atau tuntutan yang menimbulkan suatu ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. *World Health Organization* (2003) mengatakan, stres ialah beberapa respon

dari tubuh terhadap tekanan psikososial (stressor mental/beban hidup (dalam Munawaroh, 2017). Stres menurut Selye adalah berbagai tuntutan yang ditempatkan pada tubuh yang menimbulkan kerusakan (Santrock, 2003: 557).

Robbins (2001) berpendapat bahwa stres ialah suatu keadaan seseorang yang menekan secara psikis dimana ketika mencapai kesempatan terdapat penghalang yang menghambatnya. Menurut Sarafino (1994) stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, yang diikuti oleh kesenjangan atau jarak persepsi antara tuntutan yang timbul dari kondisi tersebut dan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial orang tersebut (Prayogo, 2019).

Berdasarkan dari pengertian diatas, stres merupakan kondisi/keadaan dimana seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan/tekanan baik fisik maupun psikis berasal dari perubahan lingkungan dan interaksi individu dalam hubungan sosial yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas hidup sehari – hari.

2. Aspek – Aspek Stres

Menurut Sarafino & Smith, ketika seseorang mengalami stres, mampu dilihat dari beberapa aspek. Ada dua aspek utama dari dampak stres yang terjadi yaitu aspek fisik dan psikologis, sebagai berikut:

a. Aspek Biologis (*Biological Aspect*)

Akibat dari penurunan kondisi seseorang pada saat stres, sehingga orang tersebut mengalami rasa sakit pada organ-organ tubuhnya, misalnya sakit kepala dan gangguan pencernaan. Respon: detak jantung, mulut mengering, keringat, sakit perut.

b. Aspek Psikologis (*Psychological Aspect*)

Aspek ini terdiri dari gejala kognitif, emosional, dan perilaku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi mental seseorang, yang otomatis menjadi negatif, seperti hilang ingatan, sedih, dan suka menunda-nunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh tingkat keparahan atau ringannya stres. Stres berat atau ringan dari mereka yang terlibat dalam kegiatan ilmiah di kampus dapat dilihat dari luar dan dalam diri mereka sendiri (Saputri, K. A., & Sugiharto, 2020). Gejala stres psikologis meliputi:

- a. gejala kognitif (pikiran), situasi stres dapat mengganggu proses berpikir seseorang. Orang yang menderita stres seringkali memiliki ingatan, gairah, dan konsentrasi yang buruk. Selain itu, gejala kognitif ditandai dengan harga diri yang rendah, kecemasan kinerja, ketakutan akan kegagalan, perilaku yang agak memalukan, ketakutan akan masa depan, dan emosi yang tidak stabil.
- b. gejala emosi, situasi stres dapat mengacaukan emosi seseorang. Orang dengan stres menunjukkan gejala lekas

marah, terlalu khawatir tentang segala sesuatu, kesedihan dan trauma.

- c. gejala perilaku, kondisi stres dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, yang seringkali negatif dan menyebabkan masalah dalam hubungan dengan diri pribadi. Gejala perilaku yang akan terjadi antara lain kesulitan bekerja sama, kehilangan minat, ketidakmampuan untuk tenang, mudah kaget, menginginkan seks, narkoba, alkohol, dan peningkatan merokok.

Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek stres terdiri dari aspek fisik dan psikologis, beberapa aspek tersebut dapat dijadikan sebagai indikator instrumen akademik (Sarafino, Edward P. & Smith, 2010).

3. Sumber Stres

Stres ialah keadaan yang diperoleh dari berbagai sumber yang dapat dikatakan sebagai stressor (Priyoto, 2014). Stressor yang mengakibatkan stres, ialah: frustrasi, konflik, tekanan atau krisis (Maramis, 2009).

a. Frustrasi

Frustrasi dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu frustrasi akibat tekanan internal dan eksternal. Frustrasi yang muncul karena tekanan dari dalam (internal) seperti: cacat fisik atau kegagalan terkait dengan harga diri. Sedangkan frustrasi yang muncul dari luar

(eksternal) seperti: kecelakaan, kematian orang yang dicintai, perang dan penyakit yang mana dapat menyebabkan frustrasi.

b. Konflik

Apabila seseorang tidak dapat menentukan pilihan antara dua atau lebih dari satu kebutuhan atau tujuan, itu dapat menyebabkan konflik. Konflik juga dapat terjadi jika tidak mampu memilih di antara beberapa hal yang keduanya tidak disukai.

c. Tekanan

Stres dan frustrasi bisa datang dari dalam dan luar. Tekanan internal seperti tujuan atau standar yang sangat tinggi, dan mengejanya terlalu serius memberi tekanan pada seseorang. Tekanan dari luar seperti orang tua yang menuntut anaknya berprestasi tinggi di sekolah.

d. Krisis

Krisis adalah kondisi yang tiba-tiba dan seringkali membuat stres, seperti penyakit yang membutuhkan pembedahan atau operasi dan masuk ke sekolah untuk yang pertama kalinya.

4. Tingkatan Stres

Menurut Priyoto (2014), stres dapat dibagi menjadi tiga, tergantung dari gejalanya (dalam Fahrizal, 2019), meliputi:

a. Stres Ringan

Stres ringan ialah tekanan yang biasa diterima setiap orang, seperti kurang tidur, kemacetan lalu lintas, serta kritikan dari atasan.

Situasi ringan dan stres hanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stres ringan ditandai dengan meningkatnya antusiasme, ketajaman penglihatan, peningkatan energi tetapi penurunan penyimpanan energi, peningkatan kemampuan untuk melakukan tugas, sering kelelahan karena alasan yang tidak diketahui, terkadang pencernaan, otak, ketidakmampuan untuk bersantai, dll. Disertai dengan gangguan sistemik. Stres ringan membantu karena dapat membuat mereka memacu untuk lebih menjadi kuat dan berjuang demi ujian hidup.

b. Stres Sedang

Stres sedang ini berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Situasi stres sedang berlangsung selama beberapa jam sampai beberapa hari. Stres sedang disebabkan oleh situasi yang misalnya masalah yang belum tuntas dengan rekan kerja, anak yang menderita sakit, dan lain sebagainya. Stres sedang ini, ditandai dengan nyeri perut, ketegangan otot, ketegangan perasaan, dan gangguan tidur.

c. Stres Berat

Suatu keadaan yang dipikul oleh seseorang dalam kurun waktu yang lama, jangka waktunya berlangsung mingguan hingga bulanan termasuk stres berat, seperti misalnya konflik perkawinan yang terus-menerus, kesulitan keuangan jangka panjang, berpisah dengan anggota keluarga, dan pindah tempat tinggal, serta memiliki

penyakit kronis yang mana termasuk perubahan fisik, psikis dan sosial pada lanjut usia.

Stres berat ditandai dengan kesulitan dalam beraktivitas, hubungan sosial yang terganggu, gangguan tidur, konsentrasi yang buruk, ketakutan yang tidak jelas, kelelahan yang meningkat, dan ketakutan yang meningkat karena tidak mampu melakukan tugas-tugas sederhana.

B. Coping Stres

1. Pengertian

Coping adalah tindakan dilihat atau disembunyikan oleh manusia untuk mengurangi atau menghilangkan tekanan psikologis dalam kondisi stres (Yani, 1997). Sedangkan menurut Sarafino (2002), *coping* merupakan upaya untuk menetralkan atau mengurangi stres yang terjadi. Menurut Haber dan Runyon (1984), *coping* adalah mengatasi segala bentuk perilaku atau pemikiran (negatif atau positif) yang dapat meredakan stres seseorang. *Coping* adalah tindakan perubahan kognitif yang konstan, tindakan yang diyakini dapat mengatasi masalah internal dan eksternal di luar sumber daya seseorang (Thahir, 2014: 111).

King berpendapat bahwa *coping* ialah upaya yang dilakukan seseorang untuk menemukan cara untuk mengurangi tekanan yang disebabkan dari suatu masalah untuk memotivasi upaya pemecahan masalah yang sedang dihadapinya. Upaya tersebut dapat berupa tindakan atau pemikiran, seperti pendapat Stone, Helder dan Schneider

yang mendefinisikan *coping* sebagai perilaku atau tindakan dan pemikiran yang dapat dilakukan seseorang untuk menghadapi situasi sulit (dalam Riani, 2016).

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa situasi stres yang dialami seseorang dapat memiliki efek yang merugikan baik dari segi psikologis maupun fisiologis. Individu yang mengalami efek buruk ini akan mengambil langkah untuk mengatasinya. Tindakan yang dilakukan seseorang disebut strategi *coping*. Keterampilan *coping* sering dipengaruhi oleh hal-hal yang berdampak signifikan terhadap kemampuan pemecahan masalah individu, seperti latar belakang budaya, pengalaman memecahkan masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, dan faktor sosial. (dalam Maryam, 2017).

Dari berbagai definisi *coping* yang dijelaskan di atas dapat mengarah pada kesimpulan berikut, *coping* ialah suatu bentuk perilaku untuk mengurangi atau menghadapi beban atau tekanan dari seseorang yang melebihi sumber daya (*resources*) yang dimiliki di mana dapat menimbulkan efek kurang menguntungkan yang dapat memicu timbulnya stres.

Strategi *coping* berfungsi untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menyulitkan, membebani dan melebihi dari sumber daya (*resources*) yang ada. Sumber daya *coping* yang dimiliki oleh individu berpengaruh pada strategi *coping* dalam penyelesaian masalah individu itu.

2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Strategi *Coping*

McCrae (dalam Sijangga, 2010) mengemukakan bahwa perilaku menghadapi tekanan ialah suatu proses yang dinamis ketika individu tersebut bebas untuk menentukan bentuk dari perilaku yang sudah sesuai dengan keadaan diri dan pemahaman terhadap masalah yang dihadapi. Hal ini bisa diartikan bahwa terdapat faktor-faktor yang memengaruhi sehingga individu menentukan bentuk dari perilaku (strategi *coping*) tertentu. Faktor-faktor itu ialah sebagai berikut:

1. Kepribadian

Carver mengkarakteristikkan kepribadian menjadi dua tipe, yaitu tipe A dan B. Tipe A dengan ciri – ciri ambisius, tidak sabaran, mudah marah, agresif akan cenderung menggunakan *problem-focused coping*. Sedangkan, tipe B dengan ciri – ciri suka rileks, tidak terburu – buru, bersikap tenang, tidak mudah marah, akan cenderung menggunakan *emotion-focused coping*.

2. Jenis Kelamin

Menurut penelitian yang dilakukan Lazarus dan Folkman, wanita lebih cenderung berorientasi pada emosi dalam menangani masalah, sedangkan pria lebih berorientasi pada tugas, walaupun sebenarnya diketahui bahwa laki – laki dan perempuan sama sama menggunakan *coping* tetapi, dalam penggunaannya, wanita diprediksi akan lebih sering menggunakan *emotion-focused coping*.

3. Tingkat Pendidikan

Menaghan dalam penelitiannya menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin tinggi juga kompleksitas kognitifnya, demikian pula sebaliknya.

4. Lingkungan dan Sumber Individual

Sumber – sumber individual seseorang berupa pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian, pendidikan dan situasi yang dihadapi sangat memengaruhi proses penerimaan suatu stimulus yang nantinya dapat dirasakan sebagai ancaman atau tekanan.

5. Status Sosial Ekonomi

Westbook mengemukakan, bahwa seseorang dengan status ekonomi yang rendah akan menampilkan *coping* yang pasif, kurang realistis, dan yang paling fatal ialah menampilkan respon menolak, dibandingkan dengan seseorang yang memiliki status ekonomi yang tinggi.

6. Dukungan Sosial

Salah satu pengubah stres ialah dukungan sosial. Sebagai makhluk sosial, individu itu sendiri tidak mampu lepas dari orang-orang yang berada di sekelilingnya, dengan dukungan sosial yang tinggi maka akan memunculkan strategi *coping*.

3. Bentuk – Bentuk *Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman (Thahir, 2014: 111), ada dua jenis strategi *coping* yang diklasifikasikan, yaitu *coping* yang berorientasi

pada masalah (*PFC*) dan *coping* yang berorientasi pada emosi (*EFC*), diuraikan sebagai berikut:

1. *Problem-focused coping*

Problem-focused coping adalah upaya mengatasi stres dengan memodifikasi masalah yang dihadapi dari lingkungan sekitar yang menyebabkan stres. *Problem-focused coping* itu sendiri ialah *coping* yang berorientasi pada masalah yang dapat ditegaskan melalui upaya individu sambil mencari cara untuk mengatasi masalah yang membuat stres. Upaya yang dilakukan individu untuk mengurangi stressor yang mengganggu ialah dengan mempelajari cara – cara dan juga ketrampilan yang baru.

2. *Emotion-focused coping*

Emotion-focused coping ialah upaya mengatasi stres dengan cara menangani respons emosional terhadap dampak yang diakibatkan oleh keadaan atau situasi yang dipertimbangkan akan menimbulkan suatu tekanan. *Emotion-focused coping* ini berfokus pada kontrol emosi, yang diperlihatkan dengan menyangkal atau menghindari situasi yang menekan.

4. Aspek – Aspek Strategi Coping

Tergantung pada macam *coping*, Lazarus dan Folkman (1984) membedakan beberapa aspek:

1. *Problem-focused coping*

Aspek *problem-focused coping* (berorientasi masalah) dibagi menjadi berikut (Lazarus & Folkman, 1984):

- a. *Confrontative* (konfrontasi) yaitu respons terhadap situasi untuk mengubah keadaan yang menggambarkan tingkat risiko yang harus diterima. Contohnya, melakukan sesuatu walau tidak yakin akan berhasil, tetapi setidaknya telah berbuat sesuatu, atau berusaha menghubungi orang yang bertanggung jawab agar mengubah keputusannya.
- b. *Seeking Social Support* (mencari dukungan sosial) ialah upaya individu untuk mendapatkan dukungan dari orang lain dalam bentuk nasihat, informasi dan bantuan pemecahan masalah untuk membantu memecahkan masalahnya. Dalam pengertian lain yaitu mencari dukungan eksternal berupa informasi, bantuan nyata, atau dukungan emosional. Misalnya: mendiskusikan masalah tersebut dengan seseorang secara khusus yang sekiranya dapat membantu.
- c. *Planful problem solving* (pemecahan masalah terencana) ialah ketika seseorang mencoba menganalisis situasi untuk menemukan solusi dan kemudian mengambil tindakan segera untuk menyelesaikan masalah. Dengan kata lain, seseorang bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah (Ekawarna, 2018: 233). Contohnya,

yaitu mencoba untuk memulai suatu strategi tentang apa yang perlu dilakukan, atau berhati – hati mempertimbangkan langkah apa saja yang harus diambil.

Saat seseorang menggunakan *problem-focused coping* ketika mengatasi masalah yang menantang dan menekan akan berusaha berfikir logis dan berupaya untuk mendapatkan solusi dari permasalahannya dengan lebih positif. Individu yang seperti ini biasanya menggunakan strategi ini ketika dirinya yakin akan dapat mengubah keadaan, dikarenakan individu mencari penyelesaian masalahnya secara aktif untuk menghilangkan kondisi yang membuatnya stres. Strategi ini biasanya digunakan individu apabila ia sanggup mengontrol permasalahan yang dia hadapi (Sitohang, 2020).

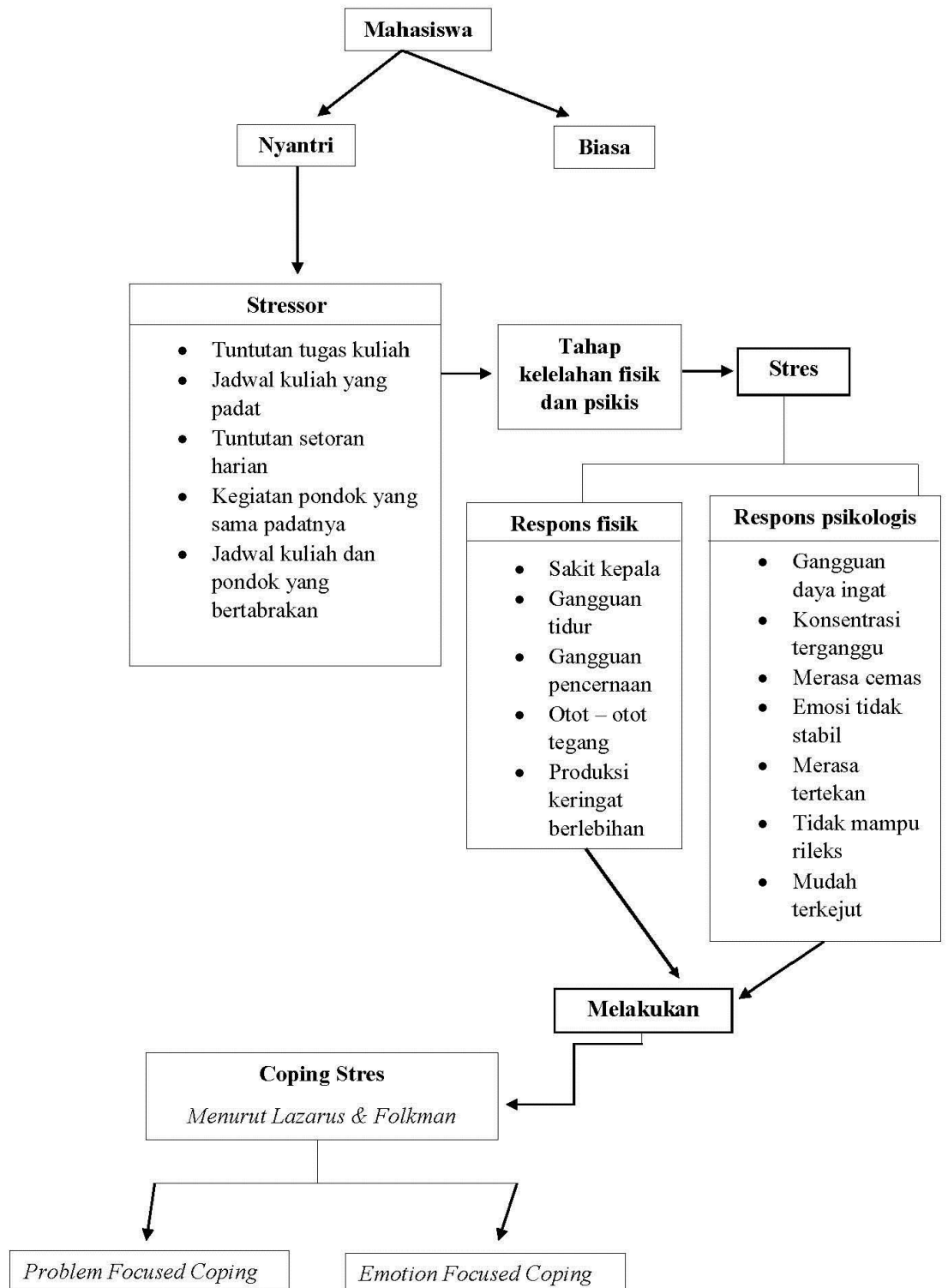
2. *Emotion-focused coping*

Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat bahwa aspek *emotion-focused coping* (berorientasi pada emosi) adalah:

- a. *Self control* (pengendalian diri) ialah upaya seseorang untuk beradaptasi dengan perasaan atau perilaku yang berhubungan dengan masalahnya
- b. *Distancing* (menjauh) ialah upaya seseorang untuk tidak ikut campur dalam permasalahannya seperti tidak terjadi hal apapun, atau menciptakan pola pikir positif, seperti misalnya dengan melihat masalah sebagai candaan.

- c. *Positive reappraisal* (penilaian kembali secara positif) ialah upaya seseorang memberikan makna baik pada kondisi saat ini dengan berfokus pada aktualisasi diri, umumnya menyangkut urusan yang bersifat religius.
- d. *Accepting responsibility* (menerima tanggung jawab) ialah upaya memahami kewajiban individu atas masalah yang dihadapi dan menerima bahwa semuanya akan menjadi lebih berharga.
- e. *Escape* atau *Avoidance* (melarikan diri atau menghindar) ialah upaya untuk mengatasi situasi stres dengan melarikan diri atau menghindari kondisi tersebut dengan beralih pada hal-hal seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat – obatan.

Strategi ini digunakan individu untuk mengatur dan memberi respon pada stressor dengan cara emosional. Apabila individu merasa tidak mampu mengubah situasi yang menekan, individu tersebut cenderung akan menggunakan *emotion-focused coping* yaitu dengan mengatur emosinya supaya bisa menyesuaikan dengan dampak yang ditimbulkan oleh situasi yang menekan. Individu menggunakan strategi ini apabila tidak bisa mengontrol masalah yang dialaminya (Sitohang, 2020).



Gambar 1. Skema Strategi Coping Stres Mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren

BAB III

METODE PENELITIAN

A. JENIS PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk menjelaskan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, perilaku, keyakinan, persepsi, dan pemikiran individu atau kelompok orang. (Bachri, 2010). Peneliti menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis deskriptif (PFD) menggunakan tahapan analisis yang dikembangkan oleh Amadeo Giorgi.

Kata fenomenologi berasal dari bahasa Yunani "*phenomenon*" yang berarti "menunjukkan diri". Istilah ini telah digunakan dalam perdebatan filosofis oleh Immanuel Kant, terutama sejak tahun 1765. Namun, arti teknis dari istilah tersebut dipopulerkan oleh Hegel. Bagi Hegel, fenomenologi berarti "pengetahuan dalam bentuk yang muncul dari kesadaran". Pengetahuan disini berarti apa yang dirasakan seseorang, apa yang dirasakan dan dipersepsikan melalui kesadaran atau pengalamannya. Ide-ide Hegel dipengaruhi oleh ide-ide Descartes. Descartes mengatakan bahwa kita mengetahui sesuatu karena kita memikirkannya. Pepatah terkenal Descartes "*cogito ergo sum*" berarti "saya berpikir maka itulah alasan saya ada". Peran kesadaran dalam kognisi sangat jelas. Awalnya, studi fenomenologis berkaitan dengan struktur kesadaran yang dialami. Dengan

demikian, fenomenologi berkaitan erat dengan pengetahuan tentang sesuatu sejauh hal itu tampak melalui pengalaman. Fenomenologi juga diartikan sebagai pengalaman kita tentang sesuatu (Raco, 2010).

Fokus model pendekatan fenomenologi ialah pengalaman yang dialami oleh informan atau individu itu sendiri. Cara individu dalam memaknai pengalamannya tersebut berkaitan dengan fenomena tertentu yang sangat berarti bagi individu yang bersangkutan. Karena model pendekatan fenomenologi ini memfokuskan pada pengalaman pribadi pada seseorang, subjek penelitiannya ialah orang yang mengalami langsung kejadian atau fenomena yang terjadi, bukan individu yang hanya mengetahui fenomena secara tidak langsung atau melalui media tertentu. Disini peneliti menggali dan mengumpulkan data dari setiap subjek penelitian mengenai pengalaman stres dan strategi coping pada mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren dan mencoba memahami adanya fenomena stres dan strategi coping yang dilakukan berdasarkan dari sudut pandang subjek penelitian.

Menurut Giorgi ada beberapa proses inti (*core process*) dalam penelitian fenomenologi (YF La Kahija, 2017) yaitu:

1. Membuat dan mengatur data yang sudah dikumpulkan yaitu hasil dari wawancara dibuat dalam bentuk transkrip.

2. Peneliti membaca transkrip dengan teliti dan berkali - kali , serta memberi tanda (*coding*) setiap kali peneliti merasakan perubahan tekstur pada kalimat , guna mengetahui unit - unit makna.
3. Horisonalisasi, melakukan pemeriksaan transkrip wawancara serta mengidentifikasi ucapan - ucapan informan yang sesuai dengan penelitian.
4. Deskripsi tekstual, peneliti melakukan deskripsi berdasarkan unit - unit makna yang telah ditemukan, kemudian dilakukan deskripsi psikologis berdasarkan dari pernyataan informan yang asli.
5. Deskripsi struktural, melakukan deskripsi dengan memasukkan hasil interpretasi dari deskripsi psikologis yang sudah dilakukan sebelumnya.
6. Menemukan makna atau esensi dari pengalaman subjek.

B. LOKASI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri, tepatnya terletak di gang buntu RT: 03/ RW: XI, Purwoyoso, Ngaliyan, Semarang, Kode pos: 50184. Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa yang kuliah sekaligus *nyantri* (menimba ilmu dan bertempat tinggal di Pondok Pesantren) di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri di Semarang.

C. SUMBER DATA

Dalam penelitian ini, sumber datanya ialah informan yang terpilih. Teknik yang digunakan untuk pengumpulan sampel yaitu menggunakan

metode purposive sampling. Sumber data dari penelitian dibagi menjadi dua, yaitu sebagai berikut:

a. data primer

Data primer yaitu data yang berasal dari objek langsung yang diteliti oleh peneliti (Sangadji, 2010: 44). Dalam penelitian ini, data diperoleh dari wawancara dengan mahasiswa berusia sekitar 18-25 tahun, alasan peneliti mengambil kisaran usia tersebut karena riset yang dilakukan oleh Tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, pada periode transisi tersebut menyatakan bahwa mereka pernah mengalami gejala kecemasan (anxiety) dan 88% pernah mengalami gejala depresi dalam menghadapi permasalahan selama di usia itu (Kaligis, 2021), berjenis kelamin wanita karena di dalam sebuah penelitian disebutkan bahwa subjek wanita cenderung lebih rentan untuk mengalami stres, kemudian yang terakhir yaitu bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang.

b. Data Sekunder

Definisi dari data sekunder itu sendiri ialah sumber data penelitian yang diperoleh peneliti secara tidak langsung melalui media perantara (dicatat dan diperoleh pihak lain). Sumber data sekunder yang dimaksud yaitu sumber data yang bersifat pendukung, data tersebut dapat diperoleh dari jurnal, web, dokumen profil Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang, dan sebagainya yang mana memiliki keterkaitan dengan skripsi ini.

D. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

a. Wawancara

Wawancara ialah suatu bentuk pengumpulan data yang paling sering digunakan ketika penelitian kualitatif. Umumnya penelitian kualitatif memakai wawancara yang tidak terstruktur, semi terstruktur dan berstruktur (dalam Rachmawati, 2007). Menurut Holloway & Wheeler (1996), jenis wawancara dibagi menjadi tiga, yaitu:

1. wawancara tidak terstruktur

Wawancara tidak terstruktur dimulai dengan pertanyaan umum tentang bidang penelitian yang luas. Wawancara ini biasanya diikuti dengan daftar kata kunci, garis besar, atau topik yang akan dibahas dalam wawancara. Namun, tidak ada pertanyaan yang telah ditentukan kecuali di awal wawancara. Misalnya, untuk pertanyaan "Ceritakan tentang pengalaman nyeri Anda", maka dapat menggunakan kata kunci seperti sensasi, pergi ke dokter, profesi medis lainnya, penggunaan pengobatan komplementer, dukungan sosial, dukungan fisik, klinik nyeri, puncak nyeri. Jenis wawancara ini fleksibel dan memungkinkan peneliti untuk mengikuti minat dan pemikiran partisipan. Pewawancara bebas mengajukan berbagai pertanyaan kepada peserta dalam urutan apa pun sesuai dengan jawaban mereka. Pada kasus ini bisa ditindaklanjuti, namun peneliti juga mempunyai agenda sendiri yaitu tujuan penelitian yang dimiliki pada pikirannya dan isu eksklusif yang akan digali. tetapi

pengarahan dan pengendalian wawancara oleh peneliti sifatnya minimal. biasanya, terdapat perbedaan hasil wawancara pada tiap partisipan, tetapi dari yang awal umumnya dapat dipandang pola eksklusif. Partisipan bebas menjawab, baik isi maupun panjang pendeknya paparan, sehingga bisa diperoleh info yang sangat dalam serta rinci.

2. Wawancara semi terstruktur

Wawancara ini dimulai dengan pertanyaan-pertanyaan yang tercakup dalam pedoman wawancara. Panduan wawancara tidak diberi stempel waktu seperti survei kuantitatif. Urutan pertanyaan tidak sama untuk setiap peserta, tergantung pada proses wawancara dan tanggapan masing-masing individu. Namun, pedoman wawancara menyatakan bahwa peneliti dapat mengumpulkan data yang sama dari partisipan. Dengan cara ini, peneliti dapat menghemat waktu. Peneliti dapat mengembangkan pertanyaan dan memutuskan sendiri informasi apa yang akan disajikan. Contoh pertanyaan dari panduan wawancara: Beri tahu kami bagaimana anda merasakan rasa sakit itu sejak awal. Apakah anda pulang dan berbicara dengan dokter anda tentang rasa sakitnya terlebih dahulu? Apa yang dokter katakan? Apa yang terjadi selanjutnya? Pedoman wawancara bisa sangat panjang dan terperinci, tetapi tidak harus mengikutinya dengan ketat. Panduan wawancara berfokus pada bidang subjek khusus yang diteliti, namun dapat direvisi sehabis

wawancara sebab ada ide yang baru timbul belakangan. Walaupun pewawancara bertujuan mendapatkan perspektif partisipan, mereka wajib ingat bahwa mereka perlu mengendalikan diri sehingga tujuan penelitian bisa dicapai serta topik penelitian tergal.

3. Wawancara terstruktur

Penelitian kualitatif ini tidak banyak menggunakan jenis wawancara ini. Beberapa keterbatasan dari jenis wawancara ini berarti bahwa data yang diperoleh tidak banyak. Jadwal wawancara berisi serangkaian pertanyaan yang telah direncanakan sebelumnya. Setiap peserta ditanyai pertanyaan yang sama dalam urutan yang sama. Jenis wawancara ini mirip dengan kuesioner tertulis. Wawancara semacam itu mengurangi waktu dan pengaruh pewawancara jika jumlah pewawancara yang berbeda terlibat dalam penelitian. Analisis data tampaknya lebih mudah karena jawaban dapat ditemukan dengan cepat. Peneliti biasanya menggunakan pertanyaan terstruktur untuk mendapatkan data sosio-demografis seperti usia, senioritas, pekerjaan, senioritas, kualifikasi, dan banyak lagi.

Dalam hal ini, peneliti menggunakan wawancara mendalam (*Indepth Interview*) yang berupa wawancara semi-terstruktur. Dalam pelaksanaannya lebih fleksibel dibanding wawancara terstruktur. Saat melakukan wawancara, peneliti menggunakan pedoman wawancara

yang sudah dirancang berdasarkan dari teori yang ada. Tujuannya supaya memudahkan peneliti dan fokus pada pertanyaan yang diajukan.

Jumlah orang yang dijadikan informan ialah sesuai dengan kebutuhan peneliti. Apabila hasil data penelitian dianggap cukup, maka kebutuhan peneliti terpenuhi. Wawancara dilakukan terhadap informan yang berbeda – beda dalam penelitian ini.

b. Observasi

Menurut pendapat Adler dan Adler (1987) Observasi adalah kegiatan yang melibatkan semua kekuatan indra seperti mendengar, melihat, mengecap, merasakan dan cita rasa berdasarkan fakta empiris. Sedangkan menurut pendapat dari Morris (1973: 906) mendefinisikan observasi sebagai kegiatan merekam gejala dengan instrumen dan mencatat sesuai dengan tujuan ilmiah atau tujuan lainnya. Observasi ini juga disebut kumpulan persepsi tentang dunia sekitar berdasarkan kemampuan juga daya tangkap pancaindra manusia (dalam Hasanah, 2017). Tujuan dilakukannya observasi pada penelitian ini ialah untuk dapat mengamati perilaku informan.

c. Dokumentasi

Dokumentasi ialah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengumpulkan dan menganalisis sejumlah dokumen yang relevan dengan permasalahan penelitian (Sangadji, 2010: 160). Pengambilan dokumentasi yang peneliti lakukan ialah menggunakan

ponsel. Peneliti menggunakan ponsel selama wawancara untuk mengambil gambar dan merekam suara.

E. PROSEDUR ANALISIS DAN INTERPRETASI DATA

Noeng Muhajir (1998: 104) mendefinisikan analisis data sebagai usaha yang sistematis mengambil dan mengatur catatan dari pengamatan, wawancara, dan sumber lain untuk meningkatkan pemahaman penyidik tentang kasus yang diteliti dan menyajikan hasilnya kepada orang lain (dalam Rijali, 2018). Di sisi lain, untuk meningkatkan pemahaman, perlu dilanjutkan analisis untuk menemukan arti. Pemahaman ini sejalan dengan pendapat Bogdan, yaitu: *“Data analysis is the process of systematically finding and organizing interview records, field notes, and other resources to gain a better understanding and share what you find with others.”* (Analisis data adalah proses mengumpulkan dan mengatur secara sistematis data yang dikumpulkan sehingga dapat lebih memahami wawancara, catatan lapangan, materi lainnya dan menyajikan apa yang dimiliki untuk orang lain) (Sugiono, 2007:427). Dalam melakukan analisis, peneliti menggunakan proses analisis data yang dikemukakan oleh Amadeo Giorgi (YF La Kahija, 2017). Analisis ini memiliki alur sebagai berikut:

1. Membuat dan mengatur data yang sudah dikumpulkan yaitu hasil dari wawancara dibuat dalam bentuk transkrip.

2. Peneliti membaca transkrip dengan teliti dan berkali - kali , serta memberi tanda (*coding*) setiap kali peneliti merasakan perubahan tekstur pada kalimat , guna mengetahui unit - unit makna.
3. Horisonalisasi yaitu melakukan pemeriksaan transkrip wawancara serta mengidentifikasi ucapan - ucapan informan yang sesuai dengan penelitian.
4. Menemukan unit – unit makna dengan cara terus melakukan dan merevisi hasil *coding* terhadap kolom horisonalisasi.
5. Membuat deskripsi tekstual yaitu peneliti melakukan deskripsi berdasarkan unit - unit makna yang telah ditemukan, kemudian dilakukan deskripsi psikologis berdasarkan dari pernyataan informan yang asli.
6. Membuat deskripsi struktural yaitu peneliti melakukan deskripsi dengan memasukkan hasil interpretasi dari deskripsi psikologis yang sudah dilakukan sebelumnya.
7. Menemukan makna atau esensi dari pengalaman subjek. Mencari inti atau esensi dari pengalaman informan berdasarkan keseluruhan unit makna, deskripsi psikologis, deskripsi tekstual, dan deskripsi struktural.

F. KEABSAHAN DATA

Dilakukannya pengujian keabsahan data agar penelitian mencapai hasil yang diinginkan oleh peneliti. Pengujian keabsahan data dilakukan juga agar penelitian dapat dipercaya dan dipertanggungjawabkan. Uji keabsahan data dilakukan untuk memastikan bahwa data – data yang sudah

ada bersifat valid. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi. Menurut Wiliam Wiersma (1986) triangulasi ialah pemeriksaan validasi bercabang atau silang. Ini menilai dari kecukupan data sesuai dengan persetujuan dengan beberapa sumber data ataupun prosedur pengumpulan data (dalam Sugiyono, 2019: 368). Triangulasi pemeriksaan konsistensi didefinisikan sebagai memvalidasi data dari sumber yang berbeda dengan cara yang berbeda dan pada waktu yang berbeda. Menurut Denzin (Denzin & Lincoln, 2009) ada 4 macam triangulasi, yaitu:

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk validasi data dilakukan dengan memvalidasi data dari berbagai sumber.

2. Triangulasi Peneliti

Triangulasi peneliti untuk validasi data dilakukan dengan melibatkan peneliti yang lain ketika proses analisis.

3. Triangulasi Teori

Triangulasi teori ini dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai macam teori. Apabila memiliki analisis yang sama dari berbagai macam teori, maka dapat dikatakan valid.

4. Triangulasi Metode

Triangulasi metode dapat dilakukan dengan menggabungkan dan mengumpulkan data yang berbeda.

Peneliti menggunakan triangulasi metode untuk memvalidasi data dalam penelitian ini. Peneliti melakukan triangulasi tersebut dengan wawancara mendalam di Kawasan Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri, Semarang. Sebagai data pendukung, peneliti menggunakan referensi untuk mendapatkan data yang valid. Referensi yang dimaksud disini merujuk pada adanya sesuatu yang mendukung data yang peneliti temukan. Sebagai bahan acuan untuk meningkatkan kepercayaan dan keabsahan data seperti dari jurnal, maupun buku. Peneliti juga menggunakan data tambahan untuk verifikasi, seperti foto dan rekaman. rekaman itu sendiri berupa hasil rekaman wawancara dengan subjek penelitian, dan data yang dihasilkan seperti foto didapatkan ketika wawancara antara peneliti dan informan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. DESKRIPSI INFORMAN

Jumlah informan dalam penelitian ini yaitu tiga orang mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang yang memiliki rentang usia 18-25 tahun, berjenis kelamin wanita, dan statusnya masih mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang. Berikut ialah identitas dari informan dalam penelitian ini :

1. Informan 1

MS adalah seorang mahasiswa berusia 19 tahun yang berkuliah di UIN Walisongo dan bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri di Semarang sebagai santri yang juga berkuliah. Jenjang pendidikan terakhir dari MS adalah SMK. MS mengambil jurusan Hukum Ekonomi Syariah di UIN Walisongo Semarang. MS mengaku merasa stres saat pertama kali kuliah sambil mondok, dikarenakan hal tersebut merupakan pengalaman pertama MS melakukan dua aktivitas yaitu menjadi santri sekaligus mahasiswa.

2. Informan 2

TA ialah seorang mahasiswa berusia 21 tahun yang berkuliah di UIN Walisongo yang mengambil jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) sekaligus menjadi santri yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren

Putri Tahaffudzul Qur'an Putri di Semarang dan pernah menjadi pengurus yaitu seksi pendidikan. TA memiliki jenjang pendidikan terakhir yaitu MA. TA mengaku kesulitan dalam membagi waktu antara kuliah dan pondok, serta jabatannya pengurus juga mengharuskannya untuk mampu membagi waktu, baik itu waktu untuk kuliah, pondok, maupun saat menjadi pengurus.

3. Informan 3

BF adalah seorang mahasiswa di UIN Walisongo Semarang dan juga seorang santri yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang. BF sendiri berusia 19 tahun dan mengambil jurusan Psikologi di UIN Walisongo Semarang. BF memiliki jenjang pendidikan terakhir yaitu SMA. BF mengaku mengalami kesulitan untuk membagi waktu antara pondok dengan kuliah, juga masih kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru.

4. Informan 4

KW ialah seorang mahasiswa yang menjabat menjadi ketua pondok, seorang mahasiswa di UIN Walisongo Semarang juga seorang santri, sekaligus menjabat ketua kepengurusan di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang. KW sendiri berusia 21 tahun yang mengambil jurusan Bahasa Arab di UIN Walisongo Semarang. KW memiliki jenjang pendidikan terakhir yaitu MA. KW mengaku merasa stres ketika semua tugas pondok dan kuliah datang secara bersamaan sehingga tidak mampu di tangani oleh KW secara sekaligus, membuat

KW kewalahan dan tidak mampu menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu.

5. Informan 5

RT adalah seorang mahasiswa, seorang pengurus organisasi di perkuliahan dan juga menjadi santri di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang. RT sendiri berusia 23 tahun dan berkuliah mengambil jurusan Akutansi di UIN Walisongo Semarang. Jenjang pendidikan terakhir RT ialah MA. RT mengaku merasa stres saat tugas menumpuk dan ketika setoran hafalan tidak lancar, RT juga merasa stres ketika tidak mampu menyeimbangkan antara kuliah dan pondok.

6. Informan 6

AF ialah seorang mahasiswa yang juga menjadi pengurus di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang. AF berusia 25 tahun yang mengambil jurusan Bahasa Arab di UIN Walisongo Semarang. Jenjang pendidikan terakhir AF sendiri ialah MA. AF sendiri mengaku merasa stres saat tidak mampu membagi waktu antara kuliah dan pondok serta jabatannya sebagai wakil ketua yang mengharuskannya menggantikan tugas ketua ketika ada acara yang mendadak.

7. Informan 7

DS adalah seorang mahasiswa dan juga santri di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang. DS berusia 21 tahun yang berkuliah di UIN Walisongo dan mengambil jurusan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI). Jenjang pendidikan terakhir dari DS adalah

SMA. DS sendiri mengaku merasa stres dan tertekan ketika dipaksa untuk mondok dan juga kuliah oleh orang tuanya.

B. HASIL TEMUAN PENELITIAN

Berdasarkan dari penelitian stres dan coping stres yang telah peneliti lakukan pada mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang, didapatkan hasil temuan deskriptif sebagai berikut :

| <i>Positive Reappraisal</i> | |
|--|--|
| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
| keuntungannya ya saya bisa lebih belajar untuk memahami ketika ada suatu masalah tidak semuanya harus saya pikirkan dan nggak semuanya harus saya selesaikan disaat itu juga ada beberapa masalah yang memang membutuhkan beberapa waktu untuk bisa menyelesaikannya dan agar mendapatkan penyelesaian yang terbaik dari masalah tersebut. (TA: no 38) | ...stres itu membuat kerugian yang sangat besar bagi saya, soalnya saya stres jadi nggak bisa berpikir, pikiran saya kacau, ya udah. (MS: no 40) |
| ...kalau stress membuat keuntungan itu kalau saya ingat saya sedang punya masalah apa, saya harus berpikir penyelesaiannya gimana ya, kayak gitu, kalau membuat kerugian itu bisa membuat waktu saya gitu kan terlalu mikir, masa mikir - mikir doang nggak ngelakuin kan sama aja ya. (AF: no 36) | kalau yang saya alami, lebih banyak kerugiannya, kayak, saya itu terlalu fokus sama problemnya gitu loh, jadi semisal masih, itu problemnya ringan masih bisa diatasi tapi saya terlalu berpikiran kemana-mana jadinya nggak selesai – selesai. (BF: no 40) |
| ...kalau itu sih kesalahan diri saya sendiri karena sebenarnya orang-orang lain yang di sekitar saya aja bisa untuk membagi waktu ya. Kalau saya nggak bisa berarti itu | sangat merugikan, kalau menurut saya sendiri ya, kalau stres tuh merugikan diri sendiri gitu loh, jadinya waktu yang harusnya saya mau ngerjain apa yang harus diselesaikan buat nyelesaiin masalah, jadinya malah terbengkalai jadi nggak terurus gara-gara saya stres sendiri, jadi stres menurut saya adalah merugikan diri sendiri.. (KW: no 36) |

Positive Reappraisal

| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
|--|---|
| <p>kesalahan saya sendiri yang mudah dibawa emosi dan stres. (MS: no 44)</p> <p>...itu karena kesalahan saya sendiri. (TA: no 42)</p> <p>...itu salah saya, itu masalah saya sendiri... (BF: no 44)</p> <p>itu kesalahan saya sendiri, menurut saya itu kesalahan saya sendiri... (KW: no 40)</p> <p>kesalahan diri sendiri. (RT: no 42)</p> <p>Saya berpikir karena itu terjadi karena kesalahan saya sendiri. (AF: no 40)</p> <p>keingat orang tua, karena orang tua udah nyemangatin saya, udah biayain saya, minimal saya kembalikan semangat lagi untuk hilangin stress itu dan kembali melakukan kegiatan seperti biasanya. (MS: no 42)</p> <p>ingat tujuan awal saya ketika memilih untuk mondok dan kuliah. (TA: no 42)</p> <p>kepikiran ke orang tua sih, saya tujuannya kuliah ini untuk apa, orangtua udah susah - susah membiayain kita, kok sayanya itu down terus, nggak mau bangkit gitu. (BF: no 42)</p> <p>Motivasi, kata-kata motivasi atau mendengarkan ceramah mungkin biar nggak stres lagi gitu. (KW: no 38)</p> | <p>rugi dong, ya karena mengganggu konsentrasi kan, terus kepikiran terus, saya itu tipenya kepikiran... (RT: no 38)</p> <p>Lebih banyak memberikan kerugian, saya menjadi tidak tenang, menjadi susah tidur, seperti itulah ya mbak, jadi saya tidak bisa menjalani hari - hari saya dengan baik gitu ya mbak ya. (DS: no 36)</p> <p>Kesalahan orang lain sih ya, karena saya kadang - kadang nggak pengen mondok, tapi di suruh mondok... (DS: no 40)</p> |

| Positive Reappraisal | |
|--|--------------------------|
| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
| <p>mengingat kesalahan, terus kok bisa ya saya kayak gitu, terus nangis, setelah nangis tidur, setelah bangun tidur udah ilang stresnya. (RT: no 40)</p> <p>Ya saya harus ingat tujuan saya kalau misalnya stres... (AF: no 38)</p> <p>Bahwa saya harus belajar mbak karena di pondok maupun di kampus itukan belajar ya mbak ya, jadi kan ini ilmu juga mbak, masa saya stres karena saya menuntut ilmu harusnya kan itu menjadikan lebih semangat, kalau saya mendapatkan ilmu di pondok dan di kampus gitu. (DS: no 38)</p> | |

| Self Control | |
|--|---|
| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
| <p>...saya menangis dalam sujud saya (MS: no 28)</p> <p>... hanya diam untuk menenangkan diri.. (TA: no 26)</p> <p>...saya lebih diem, soalnya saya kalo ada apa - apa itu lebih sering diemnya. (BF: no 30)</p> <p>Kalau saya diam. (KW: no 26)</p> <p>Nangis. (RT: no 28)</p> <p>Menangis atau curhat ke teman...(AF: no 26)</p> | <p>...biasanya kalau susah tidur, minum obat-obat yang bisa buat saya tidur, yang obat itu bisa menghilangkan pusing juga. (MS: no 32)</p> <p>enggak ya, enggak menggunakan obat-obat lebih menghindari obat-obat malah. (TA: no 30)</p> <p>Nggak menggunakan obat – obatan. (BF: no 34)</p> <p>enggak mungkin saya menggunakan obat – obatan. (KW: no 30)</p> |

| <i>Self Control</i> | |
|---|--|
| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
| <p>Diam, abis itu marah – marah biar lega terus menangis. (DS: no 26)</p> <p>...saya kalo stres, corat-coret kertas sepuas saya, biar hilang rasa stres itu, biar eeh meluapkan rasa kesal saya pada kertas tersebut. (MS: no 30)</p> <p>lebih memilih untuk memendam ya. (TA: no 28)</p> <p>...mungkin marahnya tanpa sebab juga bisa. (BF: no 32)</p> <p>...mendiamkan orang terdekat... (KW: no 28)</p> <p>...ya tidur, nangis. (RT: no 30)</p> <p>...ada yang ngajak ngobrol atau apa mungkin saya jadi responnya nggak terlalu, responnya cuek atau kurang nyenengin orang lain kayak gitu... (AF: no 28)</p> <p>...ya nangis, marah-marah gitu. (DS: no 28)</p> | <p>Nggak, langsung tidur, tepar saya. (RT: no 32)</p> <p>kalau obat-obat nggak dikonsumsi sih, biasanya saya itu sih pakai minyak, atau obat gosok, atau minyak kayu putih, atau sejenis penghirup - penghirup doang supaya lebih fresh gitu. (AF: no 30)</p> <p>...tidak sih, saya sangat menghindari obat - obatan ya. (DS: no 30)</p> |

| <i>Escape</i> | |
|--|--------------------------|
| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
| <p>...saya menyendiri terlebih dahulu, menenangkan diri sendiri, tidur, kalau udah itu biasanya cerita ke orang lain seperti ustadzah atau mutakalim atau teman yang bisa memberikan solusi. (MS: no 36)</p> | |

| <i>Escape</i> | |
|---|--------------------------|
| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
| <p>biasanya memilih untuk tidur atau membaca buku, mendengarkan murotal atau musik lainnya. (TA: no 34)</p> <p>kalo saya lebih diem nenangin diri, terus kadang dengerin musik sih ya lebih seringnya... (BF: no 36)</p> <p>kadang dengerin musik sholawat/qasidah, membaca Al-qur'an, yang saya sering lakukan kalau nggak tidur ya membaca al-qur'an gitu. atau nyari kegiatan yang lain ya, dengan ngerjain tugas tadi biar nggak stres, atau misal mencuci baju pokoknya ngerjain atau melakukan kegiatan seperti itu. (KW: no 32)</p> <p>menangis, sama tidur. (RT: no 34)</p> <p>...saya sih tidur ya mbak, tidur, makan atau baca buku tasawuf gitu. (DS: no 32)</p> <p>...saya mungkin menghibur diri sejenak dengan dengerin musik, supaya pikirannya kita nggak terlalu monoton dalam masalah itu. (AF: no 32)</p> <p>saya akan bercerita kepada orang lain, dan mendapatkan solusi kepada orang lain. (MS: no 38)</p> <p>yang dilakukan adalah tetap berusaha untuk menyingkirkan stres untuk beberapa saat, agar tidak terlalu mengganggu pada kegiatan yang sudah biasa saya lakukan sehari-hari (TA: no 32)</p> | |

| <i>Escape</i> | |
|--|--------------------------|
| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
| <p>...dipikir satu - satu lagi, ini yang perlu diselesaikan yang mana dulu, semisal kayak ada tugas yang menumpuk, terus juga di pondok itu ada kegiatan, jadi dipikirkan dulu, ini yang lebih penting diselesaikan dulu yang mana. (BF: no 38)</p> <p>ya diselesaikan hal yang membuat saya stres. (KW: no 34)</p> <p>ya memaksimalkan waktu lagi, mungkin karena sore capek, terus tidur, terus jadinya malam buat hafalan biar paginya bisa setoran ngaji gitu. (RT: no 36)</p> <p>...saya buat diri saya menikmatinya, menikmati hidup ini, ya itu dipikir nanti sambil berjalan... (AF: no 34)</p> <p>Ya saya membawa enjoy aja gitu, membawa enjoy segala kegiatan yang saya ikuti, tapi kadang-kadang saya lebih ke makan ya mbak ya. (DS: no 34)</p> | |

| <i>Accepting Responsibility</i> | |
|---|---|
| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
| <p>tentu, tentu saja kalo itu ya. saya berdoa agar saya diberi kemudahan dalam menghadapi semua cobaan atau semua yang membuat saya rasa stres itu, berdoa kepada tuhan yang memberikan saya kehidupan. (MS: no 46)</p> <p>iyasih, karena lebih enak ketika saya bercerita hanya saya yang tahu tanpa orang lain, ada tahu apa yang</p> | <p>tantangan menurut saya, tantangan untuk saya bisa menyelesaikan stres itu. (KW: no 44)</p> |

Accepting Responsibility

| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
|---|--------------------------|
| <p>saya keluhkan, apa yang menjadi masalah untuk saya, ya semisal menyempatkan waktu untuk bangun di tengah malam buat salat tahajud, buat berdoa, buat bercerita pada tuhan, kepada Allah, apa yang sedang saya rasakan, apa masalah saya, dan minta solusi, meminta petunjuk. (TA: no 44)</p> <p>Iya pastinya berdoa sama Tuhan, itu yang nomor satu sih. (BF: no 46)</p> <p>kalau itu kayaknya utama ya, bukan pertama lagi tapi yang utama seperti itu kan, jadi saya berusaha untuk berdoa meminta kepada Tuhan agar menyelesaikan masalah saya, kan memang semua masalah tuh saya harus menyerahkan semuanya kepada Tuhan jadi yang selalu saya usahakan ya seperti itu. (KW: no 42)</p> <p>Iya, misalnya setelah nangis kan capek to, tidur, setelah tidur yaudah bangun - bangun tiba - tiba ilang, kayak udah pasrah lah, gitu. iya, karena pasrah, bangun - bangun fit terus saya sholat. (RT: no 42)</p> <p>Ya kalau berdoa harus dong, kan saya berusaha dan berdoa nanti Allah yang nentuin, yang ngasih takdir, saya harus jadi apa, saya harus gimana nanti Allah yang punya rencana indah. (AF: no 42)</p> <p>Iya, saya pasti menyerahkan semuanya kepada Tuhan yang maha kuasa (DS: no 42)</p> | |

| <i>Accepting Responsibility</i> | |
|--|--------------------------|
| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
| <p>sebuah tantangan dan juga sebuah cobaan. sebuah cobaan yang saya harus tantang dengan cara saya menantang permasalahan itu agar saya bisa menyelesaikannya. (MS: no 48)</p> <p>...setiap masalah itu bisa jadi cobaan untuk saya, bisa jadi sebuah tantangan untuk saya, misal cobaan ya saya berpikir baik saja, intinya cobaan yang datang kepada saya adalah cara tuhan untuk menaikkan derajat kita, untuk mendidik saya menjadi lebih baik, kalau tantangan ya itu buat memicu semangat saya untuk menjadi lebih baik kedepannya. (TA: no 46)</p> <p>lebih ke cobaan sih, , kalau saya berpikiran, banyak masalah ini kayak cobaan, ya cobaan buat saya, sayanya bisa ngelewat ini nggak, dari cobaan ini, saya bisa bangkit atau nggak, apa saya bakal terpuruk terus gitu. (BF: no 48)</p> <p>cobaan, ya cobaan saya dalam mencari ilmu (RT: no 44)</p> <p>Stres yang saya rasakan sih lebih ke tantangan ya ke cobaan juga sih... (AF: no 44)</p> <p>Suatu cobaan sih ya mbak ya, lebih tepatnya. (DS: no 44)</p> | |

| <i>Distancing</i> | |
|---|--------------------------|
| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
| <p>saya lebih menenangkan diri terlebih dahulu karena kalau langsung mau menyelesaikan masalah, biasanya saya jadi lebih mudah tersinggung dan saya jadi emosi.. (MS: no 26)</p> <p>ketika masalah itu datang, memilih untuk sedikit menenangkan diri lah ketika masalah itu datang, agar saya tidak salah ambil langkah, tidak salah ambil solusi, dalam menyelesaikan masalah tersebut. (TA: 48)</p> <p>...saya kan berfikir untuk lebih baik kedepannya, jadinya membuat perencanaan. (MS: no 52)</p> <p>...berpikir bahwa saya pasti bisa melewatinya dan di setiap masalah yang hadir itu bisa jadi atas kesalahan saya dan menjadi salah satu resiko dari apa yang telah saya ambil, jadi bisa nggak bisa saya harus bisa. (TA: no 52)</p> <p>kalau menciptakan pikiran positif ada, tapi kadang itu kalau stresnya udah lama itu baru bermunculan pikiran positifnya...(BF: no 50)</p> <p>iya sih, iya kayak nyemangatin diri sendiri, oh iyaa, saya harus bisa nih biar gak stres kayak gitu. (KW: no 46)</p> <p>iya, saya berpikir, sebisa mungkin saya jangan kayak gitu lagi, ya kayak ga bisa memaksimalkan waktu kuliah dan ngaji. (RT: no 46)</p> | |

| <i>Distancing</i> | |
|---|--------------------------|
| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
| <p>Iya, cara saya buat menghindar sejenak memang saya harus berfikir positif kedepannya...(AF: no 46)</p> <p>Iya, seperti belajar memahami bahwa inilah kehidupan, kadang ada bahagia, kadang ada stres, namanya hidup kan ya mbak. (DS: no 46)</p> | |

| <i>Confrontative</i> | |
|--|---|
| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
| <p>...ketika saya ada kuliah jam 7, terus saya harus paginya dipondok ada kegiatan mengaji setoran, hmm berarti saya harus, ketika malamnya saya harus membuat hafalan tersebut, harus buat untuk setoran, terjadi (sebisa) saya... (MS: no 56)</p> <p>stres karena benturan waktu antara kuliah dan mondok, yaa ketika di pondok saya belum bisa membuat setoran ya saya harus punya waktu luang yang benar-benar saya gunakan untuk membuat setoran itu dan ketika masalah di kuliah ya saya juga harus bisa membagi waktu untuk mengerjakan tugas-tugas yang ada, dan dalam pengurus ya gimana pinter pinternya saya membagi waktu menjadi tiga, ngaji saya, kegiatan saya sehari - hari, kegiatan ketika di perkuliahan, ketika di pengurus. (TA: no 56)</p> <p>ya berdoa, berdoa sama Tuhan terlebih dahulu, kemudian menyelesaikan masalahnya. (BF: no 54)</p> | <p>..saya menghadapi tapi saya menetralsir saya dulu untuk tenang, agar saya nantinya kalau menghadapi masalah itu, tidak dibawa emosi... (MS: no 50)</p> <p>lebih memilih untuk menenangkan diri, sampai saya bisa berpikir jernih untuk menyelesaikan masalah yang saya hadapi. (TA: no 24)</p> <p>kalo saya lebih menenangkan diri terlebih dahulu, baru menyelesaikan masalahnya. (BF: no 28)</p> <p>saya menenangkan diri terus menyelesaikan sedikit demi sedikit. (KW: no 24)</p> <p>Lebih ke menenangkan diri terlebih dahulu dengan tidur, atau menangis. (RT: no 24)</p> <p>Saya sih lebih menenangkan diri mungkin ya ditinggal tidur atau ditinggal ngapain ngelakuin hal</p> |

| <i>Confrontative</i> | |
|---|---|
| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
| <p>... tergantung mood, kalau mood saya jelek banget ya bisa jadi tadi saya melampiaskan stres saya, terus kemudian saya cerita ke orang terdekat saya, tapi itu sebisa mungkin saya tidak lakukan, jadi lebih ke diam kemudian saya menyelesaikan dengan cara saya sendiri. (KW: no 50)</p> <p>tidur dulu, bangun tidur udah fit, langsung menghafal lagi, lalu memperbaiki hafalan dan murojaah yang belum lancar. (RT: no 50)</p> <p>...saya bisa sambil berpikir atau sambil ngelakuin supaya masalah itu terselesaikan jadi nggak berpikir aja sama ada tindakan saya lakukan untuk menyelesaikan itu. (AF: no 50)</p> <p>Ya kalau karena alat elektronik, ya saya mengerjakan tugas jauh dari tanggal deadline. Kalau yang disuruh tadi saya hanya bisa menerima. (DS: 50)</p> <p>...semalam itu mungkin bisa langsung selesai, ketika paginya kita udah kegiatan lagi, saya udah selesai... (MS: no 58)</p> <p>untuk benar-benar menyelesaikannya ya mungkin sekitar seminggu atau 10 hari. (TA: no 58)</p> <p>...kalau jangka waktunya nggak bisa ditebak kadang sih, tapi kayak berpikirnya bertahap, kayak nyelesainnya itu bertahap. (BF: no 56)</p> | <p>yang menurut saya membuat enjoy... (AF: no 24)</p> <p>Menenangkan diri terlebih dahulu ya mbak ya. (DS: no 24)</p> |

| Confrontative | |
|---|--------------------------|
| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
| <p>...mungkin cukup sehari buat saya menyelesaikan stres tersebut, karena saya yakin nggak akan lama, stres itu nggak akan berlarut-larut, kalau sayanya sendiri yang nggak ngelarut - larutin stresnya. (KW: no 52)</p> <p>Kalau udah bisa hafal, berarti udah siap buat besoknya untuk setoran gitu, kalau udah cukup bisa setoran... (RT: no 52)</p> <p>...bisa 2 hari atau 3 hari. (AF: no 52)</p> <p>Itu sekitar 3 hari 4 hari-an. (DS: no 52)</p> | |

| Planful Problem Solving | |
|---|--------------------------|
| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
| <p>tentunya ada rencana untuk kedepannya, ketika kita udah punya jadwal sekolah, jadwal kuliah, jadwal pagi, berarti saya harus, rencana saya harus bisa ngaji pagi, untuk bisa berangkat kuliah pagi. (MS: no 60)</p> <p>rencananya kedepannya, lebih giat lagi dalam hafalan, lebih bisa membagi waktunya, mengurangi main - main hape, scroll tiktok, itu. (MS: no 64)</p> <p>...ya membuat perencanaan, semisal saya memilih beberapa hari untuk menenangkan diri, kemudian memikirkan sebenarnya apa yang menjadi permasalahan dalam</p> | |

| <i>Planful Problem Solving</i> | |
|---|--------------------------|
| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
| <p>masalah tersebut. intinya saya lebih memahami, mencerna lagi masalah yang saya hadapi itu kemudian saya mencari solusi yang terbaik untuk menyelesaikan masalah tersebut. (TA: 60)</p> <p>kalo untuk menyelesaikan masalah, lebih berdoa dulu, jadi saya berdoa terus baru saya berusaha menyelesaikan masalah tersebut. kayak semisalnya tadi nenangin diri, terus baru dipikirin ini masalahnya ini yang berat yang mana yang harus di selesaiin. (BF: no 58)</p> <p>Iya, tentu kalau masalah tersebut kompleks, misalnya sangat berat banget ya berarti saya sedikit demi sedikit mengatur itu biar selesai seperti itu. (KW: no 54)</p> <p>iya membuat rencana, misalnya kalau capek, pusing, stres ya saya tidur, terus kalau nggak, ya udah buat hafalan ngaji, kalau misalnya besok nggak bisa setoran ngaji, ya udah menghafal sebisanya. kalau bener - bener belum hafal ya udah, bolos, terus berangkat kuliah. (RT: no 54)</p> <p>Iya, kadang sempat membuat rencana dulu sebelum menyelesaikannya saya me-rang-rang (merencanakan) apa yang bakal saya lakuin buat nyelesaiin masalah itu. (AF: no 54)</p> <p>Oh saya sering merencanakan sesuatu, hanya tidak terealisasi saja. (DS: no 54)</p> | |

Seeking Social Support

| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
|--|--------------------------|
| <p>...kalau saya ada kuliah malem, ada tugas - tugas malem, atau apalah itu deadline malem, biasanya saya butuh bantuan temen - temen yang tidak mondok, teman-teman yang di kos atau di apa, biasanya saya minta tolong, untuk saya udah buat tugasnya tapi saya belum bisa mengumpulkan saya minta tolong sama teman saya untuk mengumpulkannya, apabila kalau ada informasi-informasi ketika saya liburan, kan saya nggak boleh bawa HP, gak boleh bawa alat-alat elektronik. Makanya saya butuh informasi, maka saya butuh bantuan teman untuk menginformasikan ke saya nantinya. (MS: no 68)</p> <p>...kan di pondok peraturan membawa HP kan hanya sampai sore, dan malam saya tidak diperbolehkan untuk memegang HP maupun laptop dan terkadang deadline untuk mengumpulkan tugas kuliah ada yang sampai malam atau sore menjelang malam, tapi itu ya saya bisa nggak bisa kan sore harus selesai, tapi kalau pun nggak bisa kan saya membutuhkan pertolongan teman untuk membantu mengirimkan tugas atau memberikan saya informasi - informasi yang sekiranya ketika saya sudah di pondok saya tidak mengetahui itu loh. (TA: no 64)</p> <p>Kalau bantuan orang lain, iya pasti, saya juga, saya tipikal orang yang, kalo emang masalah yang udah berat banget sih, itu baru minta</p> | |

Seeking Social Support

| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
|---|--------------------------|
| <p>bantuan ke temen kadang juga curhat minta kaya solusinya dari sudut pandang mereka tuh gimana cara nyelesaiannya. (BF: no 60)</p> <p>Iya, tapi jarang, saya minta bantuan ke orang lain, mungkin dia lebih punya pandangan terkait permasalahan saya, jadinya saya meminta bantuan ke dia gitu. (KW: no 56)</p> <p>ya mungkin sebelum setoran ngaji, minta disimain dulu, tuh merupakan bantuan saya...(RT: no 56)</p> <p>Iya, seperti tadi menghitung syahriah, saya nggak bisa kalau ngitung sendirian, kayak menjumlah sendirian langsung, di sisi lain saya harus membagi ke-3, seksi pendidikan, seksi perlengkapan dan ke sekretaris, jadi perlu waktu untuk membagikannya, kadang saya dibantu dengan seksi perlengkapan, saya ajak supaya membantu saya dalam menyelesaikan tugas tersebut. Kalau kuliah itu berarti saya harus ngerjain tugas sebelum deadline ya walaupun kadang menumpuk - numpuk, saya harus merencanakan supaya selesai satu – persatu. (AF: no 56)</p> <p>Kadang perlu, kadang kadang engga lah ya, kadang saya merasa bisa mengerjakan sendiri gitu mbak. (DS: no 56)</p> <p>Tentu, kalau keluarga pastinya ya, karena keluarga kan pasti mendukung saya, menyemangati saya, teman-teman dekat pun juga</p> | |

Seeking Social Support

| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
|--|--------------------------|
| <p>begitu, apalagi yang udah pernah mengalami kayak saya, terus mereka udah bisa, pasti mereka selalu menyemangati, selalu berusaha untuk saya bisa menjadi seperti mereka. (MS: no 70)</p> <p>ada, ya seperti memberi sebuah semangat atau motivasi agar saya yang memiliki permasalahan dapat masalah itu tidak dalam keadaan yang asal-asalan tapi saya menyelesaikan masalah itu dengan kepala dingin sehingga saya dapat solusi yang terbaik dari masalah tersebut. (TA: no 66)</p> <p>Ada, dari teman dekat sama keluarga. (BF: no 62)</p> <p>ya, pasti ada, cuman kan tadi saya jarang cerita ke orang, jadinya nggak sesering itu orang lain tahu masalah saya kemudian membantu saya, karena saya juga nggak terlalu sering cerita ke orang lain. (KW: no 56)</p> <p>Ada, dari kan saya punya adik di pondok lain sih, ya itu yang mengingatkan saya untuk harus bisa setoran hafalan sebelum berangkat kuliah. (RT: no 58)</p> <p>Ya ada, kan kadang teman saya juga memotivasi saya supaya semangat, seperti “ayo pasti bisa, semangat” kayak gitu. Jadi nanti kan kadang, saya dapet dukungan itu supaya saya lebih semangat ngerjain tugasnya kayak gitu. (AF: no 58)</p> | |

| <i>Seeking Social Support</i> | |
|--|--------------------------|
| Ungkapan mendukung | Ungkapan tidak mendukung |
| Ya sangat ada lah ya, tapi oleh teman teman terdekat saya saja. (DS: no 58) | |

C. DESKRIPSI TEMUAN PENELITIAN

1. Gambaran Stres dan *Coping* Stres pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang

a. Stres

Menurut Sarafino, stres itu sendiri merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya, dimana diikuti oleh kesenjangan antara tuntutan yang timbul dari kondisi tersebut (Prayogo, 2019).

a) Sumber Stres

1. Informan Pertama "MS"

Berdasarkan dari hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan informan pertama "MS" mengalami stres dikarenakan tidak diperbolehkannya alat elektronik di dalam pondok sehingga "MS" harus mengejar waktu selama diperbolehkan membawa alat elektronik tersebut.

"...waktu yang terbatas dalam membawa alat elektronik di pondok yang membuat saya itu harus

kejar waktu selama diperbolehkan membawa alat elektronik tersebut..” (MS: no 20)

Informan “MS” juga merasakan stres dikarenakan sulit beradaptasi dengan lingkungan yang baru, yaitu pondok dan kuliah. “MS” juga merasakan sulitnya berinteraksi dengan orang – orang baru, baik itu dari lingkungan pondok maupun kuliah.

“...dan bisa juga lingkungan, karena saya orangnya susah untuk berinteraksi dengan orang-orang baru.”
(MS: no 20)

Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa informan “MS” mengalami krisis dimana kondisi yang tiba – tiba dan sering kali membuat informan “MS” ini mengalami stres, ditambah tidak diperbolehkannya alat elektronik di pondok membuat “MS” mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas perkuliahan serta mencari informasi penting mengenai perkuliahan.

2. Informan Kedua “TA”

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan kedua “TA” mengalami stres dikarenakan kesulitan membagi waktu antara waktu kuliah, mondok, dan juga waktu ketika menjadi pengurus. Informan “TA” tidak mampu untuk menentukan pilihan antara membagi waktu kuliah, pondok,

dan juga menjadi pengurus yang mana menyebabkan konflik di dalam diri sendiri informan.

“...kalau dari diri sendiri itu bisa karena saya yang sering terlalu *over thinking* terhadap hal apapun ataupun terlalu memikirkan sesuatu yang belum tentu itu terjadi dan waktu itu dimana saya harus bisa benar-benar membagi waktu saya, di mana saya harus memikirkan kuliah, memikirkan kegiatan di pondok, maupun memikirkan tugas yang saya emban di pengurus tersebut, di mana ketika kuliah ada jam pagi saya harus bisa membagi waktu untuk saya setoran, saya kuliah di jam pagi, kemudian membagi waktu ketika saya mengurus apa yang menjadi tanggung jawab saya di pengurus.” (TA: no 18)

Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa stres yang dialami informan ini muncul karena frustrasi diakibatkan dari tekanan internal, yaitu dari dalam diri informan sendiri. Informan “TA” terlalu banyak pikiran sehingga membuat dirinya sendiri kesulitan dalam membagi waktu antara kuliah, pondok, dan juga kepengurusan.

3. Informan Ketiga “BF”

Berdasarkan hasil dari wawancara peneliti dengan informan ketiga “BF” mengalami stres dikarenakan kurang bisa mengatur jadwal, dikarenakan di pondok sendiri tidak diperbolehkan membawa alat elektronik baik itu laptop

maupun HP, “BF” juga masih kesulitan untuk beradaptasi karena “BF” sendiri baru pertama kali merasakan menjadi mahasiswa dan juga menjadi santri.

“stresnya itu kurang bisa mengatur jadwal antara pondok dengan kuliah, seperti, kalau di pondok kan, jadwalnya cuma sampai sore, sedangkan kalau kuliah terkadang ada yang tugas sampe malem gitu deadlinenya, jadi sore itu harus dikebut ngerjainnya gitu jadi bingung, sore juga ada setoran, trus juga ada ini deadline tugas jadi bingung mbaginya...” (BF: no 14)

“faktornya masih kurangnya adaptasi, jadi mungkin kayak kalo di pondok kan nggak boleh bawa alat elektronik kalo malem, jadi agak kesusahan juga itu, jadi faktor stresnya juga gara - gara itu, masih adaptasi awal-awal juga, adaptasinya masih kurang.” (BF: no 22)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan “BF” mengalami krisis dikarenakan kondisi yang tiba – tiba dirasakan “BF” yaitu menjadi mahasiswa dan juga santri, hal ini muncul karena masih kurangnya adaptasi, “BF” juga mengalami konflik dimana ia tidak mampu membagi waktu antara tugas kuliah dan kewajiban di pondok. Faktor lain seperti tidak diperbolehkannya membawa alat elektronik di pondok juga membuat “BF” agak kesulitan dalam mengerjakan tugas perkuliahan.

4. Informan Keempat “KW”

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan “KW” mengalami stres karena belum mampu menerima tugas

yang diberikan kepadanya, baik itu tugas di kepengurusan yang tiba – tiba diserahkan kepadanya, juga tugas mendadak di perkuliahan.

“seperti banyaknya tugas kuliah, banyak kewajiban yang harus dijalankan, terus biasanya bareng-bareng gitu datangnya jadinya stres itu muncul.” (KW: no 12)

“ya karena diri sendiri belum menerima tugas aja, kalau menerima nggak mungkin stres.” (KW: no 18)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan “KW” mengalami stres dikarenakan frustrasi akibat tekanan internal yaitu karena dirinya sendiri belum menerima, juga konflik dimana “KW” tidak mampu memilih mana dulu yang akan diselesaikan, baik itu dari tugas kepengurusan, kuliah, maupun kegiatan di pondok.

5. Informan Kelima “RT”

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan informan “RT” mengalami stres dikarenakan jadwal kuliah dan pondok yang sering bertabrakan, juga ketika “RT” tidak mampu mengatur dan menyeimbangkan waktu antara kuliah dan pondok.

“ketika jadwal kuliah tabrakan sama jadwal pondok, kalo ada UAS mendadak juga.” (RT: no 12)

“menjaga hafalan ngaji, dan ketika jadwal kuliah sama kegiatan pondok yang bertabrakan, dan juga menyeimbangkan antara waktu kuliah dengan

mondok, misalnya belum bisa ngaji terus jadwal jam 7, bisa nggak bisa harus ngaji gitu.” (RT: no 14)

“kecapekan karena tugas kuliah banyak dan juga kegiatan pondok yang sama padatnya, menyebabkan saya menjadi kelelahan fisik, kadang pegal - pegal juga dan susah mengatur waktu antara ngaji dan mengerjakan tugas - tugas saya.” (RT: no 18)

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa informan “RT” mengalami konflik dimana ia tidak mampu menyeimbangkan waktu antara kuliah dan pondok, yang membuatnya frustrasi sendiri karena tidak mampu jika memilih salah satu diantara keduanya. Tekanan dalam diri “RT” dimana ia menetapkan standar yang lumayan tinggi yaitu ingin menyeimbangkan antara kuliah dan juga pondok membuatnya kewalahan dan menjadikan dirinya sendiri menjadi stres.

6. Informan Keenam “AF”

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan informan “AF” mengalami stres karena tidak mampu memamanajemen waktu antara tugas kuliah, pondok, maupun kepengurusan, seperti ketika ada acara pondok dan UAS secara bersamaan.

“Stres terberat ketika kuliah sambil mondok itu ketika saya ikut dalam kepengurusan dan saya harus apa ya benar-benar membagi waktu, misal untuk mengurus pondok, untuk mengurus kuliah, ketika saya harus ngerjain tugas kuliah misal besok presentasi sebelum itu juga ada sema'an pondok di

sisi lain harus membeli keperluan pondok, kayak gitu, juga saya punya amanah punya tanggung jawab yang besar karena saya jadi pengurus ya pengurus kan berarti jadi apa ya panutan buat santri-santri yang lainnya, jadi ya saya harus bisa handle itu semua.” (AF: no 14)

“memiliki amanah dan tanggung jawab, lalu dari diri sendiri yang bingung manajemen waktunya antara kuliah, pondok, dan kepengurusan.” (AF: no 18)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan “AF” merasa frustrasi karena amanah yang diberikan kepadanya yaitu menjadi wakil ketua yang mengharuskannya menggantikan tugas ketua apabila ketua sedang ada kendala, juga konflik dalam diri “AF” karena kesulitan manajemen waktu antara kuliah, pondok, dan juga kepengurusan. Informan “AF” sendiri juga tertekan karena menjabat sebagai pengurus itu dianggap menjadi sebuah panutan bagi santri – santri yang lainnya.

7. Informan Ketujuh “DS”

Berdasarkan hasil dari wawancara peneliti dengan informan “DS” mengalami stres karena tuntutan atau tekanan dari orangtua “DS” sendiri. Informan “DS” tidak ingin mondok, tetapi orang tua “DS” memaksa “DS” untuk mondok, yang mana membuat “DS” menjadi tertekan dan stres.

“Yang lebih berat dari tugas itu, ketika saya harus disuruh mondok sambil kuliah, itu bikin saya stres sih.” (DS: no 14)

“...saya capek sih biasanya, terus saya tertekan gitu.” (DS: no 18)

“karena saya nggak pengen mondok, tapi di suruh mondok, ya intinya saya tuh disuruh melakukan hal - hal yang menurut saya diluar kemampuan saya tapi ya saya terpaksa melakukan itu, sehingga saya stres, capek, gelisah, tidak tenang seperti itu.” (DS: no 40)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh informan “DS” selain dari kesulitan mengerjakan tugas, juga stres karena tekanan yang diberikan oleh orangtua “DS” dimana orang tua “DS” menuntut “DS” untuk melakukan hal – hal yang “DS” sendiri tidak mampu untuk menjalankannya.

b) Dampak Stres

1. Informan Pertama “MS”

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan informan pertama “MS” merasakan dampak dari stres terutama pusing, nafsu makan menjadi berkurang, serta tidak mampu untuk tidur nyenyak. Dampak lainnya yang dirasakan oleh informan “MS” ialah merasa gelisah, dan tidak mampu berkonsentrasi.

“Pusing, terutama pusing, terus gelisah, sulit konsentrasi, nafsu makan berkurang, gak nafsu

makan, sulit tidur dan gak bisa tidur nyenyak.” (MS: no 24)

Hasil wawancara yang telah peneliti lakukan terhadap informan “MS” menunjukkan bahwa dampak yang ditimbulkan oleh stres mampu mempengaruhi kondisi seseorang, sehingga seseorang tersebut mengalami rasa sakit pada bagian tubuhnya, seperti sakit kepala, pusing, tidak mampu tidur nyenyak dan juga nafsu makan menjadi berkurang. Hal lain yang dipengaruhinya berdampak juga pada aspek dari kognitif dan emosi berupa tidak mampu berkonsentrasi dan juga merasa gelisah pada informan “MS”.

2. Informan Kedua “TA”

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan informan pertama “TA” merasakan dampak dari stres berupa kelelahan fisik, juga merasa pusing, sakit kepala, kesulitan untuk berkonsentrasi, merasa gelisah, mudah tersinggung, sering kali kesulitan untuk tidur serta nafsu makan pun berkurang dan sakit perut.

“efeknya adalah saya merasa pusing, lelah dan seperti ingin melepaskan semuanya apa yang sedang saya sedang pikul ingin saya lepaskan begitu saja, juga saya merasa sakit kepala, sulit konsentrasi, gelisah, mudah tersinggung, sulit tidur jadi

begadang, nafsu makan berkurang, juga sakit perut.”
(TA: no 22)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa situasi stres mengganggu proses berfikir, mengacaukan emosi seseorang, dimana informan “TA” menjadi sulit berkonsentrasi dan juga menjadi mudah tersinggung. Akibat dari penurunan kondisi tersebut sehingga menjadikan informan “TA” mengalami rasa sakit kepala, pusing, kelelahan, kesulitan untuk tidur dan nafsu makan menjadi berkurang, serta sakit perut.

3. Informan Ketiga “BF”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “BF” mengalami efek dari stres itu sendiri berupa pusing, tidak nafsu makan, emosi tidak stabil, mudah tersinggung, cemas, dan tidak tenang.

“kalau dampaknya lebih ke pusing, jadi tuh, kadang saya kayak pemikiran numpuk, pemikiran saya terbagi-bagi, antara pondok sama kuliah, terus ada tugas, ini juga pondok ada setoran, belum ngafalin, jadi pikiran kebagi - bagi jadinya, itu lebih ke pusing, terus juga kadang sulit tidur, dan ga nafsu makan kalo udah stres, terus emosinya nggak stabil, kadang kalo meskipun orang ngomong baik – baik itu kadang saya merasa kayak menyinggung saya gitu, saya jadi mudah tersinggung seperti itu, meskipun dari ucapannya ya kalau di pikir nggak terlalu membuat sakit hati, terus juga pikiran nggak tenang gitu, setiap harinya nggak tenang, terus kadang takut nantinya gimana seperti apa, juga cemas, jadi kayak kadang berdebar – debar gitu.” (BF: no 26)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan “BF” menunjukkan bahwa informan “BF” mengalami dampak pada kognitifnya yaitu berupa tidak mampu konsentrasi, pemikiran menumpuk, dan terbagi - bagi. Kemudian dampak fisik yang dialami oleh “BF” berupa sulit tidur, pusing, dan tidak nafsu makan.

4. Informan Keempat

Hasil dari wawancara peneliti dengan informan “KW” mengalami dampak dari stres berupa pusing, gelisah, sulit tidur, konsentrasi hilang, tidak nafsu makan, dan juga mudah tersinggung.

“Pusing, gelisah, susah tidur, kemudian konsentrasi hilang, gak berselera makan, mudah tersinggung juga.” (KW: no 22)

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa informan “KW” mengalami dampak dari stres yang menyerang bagian fisik dan psikis dari informan “KW” yaitu berupa pusing atau sakit kepala, gelisah, sulit tidur, konsentrasinya menurun, mudah tersinggung dan juga tidak nafsu makan, hingga bobot “KW” menurun drastis.

5. Informan Kelima “RT”

Berdasarkan hasil dari wawancara peneliti dengan informan “RT” mengalami dampak berupa sulit konsentrasi,

tidak nafsu makan, tidak tenang, cemas, pusing, gelisah, dan kelelahan fisik.

“sulit konsentrasi, tidak berselera makan, tidak tenang, pusing, gelisah, lumayan cemas.” (RT: no 22)

Hasil dari wawancara dengan informan “RT” menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh informan “RT” berdampak juga pada bagian fisik juga psikis informan, yaitu berupa sakit kepala, pusing, lelah, cemas, tidak tenang, gelisah, sulit konsentrasi dan juga tidak nafsu makan.

6. Informan Keenam “AF”

Hasil wawancara dengan informan “AF” mengalami efek dari stres berupa pusing, sulit tidur, mudah kaget saat bangun tidur, nafsu makan berkurang, dan cemas.

“pusing atau sakit kepala, terus kadang sulit tidur juga nafsu makan jadi berkurang karena saya memikirkan hal itu, kadang saya juga cemas, tidak tenang akan apa ya nanti jadinya itu gimana kalau besok nggak jadi atau apa yang akan terjadi, apalagi kalau pas bangun tidur ketika saya masih mikir yang tadi, bangun tidur itu rasanya masih kaget, ini gimana ya, oh iyaa belum ngaji, belum hafalan dll.” (AF: no 22)

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan informan “AF” menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh informan “AF” berdampak juga pada bagian fisik “AF” yaitu berupa pusing, sakit kepala, sulit tidur, dan nafsu makan berkurang.

Sedangkan pada bagian psikologis terdapat cemas, dan mudah kaget saat bangun tidur.

7. Informan Ketujuh “DS”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “DS” mengalami dampak dari stresnya berupa tidak mampu tenang, pusing, sulit tidur, sulit konsentrasi, dan sulit tidur.

“Dampaknya ya saya gak tenang, pusing, terus sulit tidur juga ya mbak ya, terus sulit konsentrasi, juga ga bisa tenang gitu sih ya mbak.” (DS: no 22)

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan informan “DS” menunjukkan bahwa “DS” mengalami dampak psikologi dan fisik dari stres berupa ketidakmampuannya untuk tenang, sulit untuk konsentrasi, sulit tidur, kelelahan fisik dan pusing kepala.

c) **Tingkat Stres**

1. Informan Pertama “MS”

Berdasarkan hasil wawancara dari informan pertama “MS” stres yang dialaminya berlangsung satu sampai dua hari, tetapi apabila stres yang mulai berat bisa sampai berlangsung selama seminggu untuk kembali seperti sedia kala.

“...1 - 2 hari langsung hilang, tapi kalau lagi benar - benar stres banget bisa mungkin seminggu.” (MS: no 18)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh informan pertama “MS” merupakan stres sedang yang mana berlangsung selama beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi ini juga ditandai dengan adanya sakit kepala, pusing, merasa lelah, serta gangguan tidur yang dialami oleh informan pertama “MS”.

2. Informan Kedua “TA”

Berdasarkan hasil dari wawancara yang peneliti lakukan pada informan kedua “TA” mengalami stres yang berlangsung selama dua sampai tiga hari, kemudian untuk kembali seperti sedia kala kurun waktunya bisa sampai seminggu atau 10 hari.

“kalau untuk mengalami stres sih itungannya sering ya, entah karena tuntutan di dalam perkuliahan ataupun di dalam pondok itu sendiri dan untuk berapa lamanya, lebih seringnya sih dua sampai tiga hari ya.” (TA: no 20)

“...kemudian untuk kembali benar-benar seperti biasa mungkin seminggu atau 10 hari.” (TA: no 16)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan kedua “TA” mengalami stres sedang yaitu dimana stres yang dialaminya berlangsung selama beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi ini biasanya ditandai dengan adanya gejala pusing, lelah, gangguan pencernaan dan juga

gangguan tidur, seperti yang dialami oleh informan kedua “TA”.

3. Informan Ketiga “BF”

Hasil wawancara dengan informan “BF” mengalami stres selama berminggu – minggu, paling lama selama dua minggu. Kemudian untuk kembali seperti sedia kala membutuhkan waktu sekitar dua minggu terkadang 5 hari atau 3 hari.

“kalau seringnya, berminggu - minggu kadang bisa, paling lama dua minggu nan biasanya.” (BF: no 24)

“kalo seperti biasa terkadang, butuh dua minggu nan, bisa terbiasa seperti biasa lagi, saya butuh adaptasi lagi, lumayan susah gitu kalau udah stres gitu, kayak nenangin dirinya tuh lumayan susah. Setelah nenangin nanti itu muncul lagi, stres nya kayak ngerasa stres lagi, kadang kayak apa ya sembuhnya itu mungkin 5 hari nan atau nggak 3 hari nan itu bisa agak tenang sedikit, tapi setelah itu kembali stres lagi.” (BF: no 18)

“...semisal udah tenang gitu, ada aja gitu yang bikin stres itu ada aja kayak, mulai dari kegiatan pondok yang mungkin padat, istirahatnya kurang, itu kayak bingung pengen istirahat teratur tapi nggak bisa.” (BF: no 20)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan “BF” menunjukkan bahwa informan “BF” mengalami stres yang lumayan berat, karena situasi ini berlangsung lebih dari seminggu, stres ini ditandai juga dengan kelelahan yang meningkat yang dialami oleh informan “BF”.

4. Informan Keempat “KW”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “KW” stres yang dialami oleh “KW” berlangsung hanya sebentar, dan waktu yang dibutuhkan informan “KW” untuk pulih pun juga hanya dua hari, bahkan sehari.

“sering sih, tapi nggak lama, dan cuma sebentar.”
(KW: no 20)

“dua hari nggak sampai, sehari mungkin sudah hilang.” (KW: no 16)

Berdasarkan dari hasil wawancara peneliti dengan informan “KW” menunjukkan bahwa “KW” mengalami stres yang ringan, dimana jangka waktu stres ini berlangsung hanya sebentar dan waktu untuk pulihnya pun juga sebentar yaitu hanya satu sampai dua hari saja.

5. Informan Kelima “RT”

Hasil wawancara dari peneliti dengan informan “RT” mengalami stresnya berlangsung selama tidak mampu menyeimbangkan antara kuliah dengan mondok, kemudian untuk kembali seperti sedia kala membutuhkan waktu yang lumayan cepat yaitu setelah beristirahat dengan tidur.

“ya ketika belum bisa ngaji, seringnya sih lumayan sering, terus berapa lamanya ya selama kuliah sambil mondok.” (RT: no 20)

“ya mungkin saya buat tidur terus biar tenang, lama waktunya ya kalo udah nggak stres ya langsung ilang, kan misalnya pagi nggak bisa ngaji, terus akhirnya

berangkat kuliah, terus besok nggak jam 7 yaudah hilang.” (RT: no 16)

Berdasarkan hasil dari wawancara antara peneliti dengan informan “RT” menunjukkan bahwa informan “RT” mengalami stres yang berat dimana stres ini berlangsung selama kuliah sambil mondok, dimana kuliah itu sendiri jangka waktunya lumayan panjang. Cara yang informan “RT” lakukan ialah dengan tidur untuk menghibur diri sejenak dan kembali seperti sedia kala, walaupun nantinya akan mengalami stres lagi.

6. Informan Keenam “AF”

Hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan informan “AF” mengalami stres yang berlangsung selama sebentar tetapi intensitasnya lumayan sering, serta waktu yang dibutuhkan untuk kembali seperti sedia kala hanya sehari.

“Sering sih, ketika tugasnya tiba – tiba diserahkan ke saya secara mendadak dan saya punya deadline tugas kuliah. Berapa lamanya mungkin ketika stres itu sudah hilang, bisa mungkin sehari.” (AF: no 20)

“...jadi mungkin sehari sebenarnya bisa, jika saya nggak terlalu banyak pikiran.” (AF: no 16)

Berdasarkan wawancara yang telah peneliti lakukan menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh informan “AF” merupakan stres sedang karena jangka waktunya hanya

sebentar dan waktu yang dibutuhkan untuk kembali seperti sedia kala berlangsung selama sehari.

7. Informan Ketujuh “DS”

Berdasarkan hasil dari wawancara peneliti dengan informan “DS” mengalami stres yang berlangsung selama seminggu, dan waktu yang dibutuhkan informan “DS” untuk kembali seperti biasa yaitu selama dua hari.

“Sekitar seminggu kali ya mbak ya.” (DS: no 20)

“Kira - kira dua hari lah ya mbak untuk merefreshing kan otak.” (DS: no 16)

Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh informan “DS” merupakan stres sedang dimana berlangsung selama seminggu dan ditandai dengan gejala fisik seperti pusing, kesulitan tidur, cemas, gelisah dan tidak mampu tenang seperti yang dialami oleh informan “DS”.

b. Coping Stres

Lazarus dan Folkman mengemukakan bahwa situasi stres yang dialami oleh seseorang dapat berdampak pada sisi psikologis maupun fisiologis yang akan merugikan diri pribadi individu tersebut, dimana dibutuhkan ketrampilan strategi coping untuk menghadapinya. Strategi coping itu sendiri ialah upaya untuk mengurangi atau menetralsir stres yang terjadi pada individu (Lazarus & Folkman, 1984).

1) *Emotion-Focused Coping*

Emotion-focused coping ini berfokus pada kontrol emosi yang diperlihatkan untuk menghindari situasi yang menekan individu. Hal ini tergambar pada mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri di Semarang, yang mana lebih memilih untuk menggunakan strategi *emotion-focused coping* terlebih dahulu sebelum menggunakan *problem-focused coping*.

a) *Positive Reappraisal*

1. Informan Pertama "MS"

Hasil dari wawancara dengan informan pertama "MS" ialah informan "MS" memiliki penilaian negatif terhadap situasi yang sedang dialaminya.

"...stres itu membuat saya kerugian yang sangat besar, Soalnya saya stres jadi nggak bisa berpikir, pikiran saya kacau, ya udah." (MS: no 40)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa adanya pengambilan hikmah yang kurang baik. Pengambilan hikmah yang kurang baik ini dikarenakan adanya stres yang informan pertama "MS" rasakan, membuat informan pertama "MS" menjadi tidak mampu untuk berfikir jernih. Situasi tersebut menyebabkan ia tidak mengambil hikmah yang terjadi, akan tetapi dalam renungannya informan pertama "MS" tidak menyalahkan orang lain. Hal yang

membuat informan pertama “MS” bangkit ialah karena ia memiliki tujuan dan pemikiran yang baik.

“...kalau itu sih kesalahan diri saya sendiri karena sebenarnya orang-orang lain yang di sekitar saya aja bisa untuk membagi waktu ya. Kalau saya nggak bisa berarti itu kesalahan saya sendiri yang mudah dibawa emosi dan stres.” (MS: no 44)

“keingat orang tua, karena orang tua udah nyemangatin saya, udah biayain saya, minimal saya kembalikan semangat lagi untuk hilangin stress itu dan kembali melakukan kegiatan seperti biasanya.” (MS: no 42)

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa meskipun informan pertama “MS” tidak mengambil hikmah dengan baik, akan tetapi “MS” memiliki pemikiran yang baik akan tujuan dan tidak menyalahkan orang lain.

2. Informan Kedua “TA”

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan informan kedua “TA” mampu memberikan makna baik pada kondisi yang sedang dialaminya, yaitu mampu mengambil hikmah atas apa yang sedang terjadi pada dirinya. Informan “TA” juga tidak menyalahkan orang lain atas situasi yang sedang dialaminya. Hal yang membuat informan “TA” bangkit yaitu mengingat tujuan

awal yang telah informan “TA” tetapkan ketika mondok sambil kuliah.

“keuntungannya ya saya bisa lebih belajar untuk memahami ketika ada suatu masalah tidak semuanya harus saya pikirkan dan nggak semuanya harus saya selesaikan disaat itu juga ada beberapa masalah yang memang membutuhkan beberapa waktu untuk bisa menyelesaikannya dan agar mendapatkan penyelesaian yang terbaik dari masalah tersebut.” (TA: no 38)

“...itu karena kesalahan saya sendiri.” (TA: no 42)

“ingat tujuan awal saya ketika memilih untuk mondok dan kuliah.” (TA: no 40)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan kedua “TA” memiliki penilaian kembali secara positif akan kondisinya saat ini. Informan “TA” mampu mengambil hikmah atas situasi stres yang menimpanya dan juga tidak menyalahkan orang lain atas situasi yang dialaminya tersebut, juga pemikiran akan hal yang membuatnya bangkit yaitu karena mengingat tujuan awal dia mondok sambil kuliah, dimana hal tersebut tidak menghalanginya untuk memiliki pemikiran yang positif.

3. Informan Ketiga “BF”

Hasil dari wawancara dengan informan “BF” ialah informan “BF” memiliki penilaian yang negatif yakni tidak mengambil hikmah atas apa yang terjadi kepada dirinya tetapi walaupun begitu “BF” tidak menyalahkan orang lain atas apa yang menimpanya, juga memiliki tujuan yang baik.

“kalau yang saya alami, lebih banyak kerugiannya, kayak, saya itu terlalu fokus sama problemnya gitu loh, jadi semisal masih, itu problemnya ringan masih bisa diatasi tapi saya terlalu berpikiran kemana-mana jadinya nggak selesai - selesai.” (BF: no 40)

“...kepikiran ke orang tua sih, saya tujuan nya kuliah ini untuk apa, orangtua udah susah - susah membiayain kita, kok sayanya itu down terus, nggak mau bangkit gitu.” (BF: no 42)

“...itu salah saya, itu masalah saya sendiri...” (BF: no 44)

Berdasarkan hasil wawancara ini menunjukkan bahwa “BF” memiliki penilaian yang negatif dikarenakan stres membuat informan “BF” menjadi tidak mampu berpikir jernih, meskipun begitu, informan “BF” tidak menyalahkan stres yang dialaminya kepada orang lain. Informan “BF” sendiri memiliki tujuan yang baik untuk bangkit yaitu untuk menyenangkan orang tua “BF” yang telah bersusah payah membiayainya.

4. Informan Keempat “KW”

Hasil wawancara dengan informan “KW” tidak memiliki penilaian yang positif terhadap situasi yang tengah dialaminya, meskipun begitu informan “KW” tidak menyalahkan orang lain ketika merasa stres, juga memiliki tujuan untuk mengatasi stresnya.

“sangat merugikan, kalau menurut saya sendiri ya, kalau stres tuh merugikan diri sendiri gitu loh, jadinya waktu yang harusnya saya mau ngerjain apa yang harus diselesaikan buat nyelesaiin masalah, jadinya malah terbengkalai jadi nggak terurus gara-gara saya stres sendiri, jadi stres menurut saya adalah merugikan diri sendiri..” (KW: no 36)

“itu kesalahan saya sendiri, menurut saya itu kesalahan saya sendiri...” (KW: no 40)

“Motivasi, kata-kata motivasi atau mendengarkan ceramah mungkin biar nggak stres lagi gitu.” (KW: no 38)

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa informan “KW” memiliki penilaian negatif karena ketika “KW” stres, ia tidak mampu untuk berfikir secara jernih, tetapi “KW” tidak menyalahkan orang lain ketika stres menyimpannya, dan ia juga memiliki tujuan untuk bangkit dari stres dengan mendengarkan motivasi atau ceramah.

5. Informan Kelima “RT”

Hasil wawancara dengan informan “RT” ialah pengambilan hikmah atau makna yang baik belum tercapai, meski begitu “RT” tidak menyalahkan orang lain atas keadaannya dan juga memiliki tujuan menghilangkan stresnya.

“rugi dong, ya karena mengganggu konsentrasi kan, terus kepikiran terus, saya itu tipenya kepikiran...”
(RT: no 38)

“kesalahan diri sendiri.” (RT: no 42)

“mengingat kesalahan, terus kok bisa ya saya kayak gitu, terus nangis, setelah nangis tidur, setelah bangun tidur udah ilang stresnya.” (RT: no 40)

Berdasarkan hasil dari wawancara tersebut menunjukkan bahwa “RT” memiliki pengambilan hikmah atau makna baik yang kurang, dikarenakan stres yang dialaminya, mengganggu proses berfikir “RT” dimana stres tersebut membuatnya tidak mampu untuk berfikir jernih, akan tetapi informan “RT” tidak menyalahkan orang lain atas keadaan yang dialaminya saat ini. Informan “RT” juga memiliki tujuan untuk menghilangkan stresnya yaitu dengan mengingat kesalahan supaya tidak terulang kembali.

6. Informan Keenam “AF”

Hasil dari wawancara dengan informan “AF” adalah mampu memberikan makna baik atas kondisinya, yaitu mampu mengambil hikmah atas apa yang terjadi kepada dirinya. Informan “AF” juga tidak menyalahkan orang lain atas apa yang menimpanya, dan juga memiliki tujuan yang baik.

“Saya berpikir karena itu terjadi karena kesalahan saya sendiri.” (AF: no 40)

“...kalau stres membuat keuntungan itu kalau saya ingat saya sedang punya masalah apa, saya harus berpikir penyelesaiannya gimana ya, kayak gitu, kalau membuat kerugian itu bisa membuat waktu saya gitu kan terlalu mikir, masa mikir - mikir doang nggak ngelakuin kan sama aja ya.” (AF: no 36)

“Ya saya harus ingat tujuan saya kalau misalnya stres...” (AF: no 38)

Berdasarkan hasil dari wawancara menunjukkan bahwa informan “AF” memiliki penilaian positif yang baik, yaitu mampu mengambil hikmah, tidak menyalahkan orang lain, dan juga memiliki tujuan untuk bangkit dari stres yang dialaminya.

7. Informan Ketujuh “DS”

Hasil wawancara dengan informan “DS” ialah informan “DS” tidak mampu mengambil hikmah atas kejadian yang menimpanya, juga menyalahkan orang lain

atas apa yang menimpanya saat ini, meski begitu ia memiliki tujuan untuk bangkit.

“Lebih banyak memberikan kerugian, saya menjadi tidak tenang, menjadi susah tidur, seperti itulah ya mbak, jadi saya tidak bisa menjalani hari - hari saya dengan baik gitu ya mbak ya.” (DS: no 36)

“Kesalahan orang lain sih ya, karena saya kadang - kadang nggak pengen mondok, tapi di suruh mondok...” (DS: no 40)

“Bahwa saya harus belajar mbak karena di pondok maupun di kampus itukan belajar ya mbak ya, jadi kan ini ilmu juga mbak, masa saya stres karena saya menuntut ilmu harusnya kan itu menjadikan lebih semangat, kalau saya mendapatkan ilmu di pondok dan di kampus gitu.” (DS: no 38)

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa informan “DS” tidak mampu mengambil makna baik atau hikmah dikarenakan stres yang menimpanya membuatnya tidak mampu untuk berfikir secara jelas, juga karena tekanan dari orang tuanya membuatnya menyalahkan keadaan dan juga menyalahkan orang tuanya atas apa yang menimpanya saat ini, meskipun begitu informan “DS” memiliki tujuan yang baik untuk bangkit yaitu belajar dengan giat untuk menuntut ilmu di pondok maupun di kampus.

b) *Self Control*

1. Informan Pertama “MS”

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan informan pertama “MS” memiliki pengendalian diri yaitu dengan melampiaskannya pada hal yang tidak berbahaya seperti mencorat – coret kertas sepuasnya, selanjutnya ia meminum obat paracetamol agar tidak pusing.

“...saya kalo stres, corat-coret kertas sepuas saya, biar hilang rasa stres itu, biar eeh meluapkan rasa kesal saya pada kertas tersebut. (MS: no 30)

“...biasanya kalau susah tidur, minum obat-obat yang bisa buat saya tidur, yang obat itu bisa menghilangkan pusing juga.” (MS: no 32)

Upaya yang dilakukan “MS” tadi apabila masih kurang dalam meredakan stresnya, hal terakhir yang dilakukan oleh informan “MS” ialah menangis di dalam sujudnya dan berusaha untuk meluapkan segala keluh kesahnya kepada Tuhan.

“..saya menangis dalam sujud saya.” (MS: no 28)

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa informan memiliki pengendalian diri yang baik, yaitu tidak melampiaskan kepada hal – hal yang negatif, maupun obat – obatan yang terlarang. Perilaku yang dilakukan “MS” tersebut tentunya mampu

meredakan stres yang dialaminya meskipun tidak melampiaskan kepada hal – hal yang negatif.

2. Informan Kedua “TA”

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, informan kedua “TA” hanya diam untuk menenangkan dirinya, dan juga lebih memilih untuk memendamnya ketimbang melampiaskan ke hal – hal yang lain. Informan kedua “TA” juga tidak menggunakan obat – obatan terlarang dalam mengendalikan dirinya.

“...hanya diam untuk menenangkan diri...” (TA: no 26)

“lebih memilih untuk memendam ya.” (TA: no 28)

“enggak ya, enggak menggunakan obat-obat lebih menghindari obat-obat malah.” (TA: no 30)

Hasil dari wawancara tersebut menunjukkan bahwa informan kedua “TA” memiliki pengendalian diri yang baik, dan juga tidak melampiaskan kepada hal – hal yang berujung negatif dan merugikan diri sendiri seperti penyalahgunaan obat – obatan terlarang dan juga narkoba.

3. Informan Ketiga “BF”

Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan informan “BF” memiliki

pengendalian diri lebih ke diam dan tidak melampiaskan ke obat – obatan yang berbahaya, “BF” lebih melampiaskan rasa stresnya dengan marah tanpa sebab kepada temannya.

“...saya lebih diem, soalnya saya kalo ada apa - apa itu lebih sering diemnya.” (BF: no 30)

“...mungkin marahnya tanpa sebab juga bisa.” (BF: no 32)

“Nggak menggunakan obat – obatan.” (BF: no 34)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan “BF” memiliki pengendalian diri yang agaknya kurang baik karena melampiaskan kemarahannya kepada teman, hal tersebut dikarenakan emosi “BF” yang kurang stabil akibat stres yang tengah dialaminya, akan tetapi informan “BF” tidak melampiaskan stresnya dengan menggunakan obat – obatan terlarang dan hal – hal yang berbahaya lainnya.

4. Informan Keempat “KW”

Hasil wawancara pada informan “KW” memiliki pengendalian diri cenderung kepada diam, juga mendiamkan orang terdekat, dan tidak menggunakan obat – obatan terlarang.

“Kalau saya diam.” (KW: no 26)

“...mendiamkan orang terdekat...” (KW: no 28)

“enggak mungkin saya menggunakan obat – obatan.”
(KW: no 30)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa pengendalian diri informan “KW” terbilang cukup baik karena lebih cenderung diam, Akan tetapi perilaku mendiamkan orang lain dinilai kurang baik, hal ini disebabkan karena adanya kondisi stres yang dialami oleh “KW” sehingga “KW” bertindak mendiamkan orang lain tanpa sadar, meski begitu “KW” tidak melampiaskan kepada obat – obatan terlarang dan hal – hal berbahaya lainnya.

5. Informan Kelima “RT”

Hasil wawancara dengan informan “RT” memiliki pengendalian diri yaitu mengekspresikannya dengan menangis dan tidur, juga tidak menggunakan obat – obatan terlarang.

“Nangis.” (RT: no 28)

“...ya tidur, nangis.” (RT: no 30)

“Nggak, langsung tidur, tepar saya.” (RT: no 32)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dengan informan “RT” menunjukkan bahwa informan “RT” memiliki pengendalian diri yang baik, karena dengan

menangis, mampu melegakan situasi yang sedang dialaminya, juga dengan tidur mampu mengistirahatkan pikiran dan tubuh agar mampu menghadapi situasi stres “RT”. Perilaku informan “RT” yang tidak melampiaskan kepada hal – hal yang berbahaya dinilai mampu meredakan stres yang tengah dialaminya secara baik dan cepat.

6. Informan Keenam “AF”

Hasil wawancara dengan informan “AF” memiliki pengendalian diri yaitu mengekspresikannya dengan menangis dan curhat kepada teman. Informan “AF” terkadang melampiaskan ke teman dengan merespon cuek ketika mengalami stres. Informan “AF” sendiri tidak mengkonsumsi obat – obatan terlarang ketika merasa stres.

“Menangis atau curhat ke teman...”(AF: no 26)

“...ada yang ngajak ngobrol atau apa mungkin saya jadi responnya nggak terlalu, responnya cuek atau kurang nyenengin orang lain kayak gitu...” (AF: no 28)

“kalau obat-obat nggak ngonsumsi sih, biasanya saya itu sih pakai minyak, atau obat gosok, atau minyak kayu putih, atau sejenis penghirup - penghirup doang supaya lebih fresh gitu.” (AF: no 30)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan “AF” menunjukkan bahwa “AF” memiliki pengendalian diri yang kurang baik, karena melampiaskan rasa stresnya kepada teman dengan respon cuek hal tersebut disebabkan rasa stres yang muncul di diri “AF” sehingga “AF” tidak mampu mengontrol perasaan dan respon yang akan dikeluarkannya kepada orang lain. Upaya “AF” meredakan stresnya dengan menangis dan curhat, serta menggunakan minyak herbal, seperti minyak kayu putih, cukup mampu menetralsir keadaan stres yang dialami oleh “AF”.

7. Informan Ketujuh “DS”

Hasil wawancara dengan informan “DS” memiliki pengendalian diri yaitu diam, marah – marah, kemudian menangis, akan tetapi “DS” tidak melampiaskan rasa stresnya kepada hal – hal berbahaya seperti obat – obatan terlarang dan yang lainnya.

“Diam, abis itu marah – marah biar lega terus menangis.” (DS: no 26)

...ya nangis, marah-marah gitu. (DS: no 28)

“...tidak sih, saya sangat menghindari obat - obatan ya.” (DS: no 30)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan “DS” menunjukkan bahwa informan “DS” memiliki pengendalian diri yang kurang, karena marah – marah kepada orang lain, hal ini disebabkan karna adanya tekanan yang dialaminya juga stres yang sedang dideritanya, meskipun begitu, informan “DS” tidak melampiaskan rasa stresnya kepada hal – hal yang membahayakan seperti obat – obatan terlarang dan hal – hal berbahaya lainnya.

c) *Escape*

1. Informan Pertama “MS”

Berdasarkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan, informan “MS” menghindar sejenak dari situasi stresnya dengan menyendiri, atau tidur, dan juga bercerita kepada orang lain supaya mendapatkan solusi.

..saya menyendiri terlebih dahulu, menenangkan diri sendiri, tidur, kalau udah itu biasanya cerita ke orang lain seperti ustadzah atau *mutakallim* atau teman yang bisa memberikan solusi” (MS: no 36)

“saya akan bercerita kepada orang lain, dan mendapatkan solusi kepada orang lain.” (MS: no 38)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan “MS” menghindar sejenak bukan untuk tidak menyelesaikan masalahnya, akan tetapi untuk

menenangkan dirinya sendiri terlebih dahulu, baik itu dengan menyendiri, tidur ataupun bercerita. Hal itu informan “MS” lakukan supaya nantinya mampu menghadapi situasi stres yang nantinya akan dihadapinya.

2. Informan Kedua “TA”

Berdasarkan dari hasil wawancara informan kedua “TA” menghindar dengan memilih untuk tidur, membaca buku, atau mendengarkan musik supaya menenangkan dirinya sejenak dari situasi stres yang dialaminya.

“biasanya memilih untuk tidur atau membaca buku, mendengarkan murottal atau musik lainnya” (TA: no 34)

“yang dilakukan adalah tetap berusaha untuk menyingkirkan stres untuk beberapa saat, agar tidak terlalu mengganggu pada kegiatan yang sudah biasa saya lakukan sehari-hari.” (TA: no 32)

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa informan kedua “TA” memilih untuk menenangkan diri dengan melarikan diri sejenak untuk mengistirahatkan badan dan pikiran yaitu tidur, lalu membaca buku, atau mendengarkan musik, supaya rileks dan mampu untuk

menyelesaikan masalahnya dengan maksimal, juga mendapatkan solusi yang terbaik.

3. Informan Ketiga “BF”

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan informan “BF” menghindari sejenak dengan mendengarkan musik, sembari memilah milah permasalahan yang akan diselesaikan terlebih dahulu.

“kalo saya lebih diem nenangin diri, terus kadang dengerin musik sih ya lebih seringnya...” (BF: no 36)

“...dipikir satu - satu lagi, ini yang perlu diselesaikan yang mana dulu, semisal kayak ada tugas yang menumpuk, terus juga di pondok itu ada kegiatan, jadi dipikirkan dulu, ini yang lebih penting diselesaikan dulu yang mana.” (BF: no 38)

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan informan “BF” menunjukkan bahwa informan “BF” menghindari sejenak untuk menenangkan diri supaya tidak semakin emosi, juga menetralkan emosinya yang tidak stabil saat mengalami stres. Informan “BF” lebih mendengarkan musik dan juga sembari memilah – milah permasalahan yang akan diselesaikannya terlebih dahulu supaya tidak mengganggu kegiatan sehari – harinya nantinya.

4. Informan Keempat “KW”

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan “KW” menghibur diri dan menghindar sejenak dari rasa stresnya dengan membaca al- qur’an, tidur dan mendengarkan musik sholawat, kemudian menyelesaikan hal yang membuatnya stres.

“kadang dengerin musik sholawat/ qasidah, membaca Al-qur'an, yang saya sering lakukan kalau nggak tidur ya membaca al-qur'an gitu. atau nyari kegiatan yang lain ya, dengan ngerjain tugas tadi biar nggak stres, atau misal mencuci baju pokoknya ngerjain atau melakukan kegiatan seperti itu.” (KW: no 32)

“ya diselesaiin hal yang membuat saya stres.” (KW: no 34)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa bentuk menghibur diri informan “KW” dengan membaca al- qur’an, tidur, atau mendengarkan musik sholawat. Hal tersebut dilakukan oleh informan supaya mampu tenang dalam menghadapi stres yang dialaminya.

5. Informan Kelima “RT”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “RT” menghindar sejenak dari rasa stresnya dengan tidur dan menangis, setelah itu baru ia menyelesaikan permasalahan yang membuatnya stres.

“menangis, sama tidur.” (RT: no 34)

“ya memaksimalkan waktu lagi, mungkin karena sore capek, terus tidur, terus jadinya malam buat hafalan biar paginya bisa setoran ngaji gitu.” (RT: no 36)

Berdasarkan hasil dari wawancara menunjukkan bahwa informan “RT” menghindari dari rasa stresnya dengan menangis dan tidur untuk menenangkan dirinya terlebih dahulu kemudian baru ia akan menyelesaikan masalah yang membuatnya stres.

6. Informan Keenam “AF”

Hasil wawancara pada informan “AF” ialah bentuk menghindari sejenak yang dilakukan oleh informan “AF” adalah dengan mendengarkan musik, dan membuat enjoy dirinya.

“...saya mungkin menghibur diri sejenak dengan dengerin musik, supaya pikirannya kita nggak terlalu monoton dalam masalah itu.” (AF: no 32)

“...saya buat diri saya menikmatinya, menikmati hidup ini, ya itu dipikir nanti sambil berjalan...” (AF: no 34)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa informan “AF” menghindari sejenak dengan mendengarkan musik untuk menghibur dirinya sejenak

agar pikirannya tidak terkungkung dalam stres yang sedang dialaminya, supaya ia enjoy dan mampu melalui stresnya serta dapat menyelesaikan masalahnya dengan mengalir.

7. Informan Ketujuh “DS”

Hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan informan “DS” menghindar sejenak dari rasa stresnya dengan makan, tidur, juga membawanya enjoy.

“...saya sih tidur ya mbak, tidur, makan, atau baca buku tasawuf gitu.” (DS: no 32)

“Ya saya membawa enjoy aja gitu, membawa enjoy segala kegiatan yang saya ikuti, tapi kadang-kadang saya lebih ke makan ya mbak ya.” (DS: no 34)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan “DS” menunjukkan bahwa bentuk menghibur diri sejenak dengan makan, tidur yang dilakukan oleh informan “DS” untuk menenangkan diri sejenak supaya enjoy dan menjalani permasalahannya dengan santai.

d) *Accepting Responsibility*

1. Informan Pertama “MS”

Berdasarkan dari hasil wawancara, informan pertama “MS” menghadapi situasi stres dengan berdoa kepada tuhan, juga menganggap bahwa sebuah situasi stres yang

sedang dialaminya ini merupakan sebuah cobaan dan tantangan untuk menghadapinya dengan positif.

“tentu, tentu saja kalo itu ya. saya berdoa agar saya diberi kemudahan dalam menghadapi semua cobaan atau semua yang membuat saya rasa stres itu, berdoa kepada tuhan yang memberikan saya kehidupan.”
(MS: no 46)

“sebuah tantangan dan juga sebuah cobaan. sebuah cobaan yang saya harus tantang dengan cara saya menantang permasalahan itu agar saya bisa menyelesaikannya.” (MS: no 48)

Hasil wawancara dari informan pertama “MS” menunjukkan bahwa informan “MS” menerima tanggung jawab atas masalah yang dihadapinya dan menerima bahwa nantinya situasinya itu akan membaik seiring berjalannya waktu.

2. Informan Kedua “TA”

Berdasarkan hasil dari wawancara, informan kedua “TA” menghadapi situasi stres dengan bercerita kepada tuhan pada sholat malamnya, berdoa dan meminta solusi. “TA” menganggap bahwa situasi yang dihadapinya yang membuatnya stres merupakan cobaan dan tantangan, dengan cobaan tersebut “TA” berpikir bahwa itu merupakan cara tuhan untuk menaikkan derajat

seseorang, dan menganggap itu tantangan supaya memicu semangatnya untuk menjadi lebih baik kedepannya.

“iyasih, karena lebih enak ketika saya bercerita hanya saya yang tahu tanpa orang lain, ada tahu apa yang saya keluhkan, apa yang menjadi masalah untuk saya, ya semisal menyempatkan waktu untuk bangun di tengah malam buat salat tahajud, buat berdoa, buat bercerita pada tuhan, kepada Allah, apa yang sedang saya rasakan, apa masalah saya, dan minta solusi, meminta petunjuk.” (TA: no 44)

“...setiap masalah itu bisa jadi cobaan untuk saya, bisa jadi sebuah tantangan untuk saya, misal cobaan ya saya berpikir baik saja, intinya cobaan yang datang kepada saya adalah cara tuhan untuk menaikkan derajat kita, untuk mendidik saya menjadi lebih baik, kalau tantangan ya itu buat memicu semangat saya untuk menjadi lebih baik kedepannya.” (TA: no 46)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan “TA” menerima tanggung jawab akan kewajiban atas masalah yang terjadi, dan menerima hal tersebut yang nantinya akan membuahkan hasil yang berharga.

3. Informan Ketiga “BF”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “BF” menghadapi rasa stresnya dengan berdoa, selain itu juga

menganggap rasa stresnya itu merupakan cobaan untuk informan “BF” bangkit supaya mampu melewatinya.

“Iya pastinya berdoa sama Tuhan, itu yang nomor satu sih.” (BF: no 46)

“lebih ke cobaan sih, , kalau saya berpikiran, banyak masalah ini kayak cobaan, ya cobaan buat saya, sayanya bisa ngelewat ini nggak, dari cobaan ini, saya bisa bangkit atau nggak, apa saya bakal terpuruk terus gitu.” (BF: no 48)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan “BF” menunjukkan bahwa informan “BF” menerima tanggung jawab atas masalah yang sedang dihadapinya dan menerima bahwa nantinya permasalahan yang dihadapinya akan membuahkan hasil yang baik.

4. Informan Keempat “KW”

Hasil wawancara dengan informan “KW” menghadapi rasa stresnya dengan berdoa dan menganggap sebuah stres itu bukan cobaan melainkan tantangan.

“kalau itu kayaknya utama ya, bukan pertama lagi tapi yang utama seperti itu kan, jadi saya berusaha untuk berdoa meminta kepada Tuhan agar menyelesaikan masalah saya, kan memang semua masalah tuh saya harus menyerahkan semuanya

kepada Tuhan jadi yang selalu saya usahakan ya seperti itu.” (KW: no 42)

“tantangan menurut saya, tantangan untuk saya bisa menyelesaikan stres itu.” (KW: no 44)

Berdasarkan wawancara dengan informan “KW” menunjukkan bahwa informan “KW” menerima tanggung jawab akan kewajiban atas masalah yang terjadi dan menerima tanggung jawab tersebut sebagai tantangan yang harus dihadapinya agar mampu menyelesaikan stres tersebut. Anggapan rasa stres “KW” sebagai tantangan karena “KW” merasa bahwa “KW” pasti mampu melewatinya dan yakin bahwa semuanya akan berakhir.

5. Informan Kelima “RT”

Hasil wawancara dengan informan “RT” menghadapi situasi stresnya dengan berdoa, setelah itu tidur untuk mengistirahatkan badan. Informan “RT” menganggap bahwa rasa stres yang ia rasakan merupakan sebuah cobaan saat mencari ilmu.

“Iya, misalnya setelah nangis kan capek to, tidur, setelah tidur yaudah bangun - bangun tiba - tiba ilang, kayak udah pasrah lah, gitu. iya, karena pasrah, bangun - bangun fit terus saya sholat.” (RT: no 42)

“cobaan, ya cobaan saya dalam mencari ilmu” (RT: no 44)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan “RT” menunjukkan bahwa informan “RT” menerima tanggung jawab akan kewajiban atas masalahnya yang terjadi, juga pasrah menerima hal tersebut.

6. Informan Keenam “AF”

Hasil wawancara dengan informan “AF” menghadapi situasi stres yang ia rasakan dengan berdoa dan berusaha. Informan “AF” juga menganggap bahwa stres yang ia rasakan merupakan tantangan dan juga cobaan yang diberikan kepadanya.

“Ya kalau berdoa harus dong, kan saya berusaha dan berdoa nanti Allah yang nentuin, yang ngasih takdir, saya harus jadi apa, saya harus gimana nanti Allah yang punya rencana indah.” (AF: no 42)

“Stres yang saya rasakan sih lebih ke tantangan ya ke cobaan juga sih...” (AF: no 44)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan “AF” menunjukkan bahwa informan “AF” menerima tanggung jawab akan kewajiban atas rasa stres yang sedang dihadapinya. Informan “AF” merasa bahwa rasa stres yang “AF” rasakan merupakan sebuah tantangan yang yakin akan dapat “AF” selesaikan, juga merasa bahwa itu cobaan dimana “AF” harus pasrah karena “AF” pernah berada dalam posisi “AF” sekarang.

7. Informan Ketujuh “DS”

Hasil wawancara dengan informan “DS” menghadapi situasi stresnya dengan berdoa dan menyerahkan semuanya kepada Tuhan. Informan “DS” juga merasa bahwa rasa stres yang “DS” rasakan ini merupakan sebuah cobaan.

“Iya, saya pasti menyerahkan semuanya kepada Tuhan yang maha kuasa.” (DS: no 42)

“Suatu cobaan sih ya mbak ya, lebih tepatnya.” (DS: no 44)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan “DS” menunjukkan bahwa informan “DS” menerima tanggung jawab akan kewajiban atas rasa stres yang sedang “DS” rasakan. Informan “DS” menerima bahwa yang sedang “DS” rasakan kini merupakan cobaan dimana “DS” harus pasrah kepada Tuhan.

e) *Distancing*

1. Informan Pertama “MS”

Berdasarkan hasil wawancara informan “MS” menjauh dan menjaga jarak untuk berfikir supaya lebih baik kedepannya, dan untuk membuat perencanaan

“saya lebih menenangkan diri terlebih dahulu karena kalau langsung mau menyelesaikan masalah,

biasanya saya jadi lebih mudah tersinggung dan saya jadi emosi...” (MS: no 26)

“...saya kan berfikir untuk lebih baik kedepannya, jadinya membuat perencanaan.” (MS: no 52)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa “MS” menciptakan pola pikir positif atas situasi yang dihadapinya yaitu dengan membuat perencanaan yang baik.

2. Informan Kedua “TA”

Berdasarkan hasil wawancara, informan “TA” lebih menenangkan diri terlebih dahulu dengan menjauh dan menciptakan pemikiran yang baik bahwa “TA” bisa melaluinya.

“ketika masalah itu datang, memilih untuk sedikit menenangkan diri lah ketika masalah itu datang, agar saya tidak salah ambil langkah, tidak salah ambil solusi, dalam menyelesaikan masalah tersebut. “ (TA: 48)

“...berpikir bahwa saya pasti bisa melewatinya dan di setiap masalah yang hadir itu bisa jadi atas kesalahan saya dan menjadi salah satu resiko dari apa yang telah saya ambil, jadi bisa nggak bisa saya harus bisa.” (TA: no 52)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa “TA” mampu menjauh untuk menciptakan pola pikir positif, seperti

berpikir baik bahwa “TA” mampu melewati situasi stres yang dihadapinya dan introspeksi diri bahwa situasi tersebut merupakan kesalahan “TA” sendiri dan merupakan resiko yang telah diambil oleh “TA”, maka apapun yang terjadi, bisa tidak bisa “TA” harus bisa menghadapinya.

3. Informan Ketiga “BF”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “BF” menjauh dan menjaga jarak dengan masalahnya untuk berfikir dan merencanakan penyelesaian masalahnya.

“kalau menciptakan pikiran positif ada, tapi kadang itu kalau stresnya udah lama itu baru bermunculan pikiran positifnya...” (BF: no 50)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan “BF” menunjukkan bahwa “BF” mampu menjauh dan menjaga jarak dengan masalahnya untuk berfikir dan merencanakan penyelesaian. Informan “BF” mampu menciptakan pikiran positif saat masalah yang dihadapinya sudah teratasi, hal tersebut dikarenakan pemikiran informan “BF” yang terkungkung dalam masalah membuatnya tidak mampu menciptakan pemikiran positif.

4. Informan Keempat “KW”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “KW” menjauh dan menjaga jarak dengan masalahnya dengan berfikir positif dan menyemangati diri sendiri agar tidak berlarut – larut dalam stres.

“iya sih, iya kayak nyemangatin diri sendiri, oh iya, saya harus bisa nih biar gak stres kayak gitu.” (KW: no 46)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan “KW” mampu untuk menjauh dan menciptakan pola pikir positif dan menyemangati dirinya sendiri, bahwa ia pasti bisa dan mampu menghadapi stresnya.

5. Informan Kelima “RT”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “RT” lebih menenangkan dirinya dengan menjaga jarak dan berpikir positif, juga bermuhasabah diri.

“iya, saya berpikir, sebisa mungkin saya jangan kayak gitu lagi, ya kayak ga bisa memaksimalkan waktu kuliah dan ngaji.” (RT: no 46)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan “RT” menunjukkan bahwa “RT” mampu menghadapi rasa stresnya dengan memberi jarak dan menciptakan pikiran positif seperti sebisa mungkin tidak menyia-nyiakan waktu lagi.

6. Informan Keenam “AF”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “AF” menjaga jarak dengan berfikir positif bukan malah berfikir negatif yang malah nantinya menyusahkan dirinya sendiri.

“Iya, cara saya buat menghindar sejenak memang saya harus berfikir positif kedepannya...” (AF: no 46)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan “AF” menunjukkan bahwa informan “AF” mampu menenangkan diri dengan menjauh dan menjaga jarak dengan masalahnya yaitu menciptakan pikiran positif bahwa ia bisa melakukan dan mengerjakan penyelesaian masalahnya.

7. Informan Ketujuh “DS”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “DS” menjaga jarak dengan masalahnya dengan menciptakan pikiran positif seperti belajar memahami bahwa kehidupan yang “DS” hadapi memiliki fase naik dan turun.

“Iya, seperti belajar memahami bahwa inilah kehidupan, kadang ada bahagia, kadang ada stres, namanya hidup kan ya mbak.” (DS: no 46)

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa informan “DS” mampu menenangkan dirinya dengan menjaga jarak dan mengalihkan pikirannya dengan pikiran – pikiran yang baik dan positif.

2) *Problem-Focused Coping*

a) *Confrontative*

1. Informan Pertama “MS”

Hasil wawancara pada informan “MS” memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu, setelah “MS” tenang, kemudian “MS” mulai menyelesaikan masalahnya setelah membuat perencanaan.

“..saya menghadapi tapi saya menetralsir saya dulu untuk tenang, agar saya nantinya kalau menghadapi masalah itu, tidak dibawa emosi..” (MS: no 50)

“...ketika saya ada kuliah jam 7, terus saya harus paginya dipondok ada kegiatan mengaji setoran, hmm berarti saya harus, ketika malamnya saya harus membuat hafalan tersebut, harus buat untuk setoran, sejadi (sebisa) saya...” (MS: no 56)

“...semalam itu mungkin bisa langsung selesai, ketika paginya kita udah kegiatan lagi, saya udah selesai...” (MS: no 58)

Berdasarkan dari hasil wawancara tersebut, informan “MS” tentunya akan menyelesaikan masalahnya, akan tetapi “MS” memilih untuk menenangkan diri terlebih

dahulu supaya pikirannya kembali lancar dan mampu untuk menyelesaikan masalahnya tersebut dengan penyelesaian yang baik.

2. Informan Kedua “TA”

Hasil wawancara pada informan kedua “TA” memilih untuk tidak menyelesaikan masalahnya secara langsung untuk menenangkan diri, kemudian setelah tenang, “TA” mulai membuat perencanaan.

“lebih memilih untuk menenangkan diri, sampai saya bisa berpikir jernih untuk menyelesaikan masalah yang saya hadapi.” (TA: no 24)

“stres karena benturan waktu antara kuliah dan mondok, yaa ketika di pondok saya belum bisa membuat setoran ya saya harus punya waktu luang yang benar-benar saya gunakan untuk membuat setoran itu dan ketika masalah di kuliah ya saya juga harus bisa membagi waktu untuk mengerjakan tugas-tugas yang ada, dan dalam pengurus ya gimana pinter - pinternya saya membagi waktu menjadi tiga, ngaji saya, kegiatan saya sehari - hari, kegiatan ketika di perkuliahan, ketika di pengurus.” (TA: no 56)

“untuk benar-benar menyelesaikannya ya mungkin sekitar seminggu atau 10 hari.” (TA: no 58)

Berdasarkan hasil dari wawancara menunjukkan bahwa informan kedua “TA” lebih memilih untuk menyelesaikan masalahnya setelah “TA” tenang terlebih

dahulu, serta tidak langsung menyelesaikan masalahnya ditempat akan tetapi membuat perencanaan yang memakan waktu 10 hari atau seminggu, dengan begitu penyelesaian yang didapatkan akan membuahkan hasil yang baik.

3. Informan Ketiga “BF”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “BF” memilih untuk tidak menyelesaikan masalahnya secara langsung melainkan menenangkan diri terlebih dahulu, kemudian setelah tenang, baru “BF” mulai menyelesaikan masalahnya.

“kalo saya lebih menenangkan diri terlebih dahulu, baru menyelesaikan masalahnya.” (BF: no 28)

“ya berdoa, berdoa sama Tuhan terlebih dahulu, kemudian menyelesaikan masalahnya.” (BF: no 54)

“...kalau jangka waktunya nggak bisa ditebak kadang sih, tapi kayak berpikirnya bertahap, kayak nyelesainnya itu bertahap.” (BF: no 56)

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa informan “BF” memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu dengan memulainya dengan berdoa kepada Tuhan. Informan “BF” kemudian memikirkan cara penyelesaian masalahnya.

4. Informan Keempat “KW”

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan “KW” memilih menenangkan diri terlebih dahulu ketimbang langsung menyelesaikan masalahnya. Informan “KW” kemudian baru mulai menyelesaikan masalahnya sedikit demi sedikit setelah menenangkan diri.

“saya menenangkan diri terus menyelesaikan sedikit demi sedikit.” (KW: no 24)

“... tergantung mood, kalau mood saya jelek banget ya bisa jadi tadi saya melampiaskan stres saya, terus kemudian saya cerita ke orang terdekat saya, tapi itu sebisa mungkin saya tidak lakukan, jadi lebih ke diam kemudian saya menyelesaikan dengan cara saya sendiri.” (KW: no 50)

“...mungkin cukup sehari buat saya menyelesaikan stres tersebut, karena saya yakin nggak akan lama, stres itu nggak akan berlarut-larut, kalau sayanya sendiri yang nggak ngelarut - larutin stresnya.” (KW: no 52)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan “KW” memilih menenangkan diri terlebih dahulu karena apabila “KW” langsung menyelesaikan masalahnya “KW” menjadi lebih mudah tersinggung dan emosinya semakin tidak stabil, dengan “KW” menenangkan diri

terlebih dahulu nantinya “KW” akan dapat mengatasi permasalahannya dengan hati tenang dan nyaman. Informan “KW” mampu meredakan stresnya cukup hanya sehari apabila “KW” tidak melarut – larutkan stresnya itu sendiri.

5. Informan Kelima “RT”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “RT” memilih untuk menenangkan diri dengan tidur, kemudian setelah “RT” tenang, baru “RT” mulai menyelesaikan masalah yang membuatnya stres.

“Lebih ke menenangkan diri terlebih dahulu dengan tidur, atau menangis.” (RT: no 24)

“tidur dulu, bangun tidur udah fit, langsung menghafal lagi, lalu memperbaiki hafalan dan murojaah yang belum lancar.” (RT: no 50)

“Kalau udah bisa hafal, berarti udah siap buat besoknya untuk setoran gitu, kalau udah cukup bisa setoran...” (RT: no 52)

Berdasarkan hasil dari wawancara peneliti dengan informan “RT” menunjukkan bahwa “RT” memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu dengan tidur untuk beralih mengistirahatkan badan dan pikiran, kemudian setelah tubuh dan pikiran “RT” fit, “RT” mulai menyelesaikan masalahnya.

6. Informan Keenam “AF”

Hasil wawancara dengan informan “AF” lebih memilih menenangkan diri terlebih dahulu yaitu dengan melakukan kegiatan yang lain atau tidur. Informan “AF” setelah tenang baru mulai menyelesaikan masalahnya.

“Saya sih lebih menenangkan diri mungkin ya ditinggal tidur atau ditinggal ngapain ngelakuin hal yang menurut saya membuat enjoy...” (AF: no 24)

“...saya bisa sambil berpikir atau sambil ngelakuin supaya masalah itu terselesaikan jadi nggak berpikir aja sama ada tindakan saya lakukan untuk menyelesaikan itu.” (AF: no 50)

“...bisa 2 hari atau 3 hari.” (AF: no 52)

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan informan “AF” menunjukkan bahwa informan “AF” memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu kemudian menyelesaikan masalahnya dengan tindakan. Informan “AF” membutuhkan waktu sekitar 2 atau 3 hari untuk berpikir dan juga menyelesaikan masalahnya.

7. Informan Ketujuh “DS”

Hasil wawancara dengan informan “DS” memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu, kemudian menyelesaikan masalahnya yang mampu “DS” selesaikan.

“Menenangkan diri terlebih dahulu ya mbak ya.”
(DS: no 24)

“Ya kalau karena alat elektronik, ya saya mengerjakan tugas jauh dari tanggal deadline. Kalau yang disuruh tadi saya hanya bisa menerima.” (DS: 50)

“Itu sekitar 3 hari 4 hari-an.” (DS: no 52)

Berdasarkan hasil dari wawancara informan “DS” menunjukkan bahwa “DS” lebih memilih menenangkan diri terlebih dahulu, setelah itu “DS” akan menyelesaikan masalah yang sekiranya “DS” mampu untuk tangani. Informan “DS” membutuhkan waktu sekitar 3 hari atau 4 hari untuk menenangkan diri dan menyelesaikan masalahnya.

b) *Planful Problem Solving*

1. Informan Pertama “MS”

Hasil dari wawancara dengan informan pertama “MS” memiliki perencanaan untuk menyelesaikan masalahnya, yaitu dengan merencanakan untuk membuat jadwal waktu kuliah, dan juga jadwal untuk kegiatan di pondok.

“tentunya ada rencana untuk kedepannya, ketika kita udah punya jadwal sekolah, jadwal kuliah, jadwal pagi, berarti saya harus, rencana saya harus bisa ngaji pagi, untuk bisa berangkat kuliah pagi.” (MS: no 60)

“rencananya kedepannya, lebih giat lagi dalam hafalan, lebih bisa membagi waktunya, mengurangi main - main hape, scroll tiktok, itu.” (MS: no 64)

Berdasarkan hasil dari wawancara menunjukkan bahwa informan pertama “MS” memiliki perencanaan yang baik, dan mampu menganalisisnya supaya tidak salah dalam mengambil langkah supaya mendapatkan penyelesaian masalah dan solusi yang baik.

2. Informan Kedua “TA”

Hasil wawancara pada informan kedua “TA” memiliki perencanaan berupa pemikiran analitis untuk memecahkan masalahnya.

“...ya membuat perencanaan, semisal saya memilih beberapa hari untuk menenangkan diri, kemudian memikirkan sebenarnya apa yang menjadi permasalahan dalam masalah tersebut. intinya saya lebih memahami, mencerna lagi masalah yang saya hadapi itu kemudian saya mencari solusi yang terbaik untuk menyelesaikan masalah tersebut.” (TA: 60)

Berdasarkan hasil dari wawancara diatas menunjukkan bahwa informan kedua “TA” mampu menganalisis dan memiliki perencanaan yang baik untuk menyelesaikan masalahnya, diikuti dengan pendekatan analitis terlebih

dahulu supaya lebih berhati – hati dalam mengambil langkah supaya mampu mendapatkan solusi.

3. Informan Ketiga “BF”

Hasil wawancara dengan informan “BF” memiliki perencanaan untuk menyelesaikan masalahnya yaitu memulainya dengan berdoa terlebih dahulu, kemudian mulai memilah masalah yang akan di selesaikannya.

“kalo untuk menyelesaikan masalah, lebih berdoa dulu, jadi saya berdoa terus baru saya berusaha menyelesaikan masalah tersebut. kayak semisalnya tadi nenangin diri, terus baru dipikirin ini masalahnya ini yang berat yang mana yang harus di selesaain.”
(BF: no 58)

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan informan “BF” menunjukkan bahwa “BF” memiliki perencanaan yang baik yaitu dengan berdoa kepada Tuhan untuk memudahkan “BF” menghadapi masalahnya kemudian memulai untuk memilah masalah yang akan diselesaikannya.

4. Informan Keempat “KW”

Hasil wawancara yang peneliti dengan informan “KW” memiliki perencanaan berupa mengaturnya sedikit demi sedikit supaya masalah “KW” yang kompleks bisa selesai dengan mudah.

“Iya, tentu kalau masalah tersebut kompleks, misalnya sangat berat banget ya berarti saya sedikit demi sedikit mengatur itu biar selesai seperti itu.”

(KW: no 54)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan “KW” menunjukkan bahwa “KW” memiliki perencanaan yang terstruktur yaitu berupa membagi masalahnya menjadi potongan – potongan kecil supaya mampu memudahkan penyelesaiannya sedikit demi sedikit.

5. Informan Kelima “RT”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “RT” memiliki perencanaan untuk menyelesaikan masalahnya berupa menenangkan diri terlebih dahulu dengan tidur kemudian mulai merencanakan apa yang nantinya akan “RT” lakukan.

“iya membuat rencana, misalnya kalau capek, pusing, stres ya saya tidur, terus kalau nggak, ya udah buat hafalan ngaji, kalau misalnya besok nggak bisa setoran ngaji, ya udah menghafal sebisanya. kalau bener - bener belum hafal ya udah, bolos, terus berangkat kuliah.” (RT: no 54)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan “RT” menunjukkan bahwa informan “RT” memiliki perencanaan yang “RT” rencanakan di dalam

pikirannya, kemudian mulai melakukan tindakan untuk menyelesaikan masalahnya.

6. Informan Keenam “AF”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “AF” memiliki perencanaan yaitu dengan memikirkan penyelesaian masalahnya kemudian bertindak untuk menyelesaikannya

“Iya, kadang sempat membuat rencana dulu sebelum menyelesaikannya saya me-rang rang (merencanakan) apa yang bakal saya lakuin buat nyelesaiin masalah itu.” (AF: no 54)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan “AF” menunjukkan bahwa informan “AF” memiliki perencanaan yang baik yaitu memikirkannya dahulu sebelum langsung menyelesaikan masalahnya.

7. Informan Ketujuh “DS”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “DS” memiliki perencanaan akan penyelesaian masalahnya, akan tetapi apa yang telah direncanakan oleh “DS” tidak terealisasi sepenuhnya.

“Oh saya sering merencanakan sesuatu, hanya tidak terealisasi saja.” (DS: no 54)

Berdasarkan hasil dari wawancara peneliti dengan informan “DS” menunjukkan bahwa “DS” memiliki perencanaan yang baik, akan tetapi keadaan yang mengharuskannya tidak mampu mengikuti rencana yang telah “DS” buat.

c) *Seeking Social Support*

1. Informan Pertama “MS”

Hasil yang didapatkan dari wawancara dengan informan pertama “MS” ialah pada setiap masalah yang dihadapinya “MS” tidak melulu memerlukan bantuan orang lain, hanya pada situasi darurat seperti ketika ingin mendapatkan informasi penting ketika malam hari dan mengumpulkan tugas di malam hari dimana hal tersebut tidak mampu dilakukan “MS” sendiri. Informan “MS” juga mendapatkan dukungan dari keluarganya, maupun teman – teman terdekatnya.

“...kalau saya ada kuliah malem, ada tugas - tugas malem, atau apalah itu deadline malem, biasanya saya butuh bantuan temen - temen yang tidak mondok, teman-teman yang di kos atau di apa, biasanya saya minta tolong, untuk saya udah buat tugasnya tapi saya belum bisa mengumpulkan saya minta tolong sama teman saya untuk mengumpulkannya, apabila kalau ada informasi-informasi ketika saya liburan, kan saya nggak boleh

bawa HP, gak boleh bawa alat-alat elektronik. Makanya saya butuh informasi, maka saya butuh bantuan teman untuk menginformasikan ke saya nantinya.” (MS: no 68)

“Tentu, kalau keluarga pastinya ya, karena keluarga kan pasti mendukung saya, menyemangati saya, teman-teman dekat pun juga begitu, apalagi yang udah pernah mengalami kayak saya, terus mereka udah bisa, pasti mereka selalu menyemangati, selalu berusaha untuk saya bisa menjadi seperti mereka.“ (MS: no 70)

Berdasarkan dari hasil wawancara menunjukkan bahwa “MS” mencari bantuan dari orang lain dan juga mendapatkan dukungan berupa motivasi oleh keluarganya dan juga teman – teman terdekatnya.

2. Informan Kedua “TA”

Hasil wawancara dengan informan kedua “TA” ialah pada setiap masalah yang menurut “TA” tidak mampu dihadapinya “TA” mencari bantuan orang lain baik, seperti ketika deadline mengumpulkan tugas di malam hari, maka “TA” perlu bantuan teman untuk mengumpulkannya. Peraturan di pondok mengharuskannya untuk tidak diperbolehkan membawa HP sampai malam, jadi “TA” pastinya memerlukan bantuan teman, baik itu terkait dengan informasi

perkuliahan maupun tugas. Informan “TA” juga mendapatkan motivasi dan dukungan berupa motivasi dan semangat.

“...kan di pondok peraturan membawa HP kan hanya sampai sore, dan malam saya tidak diperbolehkan untuk memegang HP maupun laptop dan terkadang deadline untuk mengumpulkan tugas kuliah ada yang sampai malam atau sore menjelang malam, tapi itu ya saya bisa nggak bisa kan sore harus selesai, tapi kalau pun nggak bisa kan saya membutuhkan pertolongan teman untuk membantu mengirimkan tugas atau memberikan saya informasi - informasi yang sekiranya ketika saya sudah di pondok saya tidak mengetahui itu loh.” (TA: no 64)

“ada, ya seperti memberi sebuah semangat atau motivasi agar saya yang memiliki permasalahan dapat masalah itu tidak dalam keadaan yang asal-asalan tapi saya menyelesaikan masalah itu dengan kepala dingin sehingga saya dapat solusi yang terbaik dari masalah tersebut.” (TA: no 66)

Berdasarkan hasil dari wawancara diatas menunjukkan bahwa informan kedua “TA” tentunya mencari bantuan orang lain untuk memecahkan masalahnya dan juga mendapatkan dukungan dari orang – orang di sekitarnya, akan tetapi informan “TA” tidak selalu membutuhkan bantuan dari orang lain, melainkan hanya bantuan darurat seperti informasi perkuliahan mendadak dan

pengumpulan tugas yang deadlinenya di malam hari. Informan “TA” juga mendapatkan dukungan berupa motivasi dari orang terdekatnya.

3. Informan Ketiga “BF”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “BF” ialah ketika “BF” merasa masalahnya mulai berat baru kemudian informan “BF” curhat kepada temannya, akan tetapi apabila dirasa masalah yang dihadapinya mudah, “BF” menyelesaikannya sendiri. Informan “BF” juga mendapatkan dukungan dari keluarga maupun teman dekatnya.

“Kalau bantuan orang lain, iya pasti, saya juga, saya tipikal orang yang, kalo emang masalah yang udah berat banget sih, itu baru minta bantuan ke temen kadang juga curhat minta kaya solusinya dari sudut pandang mereka tuh gimana cara nyelesaiannya.”
(BF: no 60)

“Ada, dari teman dekat sama keluarga.” (BF: no 62)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan “BF” menunjukkan bahwa informan memerlukan bantuan orang lain berupa meminta saran dan pendapat kepada temannya untuk menyelesaikan permasalahannya yang berat. Informan “BF” memiliki dukungan dari teman maupun keluarga untuk menyelesaikan masalahnya.

4. Informan Keempat “KW”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “KW” ialah informan “KW” jarang meminta bantuan kepada orang lain. Hal yang biasanya dilakukan “KW” ialah dengan curhat kepada teman dekatnya. Informan “KW” juga mendapatkan dukungan dari teman – teman terdekatnya.

“Iya, tapi jarang, saya minta bantuan ke orang lain, mungkin dia lebih punya pandangan terkait permasalahan saya, jadinya saya meminta bantuan ke dia gitu.” (KW: no 56)

“ya, pasti ada, cuman kan tadi saya jarang cerita ke orang, jadinya nggak sesering itu orang lain tahu masalah saya kemudian membantu saya, karena saya juga nggak terlalu sering cerita ke orang lain.” (KW: no 56)

Berdasarkan hasil dari wawancara peneliti dengan informan “KW” menunjukkan bahwa meskipun “KW” mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, akan tetapi “KW” juga membutuhkan bantuan orang lain berupa saran dan pendapat agar penyelesaian yang didapatkannya juga baik. Informan “KW” pun memiliki dukungan dari teman – teman terdekatnya saja yang tau akan masalahnya.

5. Informan Kelima “RT”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “RT” ialah informan “RT” mencari bantuan dari temannya untuk membantu penyelesaian masalahnya, informan “RT” juga mendapatkan dukungan dari adiknya yang juga tinggal di pondok yang sama.

“Ada, dari kan saya punya adik di pondok lain sih, ya itu yang mengingatkan saya untuk harus bisa setoran hafalan sebelum berangkat kuliah.” (RT: no 58)

“ya mungkin sebelum setoran ngaji, minta disimain dulu, tuh merupakan bantuan saya...” (RT: no 56)

Berdasarkan hasil dari wawancara yang telah peneliti lakukan menunjukkan bahwa informan “RT” mencari bantuan orang lain untuk menyelesaikan masalahnya, selain itu dukungan dari keluarga terdekatnya juga berpengaruh untuk membuat “RT” semangat dalam menyelesaikan masalahnya.

6. Informan Keenam “AF”

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, informan “AF” membutuhkan bantuan dari teman dekatnya maupun teman dari kepengurusan. Informan “AF” juga mendapatkan dukungan berupa motivasi dari teman terdekatnya.

“Iya, seperti tadi menghitung syahriah, saya nggak bisa kalau ngitung sendirian, kayak menjumlah sendirian langsung, di sisi lain saya harus membagi ke-3, seksi pendidikan, seksi perlengkapan dan ke sekertaris, jadi perlu waktu untuk membagikannya, kadang saya dibantu dengan seksi perlengkapan, saya ajak supaya membantu saya dalam menyelesaikan tugas tersebut. Kalau kuliah itu berarti saya harus ngerjain tugas sebelum deadline ya walaupun kadang menumpuk - numpuk, saya harus merencanakan supaya selesai satu – persatu.” (AF: no 56)

“Ya ada, kan kadang teman saya juga memotivasi saya supaya semangat, seperti “ayo pasti bisa, semangat” kayak gitu. Jadi nanti kan kadang, saya dapet dukungan itu supaya saya lebih semangat ngerjain tugasnya kayak gitu.” (AF: no 58)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan “AF” mencari bantuan ketika “AF” kewalahan dalam penyelesaiannya, seperti misalnya menghitung uang syahriah, ditambah juga dengan dukungan dari teman dekatnya “AF” menjadi semangat dalam menyelesaikan permasalahannya

7. Informan Ketujuh “DS”

Hasil wawancara peneliti dengan informan “DS” ialah informan “DS” perlu bantuan orang lain terkait hal – hal yang menurutnya tidak mampu dikerjakannya

sendiri. Informan “DS” juga mendapatkan dukungan dari teman terdekatnya terkait permasalahan yang dihadapinya.

“Kadang perlu, kadang kadang engga lah ya, kadang saya merasa bisa mengerjakan sendiri gitu mbak.”

(DS: no 56)

Ya sangat ada lah ya, tapi oleh teman teman terdekat saya saja. (DS: no 58)

Berdasarkan hasil dari wawancara yang peneliti lakukan, menunjukkan bahwa informan “DS” mencari bantuan orang lain terkait hal – hal yang tidak mampu dikerjakannya sendiri, akan tetapi informan “DS” tidak selalu memerlukan bantuan orang lain, selama informan mampu menyelesaikannya. Informan “DS” juga mendapatkan dukungan hanya dari teman – teman terdekatnya saja.

D. PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur’an Putri di Semarang. Data dalam penelitian ini dilakukan pada mulai bulan Maret 2021 – Mei 2022. Mahasiswa yang menjadi informan juga sudah melalui proses persetujuan. Sumber data pada penelitian ini menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi.

Penelitian mengenai coping stres sudah pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anggit Jiwandani Achmadin (2015) dengan judul Strategi *Coping* Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan oleh Kharisma Lana Barus (2019) dengan judul Hubungan *Coping* Stres dengan Strategi Pembelajaran Eksplanatori dalam FGD *Online* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, serta oleh Nuraini Dian Adisty (2020) dengan judul penelitiannya yaitu *Coping* Stres Mahasiswa Akhir yang Bekerja *Part Time* menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan riset yang peneliti lakukan terletak pada informannya yaitu mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren dengan kriteria usia 18 – 25 tahun. Pada penelitian ini mencari gambaran dari stres dan gambaran dari strategi copingnya. Penelitian ini dilakukan dengan lokasi, kriteria informan, dan metode yang berbeda, dimana lokasi penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Tahafudzul Qur'an, provinsi dan tempatnya berbeda, dengan metode kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologi deskriptif, prosedur analisis dan interpretasi datanya menggunakan tahapan analisis Amadeo Giorgi, serta keabsahan datanya pun berbeda yaitu menggunakan triangulasi metode. Selain itu sejauh ini belum ada penelitian yang mencari gambaran stres dan strategi coping yang dilakukan oleh mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang.

1. Gambaran Stres pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang

Munculnya stres yang dialami oleh mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang berawal dari kemunculan berbagai kendala sepanjang awal masuk perkuliahan dan awal masuk pondok pesantren, yaitu beradaptasi mengambil dua kegiatan. Hal ini kemudian diikuti dengan konflik yang dirasakan oleh mahasiswa berupa ketidakmampuan membagi waktu antara kuliah dan pondok, baik itu bagi mahasiswa yang menjadi pengurus maupun mahasiswa biasa yang tidak menjabat apapun. Selain itu penyebab eksternal lain seperti tuntutan dari orang tua, tuntutan tugas perkuliahan, tugas setoran harian, kegiatan pondok yang sama padatnya dengan kegiatan kuliah, jadwal yang bertabrakan, ditambah lagi tidak diperbolehkannya membawa alat elektronik ke dalam pondok menjadi stressor yang membuat mahasiswa mengalami stres.

Stres mahasiswa diawali dengan krisis yang dirasakan oleh mahasiswa baru yang kesulitan beradaptasi dengan lingkungan yang baru yaitu mondok sambil kuliah. Krisis, transisi dimana kondisi tiba – tiba menjalani dua status yaitu menjadi mahasiswa dan juga menjadi santri, ketika mengambil dua hal tersebut tentunya memiliki rutinitas yang lebih padat ketimbang mahasiswa yang tinggal di kosan menjadi penyebab awal mahasiswa baru mengalami stres. Kemudian tekanan pada mahasiswa berupa kesulitan mahasiswa ketika mengerjakan tugas

mendadak atau UAS mendadak karena tidak diperbolehkannya membawa alat elektronik ke dalam pondok, lalu diikuti dengan tuntutan tugas perkuliahan yang banyak, tuntutan setoran harian, kemudian tuntutan dari orang tua dan diri sendiri menjadi stressor yang cukup menekan bagi mahasiswa. Hal tersebut tentunya membuat frustrasi yang dirasakan oleh informan, berupa ketidakmampuan untuk menyeimbangkan antara mengaji (setoran harian) dan mencari ilmu ketika di perkuliahan. Informan yang pikirannya sibuk akan tuntutan perkuliahan menjadi tidak fokus ketika menjalani kegiatan pondok seperti setoran harian, mengaji kitab dan lain – lain, frustrasi yang paling dirasakan oleh informan ialah ketika tidak mampu menyetorkan setoran harian dengan lancar. Stressor yang mengakibatkan stres ini sejalan dengan teori dimana stres dibagi menjadi 4 yaitu frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis (Maramis, 2009).

Stres yang dialami oleh informan berlangsung selama kurun waktu yang berbeda – beda. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 6 dari 7 mahasiswa mengalami tingkat stres sedang, dimana stres yang informan alami berlangsung selama 1 - 2 hari hingga berminggu – minggu. Kemudian 1 diantaranya mengalami tingkat stres berat, yaitu berlangsung selama informan mondok sambil kuliah. Menurut Priyoto (2014), berdasarkan dari gejalanya, stres itu sendiri dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat.

Stres tersebut tentunya berdampak pada kesehatan fisik dan psikis dari informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para informan merasakan dampak psikis dari stres yaitu berupa cemas, gelisah, sulit konsentrasi, tidak tenang, mudah kaget, bingung, marah, mudah tersinggung, dan sensitif. Gelisah, cemas, sedih, depresi, menangis, mood berubah – ubah, mudah marah, mudah tersinggung, gampang menyerah merupakan gejala dari stres psikologis (Sary, 2015).

Gejala fisik/ biologis yang informan rasakan berupa kelelahan, pola tidur berubah sehingga menjadi tidur larut malam, pusing dan sakit kepala yang dirasakan, kemudian gangguan pencernaan seperti sakit perut, dan tidak nafsu makan. Pusing, sakit kepala, tidur tidak teratur, sulit tidur, urat tegang terutama bagian leher dan bahu, juga selera makan berubah merupakan gejala dari stres fisik. (Rahman, 2016).

Hal itu sejalan dengan teori dari Sarafino & Smith, ketika seseorang sedang mengalami stres, dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu ada dua aspek utama dari dampak stres yang terjadi berupa aspek biologis (*biological aspect*) yaitu berupa gejala fisik dan psikologis (*psychological aspect*) yaitu gejala yang mempengaruhi sisi psikologisnya.

2. Gambaran Strategi *Coping* Stres pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Semarang

Setelah mengidentifikasi stressor, individu mulai menilai jumlah sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi stressor – stressor

tersebut. Berdasarkan hasil yang diperoleh, strategi *coping* yang paling awal dipakai ialah menggunakan *Emotion-Focused Coping* (EFC) berupa *self control*. *Self control* yang digunakan oleh informan yaitu dengan diam, menangis, tidur, serta mencorat – coret buku, diikuti dengan *distancing* yang informan lakukan yaitu berfikir positif untuk kedepannya. Kemudian *escape* seperti menyendiri, mendengarkan musik seperti sholawat atau murottal, makan, tidur, dan *escape* positif diantara itu semua ialah membaca al – qur’an. Berbagai jalan mampu dilakukan manusia untuk membentuk perilaku *coping*, antara lain dengan membaca al-qur’an, karena sesungguhnya al-qur’an memiliki keuntungan yang sangat besar untuk menjernihkan hati, penawar keraguan dan keguncangan jiwa serta sebagai media untuk membersihkan jiwa. Selanjutnya diikuti dengan *positive reappraisal* seperti mengingat tujuan, dan *accepting responsibility* yaitu berdoa. *Coping* stres dengan membaca doa mampu untuk menjernihkan hati serta perantara membersihkan jiwa. Menjalankan sholat tahajud juga merupakan salah satu upaya *coping* stres. Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa umumnya berfokus terlebih dahulu pada permasalahan emosional yang dialami.

Setelah melakukan *coping* berupa *Emotion-Focused Coping* (EFC), mahasiswa kemudian melakukan tindakan berupa penyelesaian masalah menggunakan *Problem-Focused Coping* (PFC) yang pertama yaitu *seeking social support* seperti ketika menyelesaikan permasalahan

kuliah, informan meminta bantuan kepada teman untuk memberikan informasi terkait perkuliahan dan meminta teman membantu mengirimkan tugas apabila ada deadline jam malam, kemudian untuk terkait permasalahan di pondok, informan meminta teman untuk membantu menyimak ketika sebelum setoran, dan meminta bantuan teman ketika kewalahan dalam mengerjakan tugas pengurus, atau kewajiban pondok lainnya. Diikuti dengan *confrontative* yaitu ketika informan merasa ragu apakah hal yang dilakukannya untuk menyelesaikan masalah itu tepat atau tidak, informan tetap bersikukuh untuk menyelesaikan masalahnya setelah menenangkan diri menggunakan *Emotion-Focused Coping (EFC)*. Kemudian untuk *planful problem solving* yang dilakukan informan yaitu mencoba merencanakan penyelesaian masalah dengan membuat persiapan untuk menemukan cara yang akan membantu informan dalam menyelesaikan permasalahannya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat terlihat bahwa strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa ialah menggunakan keduanya. Namun, strategi *coping* yang pertama kali informan gunakan ialah EFC (*Emotion-Focused Coping*) untuk menenangkan diri terlebih dahulu, yang kemudian disusul dengan menggunakan PFC (*Problem-Focused Coping*) untuk menyelesaikan masalahnya. Gambaran *coping* stres menurut Lazarus & Folkman, yang dapat dilihat berdasarkan 2 aspek yaitu *emotion-focused coping (EFC)* dan *problem-focused coping*

(PFC). Aspek *emotion-focused coping* dibagi menjadi 5 yaitu *self control, distancing, positive reappraisal, accepting responsibility, dan escape*. Sedangkan aspek dari *problem-focused coping* sendiri dibagi menjadi 3, yaitu *confrontative, planful problem solving* dan *seeking social support*. Pada kedua aspek dari coping stres tersebut, diketahui bahwa informan menggunakan kedua aspeknya, yang mana menggambarkan bahwa mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang memiliki strategi *coping* stres yang baik.

Coping menurut Islam

Manusia tidak akan terlepas dari berbagai permasalahan, ujian, maupun cobaan dari Allah SWT. Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem – problem yang mengganggu aspek – aspek kejiwaannya. Oleh karena itu manusia akan berusaha mengatasi masalah atau melakukan *coping* stres dengan berbagai macam upaya.

Agama islam berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadits yang mana menawarkan solusi dengan memberikan penyelesaian yang benar dan menyembuhkan segala masalah yang dihadapi oleh manusia, salah satunya yaitu masalah psikologis. Prof. Dr. Nurkholis Madjid mengatakan bahwa *menjadikan agama sebagai pijakan ilmu sebenarnya suatu hal yang sangat mungkin, karena agama merupakan*

peraturan – peraturan, termasuk hal – hal mengenai manusia (Adnan Syarif, 2002: 11).

Menurut Pargament, pendekatan keagamaan adalah suatu pendekatan akan makna dengan tuntunan agama yang berhubungan dengan yang suci (Wendio Angganantyo, 2014: 53). Semua agama di dunia menyediakan cara – cara unik dan khusus yang berbasis pada konsep ajaran agama tersebut untuk dijadikan pedoman hidup, tidak terkecuali agama islam.

Menurut Ibnu Taimiyah dalam beribadah seorang mukmin harus mencakup tiga aspek yaitu *hubb* (cinta), *khauf* (takut), *raja'* (harapan) (Taimiyah, 1984: 158). *Hubb* itu sendiri ialah kecintaan secara mendalam kepada Tuhan (Nasrul, 2015: 191). *Khauf* ialah perasaan cemas, takut, dan khawatir apabila sarana kebajikan yang dilakukan tidak diterima oleh Allah SWT. sebaliknya *Raja'* ialah harapan yang ditujukan kepada Allah SWT. setelah melakukan seluruh sarana kebajikan (Muzakkir, 2012: 98). Harapan ini berupa permohonan agar Allah SWT. menerima (*maqbul* dan *mabrur*) kebajikan yang telah dilakukannya.

Dalam Islam Allah SWT. telah mengatur dan memberi manusia berbagai cara untuk mengatasi masalah dalam kehidupan manusia. Banyak jalan yang bisa dilakukan oleh manusia sebagai upaya untuk membentuk perilaku *coping*, salah satunya yaitu dengan membaca Al-Qur'an, karena sesungguhnya Al-Qur'an itu sendiri ialah penawar dari

berbagai keraguan, keguncangan hati, serta menjadi sarana untuk membersihkan jiwa. Seperti dalam firman Allah dalam surat Al – Isra’ ayat 82 :

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَزِيدُ

الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya : “Dan kami turunkan dari Al – Qur’an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang – orang yang beriman dan Al – Qur’an itu tidaklah menambah kepada orang – orang zalim selain kerugian (Al-Qur’an Al-Quddus, 2014: 289).”

Coping yang dilakukan oleh informan untuk menenangkan dirinya yaitu menggunakan *emotion-focused coping*, berupa membaca Al – Qur’an dan pengalihan lainnya seperti mendengarkan sholawat, murottal dan membaca buku tasawuf. Setelah informan mulai tenang, kemudian informan menyelesaikan masalahnya satu – persatu.

Allah SWT. telah mencantumkan secara tersirat tahap – tahap yang harus dilalui seseorang untuk menghadapi masalahnya yakni:

1. *Husnudzon* (berfikir positif)

Allah berfirman dalam surat Al – Insyirah ayat 1-6 yang berbunyi:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (١) وَوَضَعْنَا عَنَّاكَ وَزُرَكَ (٢) الَّذِي أَنْقَضَ

ظَهْرَكَ (٣) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (٤) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ

الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

Artinya: “*Bukankah telah kami lapangkan untukmu dadamu?(1) dan Kami pun telah menurunkan bebanmu darimu, (2) yang memberatkan punggungmu, (3) dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu bagimu. (4) Maka sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan, (6) (Al-Qur’an Al-Quddus, 2014: 595).*”

Tafsir dari 6 ayat tersebut ialah janji dan kabar gembira dari Allah SWT. bahwa segala kesulitan dari setiap persoalan manusia selalu ada jalan keluarnya, maka hadapilah masalah itu dengan hati yang lapang. Setelah melapangkan dada, maka lahirlah *husnudzon* terhadap masalah yang ada. Itu merupakan separuh dari penyelesaian masalah, karena dengan *husnudzon* otak manusia mampu berfikir secara jernih mengenai jalan keluar dari permasalahan yang ada (Indirawati, 2006).

2. *Ikhtiar* (Berperilaku Positif)

Firman Allah dalam surat Al-Insyirah ayat 7 yang berbunyi:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧)

Artinya : “*Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) (7) (Al-Qur’an Al-Quddus, 2014: 595)*”

Dari ayat tersebut Allah SWT. memberikan langkah kedua yaitu berusaha keras dalam menghadapi persoalannya melalui perilaku – perilaku nyata yang positif. Usaha ini merupakan anjuran dari Allah SWT. untuk tidak menyerah dalam menghadapi persoalan seberat

apapun. Perintah ini mencakup makna untuk tetap mencoba bantuan manusia lain sebagai perantara pertolongan-Nya seperti pada aspek *problem-focused coping* yaitu *seeking social support*. Hal ini termasuk dalam suatu bentuk *ikhtiar* atau usaha.

3. *Tawakal* (Berharap Positif)

Allah berfirman dalam Q.S Al-Insyirah ayat terakhir yang berbunyi :

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (٨)

Artinya : “*dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap* (8) (Al-Qur'an Al-Quddus, 2014)”

Ayat ini menghendaki bahwa setelah menghadapi kesulitan dan hambatan – hambatan seperti stres yang dirasakan, kemudian mampu berlapang dada dengan masalah yang ada, lalu sudah berusaha secara optimal untuk menyelesaikan masalahnya, selanjutnya usaha terakhir ialah berdoa dan bertawakal kepada Allah SWT. dengan meminta serta merendahkan diri kepada Allah SWT. Hendaknya hambanya itu berharap akan hasil dari usahanya hanya kepada Allah SWT. saja, hasil dikembalikan kepada Allah SWT. karena manusia hanya berusaha semampunya (As-Suyuthi, 2008: 2749).

Nabi saw. Bersabda: “*Bergembiralah (hai orang – orang mu'min) kelak akan datang kemudahan bagi kalian, karena satu kesulitan sekali – kali tidak akan dapat mengalahkan dua kemudahan*” (As-Suyuthi, 2008: 2749).

Selain melakukan ketiga cara yang telah disampaikan oleh Bahreisy, dengan berdzikir atau mengingat Allah SWT. dan Rasul-Nya juga mampu membantu seseorang dalam minimalisir tuntutan kehidupan karena dapat menentramkan hati. Seperti firman Allah SWT dalam surat Ar-Rad ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ۗ

Artinya : “(yaitu) orang – orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (Al-Qur’an Al-Quddus, 2014: 251).”

Dzikir dalam pengertian luas ialah kesadaran akan hadirnya Allah dimana dan kapan saja, serta menyadari akan kebersamaan-Nya dengan makhluk, kebersamaan dalam arti pengetahuan-Nya terhadap apapun di alam raya ini serta bantuan dan pembelaan-Nya terhadap hamba-hambanya yang taat (Shihab, 2008: 16).

Selain melakukan *coping*, juga ditambah dengan mengingat Allah SWT. (dzikrullah) tentunya menimbulkan ketentraman hati, dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, pikiran kusut, rasa putus asa, ketakutan, kecemasan, keraguan, dan perasaan duka cita (Hamka, 2008: 91-93).

Dalam kondisi bagaimanapun, diharapkan agar selalu berbaik sangka kepada Allah SWT. meski hal tersebut tidak disukai, bahkan marah akan ketentuan Allah SWT. perlu dibutuhkan kesabaran, dimana

kesabaran juga tentunya memerlukan waktu untuk menyadari bahwa pada dasarnya manusia tidak pernah tahu bahwa dalam setiap ketentuan atau kejadian yang ada di dalam kehidupan, akan selalu terdapat hikmah yang Allah SWT. berikan. Dengan hal tersebut, maka akan membuahkan sikap *muraqabah* dimana merasa diri selalu dalam pengawasan Allah SWT. dengan begitu informan tidak melampiaskan perasaan stresnya dengan melakukan hal – hal yang membahayakan seperti meminum alkohol, menggunakan obat – obatan terlarang seperti narkoba, dan hal – hal yang berbahaya lainnya.

Muraqabah itu sendiri menurut Imam Al-Qusyairy ialah keadaan dimana seseorang sepenuh hati bahwa Allah SWT. selalu mengawasi dan melihat kita (Zahri, 1979: 216). Informan tentunya juga menarik diri dari sifat keduniaan untuk melepaskan stresnya seperti dengan membaca al – qur’an, sholat, dan berdoa kepada Allah SWT. dimana hal tersebut merujuk kepada sikap zuhud. Zuhud itu sendiri dalam arti terminologi ialah merasa dunia dan isinya merupakan sumber kemaksiatan dan kemungkaran yang dapat menjauhkannya dari Tuhan (Simuh, 1996: 57).

Apabila hal tersebut ditunjang dengan kesabaran yang aktif, perjuangan yang gigih dan positif, serta *raja*’ kemudian *tawakal*, maka akan timbul perasaan ikhlas di dalam diri manusia akan ketentuan – ketentuan Allah SWT. terkait dari stres yang dirasakan dan penyelesaian masalah berupa *coping* stres yang telah diupayakan.

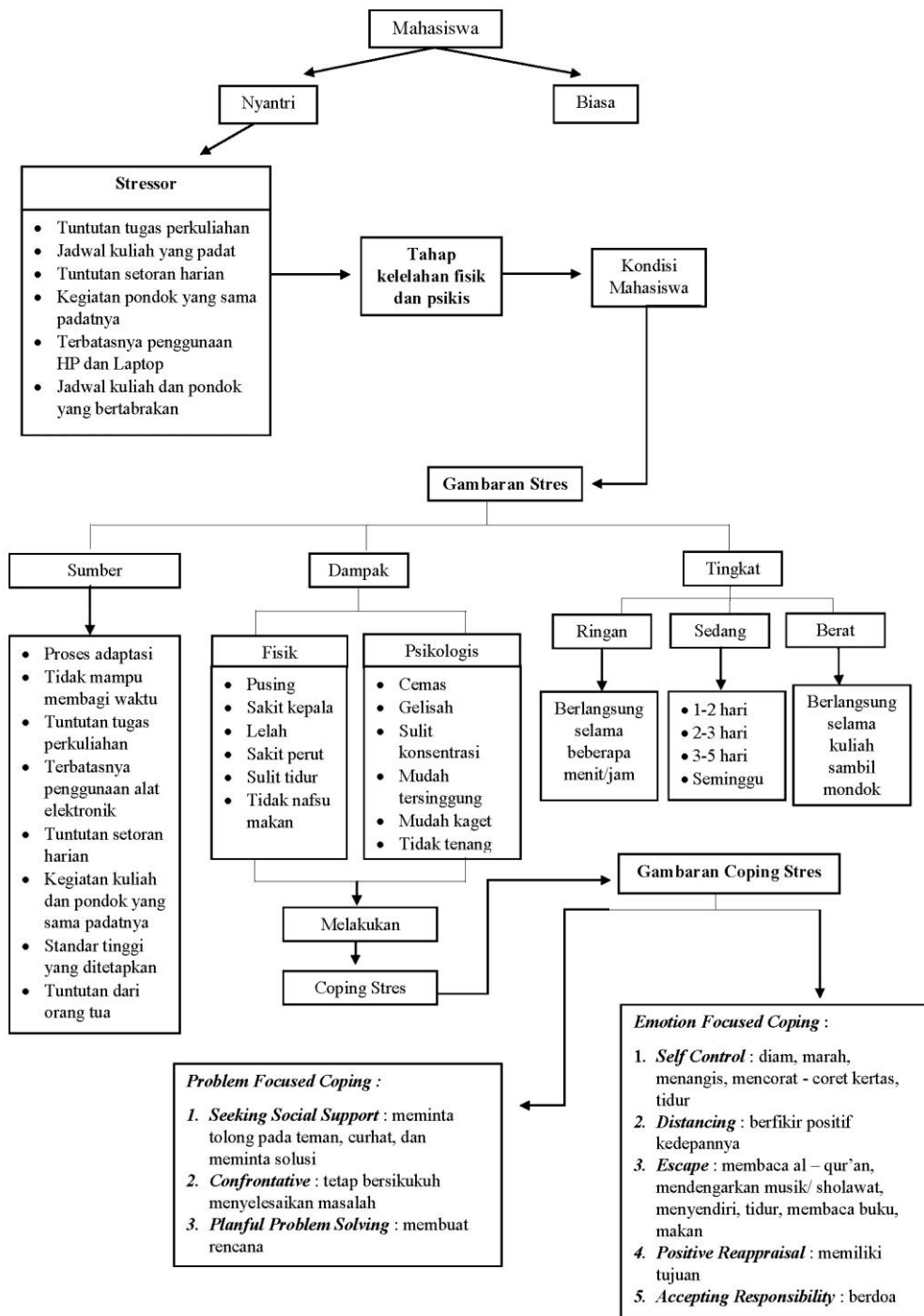
Esensi atau Makna Terdalam

Kehidupan sebagai seorang mahasiswa dan juga sebagai seorang santri tentunya tidaklah mudah, dengan segala kegiatan dimana padatnya jadwal pada mahasiswa sekaligus juga padatnya jadwal kegiatan di pondok pesantren membuat mahasiswa menjadi kebingungan, kesulitan, dan juga merasakan stres akibat stressor tersebut, baik itu mulai dari adaptasi pada mahasiswa baru, kemudian ketidakmampuan untuk membagi waktu, terlebih lagi bagi santri yang menjabat menjadi pengurus di pondok dimana hal tersebut merupakan beban tersendiri, yaitu ketika harus menjadi panutan untuk santri – santri yang lainnya, juga adanya tuntutan akademik, dan tuntutan dari orang tua. Mereka lebih banyak merasakan tekanan daripada pada mahasiswa yang tidak *mondok*. Meskipun mereka merasakan stres, akan tetapi mayoritas dari mereka berada pada tingkat stres sedang yang mana tidak berlangsung lama. Dampak stres yang ditimbulkan berupa pusing, sakit kepala, sakit perut, kelelahan fisik, sulit konsentrasi, sulit tidur, mudah kaget, dan tidak nafsu makan.

Walaupun mereka merasakan dampak tersebut, namun pada akhirnya mereka berhasil menetralkan dampak stres yang mereka rasakan menggunakan *coping* stres yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* dengan pendekatan spiritual yang juga mereka gunakan seperti pada bagian *emotion-focused coping* upaya untuk mengalihkan rasa stresnya menggunakan membaca al – qur’an, membaca buku tasawuf, mendengarkan murottal, serta sholawat yang

mana lebih kepada pendekatan spiritual mereka. Sedangkan pada *problem-focused coping* yang digunakan berupa sholat tahajud dan berdoa, serta mencari solusi atau nasihat dengan bercerita kepada ustadzah di pondok, sebagai upaya mencari bantuan untuk meredakan stres yang dialami oleh informan, penyelesaian stres yang lain yaitu menjaga waktunya dengan sebaik – baiknya dan tidak menyia – nyiakan sedikitpun seperti mengurangi scrolling tiktok, tidak nongkrong, dan hal – hal yang tidak bermanfaat lainnya untuk menjaga waktu dan memudahkan informan dalam me-manage waktu dengan baik. Sehingga dengan begitu, mereka mampu bertahan dengan ditengah keadaan hidup dimana banyak *stressor* baik itu tuntutan dari perkuliahan, orangtua, maupun pondok. Mereka percaya bahwa apapun yang dirasakan ialah cobaan dari Allah SWT. dengan kecerdasan spiritual tersebut tentunya mampu membentuk perilaku *coping* stres pada mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang.

Data di dalam penelitian ini diambil di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri di Semarang secara langsung. Hambatan yang peneliti rasakan dalam pengambilan data penelitian ini adalah seringnya terjeda karena suasana dan setting tempat yang kurang kondusif, serta banyaknya suara motor yang berlalu lalang. Penelitian yang dilakukan di tempat yang lebih kondusif memungkinkan untuk mendapatkan data yang lebih baik dan waktu yang lebih efektif.



Gambar 2. Skema Gambaran Stres dan Strategi Coping Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa, baik berasal dari dalam diri sendiri yaitu dari proses adaptasi bagi mahasiswa baru, kemudian kurangnya kemampuan untuk manajemen waktu, terlebih lagi bagi santri yang menjabat menjadi pengurus di pondok dimana beban yang dirasakan ketika harus menjadi panutan saat diminta *ngabdi* dengan menjadi pengurus di pondok pesantren dan standar tinggi yang ditetapkan oleh diri sendiri, kemudian untuk stressor yang ditimbulkan dari luar yaitu kebijakan pondok dimana penggunaan alat elektronik itu dibatasi, lalu tuntutan perkuliahan yaitu banyaknya tugas perkuliahan yang diberikan, tuntutan setoran harian di pondok, kegiatan kuliah dan pondok yang sama padatnya, tuntutan dari orang tua, serta jadwal kuliah dan pondok yang bertabrakan.

Proses menghadapi masalah oleh masing – masing mahasiswa menghasilkan strategi coping yang sama yaitu penggunaan kedua jenis *coping* yaitu PFC (*problem-focused coping*) berupa curhat kepada guru/ustadzah, teman, meminta teman untuk menyimak bacaan, atau meminta tolong teman perkuliahan untuk memberikan informasi yang tertinggal terkait perkuliahan atau meminta teman untuk membantu mengirim tugas yang tidak mampu dikirim mahasiswa saat malam hari. Selain itu, dalam

menyelesaikan masalahnya, mahasiswa cenderung mengatur perasaannya terlebih dahulu menggunakan EFC (*emotion-focused coping*) yaitu menjauh dari masalah, menangis, diam, menyibukkan diri dengan kegiatan yang disukai juga menghibur diri dengan membaca al – qur’an, membaca buku tasawuf, mendengarkan sholawat, ataupun tidur. Upaya yang dilakukan oleh ketujuh informan mayoritas sama yaitu menggunakan kedua jenis *coping* yaitu *emotion – focused coping* dan *problem – focused coping*, akan tetapi terdapat perbedaan pada sumber stres berdasarkan ragam mahasiswa. Hal tersebut menjadikan masing – masing mahasiswa memiliki aspek khas yang pada akhirnya membentuk perilaku *coping* adaptif (efektif, bermanfaat, yang akan menurunkan kondisi tertekan). Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk menghafalkan al – qur’an cenderung mampu menggunakan dua bentuk strategi *coping* yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Hal yang paling berperan ialah dukungan sosial dari teman – teman maupun keluarga dan kecerdasan spiritual. Kecerdasan spiritual menurut Fachrie ialah kemampuan manusia untuk dapat melakukan manajemen diri secara baik, yaitu dimulai dari kemampuan mengenali dan mengendalikan diri sepenuhnya serta kemampuan mengendalikan realitas kehidupan atau dengan kata lain kecerdasan dalam menggunakan wewenang untuk memanfaatkan kuasa Tuhan (Fachrie, 2004).

B. SARAN

Berdasarkan dari penelitian yang peneliti lakukan dan didapatkan hasil, peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren

Mahasiswa diharapkan mengetahui bahwa stres tidak selalu berdampak negatif, tetapi juga memiliki dampak positif berupa memicu peningkatan kreativitas, perkembangan diri sendiri, selama stres itu masih dalam tahap wajar dan dapat dikelola oleh individu. Apabila stres yang dirasakan cukup mengganggu kehidupan sehari-hari, maka *coping* stres di sini sangat penting dan diharapkan dapat diaplikasikan di dalam kehidupan, supaya mampu menjalankan kehidupan yang sejahtera dan memiliki keberfungsian yang positif.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan setting tempat. Kondisi tempat yang ramai dan kurang kondusif dimana banyak motor atau suara yang lalu lalang dapat mengganggu prosesnya wawancara dan pengambilan data yang sedang dilakukan. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan uji keabsahan data yang lain, seperti uji keabsahan data dengan triangulasi sumber yang mana memungkinkan untuk mendapatkan informasi dari orang yang terkait dengan informan agar didapatkan data yang lebih kaya dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M., & Nufus, H. (2019). Motivasi Orang Tua Menyekolahkan Anaknya di Pesantren Sebagai Sarana Pembinaan Akhlak (Studi Kasus Pada Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah Dusun Oli Desa Hitu Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah). *Kuttab: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 1–13. <https://jurnal.iainambon.ac.id/index.php/kjim/article/download/880/594>
- Adnan Syarif. (2002). *Psikologi Qur'ani*. Pustaka Hidayah.
- Al-Qur'an Al-Quddus* (VI). (2014). CV.Mubarakatan Thoyyibah.
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam Meraih Cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–28. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 40–47.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*.
- As-Suyuthi, I. J. A.-M. & I. J. (2008). *Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul Ayat Surat Az-Zumar s/d Surat An-Naas* (IV). Departemen Agama : Institut Agama Islam Negeri Walisongo.
- Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan validitas data melalui triangulasi pada penelitian kualitatif. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 10(1), 46–62. <http://yusuf.staff.ub.ac.id/files/2012/11/meyakinkan-validitas-data-melalui-triangulasi-pada-penelitian-kualitatif.pdf>
- Beat Wechsler. (1995). Coping and coping strategies: a behavioural view. *Applied Animal Behaviour Science*, 43(2), 123–134. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0168-1591\(95\)00557-9](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0168-1591(95)00557-9)
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2009). *Handbook of Qualitative Research. Terj. Dariyatno dkk*. Pustaka Pelajar.
- Ekawarna, H. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres* (B. S. Fatmawati (Ed.); 1st ed.). PT Bumi Aksara.
- Erliana, F. (2013). *Perbedaan bentuk reaksi stres mahasiswa dan anggota militer pada peserta ekspedisi NKRI 2013 koridor Sulawesi Sub Korwil-01 Kepulauan Sangihe* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). http://etheses.uin-malang.ac.id/1736/8/09410165_Bab_2.pdf
- Fachrie. (2004). *Bekerja dengan Kecerdasan Spiritual*. Online: www.blogdrive.com
- Fahrizal, A. (2019). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat*

- Anestesi di Ruang Operasi Alif (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta)*. http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3582/4/chapter_2.pdf
- Fakhria, M., Agustina, E., & Setiowati. (2017). Motivasi Berprestasi Siswa Ditinjau dari Fasilitasi Sosial dan Ketakutan akan Kegagalan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 29–42. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1279>
- Fitasari, I. N. (2011). *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*. FKM Airlangga.
- Flanforistina, S. (2021). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkatan Stres Pada Tenaga Kesehatan*. <https://osf.io/preprints/he4yx/>
- Goff, A. M. (2011). Stresor, Academic performance and learned resourcefulness in baccalaureate nursing student. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 923 – 154.
- Habeeb, K. A. (2010). Prevalence of Stresors among Female Medical Students. *Journal of Taibah University Medical Sciences* 2010, 5(2), 110 – 119.
- Hamka, A. M. K. A. /. (2008). *Tafsir Al Azhar (Juz XIII-X)*. Pustaka Panjimas.
- Hasanah, H. (2017). Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21–46. <https://www.journal.walisongo.ac.id/index.php/attaqaddum/article/view/1163>
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94–105. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Indirawati, E. (2006). Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan Strategi Coping. *Jurnal Indigenous*, 3(2).
- Ismail, W., Damayanti, E., Nurpahmi, S., Hjh, D., Awg, T., & Hamid, H. (2021). Coping strategy and substance use disorders: The mediating role of drug hazard knowledge. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 171–186. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.8185>
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., & Pandia, V., et al. (2021). Mental Health Problems and Needs among Transitional-Age Youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4046. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Kamus. (2016). *Pada KBBI Daring*. 2016. kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kamus
- Koochaki, G.M., et al. (2009). Prevalence of stres among Iranian medical students: a questionnaire survey. *Eastern Mediterranean Health Journal* 2011, 17(7), 593–594.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.
- Lio, S., & Sembiring, K. (2019). Strategi Coping Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 52–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.170>
- Maramis, A. . M. & W. . (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa* (2nd ed.). Pusat Penerbitan dan Percetakan (AUP).
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2. <https://pdfs.semanticscholar.org/df2f/9c2657b608da5a3162e6c44a2b1a69ef368e.pdf>
- Munawaroh, L. (2017). *Penerapan Terapi Musik Rebana Pada Lansia yang Mengalami Stres di Unit Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang*. <http://repository.unimus.ac.id/id/eprint/808%0A>
- Muzakkir. (2012). *Tasawuf Jalan Menuju Tuhan*. Perdana Publishing.
- Najjah, N. R. N. (2018). *Ini 11 Pondok Pesantren Dekat UIN Walisongo*. <https://amanat.id/ini-11-pondok-pesantren-dekat-uin-walisongo/>
- Nasrul. (2015). *Akhlaq Tasawuf*. CV Aswaja Pressindo.
- Novita, M. (2017). *Hubungan dukungan sosial dengan coping stres pada mahasiswa yang menjadi Pengurus OSPAI Wilayah Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung*. 2007, 1–9. <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/5616>
- Prayogo, Y. (2019). *Hubungan Komunikasi Interpesonal Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Mengerjakan Tugas Akhir*. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/6037/2/Bab I.pdf>
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres* (2nd ed.). Nuha Medika.
- Rachmawati, A. A. (2020). *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja*. Perpustakaan Fakultas Geografi UGM. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif: wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.7454/jki.v11i1.184>
- Raco, J. R. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif* (A. L. (Ed.); 1st ed.). PT Gramedia Widhiarsana Indonesia.
- Rahman, S. (2016). Faktor-faktor yang Mendasari Stres pada Lansia. *Jurnal Pendidikan Indonesia* 16, 1, 1–7.

- Rasmun. (2009). *Stres, coping dan adaptasi: teori dan pohon masalah keperawatan* (II). Sagung Seto.
- Reber, A. S. &, & Reber, E. S. (2010). *Kamus psikologi / Arthur S. Reber & Emily S. Reber*. Pustaka Pelajar.
- Riani, A. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Problem-Focused Coping dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa FIP UNY. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5, 8. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/40315>
- Rijali, A. (2018). *Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin*. 17(33), 81–95. <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/alhadharah/article/viewFile/2374/1691>
- Sangadji, E. M. dan S. (2010). Metodologi penelitian: pendekatan praktis dalam penelitian. In *Andi Offset*. <https://www.journal.walisongo.ac.id/index.php/attaqaddum/article/view/1163>
- Santrock, J. (2003). *Adolescence (perkembangan remaja)* (6th ed.). Erlangga.
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy dan Social Support dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *Konseling Edukasi" Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 1519–1532. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.9.1519>
- Sarafino, Edward P. & Smith, T. W. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sary, Y. N. E. (2015). *Buku Ajar Psikologi Pendidikan*. Parama Publishing.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Shihab, M. Q. (2008). *Al-Qur'an Dzikir dan Doa* (3rd ed.). Lentera Hati.
- Sholikhah, T. I. (2019). *Fenomena Kuliah Nyambi Nyantri Mahasiswa Program Studi PAI IAIN Salatiga Tahun 2019*. <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/id/eprint/6001>
- Sijangga, W. N. (2010). *Hubungan antara strategi coping dengan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil hipertensi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Simuh. (1996). *Tasawuf Dalam Perkembangannya Dalam Islam*. Raja GrafindoPersada.
- Sitohang, J. M. (2020). *Stress Mahasiswa Akibat Pembelajaran Daring dan Coping Stress yang Efektif Selama Masa Pandemi*. <https://osf.io/preprints/5yfdm/>
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2008). *Brunner And Sudarth's textbook of medical-*

surgical nursing. EGC.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo (Ed.); 2nd ed.). Alfabeta.

Susantyo, B. (2020). *Pemetaan Strategi Coping Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan Menghadapi Wabah Covid-19*.

Taimiyah, I. (1984). *Al-Ubudiyah*. PT Bina Ilmu Offset Surabaya.

Thahir, A. (2014). *Psikologi Belajar: Buku Pengantar dalam Memahami Psikologi Belajar*.

Tua, N., & Gaol, L. (2016). Teori Stres : Stimulus , Respons , dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>

Wendio Angganantyo. (2014). Coping Religius Pada Karyawan Muslim ditinjau dari Tipe Kepribadian. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(01).

YF La Kahija. (2017). *Penelitian Fenomenologis (Jalan Memahami Pengalaman Hidup)*. Yogyakarta: PT. Kanisius.

Zahri, M. (1979). *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*. PT Bina Ilmu.

LAMPIRAN

A. LAMPIRAN BLUE PRINT WAWANCARA DAN OBSERVASI

Tabel 1. 1. Blue Print Wawancara 1

| No | Aspek | Indikator | Informasi yang diungkap |
|----|---------------------|----------------------------------|---|
| 1. | <i>Coping stres</i> | <i>a) Problem-focused coping</i> | a) Cara informan mengatasi stres yang dialaminya berfokus pada masalah |
| | | <i>b) Emotion-focused coping</i> | b) Upaya informan untuk mengatasi stres yang dialaminya berfokus pada emosi |

Tabel 1. 2. Blue Print Wawancara 2

| No. | Item | Informasi yang diungkap |
|-----|-------------------|--|
| 1. | Pengalaman stres | Pengalaman stres yang dialami informan |
| 2. | Sumber stres | Faktor yang menyebabkan informan stres |
| 3. | Dampak dari stres | Efek dari stres yang dialami informan |
| 4. | Tingkat stres | Intensitas stres yang dialami informan |

Tabel 1. 3. Blue Print Panduan Observasi

| No | Pengamatan | Indikator | Informasi yang diungkap |
|----|-------------------------------|--|--|
| 1 | Gejala Biologis | Berupa gejala fisik yang diperlihatkan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pusing/ sakit kepala 2. Banyak keluar keringat dingin 3. Sulit tidur/ tidur tidak nyenyak 4. Gangguan pencernaan 5. Nafsu makan berkurang |
| 2. | Gejala Psikologis | Gejala psikis | <ol style="list-style-type: none"> 1. Gelisah/ cemas 2. Sulit konsentrasi 3. Mudah tersinggung 4. Mudah kaget (berdebar-debar) 5. Ketidakmampuan untuk tenang |
| 3. | <i>Problem-Focused Coping</i> | <i>Confrontative</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyelesaikan masalahnya langsung |
| | | <i>Seeking social support</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Terbuka dengan teman/ keluarga 2. Mencari bantuan teman saat mengalami stres |
| | | <i>Planful problem solving</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menganalisis dan membuat perencanaan untuk menghadapi stres |
| 4. | <i>Emotion-Focused Coping</i> | <i>Positive reappraisal</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengambil hikmah pada setiap kejadian 2. Tidak menyalahkan orang lain |

| No | Pengamatan | Indikator | Informasi yang diungkap |
|----|------------|---------------------------------|---|
| | | <i>Self control</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Lebih banyak diam daripada marah 2. Melampiaskan stres pada sesuatu yang membahayakan 3. Menggunakan obat penenang |
| | | <i>Distancing (menjauh)</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saat stres datang, bepergian untuk menghibur diri |
| | | <i>Accepting responsibility</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sering berdoa untuk mencari jalan keluar 2. Rasa stres yang dirasakan merupakan ujian |
| | | <i>Escape atau Avoidance</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Beralih pada hal lain, seperti tidur, makan |

B. LAMPIRAN PANDUAN WAWANCARA DAN OBSERVASI

Tabel 1. 4. Tabel Panduan Wawancara 1

| Central Phenomenon | Aspek | Informasi yang diungkap | Item tingkatan |
|---------------------|-------------------------------|-------------------------|--|
| <i>Coping Stres</i> | <i>Problem-focused coping</i> | a) <i>Confrontative</i> | <p>Bagaimana sikap anda ketika menghadapi masalah?</p> <p>Apakah anda lebih memilih menyelesaikan masalahnya langsung atau menenangkan</p> |

| Central Phenomenon | Aspek | Informasi yang diungkap | Item tingkatan |
|--------------------|--------------------------------------|--|--|
| | | | <p>diri terlebih dahulu?</p> <p>Jelaskan...</p> <p>Berapa lama biasanya anda menyelesaikan masalah tersebut?</p> |
| | | <p><i>b) Planful problem solving</i></p> | <p>Apa tindakan yang anda lakukan ketika menyelesaikan masalah?</p> <p>Apakah anda membuat perencanaan untuk menyelesaikan masalah?</p> |
| | | <p><i>c) Seeking social support</i></p> | <p>Saat menyelesaikan masalah, apakah anda memerlukan bantuan orang lain?</p> <p>Adakah dukungan dari teman/keluarga dan orang terdekat lainnya dalam membantu permasalahan yang anda alami?</p> |
| | <p><i>Emotion-focused coping</i></p> | <p><i>a) Self control</i></p> | <p>Bagaimana anda mengekspresikan stres yang</p> |

| Central Phenomenon | Aspek | Informasi yang diungkap | Item tingkatan |
|--------------------|-------|---|--|
| | | | <p>anda alami? Dalam bentuk apa sajakah?</p> <p>Pernahkah anda melampiaskan perasaan stres anda?</p> <p>Apakah anda menggunakan obat – obatan tertentu saat mengalami stres?</p> |
| | | <p>b) <i>Escape</i> atau <i>Avoidance</i></p> | <p>Apa saja cara yang anda lakukan untuk menghindar sejenak dari stres yang anda alami?</p> <p>Apa yang anda lakukan supaya masalah tidak mengganggu kegiatan sehari – hari?</p> |
| | | <p>c) <i>Positive reappraisal</i></p> | <p>Menurut pengalaman anda, apakah stres lebih banyak memberikan keuntungan atau kerugian?</p> |

| Central Phenomenon | Aspek | Informasi yang diungkap | Item tingkatan |
|--------------------|-------|---|--|
| | | | <p>Hal apa yang membuat anda bangkit saat mengalami stres?</p> <p>apakah anda berfikir bahwa itu terjadi akibat kesalahan anda atau orang lain?</p> |
| | | <p><i>d) Accepting responsibility</i></p> | <p>Apakah anda sering berdoa dan menyerahkan segalanya kepada tuhan terkait stres yang anda rasakan?</p> <p>Bagaimana cara anda melihat suatu permasalahan, apakah suatu tantangan atau cobaan? Alasannya?</p> |
| | | <p><i>e) Distancing</i></p> | <p>Saat stres datang, anda lebih memilih untuk menghadapinya langsung atau menghindarinya untuk menghibur diri?</p> |

Tabel 1. 5. Panduan Wawancara 2

| No. | Item | Informasi yang diungkap | Pertanyaan |
|-----|-------------------|--|--|
| 1. | Pengalaman stres | Pengalaman stres yang dialami informan | Berdasarkan pengalaman anda, stres apa saja yang pernah anda alami ketika kuliah sambil mondok? Stres terberat apa yang pernah anda rasakan? bisa diceritakan/dijelaskan?.. Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk kembali seperti biasa? |
| 2. | Sumber stres | Faktor yang menyebabkan informan stres | Apa sih faktor penyebab stres yang anda alami? |
| 3. | Dampak dari stres | Efek dari stres yang dialami informan | Apa saja dampak yang anda rasakan ketika stres itu datang? |
| 4. | Tingkat stres | Intensitas stres yang dialami informan | Seberapa sering anda mengalami stres? dan berapa lama stres itu terjadi? |

Tabel 1. 6. Tabel Panduan Observasi

| No | Pengamatan | Sikap | Adanya perilaku | | Keterangan |
|----|-------------------------------|--|-----------------|-------|------------|
| | | | Iya | Tidak | |
| 1. | Gejala biologis | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pusing/ sakit kepala 2. Banyak keluar keringat dingin 3. Sulit tidur/ tidur tidak nyenyak 4. Gangguan pencernaan Nafsu makan berkurang | | | |
| 2. | Gejala psikologis | <ol style="list-style-type: none"> 1. Gelisah/ cemas 2. Sulit konsentrasi 3. Mudah tersinggung 4. Mudah kaget (berdebar-debar) 5. Ketidakmampuan untuk tenang | | | |
| 3. | <i>Problem-focused coping</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyelesaikan masalahnya langsung 1. Terbuka dengan teman/ keluarga | | | |

| No | Pengamatan | Sikap | Adanya perilaku | | Keterangan |
|--|-------------------------------|--|-----------------|-------|------------|
| | | | Iya | Tidak | |
| | | 2. Mencari bantuan teman saat mengalami stres | | | |
| | | 1. Menganalisis dan membuat perencanaan untuk menghadapi stres | | | |
| 4. | <i>Emotion-focused coping</i> | 1. Mengambil hikmah pada setiap kejadian | | | |
| 2. Tidak menyalahkan orang lain | | | | | |
| 1. Lebih banyak diam daripada marah | | | | | |
| 2. Melampiaskan stres pada sesuatu yang membahayakan | | | | | |
| 3. Menggunakan obat penenang | | | | | |
| 1. Saat stres datang, bepergian untuk menghibur diri | | | | | |
| 1. Sering berdoa untuk mencari jalan keluar | | | | | |

| No | Pengamatan | Sikap | Adanya perilaku | | Keterangan |
|----|------------|--|-----------------|-------|------------|
| | | | Iya | Tidak | |
| | | 2. Rasa stres yang dirasakan merupakan ujian | | | |
| | | 1. Beralih pada hal lain, seperti tidur, makan | | | |

C. LAMPIRAN DAFTAR SUSUNAN WAWANCARA

Tabel 1. 7. Daftar Susunan Wawancara

| No. | Pertanyaan |
|-----|--|
| 1. | <ul style="list-style-type: none"> • Siapakah nama anda? • Berapa usia anda? • Anda jurusan apa? • Apa pendidikan terakhir anda? |
| 2. | <ul style="list-style-type: none"> • Berdasarkan pengalaman anda, stres apa saja yang pernah anda alami ketika kuliah sambil mondok? • Stres terberat apa yang pernah anda rasakan? bisa diceritakan/dijelaskan? • Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk kembali seperti biasa? |

| No. | Pertanyaan |
|-----|---|
| 3. | Apa saja dampak yang anda rasakan ketika stres itu datang? |
| 4. | Apa sih faktor penyebab stres yang anda alami? |
| 5. | Apa saja yang anda lakukan untuk menghilangkan stres anda? |
| 6. | Seberapa sering anda mengalami stres? dan berapa lama stres itu terjadi? |
| 7. | <ul style="list-style-type: none"> • Bagaimana sikap anda ketika menghadapi masalah? • Apakah anda lebih memilih menyelesaikan masalahnya langsung atau menenangkan diri terlebih dahulu? Jelaskan • Berapa lama biasanya anda menyelesaikan masalah tersebut? |
| 8. | <ul style="list-style-type: none"> • Apa tindakan yang anda lakukan ketika menyelesaikan masalah? • Apakah anda membuat perencanaan untuk menyelesaikan masalah? |
| 9. | <ul style="list-style-type: none"> • Saat menyelesaikan masalah, apakah anda memerlukan bantuan orang lain? • Adakah dukungan dari teman/keluarga dan orang terdekat lainnya dalam membantu permasalahan yang anda alami? |
| 10. | <ul style="list-style-type: none"> • Bagaimana anda mengekspresikan stres yang anda alami? Dalam bentuk apa sajakah? • Hal apa yang membuat anda bangkit saat mengalami stres? • Pernahkah anda melampiaskan perasaan stres anda? |

| No. | Pertanyaan |
|-----|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Saat anda sudah melampiaskan, apakah anda berfikir bahwa itu terjadi akibat kesalahan anda atau orang lain? |
| 11. | <ul style="list-style-type: none"> • Apa saja cara yang anda lakukan untuk menghindar sejenak dari stres yang anda alami? • Apa yang anda lakukan supaya masalah tidak mengganggu kegiatan sehari – hari? • Apakah anda menggunakan obat – obatan tertentu saat mengalami stres? |
| 12. | Menurut pengalaman anda, apakah stres lebih banyak memberikan keuntungan atau kerugian? |
| 13. | <ul style="list-style-type: none"> • Apakah anda sering berdoa dan menyerahkan segalanya kepada tuhan terkait stres yang anda rasakan? • Bagaimana cara anda melihat suatu permasalahan, apakah suatu tantangan atau cobaan? Alasannya? |
| 14. | Saat stres datang, anda lebih memilih untuk menghadapinya langsung atau menghindarinya untuk menghibur diri? |

D. LAMPIRAN WAWANCARA DAN OBSERVASI

Verbatim hasil wawancara 1

Keterangan : “P” adalah Pewawancara

“MS” adalah inisial informan

| | |
|---|---|
| Inisial Informan : MS | Kode Wawancara : Informan 1 (MS) |
| Tempat Wawancara : area luar Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur’an Putri Semarang | Waktu Wawancara : 3 Maret 2022 09.00-10.00 WIB |
| <p>Gejala Biologis :</p> <p>Pusing/ sakit kepala (kepala berdenyut, dahi mengerut)</p> <p>– (keringat tidak bercucuran)</p> <p>Sulit tidur/ tidur tidak nyenyak (wajah mengantuk saat pagi)</p> <p>– (tidak sakit perut saat stres)</p> <p>Nafsu makan berkurang (makan yang sedikit)</p> <p>Gejala psikologis :</p> <p>Gelisah/ cemas (dada naik turun, gelagapan, dan banyak menengok kanan dan kiri)</p> <p>Sulit konsentrasi (sering kali lupa akan suatu hal yang baru diucapkannya)</p> <p>Mudah tersinggung (marah akan suatu hal – hal kecil)</p> <p>– (tidak mudah kaget)</p> <p>– (tenang saat menghadapi masalah)</p> <p><i>Emotion-focused coping :</i></p> <p>Lebih banyak diam daripada marah (diam dan menangis saat sholat)</p> <p>– (lebih memilih menggunakan paracetamol saat tidak bisa tidur)</p> <p>– (menganggap itu sebagai kerugian)</p> <p>Tidak menyalahkan orang lain (menjadi lebih giat karena kesalahan sendiri)</p> | |

| | |
|--|---|
| Inisial Informan : MS | Kode Wawancara : Informan 1 (MS) |
| Tempat Wawancara : area luar Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang | Waktu Wawancara : 3 Maret 2022 09.00-10.00 WIB |
| <p>– (mencorat – coret kertas saat mengalami stres)</p> <p>– (berfikir positif untuk kedepannya)</p> <p>Sering berdoa untuk mencari jalan keluar (selalu berdoa ketika sehabis sholat)</p> <p>Rasa stres yang dirasakan merupakan ujian (tetap tabah dan tekun menyelesaikan permasalahan)</p> <p>Beralih pada hal lain (tidur)</p> <p><i>Problem-focused coping :</i></p> <p>– (menenangkan diri terlebih dahulu)</p> <p>Terbuka dengan teman/ keluarga (menceritakan masalahnya dengan keluarga via telepon/ video call)</p> <p>Mencari bantuan teman saat mengalami stres (curhat dan meminta bantuan teman untuk mengumpulkan tugasnya/ memberikan informasi terkait perkuliahan saat liburan)</p> <p>Menganalisis dan membuat perencanaan untuk menghadapi stres (merencanakan untuk menghafal saat malam dan maju setoran lebih awal)</p> | |

Transkrip dan Horisonalisasi Subjek 1 (MS)

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan makna psikologis |
|-----|------|---|--|----------------------------|
| 1. | P | Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, perkenalkan nama saya Nurul Izah saya mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, di sini saya ingin mewawancarai Mbak untuk penelitian saya, apakah boleh Mbak? | Pengenalan informan dan kesesuaian kriteria informan | Biografi Informan |
| 2. | MS | sangat diperbolehkan, silahkan. | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan makna psikologis |
|-----|------|--|---|----------------------------------|
| 3. | P | yang pertama, boleh tahu ini dengan mbak siapa? | | |
| 4. | MS | saya dengan MS | | |
| 5. | P | usianya berapa mbak? | | |
| 6. | MS | 19 Tahun | | |
| 7. | P | kuliah mengambil jurusan apa ya mbak? | | |
| 8. | MS | hukum ekonomi syariah | | |
| 9. | P | lalu mbak sendiri pendidikan terakhirnya apa mbak? | | |
| 10. | MS | SMK | | |
| 11. | P | Berdasarkan pengalaman mbak nih, stres apa saja yang pernah anda alami ketika kuliah sambil mondok? | | |
| 12. | MS | stres yang saya alami biasanya, tidak bisa membagi waktu untuk kegiatan pondok dan kuliah, karena saya baru pertama kali berpengalaman mengambil dua kegiatan sekaligus yaitu kegiatan pondok dan kegiatan kuliah. | | |
| 13. | P | lalu stres terberat apa yang pernah mbak rasakan? | | |
| 14. | MS | stres terberat yang pernah saya rasakan yaitu ketika saya gak enak badan (sakit), terus banyak tugas, target hafalan belum bisa terpenuhi. | Pengalaman stres yang dialami oleh informan | Pengalaman stres informan |
| 15. | | lalu berapa lama waktu yang mbak butuhkan untuk kembali seperti biasa? | | |
| 16. | | ketika saya sudah, mungkin gak terlalu lama ya, kalau saya udah merasa nyaman, itu biasanya hilang sendiri rasa stres itu. | | |
| 17. | P | durasinya berapa lama mbak biasanya? | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan makna psikologis |
|-----|------|--|---|----------------------------|
| 18. | MS | mungkin kalau durasi tergantung mood saya juga sih, kadang kalau moodnya agak baikan, 1 - 2 hari langsung hilang, tapi kalau lagi benar - benar stres banget bisa mungkin seminggu. | | |
| 19. | P | lalu, faktor penyebab stres itu sendiri itu apa mbak? | | |
| 20. | MS | eh mungkin itu ya, waktu yang terbatas dalam membawa alat elektronik di pondok yang membuat saya itu harus kejar waktu selama diperbolehkan membawa alat elektronik tersebut, dan bisa juga lingkungan, karena saya orangnya susah untuk berinteraksi dengan orang-orang baru. | Faktor yang membuat informan stres | Sumber stres informan |
| 21. | P | Lalu seberapa sering mbak mengalami stres dan berapa lama? | | |
| 22. | MS | ketika saya susah, apa yang saya kerjakan, misal ada tugas saya kesusahan dalam membuat tugas tersebut, atau ketika saya di pondok, saya buat untuk hafalan saya jadi susah masuk hafalannya itu baru merasakan stres, dan untuk berapa lama mungkin nggak setiap hari, ketika otak yang terlalu lelah itu bisa terjadi. | Intensitas stres yang dialami informan | Tingkat stres informan |
| 23. | P | lalu, apa saja dampak yang mbak rasakan ketika stres itu datang? | | |
| 24. | MS | Pusing, terutama pusing, terus gelisah, sulit konsentrasi, nafsu makan berkurang, gak nafsu makan, sulit tidur dan gak bisa tidur nyenyak. | Efek yang dirasakan informan saat stres | Dampak stres pada informan |
| 25. | P | apa yang mbak lakukan untuk menghilangkan stres mbak? apakah mbak itu lebih memilih menyelesaikan masalahnya langsung atau menenangkan diri terlebih dahulu? | Lebih memilih menggunakan EFC terlebih dahulu | Coping stres |
| 26. | MS | saya lebih menenangkan diri terlebih dahulu karena kalau langsung mau | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan makna psikologis |
|-----|------|--|--|----------------------------|
| | | menyelesaikan masalah, biasanya saya jadi lebih mudah tersinggung dan saya jadi emosi dan tidak menyelesaikan masalah malah jadinya saya memperbaiki masalah karena emosi tersebut. | | |
| 27. | P | terus bagaimana mbak mengekspresikan stres yang mbak alami? dalam bentuk apa? | Pengendalian diri menggunakan cara yang religius dan tidak berbahaya | <i>Self control</i> |
| 28. | MS | kalau stres biasanya saya menangis dalam sujud saya | | |
| 29. | P | pernah gak sih mbak, mbak melampiaskan perasaan stres mbak? | | |
| 30. | MS | pernah tentunya, contohnya saya kalo stres, corat-coret kertas sepuas saya, biar hilang rasa stres itu, biar eeh meluapkan rasa kesal saya pada kertas tersebut. | | |
| 31. | P | terus mbak itu menggunakan obat-obatan tertentu nggak saat mengalami stres? | | |
| 32. | MS | pernah, tapi enggak sering, biasanya kalau susah tidur, minum obat-obat yang bisa buat saya tidur, yang obat itu bisa menghilangkan pusing juga. | | |
| 33. | P | obat apa itu mbak? | | |
| 34. | MS | paracetamol | | |
| 35. | P | lalu apa saja cara yang mbak lakukan untuk menghindar sejenak dari stres yang mbak alami? | Beralih untuk mengistirahatkan badan dan bercerita pada orang lain | <i>Escape</i> |
| 36. | MS | saya menyendiri terlebih dahulu, menenangkan diri sendiri, tidur, kalau udah itu biasanya cerita ke orang lain seperti ustadzah atau mutakallim atau teman yang bisa memberikan solusi | | |
| 37. | P | apa yang mbak lakukan supaya masalah itu tuh nggak mengganggu kegiatan sehari-harinya mbak? | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan makna psikologis |
|-----|------|--|--|-----------------------------|
| 38. | MS | saya akan bercerita kepada orang lain, dan mendapatkan solusi kepada orang lain. | | |
| 39. | P | lalu menurut pengalaman mbak nih, apakah stres itu lebih banyak memberikan keuntungan atau kerugian? | Tidak mengambil hikmah | <i>Positive reappraisal</i> |
| 40. | MS | tentu saja kalau stres itu membuat saya kerugian yang sangat besar, Soalnya saya stres jadi nggak bisa berpikir, pikiran saya kacau, ya udah | | |
| 41. | P | terus hal apa yang membuat mbak tuh bangkit saat mengalami stres? | Memiliki tujuan | |
| 42. | MS | keinget orang tua, karena orang tua udah nyemangatin saya, udah biayain saya, minimal saya kembalikan semangat lagi untuk hilangkan stress itu dan kembali melakukan kegiatan seperti biasanya. | | |
| 43. | P | apakah mbak itu berpikir bahwa itu terjadi karena kesalahan mbak atau kesalahan orang lain? | Tidak menyalahkan orang lain | |
| 44. | MS | pernah berpikiran kalau itu sih kesalahan diri saya sendiri karena sebenarnya orang-orang lain yang di sekitar saya aja bisa untuk membagi waktu ya. Kalau saya nggak bisa berarti itu kesalahan saya sendiri yang mudah dibawa emosi dan stres. | | |
| 45. | P | terus apa mbak sering berdo'a dan menyerahkan kepada Tuhan terkait stres yang mbak rasakan? | Menerima sebagai cobaan dan selalu berdo'a | |
| 46. | MS | tentu, tentu saja kalo itu ya. saya berdo'a agar saya diberi kemudahan dalam menghadapi semua cobaan atau semua yang membuat saya rasa stres itu, berdo'a kepada tuhan yang memberikan saya kehidupan | | |
| 47. | P | lalu, bagaimana cara mbak itu melihat suatu permasalahan? Apakah sebagai suatu tantangan atau cobaan? | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan makna psikologis |
|-----|------|--|--|----------------------------|
| 48. | MS | eh sebuah permasalahan itu keduanya, menurut saya itu keduanya. sebuah tantangan dan juga sebuah cobaan. sebuah cobaan yang saya harus tantang dengan cara saya menantang permasalahan itu agar saya bisa menyelesaikannya. | | |
| 49. | P | terus saat stres datang nih, apakah mbak mengadapinya langsung atau menghindar untuk menghibur diri? | Menghindar untuk menciptakan pikiran positif dan merancang perencanaan | <i>Distancing</i> |
| 50. | MS | ehh, saya menghadapi tapi saya menetralsir saya dulu untuk tenang, agar saya nantinya kalau menghadapi masalah itu, tidak kebawa emosi, karena kalau saya stres terus saya langsung menghadapi masalah itu biasanya saya emosinya langsung tinggi. | | |
| 51. | P | Apakah mbak menciptakan pikiran positif untuk menghibur diri saat stres? | | |
| 52. | MS | Iya, saya kan berfikir untuk lebih baik kedepannya, jadinya membuat perencanaan | | |
| 53. | P | setelah menenangkan diri mbak, lalu apakah nantinya mbak akan menyelesaikan masalahnya atau tidak? | Setelah menenangkan diri kemudian menyelesaikan permasalahannya | <i>Confrontative</i> |
| 54. | MS | tentu saja setelah menenangkan diri, saya tenang, hati saya enjoy, baru saya menyelesaikan masalah dengan tenang dan baik. | | |
| 55. | P | terus ketika menghadapi masalah yang membuat mbak ngerasa stres itu sikap yang pertama kali mbak tunjukkan itu seperti apa? | | |
| 56. | MS | ketika saya ada masalah contohnya, yang saya alami ketika saya ada kuliah jam 7, terus saya harus paginya dipondok ada kegiatan mengaji setoran, hmm berarti saya harus, ketika malamnya saya harus membuat hafalan tersebut, harus | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan makna psikologis |
|-----|------|--|---------------------|--------------------------------|
| | | buat untuk setoran, sejadi(sebisa) saya, terus saya, ketika saya di pondok ada kegiatan ngaji tersebut, saya...contoh ya, kalau seringnya saya punya masalah itu ya itu permasalahannya, ketika di pondok ada kegiatan, terus saya punya kegiatan juga di kuliah yaitu kuliah pagi, kuliah jam 7, kan di pondok juga ada kegiatan yaitu setoran, setoran hafalan, berarti saya harus malamnya itu saya harus membuat setoran hafalan tersebut agar saya bisa ngaji cepat, ngajinya duluan, baru saya nanti siap - siap untuk berangkat kuliah. | | |
| 57. | P | lalu, berapa lama biasanya mbak tuh menyelesaikan masalah tersebut ? | | |
| 58. | MS | mungkin gak terlalu lama ya, kita semalam itu mungkin bisa langsung selesai, ketika paginya kita udah kegiatan lagi, saya udah selesai. tapi kalau stres - stres yang lain kayak bener - bener berat mungkin kita butuh beberapa hari. | | |
| 59. | P | Tadi kan tindakan yang mbak lakukan seperti itu, lalu apakah mbak membuat perencanaan untuk menyelesaikan masalah? terus seperti apa rencananya mbak ? | | |
| 60. | MS | tentunya ada rencana untuk kedepannya, ketika kita udah punya jadwal sekolah, jadwal kuliah, jadwal pagi, berarti saya harus, rencana saya harus bisa ngaji pagi, untuk bisa berangkat kuliah pagi. | | |
| 61. | P | terus, selain itu mbak? | Membuat perencanaan | <i>Planful problem solving</i> |
| 62. | MS | soal target hafalan yang belum saya capai, karena waktu yang belum bisa saya bagi, mungkin saya kedepannya juga masih punya target untuk bisa mengejar hafalan saya, mengejar nilai mungkin | | |
| 63. | P | ya rencananya mbak, bagaimana? | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan makna psikologis |
|-----|------|---|--|-------------------------------|
| 64. | MS | rencananya kedepannya, lebih giat lagi dalam hafalan, lebih bisa membagi waktunya, mengurangi main - main hape, scroll tiktok, itu. | | |
| 65. | P | lalu saat menyelesaikan masalah, apakah mbak itu memerlukan bantuan orang lain atau tidak? | | |
| 66. | MS | e-ee, tergantung masalah tersebut apa, kalau misal masalah setoran sama kegiatan kuliah pagi itu mungkin nggak bisa ya kalo saya minta tolong orang lain, kan nggak mungkin saya minta tolong orang lain untuk membuat setoran saya kan nggak mungkin, Jadinya kalau itu mungkin bisa saya sendiri yang menyelesaikan masalah, tapi kalau masalah-masalah berat tentang, stres - stres yang berat, mungkin saya butuh orang lain untuk saya bercerita, biar saya dibagi cerita sama dia juga, berbagi cerita, berbagi motivasi juga lah. | | |
| 67. | P | lalu apalagi mbak? | | |
| 68. | MS | dan juga ya kalau saya ada kuliah malem, ada tugas - tugas malem, atau apalah itu deadline malem, biasanya saya butuh bantuan temen - temen yang tidak mondok, teman-teman yang di kos atau di apa, biasanya saya minta tolong, untuk saya udah buat tugasnya tapi saya belum bisa mengumpulkan saya minta tolong sama teman saya untuk mengumpulkannya, apabila kalau ada informasi-informasi ketika saya liburan, kan saya nggak boleh bawa HP, gak boleh bawa alat-alat elektronik. Makanya saya butuh informasi, maka saya butuh bantuan teman untuk menginformasikan ke saya nantinya. | Mencari dukungan dan bantuan dari orang lain | <i>Seeking social support</i> |
| 69. | P | lalu ada nggak sih dukungan dari teman atau keluarga dan orang terdekat untuk membantu permasalahan yang mbak alami? | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan makna psikologis |
|-----|------|---|--------------|----------------------------|
| 70. | MS | Tentu, kalau keluarga pastinya ya, karena keluarga kan pasti mendukung saya, menyemangati saya, teman-teman dekat pun juga begitu, apalagi yang udah pernah mengalami kayak saya, terus mereka udah bisa, pasti mereka selalu menyemangati, selalu berusaha untuk saya bisa menjadi seperti mereka. | | |
| 71. | P | Yang lain gitu, mbak? | | |
| 72. | MS | mungkin ada ya motivasi-motivasi dari keluarga, teman, pasti mereka ngasih motivasi lah pada saya agar bisa kedepannya lebih baik lagi. | | |

Verbatim hasil wawancara 2

Keterangan : “P” adalah Pewawancara

“TA” adalah inisial informan

| | |
|--|---|
| Inisial Informan : TA | Kode Wawancara : Informan 1 (TA) |
| Tempat Wawancara : area luar Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang | Waktu Wawancara : 5 Maret 2022 10.00-11.00 WIB |
| <p>Gejala Biologis :</p> <p>Pusing/ sakit kepala (kepala berdenyut – denyut, dahi mengkerut) – (keringat tidak bercucuran)</p> <p>Sulit tidur/ tidur tidak nyenyak (sering begadang, mudah terbangun dengan gangguan kecil)</p> <p>Sakit perut (perut terasa sakit ketika banyak pikiran)</p> <p>Nafsu makan berkurang (makan yang sedikit dan tidak berselera)</p> <p>Gejala psikologis :</p> | |

| | |
|--|---|
| Inisial Informan : TA | Kode Wawancara : Informan 1 (TA) |
| Tempat Wawancara : area luar Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang | Waktu Wawancara : 5 Maret 2022 10.00-11.00 WIB |
| <p>Gelisah/ cemas (dada naik turun, gelagapan, dan banyak menengok kanan dan kiri)</p> <p>Sulit konsentrasi (sering kali tidak fokus ketika diajak mengobrol)</p> <p>Mudah tersinggung (marah dan sensitif akan suatu hal – hal kecil bersifat candaan)</p> <p>– (tidak mudah kaget)</p> <p>– (tenang saat menghadapi masalah)</p> <p><i>Emotion-focused coping :</i></p> <p>Lebih banyak diam daripada marah (lebih banyak diam ketika ada masalah)</p> <p>– (tidak menggunakan obat – obatan)</p> <p>Mengambil hikmah pada setiap kejadian (menganggap sebagai keuntungan dan kerugian)</p> <p>Tidak menyalahkan orang lain (menyalahkan diri sendiri dan selalu introspeksi)</p> <p>– (lebih banyak diam)</p> <p>– (berfikir positif)</p> <p>Sering berdoa untuk mencari jalan keluar (selalu bangun tahajud dan berdoa ketika sehabis sholat)</p> <p>Rasa stres yang dirasakan merupakan ujian (selalu berhusnudzon dan berpikir positif)</p> <p>Beralih pada hal lain (tidur, mendengarkan musik, dan membaca buku)</p> <p><i>Problem-focused coping :</i></p> <p>– (menenangkan diri terlebih dahulu)</p> <p>Terbuka dengan teman/ keluarga (menceritakan masalahnya dengan keluarga atau saudaranya)</p> <p>Mencari bantuan teman saat mengalami stres (curhat kepada teman)</p> | |

| | |
|--|---|
| Inisial Informan : TA | Kode Wawancara : Informan 1 (TA) |
| Tempat Wawancara : area luar Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang | Waktu Wawancara : 5 Maret 2022 10.00-11.00 WIB |
| Menganalisis dan membuat perencanaan untuk menghadapi stres (memahami dan mengatur solusi) | |

Transkrip dan Horisonalisasi Subjek 2 (TA)

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|--|----------------------------------|
| 1. | P | Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, perkenalkan nama saya Nurul Izah saya mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, di sini saya ingin mewawancarai Mbak untuk penelitian saya, apakah boleh mbak? | Pengenalan informan dan kesesuaian kriteria informan | Biografi Informan |
| 2. | TA | ya boleh | | |
| 3. | P | yang pertama boleh tahu ini dengan mbak siapa? | | |
| 4. | TA | TA | | |
| 5. | P | usianya berapa mbak? | | |
| 6. | TA | 20 Tahun | | |
| 7. | P | kuliah ngambil jurusan apa ya mbak? | | |
| 8. | TA | IAT | | |
| 9. | P | kalau mbak sendiri pendidikan terakhirnya apa mbak? | | |
| 10. | TA | MA | | |
| 11. | P | Berdasarkan pengalaman mbak, stres apa saja yang pernah mbak alami ketika kuliah sambil mondok? | Pengalaman stres yang dialami oleh informan | Pengalaman stres informan |
| 12. | TA | lebih ke mengatur waktu ya, antara pondok dengan kuliah di mana di antara pondok dan kuliah itu memiliki waktu yang berbeda, ketika | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|------------------------------------|----------------------------|
| | | di pondok kan saya ada mengaji kitab, mengaji al-qur'an, setoran al-qur'an, dan ketika kuliah pun juga memiliki tugas yang memang harus saya selesaikan, ketika saya UAS ,UTS ataupun akan melakukan presentasi, apalagi ketika memiliki amanah lain seperti menjadi seorang pengurus atau lainnya itu juga memiliki tanggung jawab yang lebih dalam menjalaninya | | |
| 13. | P | lalu stres terberat apa yang mbak pernah rasakan? | | |
| 14. | TA | stres terberat adalah ketika saya sudah tidak bisa berpikir secara jernih, maksudnya tidak bisa memilih mana yang harus diselesaikan dan mana yang harus dibiarkan sampai saya merasa tenang, seperti ketika saya membuat hafalan untuk di setorkan serta mengerjakan tugas ataupun yang lainnya. | | |
| 15. | P | lalu berapa lama waktu yang mbak butuhkan untuk kembali seperti biasa? | | |
| 16. | TA | kalau untuk menenangkan diri 2 sampai 4 hari kemudian untuk kembali benar-benar seperti biasa mungkin seminggu atau 10 hari. | | |
| 17. | P | lalu faktor apa saja penyebab stress yang mbak alami itu? | | |
| 18. | TA | faktor yang menyebabkan stres itu, bisa lingkungan, waktu dan diri sendiri lingkungan itu di pondok kan tidak hanya anak kuliah, anak kuliah itu hanya minoritas dan mayoritas itu kebanyakan anak tahassus, anak yang hanya mondok tidak disambi dengan kuliah. Kalau dari diri sendiri itu bisa karena saya yang sering terlalu over thinking terhadap hal apapun ataupun terlalu memikirkan sesuatu yang belum tentu itu terjadi dan waktu itu dimana saya harus bisa benar-benar membagi waktu saya, di mana saya harus memikirkan kuliah, | Faktor yang membuat informan stres | Sumber stres informan |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|--|-----------------------------------|
| | | memikirkan kegiatan di pondok, maupun memikirkan tugas yang saya emban di pengurus tersebut, di mana ketika kuliah ada jam pagi saya harus bisa membagi waktu untuk saya setoran, saya kuliah di jam pagi, kemudian membagi waktu ketika saya mengurus apa yang menjadi tanggung jawab saya di pengurus. | | |
| 19. | P | ya lalu seberapa sering mbak mengalami stres dan berapa lama stres itu terjadi? | Intensitas stres yang dialami informan | Tingkat stres informan |
| 20. | TA | kalau untuk mengalami stres sih itungannya sering ya, entah karena tuntutan di dalam perkuliahan ataupun di dalam pondok itu sendiri dan untuk berapa lamanya, lebih seringnya sih dua sampai tiga hari ya | | |
| 21. | P | lalu dampak yang mbak rasakan ketika stres itu datang itu efeknya apa ke diri mbak? | Efek yang dirasakan informan saat stres | Dampak stres pada informan |
| 22. | TA | efeknya adalah saya merasa pusing, lelah dan seperti ingin melepaskan semuanya apa yang sedang saya sedang pikul ingin saya lepaskan begitu saja, juga saya merasa sakit kepala, sulit konsentrasi, gelisah, mudah tersinggung, sulit tidur jadi begadang, nafsu makan berkurang juga sakit perut. | | |
| 23. | P | Lalu apa yang mbak lakukan untuk menghilangkan stres mbak? apakah mbak lebih memilih menyelesaikan masalahnya langsung atau menenangkan diri terlebih dahulu ? | Memilih menggunakan EFC terlebih dahulu untuk menenangkan diri | <i>Coping stres</i> |
| 24. | TA | lebih memilih untuk menenangkan diri, sampai saya bisa berpikir jernih untuk menyelesaikan masalah yang saya hadapi. | | |
| 25. | P | Lalu bagaimana mbak mengekspresikan stres yang mbak alami? dalam bentuk apa saja? | Memilih memendam dan diam dalam pengendalian dirinya | <i>Self control</i> |
| 26. | TA | bisa dengan hanya diam untuk menenangkan diri, agar saya tidak | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|--|-----------------------------|
| | | terlalu banyak mengeluarkan kata-kata yang membuat orang lain merasa tersakiti atau yang lainnya | | |
| 27. | P | Pernahkah mbak melampiaskan perasaan stres mbak? | | |
| 28. | TA | lebih memilih untuk memendam ya | | |
| 29. | P | Lalu apakah mbak menggunakan obat-obatan tertentu saat mengalami stres? | | |
| 30. | TA | enggak ya, enggak menggunakan obat-obat lebih menghindari obat-obat malah | | |
| 31. | P | Apa yang dilakukan supaya yang stres yang mbak alami itu nggak mengganggu kegiatan sehari-hari? | | |
| 32. | TA | yang dilakukan adalah tetap berusaha untuk menyingkirkan stres untuk beberapa saat, agar tidak terlalu mengganggu pada kegiatan yang sudah biasa saya lakukan sehari-hari | | |
| 33. | P | lalu apa saja cara yang mbak lakukan untuk menghindar dari stres mbak yang alami? | | |
| 34. | TA | biasanya memilih untuk tidur atau membaca buku, mendengarkan murottal atau musik lainnya. | Menghindar sejenak untuk menenangkan diri dengan tidur, mendengarkan musik, dan membaca buku | <i>Escape</i> |
| 35. | P | menurut pengalaman mbak apakah stres itu lebih banyak memberikan keuntungan atau kerugian? | | |
| 36. | TA | eh, hampirimbang sih antara keuntungan dan kerugian | | |
| 37. | P | bisa dijelaskan mbak? | Mengambil hikmah atas masalah yang terjadi | |
| 38. | TA | keuntungannya ya saya bisa lebih belajar untuk memahami ketika ada suatu masalah tidak semuanya harus saya pikirkan dan nggak semuanya harus saya selesaikan disaat itu juga ada beberapa masalah yang memang | | <i>Positive reappraisal</i> |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|--|---------------------------------|
| | | membutuhkan beberapa waktu untuk bisa menyelesaikannya dan agar mendapatkan penyelesaian yang terbaik dari masalah tersebut. | | |
| 39. | p | Hal apa yang membuat mbak bangkit saat stres? | Memiliki tujuan | |
| 40. | TA | ingat tujuan awal saya ketika memilih untuk mondok dan kuliah. | | |
| 41. | P | Apakah mbak berpikir bahwa itu terjadi akibat kesalahan mbak atau kesalahan orang lain? | Tidak menyalahkan orang lain | |
| 42. | TA | lebih tidak mau berpikir ke arah itu ya di awal, tapi ketika sudah mulai tenang dan berfikir lagi bisa jadi itu karena kesalahan saya sendiri | | |
| 43. | P | apakah mbak itu sering berdoa dan menyerahkan segalanya kepada tuhan terkait stres mbak rasakan? | Menerima sebagai cobaan dan tantangan serta selalu berdoa kepada Tuhan | <i>Accepting responsibility</i> |
| 44. | TA | iyasih, karena lebih enak ketika saya bercerita hanya saya yang tahu tanpa orang lain, ada tahu apa yang saya keluhkan, apa yang menjadi masalah untuk saya, ya semisal menyempatkan waktu untuk bangun di tengah malam buat salat tahajud, buat berdoa, buat bercerita pada tuhan, kepada Allah, apa yang sedang saya rasakan, apa masalah saya, dan minta solusi, meminta petunjuk | | |
| 45. | P | Lalu bagaimana cara mbak melihat suatu permasalahan? apakah sebagai tantangan atau cobaan? | | |
| 46. | TA | ya setiap masalah itu bisa jadi cobaan untuk saya, bisa jadi sebuah tantangan untuk saya, misal cobaan ya saya berpikir baik saja, intinya cobaan yang datang kepada saya adalah cara tuhan untuk menaikkan derajat kita, untuk mendidik saya menjadi lebih baik, kalau tantangan ya itu buat memicu semangat saya untuk menjadi lebih baik kedepannya. | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|---|----------------------------|
| 47. | P | lalu ketika stres itu datang, mbak lebih memilih untuk menghadapinya langsung atau menghindar? | Menghindar sejenak untuk menciptakan pikiran positif bahwa pasti bisa melewatinya | <i>Distancing</i> |
| 48. | TA | ketika masalah itu datang, memilih untuk sedikit menenangkan diri lah ketika masalah itu datang, agar saya tidak salah ambil langkah, tidak salah ambil solusi, dalam menyelesaikan masalah tersebut. | | |
| 49. | P | Apakah mbak menciptakan pikiran positif saat stres? | | |
| 50. | TA | Ya mencoba untuk menghadirkan pikiran yang seperti itu dan semacamnya | | |
| 51. | P | Seperti apa itu mbak? | | |
| 52. | TA | Ya gitu, berpikir bahwa saya pasti bisa melewatinya dan di setiap masalah yang hadir itu bisa jadi atas kesalahan saya dan menjadi salah satu resiko dari apa yang telah saya ambil, jadi bisa nggak bisa saya harus bisa. | | |
| 53. | P | setelah menenangkan diri, apakah mbak akan menyelesaikan masalahnya atau tidak? | Menenangkan diri terlebih dahulu kemudian menyelesaikan masalahnya | <i>Confrontative</i> |
| 54. | TA | ya saya lihat masalahnya dulu, ketika masalah dengan orang lain yaa, bisa ga bisa ya saya selesaikan itu dengan baik-baik, kalau masalah itu dengan diri saya sendiri ya saya coba perbaiki, mencari ee sesuatu yang baik yang perlu saya perbaiki lagi dari permasalahan tersebut. | | |
| 55. | P | ketika menghadapi masalah yang membuat mbak ngerasa stres gimana sikap yang ditunjukkan atau lakukan? | | |
| 56. | TA | ya saya lihat stresnya dalam hal apa semisal stress karena benturan waktu antara kuliah dan mondok, yaa ketika di pondok saya belum bisa membuat setoran ya saya harus punya waktu luang yang benar-benar saya | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|---|--------------------------------|
| | | gunakan untuk membuat setoran itu dan ketika masalah di kuliah ya saya juga harus bisa membagi waktu untuk mengerjakan tugas-tugas yang ada, dan dalam pengurus ya gimana pinter pinternya saya membagi waktu menjadi tiga, ngaji saya, kegiatan saya sehari - hari, kegiatan ketika di perkuliahan, ketika di pengurus. | | |
| 57. | P | biasanya berapa lama mbak bisa menyelesaikan hal tersebut yang membuat mbak stres? | | |
| 58. | TA | untuk benar-benar menyelesaikannya ya mungkin sekitar seminggu atau 10 hari. | | |
| 59. | P | Apa yang mbak lakukan ketika menyelesaikan masalah? apakah mbak membuat perencanaan? | | |
| 60. | TA | untuk menyelesaikan suatu masalah, ya membuat perencanaan, semisal saya memilih beberapa hari untuk menenangkan diri, kemudian memikirkan sebenarnya apa yang menjadi permasalahan dalam masalah tersebut. intinya saya lebih memahami, mencerna lagi masalah yang saya hadapi itu kemudian saya mencari solusi yang terbaik untuk menyelesaikan masalah tersebut. | Membuat perencanaan untuk menyelesaikan masalah | <i>Planful problem solving</i> |
| 61. | | Saat menyelesaikan masalah, apakah mbak itu memerlukan bantuan orang lain? | | |
| 62. | | mungkin ada kalanya saya membutuhkan bantuan orang lain untuk menyelesaikan suatu masalah yang saya hadapi, tapi ada juga masalah yang memang, hanya diri saya yang bisa menyelesaikan, semisal masalah itu, berkaitan dengan diri saya sendiri, entah saya yang belum bisa menerima keadaan saya, atau saya sering berpikiran overthinking atau lain sebagainya, tapi ada juga masalah yang mungkin saya belum bisa untuk | Mencari bantuan orang lain saat membutuhkan bantuan | <i>Seeking social support</i> |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|--------------|----------------------------|
| | | menyelesaikan sendiri dan membutuhkan bantuan orang lain. | | |
| 63. | | Hal yang membutuhkan bantuan orang lain? tuh seperti apa mbak? | | |
| 64. | | ya semisal kan di pondok peraturan membawa HP kan hanya sampai sore, dan malam saya tidak diperbolehkan untuk memegang HP maupun laptop dan terkadang deadline untuk mengumpulkan tugas kuliah ada yang sampai malam atau sore menjelang malam, tapi itu ya saya bisa nggak bisa kan sore harus selesai, tapi kalau pun nggak bisa kan saya membutuhkan pertolongan teman untuk membantu mengirimkan tugas atau memberikan saya informasi - informasi yang sekiranya ketika saya sudah di pondok saya tidak mengetahui itu loh. | | |
| 65. | P | lalu ada nggak sih dukungan dari teman atau keluarga atau orang terdekat dalam membantu permasalahan yang mbak alami? | | |
| 66. | TA | ada, ya seperti memberi sebuah semangat atau motivasi agar saya yang memiliki permasalahan dapat masalah itu tidak dalam keadaan yang asal-asalan tapi saya menyelesaikan masalah itu dengan kepala dingin sehingga saya dapat solusi yang terbaik dari masalah tersebut. | | |

Verbatim hasil wawancara 3

Keterangan : “P” adalah Pewawancara

“BF” adalah inisial informan

| | |
|--|---|
| Inisial Informan : BF | Kode Wawancara : Informan 3 (BF) |
| Tempat Wawancara : area luar Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur’an Putri Semarang | Waktu Wawancara : 6 Maret 2022 09.00-10.00 WIB |
| <p>Gejala Biologis :</p> <p>Pusing/ sakit kepala (dahi mengkerut, tangan memijat kepala)</p> <p>– (keringat normal tidak bercucuran)</p> <p>Sulit tidur/ tidur tidak nyenyak (mata lelah dengan kelopak mata menghitam)</p> <p>Gangguan pencernaan – (tidak sakit perut saat stres)</p> <p>Nafsu makan berkurang (makan yang sedikit)</p> <p>Gejala psikologis :</p> <p>Gelisah/ cemas (dada naik turun, gelagapan, dan banyak menengok kanan dan kiri)</p> <p>Sulit konsentrasi (sering kali lupa akan suatu hal yang baru diucapkannya)</p> <p>Mudah tersinggung (marah ketika orang mengajak bercanda)</p> <p>– (tidak mudah kaget)</p> <p>Ketidakmampuan untuk tenang (menangis saat ada sesuatu yang membuat stres)</p> <p><i>Emotion-focused coping :</i></p> <p>Lebih banyak diam daripada marah (lebih banyak diam dan murung)</p> <p>– (marah pada teman tanpa alasan)</p> <p>– (tidak menggunakan obat – obatan terlarang)</p> <p>– (menganggap itu sebagai kerugian)</p> <p>Tidak menyalahkan orang lain (menyadari bahwa itu kesalahannya sendiri)</p> | |

| | |
|---|---|
| Inisial Informan : BF | Kode Wawancara : Informan 3 (BF) |
| Tempat Wawancara : area luar Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang | Waktu Wawancara : 6 Maret 2022 09.00-10.00 WIB |
| <p>Saat stres datang, menghibur diri dengan pemikiran positif (berfikir positif agar tidak selalu terpuruk)</p> <p>Sering berdoa untuk mencari jalan keluar (selalu berdoa ketika sehabis sholat)</p> <p>Rasa stres yang dirasakan merupakan ujian (tetap tabah dan tekun menyelesaikan permasalahan)</p> <p>Beralih pada hal lain (mendengarkan musik)</p> <p><i>Problem-focused coping :</i></p> <p>– (menenangkan diri terlebih dahulu)</p> <p>Menganalisis dan membuat perencanaan untuk menghadapi stres (merencanakan untuk memilah masalah yang diselesaikan)</p> <p>Terbuka dengan teman/ keluarga (menceritakan masalahnya dengan keluarga lewat video call)</p> <p>Mencari bantuan teman saat mengalami stres (meminta bantuan teman untuk mengumpulkan tugasnya/ memberikan informasi terkait perkuliahan)</p> | |

Transkrip dan Horisonalisasi Subjek 3 (BF)

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|--|----------------------------|
| 1. | P | Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh perkenalkan nama saya Nurul Izah saya mahasiswa Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo, disini saya ingin mewawancarai mbak untuk penelitian saya, apakah boleh mbak? | Pengenalan informan dan kesesuaian kriteria informan | Biografi Informan |
| 2. | BF | Boleh | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|---|----------------------------------|
| 3. | P | kalau boleh tahu ini dengan mbak siapa? | | |
| 4. | BF | saya dengan mbak BF | | |
| 5. | P | usianya berapa mbak? | | |
| 6. | BF | 19 tahun | | |
| 7. | P | kuliah mengambil jurusan apa ya mbak? | | |
| 8. | BF | psikologi | | |
| 9. | P | mbak sendiri pendidikan terakhirnya apa mbak? | | |
| 10. | BF | SMA | | |
| 11. | P | berdasarkan pengalaman mbak, stres apa saja yang pernah mbak alami ketika kuliah sambil mondok? | | |
| 12. | BF | stresnya itu kurang bisa mengatur jadwal antara pondok dengan kuliah, seperti, kalau di pondok kan, jadwalnya cuma sampai sore, sedangkan kalau kuliah terkadang ada yang tugas sampe malem gitu deadlinenya, jadi sore itu harus dikebut ngerjainnya gitu jadi bingung, sore juga ada setoran, trus juga ada ini deadline tugas jadi bingung mbaginya, ini deadline tugas kalo belum selesai itu gimana, tapi juga nggak setoran juga gimana, kalau nggak setoran juga nanti kena hukuman jadi stresnya gara - gara itu, kadang kayak jadwal buat berangkat pagi juga bingung, berangkat pagi semisal, berangkat pagi jam 7 trus juga ada setoran pagi itu setelah subuh, kadang kalo gak dapet antrian setoran itu, bingung, lebih kesal antrian setoran itu sampai jam 8 sedangkan ada kuliah jam 7 itu bingung ngatur jadwalnya itu gimana, terus karena emang tuntutan dari pondok nggak boleh bawa hape sampe malem, jadi bates hape cuma sampe sore, jadinya mau nggak mau | Pengalaman stres yang dialami oleh informan | Pengalaman stres informan |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|--------------|----------------------------|
| | | ya harus dikerjain lebih awal, semisal temen temen - saya yang diluar pondok bisa ngerjain sampe malam, bisa ngirim dari malem, saya cuma bisa ngirim sampe sore, jadi paham ga paham juga, penting ngerjain, dalam sore itu, kalo nggak dari sore itu ya mungkin. dari pagi udah mulai ngerjain, yang penting sebelum deadline itu. | | |
| 13. | P | lalu, stres terberat apa yang mbak pernah rasakan? | | |
| 14. | BF | lebih ke bingung mengerjakan tugas sama itu sih beradaptasi dan mengatur waktu, kayak mengatur jadwal antara pondok sama kuliah. | | |
| 15. | P | seberapa sering mbak mengalami stresnya dan berapa lama itu terjadi? | | |
| 16. | BF | mungkin kalau sering, gak terlalu sering, tapi kalo lama kadang sampe seminggu nan. mungkin bisa sampe seminggu nan. | | |
| 17. | P | lalu, berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk kembali seperti biasa? | | |
| 18. | BF | kalo seperti biasa terkadang, butuh dua minggu nan, bisa terbiasa seperti biasa lagi, saya butuh adaptasi lagi, lumayan susah gitu kalau udah stres gitu, kayak nenangin dirinya tuh lumayan susah. Setelah nenangin nanti itu muncul lagi, stres nya kayak ngerasa stres lagi, kadang kayak apa ya sembuhnya itu mungkin 5 hari nan atau nggak 3 hari nan itu bisa agak tenang sedikit, tapi setelah itu kembali stres lagi. | | |
| 19. | P | Kenapa seperti itu? | | |
| 20. | BF | nggak tau kayak, semisal udah tenang gitu, ada aja gitu yang bikin stres itu ada aja kayak, mulai dari kegiatan pondok yang mungkin padat, istirahatnya kurang, itu kayak | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|---|-----------------------------------|
| | | bingung pengen istirahat teratur tapi nggak bisa. | | |
| 21. | P | faktor penyebab stres yang mbak alami itu apa saja? | Faktor yang membuat informan stres | Sumber stres informan |
| 22. | BF | faktornya masih kurangnya adaptasi, jadi mungkin kayak kalo dipondokkan nggak boleh bawa alat elektronik kalo malem, jadi agak kesusahan juga itu, jadi faktor stresnya juga gara - gara itu. Masih adaptasi awal-awal juga, adaptasinya masih kurang. | | |
| 23. | P | terus seberapa sering mbak mengalami itu, dan berapa lama? | Intensitas stres yang dialami informan | Tingkat stres informan |
| 24. | BF | kalo seringnya, berminggu - minggu kadang bisa, paling lama dua minggu nan biasanya | | |
| 25. | P | lalu, dampak apa aja yang mbak rasakan ketika stres ? | Efek yang dirasakan informan saat stres | Dampak stres pada informan |
| 26. | BF | kalo dampaknya lebih ke pusing, jadi tuh, kadang saya kayak pemikiran numpuk, pemikiran saya terbagi-bagi, antara pondok sama kuliah, terus ada tugas, ini juga pondok ada setoran, belum ngafalin, jadi pikiran kebagi - bagi jadinya, itu lebih ke pusing, terus juga kadang sulit tidur, dan ga nafsu makan kalo udah stres, terus emosinya nggak stabil, kadang kalo meskipun orang ngomong baik - baik itu kadang saya merasa kayak menyinggung saya gitu, saya jadi mudah tersinggung seperti itu, meskipun dari ucapannya ya kalau di pikir nggak terlalu membuat sakit hati, terus juga pikiran nggak tenang gitu, setiap harinya nggak tenang, terus kadang takut nantinya gimana seperti apa, juga cemas, jadi kayak kadang berdebar - debar gitu. | | |
| 27. | P | mbak itu lebih memilih menyelesaikan masalahnya langsung atau menenangkan diri terlebih dahulu saat stres? | Lebih memilih menggunakan EFC terlebih dahulu | Coping stres |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|---|----------------------------|
| 28. | BF | kalo saya lebih menenangkan diri terlebih dahulu, baru menyelesaikan masalahnya. | | |
| 29. | P | terus ketika menghadapi stresnya itu, mbak mengekspresikan stresnya itu dalam bentuk apa? | Pengendalian diri menggunakan cara yang tidak berbahaya | <i>Self control</i> |
| 30. | BF | kalo saya mengekspresikan stres saya lebih diem, soalnya saya kalo ada apa - apa itu lebih sering diemnya. | | |
| 31. | P | mbak itu pernah enggak sih melampiaskan perasaan stres mbak? | | |
| 32. | BF | pernah, kayak semisal saya tuh lagi stres, terus mungkin ada teman saya yang kaya mungkin berbicara dengan saya, dan itu mungkin dengan perkataan yang menyinggung sedikit, ya mungkin saya bisa marah sama dia, mungkin marahnya tanpa sebab juga bisa. | | |
| 33. | P | Terus apa mbak itu menggunakan obat-obatan tertentu saat mengalami stres? | | |
| 34. | BF | Nggak menggunakan obat – obatan. | | |
| 35. | P | lalu apa saja cara mbak untuk menghindar sejenak dari stres yang mbak alami? | | |
| 36. | BF | kalo saya lebih diem nenangin diri, terus kadang dengerin musik sih ya lebih seringnya, biar agak tenang sedikit. | | |
| 37. | P | Terus apa yang mbak lakukan supaya masalah itu tuh enggak mengganggu kegiatan sehari-harinya mbak? | | |
| 38. | BF | coba itu, dipikir satu - satu lagi, ini yang perlu diselesaikan yang mana dulu, semisal kayak ada tugas yang menumpuk, terus juga di pondok itu ada kegiatan, jadi dipikirkan dulu, ini | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|---|---------------------------------|
| | | yang lebih penting diselesaikan dulu yang mana | | |
| 39. | P | menurut pengalaman mbak, apakah stres itu lebih banyak memberi keuntungan atau kerugian? | | |
| 40. | BF | kalaupun yang saya alami, lebih banyak kerugiannya, kayak, saya itu terlalu fokus sama problemnya gitu loh, jadi semisal masih, itu problemnya ringan masih bisa diatasi tapi saya terlalu berpikiran kemana-mana jadinya nggak selesai - selesai. | Tidak mengambil hikmah | |
| 41. | P | Hal apa yang membuat bangkit saat mbak mengalami stres? | | |
| 42. | BF | kalaupun yang membuat saya bangkit, lebih kepikiran ke orang tua sih, saya tujuan nya kuliah ini untuk apa, orangtua udah susah - susah membiayain kita, kok sayanya itu down terus, nggak mau bangkit gitu. | Memiliki tujuan | <i>Positive reappraisal</i> |
| 43. | P | terus mbak tuh berpikir nggak sih bahwa itu tuh terjadi akibat kesalahan mbak atau kesalahan orang lain? | | |
| 44. | BF | setelah melampiaskan seperti itu, saya jadi sadar, kadang setelah itu saya nyesel sendiri, ohiya itu salah saya, itu masalah saya sendiri kok saya melampiaskan ke orang lain. | Tidak menyalahkan orang lain | |
| 45. | P | lalu apakah mbak tuh sering berdoa dan menyerahkan segalanya kepada Tuhan terkait stres yang mbak rasakan? | | |
| 46. | BF | Iya pastinya berdoa sama Tuhan, itu yang nomor satu sih. | | |
| 47. | P | bagaimana cara mbak melihat suatu permasalahan apakah sebagai cobaan atau tantangan? | Menerima sebagai cobaan dan selalu berdoa | <i>Accepting responsibility</i> |
| 48. | BF | kalaupun permasalahan, lebih ke cobaan sih, , kalaupun saya berpikiran, banyak masalah ini kayak cobaan, ya cobaan buat saya, sayanya bisa ngelewatin | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|---|--------------------------------|
| | | ini nggak, dari cobaan ini, saya bisa bangkit atau nggak, apa saya bakal terpuruk terus gitu. | | |
| 49. | P | Apakah mbak menciptakan pikiran positif saat stres? | Menjaga jarak dan menciptakan pikiran positif dan merancang perencanaan | <i>Distancing</i> |
| 50. | BF | kalau menciptakan pikiran positif ada, tapi kadang itu kalau stresnya udah lama itu baru bermunculan pikiran positifnya, kayak ngapain sih kok saya terpuruk terus, kan saya masih bisa berusaha buat nyelesaiin satu - satu, mana yang harusnya diperbaiki. | | |
| 51. | P | Terus setelah mbak menenangkan diri, apakah mbak itu akan menyelesaikan masalahnya atau tidak? | Setelah menenangkan diri kemudian berdoa lalu mulai menyelesaikan permasalahannya | <i>Confrontative</i> |
| 52. | BF | kalau setelah menenangkan diri, iya menyelesaikan masalahnya | | |
| 53. | P | Hal yang mbak lakuin itu apa? | | |
| 54. | BF | ya berdoa, berdoa sama Tuhan terlebih dahulu, kemudian menyelesaikan masalahnya. | | |
| 55. | P | Lalu berapa lama biasanya mbak menyelesaikan permasalahan yang tadi tadi itu? | | |
| 56. | BF | kalo nyelesain masalah, kadang tergantung masalahnya juga sih, kadang kalo emang bener - bener rasanya stres banget gitu, itu lumayan lama. kalau jangka waktunya nggak bisa ditebak kadang sih, tapi kayak berpikinya bertahap, kayak nyelesainnya itu bertahap. | | |
| 57. | P | terus, perencanaan seperti apa yang mbak rancang untuk menyelesaikan masalahnya? | Membuat perencanaan | <i>Planful problem solving</i> |
| 58. | BF | kalo untuk menyelesaikan masalah, lebih berdoa dulu, jadi saya berdoa terus baru saya berusaha menyelesaikan masalah tersebut. | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|--|-------------------------------|
| | | kayak semisalnya tadi nenangin diri, terus baru dipikirin ini masalahnya ini yang berat yang mana yang harus di selesaiin. | | |
| 59. | P | terus saat mbak menyelesaikan masalah apakah, mbak itu memerlukan bantuan orang lain nggak? | Mencari dukungan dan bantuan dari orang lain | <i>Seeking social support</i> |
| 60. | BF | Kalau bantuan orang lain, iya pasti, saya juga, saya tipikal orang yang kalo emang masalah yang udah berat banget sih, itu baru minta bantuan ke temen kadang juga curhat minta kaya solusinya dari sudut pandang mereka tuh gimana cara nyelesaiannya. | | |
| 61. | P | terus ada nggak dukungan dari teman atau keluarga atau orang terdekat ketika tau permasalahan yang mbak alami tadi? | | |
| 62. | BF | Ada, dari teman dekat sama keluarga. | | |

Verbatim hasil wawancara 4

Keterangan : "P" adalah Pewawancara

"KW" adalah inisial informan

| | |
|---|---|
| Inisial Informan : KW | Kode Wawancara : Informan 4 (KW) |
| Tempat Wawancara : area luar Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang | Waktu Wawancara : 6 Maret 2022 09.00-10.00 WIB |
| Gejala Biologis : Pusing/ sakit kepala (dahi mengkerut, memijit kepala) – (keringat normal tidak bercucuran) Sulit tidur/ tidur tidak nyenyak (wajah mengantuk saat pagi, kantung mata menghitam) | |

| | |
|---|---|
| Inisial Informan : KW | Kode Wawancara : Informan 4 (KW) |
| Tempat Wawancara : area luar Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang | Waktu Wawancara : 6 Maret 2022 09.00-10.00 WIB |
| <p>– (tidak sakit perut saat stres)</p> <p>Nafsu makan berkurang (makan yang sedikit)</p> <p>Gejala psikologis :</p> <p>Gelisah/ cemas (dada naik turun, gelagapan, berdebar - debar)</p> <p>Sulit konsentrasi (sering kali lupa akan suatu hal yang mau dilakukannya)</p> <p>Mudah tersinggung (marah akan suatu hal – hal sepele)</p> <p>– (kaget secara normal)</p> <p>– (tenang saat menghadapi masalah)</p> <p><i>Emotion-focused coping :</i></p> <p>Lebih banyak diam daripada marah (lebih banyak diam dan mengaji)</p> <p>– (melampiaskan rasa stresnya dengan mendiamkan orang terdekatnya)</p> <p>– (tidak menggunakan obat – obatan terlarang)</p> <p>– (menganggap itu sebagai kerugian)</p> <p>Tidak menyalahkan orang lain (sadar akan kesalahan diri sendiri)</p> <p>Saat stres datang, menghibur diri dengan pemikiran positif (berfikir positif untuk kedepannya)</p> <p>Sering berdoa untuk mencari jalan keluar (selalu berdoa ketika sehabis sholat)</p> <p>– (menganggap stres merupakan tantangan)</p> <p>Beralih pada hal lain (membaca al-qur'an, mendengarkan ceramah, tidur, mencuci, mendengarkan qasidah)</p> <p><i>Problem-focused coping :</i></p> | |

| | |
|---|---|
| Inisial Informan : KW | Kode Wawancara : Informan 4 (KW) |
| Tempat Wawancara : area luar Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang | Waktu Wawancara : 6 Maret 2022 09.00-10.00 WIB |
| <p>– (menenangkan diri terlebih dahulu)</p> <p>Menganalisis dan membuat perencanaan untuk menghadapi stres (merencanakan sedikit demi sedikit)</p> <p>Terbuka dengan teman/ keluarga (menceritakan masalahnya dengan keluarga atau teman tetapi tidak terlalu sering)</p> <p>Mencari bantuan teman saat mengalami stres (curhat dan meminta bantuan teman untuk meminta solusi dan pendapatnya)</p> | |

Transkrip dan Horisonalisasi Subjek 4 (KW)

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|--|----------------------------|
| 1. | P | Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, perkenalkan nama saya Nurul Izah saya mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang disini saya ingin mewawancarai mbak untuk penelitian saya, apakah boleh mbak? | Pengenalan informan dan kesesuaian kriteria informan | Biografi Informan |
| 2. | KW | ya silakan | | |
| 3. | P | boleh tahu ini dengan mbak siapa? | | |
| 4. | KW | Nama saya KW | | |
| 5. | P | Usianya berapa mbak? | | |
| 6. | KW | 20 Tahun | | |
| 7. | P | kuliah mengambil jurusan apa ya mbak? | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|---|-----------------------------------|
| 8. | KW | saya prodi pendidikan bahasa arab S1 UIN Walisongo Semarang | | |
| 9. | P | Kalau mbak sendiri pendidikan terakhirnya apa mbak? | | |
| 10. | KW | MA | | |
| 11. | P | berdasarkan pengalaman mbak stres apa saja yang pernah mbak alami ketika kuliah sambil mondok? | | |
| 12. | KW | seperti banyaknya tugas kuliah, banyak kewajiban yang harus dijalankan, terus biasanya bareng-bareng gitu datangnya jadinya stres itu muncul. | | |
| 13. | P | stres terberat yang mbak pernah alami atau rasakan itu apa mbak? | | |
| 14. | KW | stres terberat ya itu tadi, cuman saya menganggapnya, oh ini bakal selesai jadi ya udah gitu, kayak jadi nggak berat-berat banget gitu. Kalau saya positif thinking, saya bisa, ya Insyaallah semuanya berjalan dengan lancar sih. | Pengalaman stres yang dialami oleh informan | Pengalaman stres informan |
| 15. | P | berapa lama waktu yang mbak butuhkan untuk kembali seperti biasa? | | |
| 16. | KW | dua hari nggak sampai, sehari mungkin sudah hilang. | | |
| 17. | P | Faktor penyebab stresnya itu apa mbak? | | |
| 18. | KW | ya karena diri sendiri belum menerima tugas aja, kalau menerima nggak mungkin stres | Faktor yang membuat informan stres | Sumber stres informan |
| 19. | P | Seberapa sering mbak mengalami stres terus? terus berapa lama? | | |
| 20. | KW | sering sih, tapi nggak lama, dan cuma sebentar | Intensitas stres yang dialami informan | Tingkat stres informan |
| 21. | P | Dampak yang mbak rasain ketika stres? | Efek yang dirasakan informan saat stres | Dampak stres pada informan |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|--|----------------------------|
| 22. | KW | Pusing, gelisah, susah tidur, kemudian konsentrasi hilang, gak berselera makan, mudah tersinggung juga. | | |
| 23. | P | apa yang mbak lakukan untuk menghilangkan stres mbak, apakah mbak itu lebih memilih menyelesaikan masalahnya langsung atau menenangkan diri? | Lebih memilih menggunakan EFC terlebih dahulu | <i>Coping stres</i> |
| 24. | KW | saya menenangkan diri terus menyelesaikan sedikit demi sedikit. | | |
| 25. | P | Bagaimana mbak mengekspresikan stres yang mbak alami? dalam bentuk apa mbak? | Pengendalian diri lebih sering diam dan tidak menggunakan obat berbahaya | <i>Self control</i> |
| 26. | KW | Kalau saya diam | | |
| 27. | P | pernah enggak sih mbak, mbak itu melampiaskan perasaan stres mbak? | | |
| 28. | KW | Pernah, kalau dibilang pernah, pernah, cuman jarang sekali, seperti mendiamkan orang terdekat, tapi itu jarang sekali saya lakukan. | | |
| 29. | P | mbak menggunakan obat-obatan tertentu enggak saat mengalami stres? | | |
| 30. | KW | enggak mungkin saya menggunakan obat – obatan. | | |
| 31. | P | tadi mbak lebih memilih menenangkan diri kan, lalu seperti menghibur dirinya mbak untuk menenangkan dirinya? | Beralih dengan kegiatan lain | <i>Escape</i> |
| 32. | KW | kadang dengerin musik sholawat/qasidah, membaca Al-qur'an, yang saya sering lakukan kalau nggak tidur ya membaca al-qur'an gitu. atau nyari kegiatan yang lain ya, dengan ngerjain tugas tadi biar nggak stres, atau misal mencuci baju pokoknya ngerjain atau melakukan kegiatan seperti itu. | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|--|---------------------------------|
| 33. | P | terus apa yang mbak lakukan supaya masalah itu nggak mengganggu kegiatan sehari-harinya mbak? | | |
| 34. | KW | ya diselesaiin hal yang membuat saya stres | | |
| 35. | P | stres itu menurut mbak lebih menguntungkan atau merugikan? | | |
| 36. | KW | sangat merugikan, kalau menurut saya sendiri ya, kalau stres tuh merugikan diri sendiri gitu loh, jadinya waktu yang harusnya saya mau ngerjain apa yang harus diselesaikan buat nyelesaiin masalah, jadinya malah terbengkalai jadi nggak terurus gara-gara saya stres sendiri, jadi stres menurut saya adalah merugikan diri sendiri, karena stres itu datang ketika saya nggak siap menerima sesuatu, jadinya saya menjadi stres. | Tidak mengambil hikmah | |
| 37. | P | hal apa yang membuat mbak bangkit saat mengalami stres? | | <i>Positive reappraisal</i> |
| 38. | KW | Motivasi, kata-kata motivasi atau mendengarkan ceramah mungkin biar nggak stres lagi gitu. | Memiliki tujuan | |
| 39. | P | apakah mbak merasa kalau itu terjadi akibat kesalahan mbak sendiri atau kesalahan orang lain? | | |
| 40. | KW | itu kesalahan saya sendiri, menurut saya itu kesalahan saya sendiri, ya karena adanya masalah itu kan karena orang itu sendiri yang salah, bukan orang lain yang salah. Kalau orang lain yang salah terus saya nya biasa saja saya gak akan stres sih menurut saya. | Tidak menyalahkan orang lain | |
| 41. | P | apakah mbak itu sering berdoa kepada Tuhan terkait stres yang mbak rasakan? | | |
| 42. | KW | kalau itu kayaknya utama ya, bukan pertama lagi tapi yang utama seperti itu kan, jadi saya berusaha untuk berdoa meminta kepada Tuhan agar | Menerima sebagai tantangan dan selalu berdoa | <i>Accepting responsibility</i> |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|--|----------------------------|
| | | menyelesaikan masalah saya, kan memang semua masalah tuh saya harus menyerahkan semuanya kepada Tuhan jadi yang selalu saya usahakan ya seperti itu. | | |
| 43. | P | menurut mbak permasalahan yang mbak hadapi itu, tantangan atau cobaan? | | |
| 44. | KW | tantangan menurut saya, tantangan untuk saya bisa menyelesaikan stres itu. | | |
| 45. | P | Apakah mbak menciptakan pikiran positif saat mengalami stres? | Menghindar untuk menciptakan pikiran positif dan merancang perencanaan | <i>Distancing</i> |
| 46. | KW | iya sih, iya kayak nyemangatin diri sendiri, oh iyaa, saya harus bisa nih biar gak stres kayak gitu. | | |
| 47. | P | setelah menenangkan diri itu, apakah mbak akan menyelesaikan masalahnya tadi atau enggak? | | |
| 48. | KW | ya, tentu. iya | | |
| 49. | P | tindakan yang mbak lakukan pertama itu apa? | | |
| 50. | KW | kalau saya stres, kalau itu sih gimana ya tergantung mood, kalau mood saya jelek banget ya bisa jadi tadi saya melampiaskan stres saya, terus kemudian saya cerita ke orang terdekat saya, tapi itu sebisa mungkin saya tidak lakukan, jadi lebih ke diam kemudian saya menyelesaikan dengan cara saya sendiri. | Setelah menenangkan diri kemudian menyelesaikan permasalahannya | <i>Confrontative</i> |
| 51. | P | Berapa lama mbak biasanya menyelesaikan masalah itu? | | |
| 52. | KW | tidak lama, mungkin cukup sehari buat saya menyelesaikan stres tersebut, karena saya yakin nggak akan lama, stres itu nggak akan berlarut-larut, kalau sayanya sendiri yang nggak ngelarut - larutin stresnya. | | |
| 53. | P | | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|--|--------------------------------|
| | | terus mbak membuat perencanaan gitu nggak untuk menyelesaikan masalahnya? | | |
| 54. | KW | Iya, tentu kalau masalah tersebut kompleks, misalnya sangat berat banget ya berarti saya sedikit demi sedikit mengatur itu biar selesai seperti itu. | Membuat perencanaan | <i>Planful problem solving</i> |
| 55. | P | Apakah mbak memerlukan bantuan dari orang lain? | | |
| 56. | KW | Iya, tapi jarang, saya minta bantuan ke orang lain, mungkin dia lebih punya pandangan terkait permasalahan saya, jadinya saya meminta bantuan ke dia gitu. | | |
| 57. | P | Ada nggak dukungan dari teman atau keluarga atau orang terdekat gitu untuk membantu atau menyemangati dari permasalahan yang mbak alami tadi? | Mencari dukungan dan bantuan dari orang lain | <i>Seeking social support</i> |
| 58. | KW | ya, pasti ada, cuman kan tadi saya jarang cerita ke orang, jadinya nggak sesering itu orang lain tahu masalah saya kemudian membantu saya, karena saya juga nggak terlalu sering cerita ke orang lain. | | |

Verbatim hasil wawancara 5

Keterangan : "P" adalah Pewawancara

"RT" adalah inisial informan

| | |
|--|---|
| Inisial Informan : RT | Kode Wawancara : Informan 5 (RT) |
| Tempat Wawancara : area luar Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang | Waktu Wawancara : 7 April 2022 09.00-10.00 WIB |
| Gejala Biologis : | |

| | |
|---|---|
| Inisial Informan : RT | Kode Wawancara : Informan 5 (RT) |
| Tempat Wawancara : area luar Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang | Waktu Wawancara : 7 April 2022 09.00-10.00 WIB |
| <p>Pusing/ sakit kepala (kepala berdenyut, dahi mengkerut, sering memijat kepala)</p> <ul style="list-style-type: none"> - (keringat tidak bercucuran) - (sering tidur saat stres) - (tidak sakit perut saat stres) <p>Nafsu makan berkurang (makan yang sedikit)</p> <p>Gejala psikologis :</p> <p>Gelisah/ cemas (dada naik turun, gelagapan, dan banyak memegang tangan sendiri)</p> <p>Sulit konsentrasi (sering kali lupa akan suatu hal yang akan dilakukannya)</p> <ul style="list-style-type: none"> - (bersikap biasa) - (tidak mudah kaget) - (tenang saat menghadapi masalah) <p><i>Emotion-focused coping :</i></p> <p>Lebih banyak diam daripada marah (diam dan menangis)</p> <ul style="list-style-type: none"> - (menangis dan lebih sering tidur saat stres) - (tidak menggunakan obat – obatan terlarang) - (menganggap itu sebagai kerugian) <p>Tidak menyalahkan orang lain (sadar akan kesalahan diri sendiri)</p> <p>Saat stres datang, menghibur diri dengan pemikiran positif (berfikir positif dan muhasabah)</p> <p>Sering berdoa untuk mencari jalan keluar (selalu berdoa ketika sehabis sholat)</p> <p>Rasa stres yang dirasakan merupakan ujian (menganggap cobaan dan tekun menyelesaikan permasalahan)</p> <p>Beralih pada hal lain (tidur dan menangis)</p> | |

| | |
|--|---|
| Inisial Informan : RT | Kode Wawancara : Informan 5 (RT) |
| Tempat Wawancara : area luar Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang | Waktu Wawancara : 7 April 2022 09.00-10.00 WIB |
| <p><i>Problem-focused coping :</i></p> <p>– (menenangkan diri terlebih dahulu)</p> <p>Menganalisis dan membuat perencanaan untuk menghadapi stres (merencanakan untuk menyelesaikan masalah)</p> <p>Terbuka dengan teman/ keluarga (menceritakan masalahnya dengan keluarga via telepon/ video call)</p> <p>Mencari bantuan teman saat mengalami stres (curhat dan meminta bantuan teman untuk mengumpulkan tugasnya/ memberikan informasi terkait perkuliahan)</p> | |

Transkrip dan Horisonalisasi Subjek 5 (RT)

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|---|---------------------------------|
| 1. | P | Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh perkenalkan nama saya Nurul Izah, saya mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang disini saya ingin mewawancarai mbak untuk penelitian saya, apakah boleh mbak? | <p>Pengenalan informan dan kesesuaian kriteria informan</p> | <p>Biografi Informan</p> |
| 2. | RT | Boleh | | |
| 3. | P | boleh tahu ini dengan mbak siapa? | | |
| 4. | RT | RT | | |
| 5. | P | Usianya berapa mbak? | | |
| 6. | RT | 23 | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|---|----------------------------------|
| 7. | P | kuliah mengambil jurusan apa ya mbak? | | |
| 8. | RT | akutansi syariah | | |
| 9. | P | terus kalau mbak sendiri pendidikan terakhirnya apa ya mbak? | | |
| 10. | RT | MA | | |
| 11. | P | berdasarkan pengalaman mbak, stres apa saja yang mbak alami ketika kuliah sambil mondok? | | |
| 12. | RT | ketika jadwal kuliah tabrakan sama jadwal pondok, kalo ada UAS mendadak juga. | | |
| 13. | P | stres terberat nya mbak? | | |
| 14. | RT | menjaga hafalan ngaji, dan ketika jadwal kuliah sama kegiatan pondok yang bertabrakan, dan juga menyeimbangkan antara waktu kuliah dengan mondok, misalnya belum bisa ngaji terus jadwal jam 7, bisa nggak bisa harus ngaji gitu. | | |
| 15. | P | berapa lama waktu yang mbak butuhkan untuk kembali seperti biasa? | | |
| 16. | RT | ya mungkin saya buat tidur terus biar tenang, lama waktunya ya kalo udah nggak stres ya langsung ilang, kan misalnya pagi nggak bisa ngaji, terus akhirnya berangkat kuliah, terus besok nggak jam 7 yaudah ilang. | | |
| 17. | P | faktor apa saja penyebab stres yang mbak alami? | | |
| 18. | RT | kecapekan karena tugas kuliah banyak dan juga kegiatan pondok yang sama padatnya, menyebabkan saya menjadi kelelahan fisik, kadang pegal - pegal juga dan susah mengatur waktu antara ngaji dan mengerjakan tugas - tugas saya. | | |
| | | | Pengalaman stres yang dialami oleh informan | Pengalaman stres informan |
| | | | Faktor yang membuat informan stres | Sumber stres informan |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|---|-----------------------------------|
| 19. | P | Seberapa sering mbak mengalami stres dan berapa lama? | | |
| 20. | RT | ya ketika belum bisa ngaji, seringnya sih lumayan sering, terus berapa lamanya ya selama kuliah sambil mondok. | Intensitas stres yang dialami informan | Tingkat stres informan |
| 21. | P | dampak yang mbak rasakan ketika stres itu apa? | | |
| 22. | RT | sulit konsentrasi, tidak berselera makan, tidak tenang, pusing, gelisah, lumayan cemas. | Efek yang dirasakan informan saat stres | Dampak stres pada informan |
| 23. | P | apa yang mbak lakukan untuk menghilangkan dampak stres itu? Apakah langsung menyelesaikan masalahnya atau menenangkan diri? | | |
| 24. | RT | Lebih ke menenangkan diri terlebih dahulu dengan tidur, atau menangis. | Lebih memilih menggunakan EFC terlebih dahulu | <i>Coping stres</i> |
| 25. | P | Bagaimana mbak mengekspresikan stres yang mbak alami dalam bentuk apa? | | |
| 26. | RT | Nangis | | |
| 27. | P | Mbak pernah ga melampiaskan stres mbak? | | |
| 28. | RT | Mungkin ya tidur, nangis. | Pengendalian diri menggunakan cara tidur dan menangis | <i>Self control</i> |
| 29. | P | Apa mbak menggunakan obat-obatan gitu nggak saat stres? | | |
| 30. | RT | Nggak, langsung tidur, tepar saya. | | |
| 31. | P | menghibur dirinya mbak itu seperti apa? | | |
| 32. | RT | menangis, sama tidur | | |
| 33. | P | Apa yang mbak lakukan supaya stres itu nggak mengganggu kegiatan sehari-hari? | | |
| 34. | RT | ya memaksimalkan waktu lagi, mungkin karena sore capek, terus tidur, terus jadinya malam buat | Beralih dengan menangis dan mengistirahatkan badan | <i>Escape</i> |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|--|---------------------------------|
| | | hafalan biar paginya bisa setoran ngaji gitu. | | |
| 35. | P | menurut pengalaman mbak, stres itu menguntungkan atau merugikan? | | |
| 36. | RT | rugi dong, ya karena mengganggu konsentrasi kan, terus kepikiran terus, saya itu tipenya kepikiran, tapi kalo kepikiran banget, terus nggak tenang ya tak buat tidur, kalau nggak bisa tidur nangis. | Tidak mengambil hikmah | |
| 37. | P | Hal apa yang membuat mbak bangkit saat mengalami stres? | | <i>Positive reappraisal</i> |
| 38. | RT | mengingat kesalahan, terus kok bisa ya saya kayak gitu, terus nangis, setelah nangis tidur, setelah bangun tidur udah ilang stresnya. | Memiliki tujuan | |
| 39. | P | apakah mbak berpikir bahwa itu terjadi akibat kesalahan mbak atau kesalahan orang lain? | | |
| 40. | RT | kesalahan diri sendiri | Tidak menyalahkan orang lain | |
| 41. | P | apakah mbak berdoa dan menyerahkan segalanya kepada Tuhan terkait stres mbak? | | <i>Accepting responsibility</i> |
| 42. | RT | Iya, misalnya setelah nangis kan capek to, tidur, setelah tidur yaudah bangun - bangun tiba - tiba ilang, kayak udah pasrah lah, gitu. iya, karena pasrah, bangun - bangun fit terus saya sholat. | Menerima sebagai cobaan dan selalu berdoa | |
| 43. | P | Apakah stres yang mbak alami itu termasuk tantangan atau cobaan? | | |
| 44. | RT | cobaan, ya cobaan saya dalam mencari ilmu | | |
| 45. | P | apakah mbak membentuk pikiran positif saat menghindar sejenak dari stres? | | <i>Distancing</i> |
| 46. | RT | iya, saya berpikir, sebisa mungkin saya jangan kayak gitu lagi, ya kayak ga bisa memaksimalkan waktu kuliah dan ngaji | Menghindar dan menciptakan pikiran positif | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|---|--------------------------------|
| 47. | P | Setelah menenangkan diri, apakah mbak menyelesaikan masalahnya atau tidak? | Setelah menenangkan diri kemudian menyelesaikan permasalahannya | <i>Confrontative</i> |
| 48. | RT | Ya menyelesaikan, kayak misalnya udah lelah kan, lelah tidur, udah, setelah tidur, ya saya mengatur jadwal setoran ngaji gitu. | | |
| 49. | P | tindakan yang mbak langsung lakukan setelah menenangkan diri? | | |
| 50. | RT | tidur dulu, bangun tidur udah fit, langsung menghafal lagi, lalu memperbaiki hafalan dan murojaah yang belum lancar. | | |
| 51. | P | berapa lama biasanya menyelesaikan itu? | | |
| 52. | RT | Kalau udah bisa hafal, berarti udah siap buat besoknya untuk setoran gitu, kalau udah cukup bisa setoran misalnya, udah di ulang-ulang terus udah lumayan nyantol daripada yang kemarin, kan stresnya kemarin terus udah fit, ngaji lagi, udah lumayan nyantol. Ya udah berarti ini besok udah bisa setoran ngaji gitu langsung, karena udah tidur. | | |
| 53. | P | apakah mbak membuat rencana? | Membuat perencanaan | <i>Planful problem solving</i> |
| 54. | RT | iya membuat rencana, misalnya kalau capek, pusing, stres ya saya tidur, terus kalau nggak, ya udah buat hafalan ngaji, kalau misalnya besok nggak bisa setoran ngaji, ya udah menghafal sebisanya. kalau bener - bener belum hafal ya udah, bolos, terus berangkat kuliah. | | |
| 55. | P | pas mbak menyelesaikan masalah itu memerlukan bantuan orang lain nggak? | Mencari dukungan dan bantuan dari orang lain | <i>Seeking social support</i> |
| 56. | RT | ya mungkin sebelum setoran ngaji, minta disimain dulu, tuh merupakan bantuan saya terus kalau menenangkan diri, menenangkan diri sendiri, nggak curhat ke orang. | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|--------------|----------------------------|
| 57. | P | ada nggak dukungan dari teman, keluarga atau orang terdekat gitu ketika mbak stres gitu? | | |
| 58. | RT | Ada, dari kan saya punya adik di pondok lain sih, ya itu yang mengingatkan saya untuk harus bisa setoran hafalan sebelum berangkat kuliah. | | |

Verbatim hasil wawancara 6

Keterangan : "P" adalah Pewawancara

"AF" adalah inisial informan

| | |
|--|---|
| Inisial Informan : AF | Kode Wawancara : Informan 6 (AF) |
| Tempat Wawancara : area luar Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang | Waktu Wawancara : 8 April 2022 07.00-08.00 WIB |
| <p>Gejala Biologis :</p> <p>Pusing/ sakit kepala (kepala berdenyut, dahi mengkerut, sering memijit kepala) – (keringat tidak bercucuran)</p> <p>Sulit tidur/ tidur tidak nyenyak (kantong mata hitam, wajah mengantuk saat pagi) – (tidak sakit perut saat stres)</p> <p>Nafsu makan berkurang (makan yang sedikit)</p> <p>Gejala psikologis :</p> <p>Gelisah/ cemas (dada naik turun, gelagapan, banyak memegang tangannya)</p> <p>Sulit konsentrasi (sering kali lupa akan suatu hal yang baru diucapkannya) – (tidak mudah tersinggung)</p> <p>Mudah kaget (mudah kaget saat bangun tidur)</p> | |

| | |
|--|---|
| Inisial Informan : AF | Kode Wawancara : Informan 6 (AF) |
| Tempat Wawancara : area luar Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang | Waktu Wawancara : 8 April 2022 07.00-08.00 WIB |
| <p>Ketidakmampuan untuk tenang (tidak tenang saat menghadapi masalah)</p> <p><i>Emotion-focused coping :</i></p> <p>Lebih banyak diam daripada marah (diam, menangis)</p> <p>– (mendiamkan teman yang mengajak ngobrol saat mengalami stres)</p> <p>– (menggunakan minyak kayu putih saat mengalami stres)</p> <p>Mengambil hikmah pada setiap kejadian (menganggap itu sebagai kerugian dan keuntungan)</p> <p>Tidak menyalahkan orang lain (menyadari kesalahan sendiri)</p> <p>Saat stres datang, menghibur diri dengan pemikiran positif (berfikir positif untuk kedepannya)</p> <p>Sering berdoa untuk mencari jalan keluar (selalu berdoa ketika sehabis sholat)</p> <p>Rasa stres yang dirasakan merupakan ujian (tekun menyelesaikan permasalahan karena menganggap itu cobaan)</p> <p>Beralih pada hal lain (mendengarkan musik)</p> <p><i>Problem-focused coping :</i></p> <p>– (menenangkan diri terlebih dahulu)</p> <p>Menganalisis dan membuat perencanaan untuk menghadapi stres (berfikir dan merencanakan untuk menyelesaikan masalah itu)</p> <p>Terbuka dengan teman/ keluarga (menceritakan masalahnya ke teman)</p> <p>Mencari bantuan teman saat mengalami stres (meminta bantuan teman untuk membantu menyelesaikan permasalahannya)</p> | |

Transkrip dan Horisonalisasi Subjek 6 (AF)

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|--|----------------------------------|
| 1. | P | Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh perkenalkan nama saya Nurul Izah, saya mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang disini saya ingin mewawancarai mbak untuk penelitian saya, apakah boleh mbak? | Pengenalan informan dan kesesuaian kriteria informan | Biografi Informan |
| 2. | AF | Ya boleh silahkan. | | |
| 3. | P | Yang pertama boleh tahu ini dengan mbak siapa? | | |
| 4. | AF | Saya AF | | |
| 5. | P | Usianya berapa mbak? | | |
| 6. | AF | 25 tahun | | |
| 7. | P | Kuliah mengambil jurusan apa ya mbak? | | |
| 8. | AF | saya mengambil jurusan Pendidikan Bahasa Arab | | |
| 9. | P | Kalau mbak sendiri pendidikan terakhirnya apa mbak? | | |
| 10. | AF | MA | | |
| 11. | P | Berdasarkan pengalaman mbak nih, stres apa saja yang pernah mbak dialami ketika kuliah sambil mondok? | Pengalaman stres yang dialami oleh informan | Pengalaman stres informan |
| 12. | AF | Yang saya alami ketika kuliah sambil mondok adalah ketika banyak tugas kuliah yang dikumpulkan tepat waktu, sedang itu di pondok tidak boleh membawa HP, jadi saya harus bisa manajemen waktu dengan baik, untuk mengerjakan tugas-tugas sebelum hari h-nya dikumpulkan | | |
| 13. | P | Lalu stres terberat apa yang pernah mbak alami? | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|---|----------------------------|
| 14. | AF | Stres terberat ketika kuliah sambil mondok itu ketika saya ikut dalam kepengurusan dan saya harus apa ya benar-benar membagi waktu, misal untuk mengurus pondok, untuk mengurus kuliah, ketika saya harus ngerjain tugas kuliah misal besok presentasi sebelum itu juga ada sema'an pondok di sisi lain harus membeli keperluan pondok, kayak gitu, juga saya punya amanah punya tanggung jawab yang besar karena saya jadi pengurus ya pengurus kan berarti jadi apa ya panutan buat santri-santri yang lainnya, jadi ya saya harus bisa handle itu semua. | | |
| 15. | P | Terus berapa lama yang mbak butuhkan untuk kembali seperti biasanya? | | |
| 16. | AF | Saya butuh istirahat aja ya untuk menenangkan diri, jadi mungkin sehari sebenarnya bisa, jika saya nggak terlalu banyak pikiran. | | |
| 17. | P | Faktor yang membuat mbak stres itu apa? | | |
| 18. | AF | Ya itu tadi, memiliki amanah dan tanggung jawab, lalu dari diri sendiri yang bingung manajemen waktunya antara kuliah, pondok, dan kepengurusan | Faktor yang membuat informan stres | Sumber stres informan |
| 19. | P | Seberapa sering mbak mengalami stres dan berapa lama? | | |
| 20. | AF | Sering sih, ketika tugasnya tiba – tiba diserahkan ke saya secara mendadak dan saya punya deadline tugas kuliah. Berapa lamanya mungkin ketika stres itu sudah hilang, bisa mungkin sehari. | Intensitas stres yang dialami informan | Tingkat stres informan |
| 21. | P | Apa sih dampak yang mbak rasakan ketika stres itu terjadi? | | |
| 22. | AF | pusing atau sakit kepala, terus kadang sulit tidur juga nafsu makan jadi berkurang karena saya | Efek yang dirasakan informan saat stres | Dampak stres pada informan |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|---|----------------------------|
| | | memikirkan hal itu, kadang saya juga cemas, tidak tenang akan apa ya nanti jadinya itu gimana kalau besok nggak jadi atau apa yang akan terjadi, apalagi kalau pas bangun tidur ketika saya masih mikir yang tadi, bangun tidur itu rasanya masih kaget, ini gimana ya, oh iyaa belum ngaji, belum hafalan dll. | | |
| 23. | P | Apa yang mbak lakuin untuk menghilangkan stres mbak? Apakah mbak tuh lebih memilih langsung menyelesaikan masalahnya apa menenangkan diri terlebih dahulu? | | |
| 24. | AF | Saya sih lebih menenangkan diri mungkin ya ditinggal tidur atau ditinggal ngapain ngelakuin hal yang menurut saya membuat enjoy. Soalnya langsung di selesaiin tuh kadang saya sedang mengalami stres sedang mengalami banyak pikiran. Nah itu malah menurut saya membuat semakin rumit. Untuk menyelesaikan itu soalnya kan panas pikirannya, iki piye yo kok rak barbar. mending ditutup dulu nenangin diri dulu. | Lebih memilih menggunakan EFC terlebih dahulu | <i>Coping stres</i> |
| 25. | P | Mengekspresikannya stres yang mbak alami itu dalam bentuk apa? | | |
| 26. | AF | Menangis atau curhat ke teman, ini gimana ya solusinya kayak gitu. | | |
| 27. | P | Pernah gak mbak melampiaskan rasa stres mbak? | | |
| 28. | AF | Pernah sih, kalau mungkin bad mood ya, ketika kuliah pulang kuliah, badmood capek terus ke pondok udah bener-bener capek ada yang ngajak ngobrol atau apa mungkin saya jadi responnya nggak terlalu, responnya cuek atau kurang nyenengin orang lain kayak gitu, tapi ya mungkin mereka bisa memahami. | Pengendalian diri dengan diam dan curhat ke teman | <i>Self control</i> |
| 29. | P | Mbak menggunakan obat-obatan gitu nggak saat mengalami stres? | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|---|-----------------------------|
| 30. | AF | kalau obat-obat nggak dikonsumsi sih, biasanya saya itu sih pakai minyak, atau obat gosok, atau minyak kayu putih, atau sejenis penghirup - penghirup doang supaya lebih fresh gitu. | | |
| 31. | P | Bentuk penghiburan dirinya mbak apa? | | <i>Escape</i> |
| 32. | AF | Kalau saya mungkin menghibur diri sejenak dengan dengerin musik, supaya pikirannya kita nggak terlalu monoton dalam masalah itu. | | |
| 33. | P | Apa yang mbak lakukan supaya stres itu nggak mengganggu kegiatan sehari-harinya mbak? | | |
| 34. | AF | Yang saya lakuin kalau terus nggak, saya buat diri saya menikmatinya, menikmati hidup ini, ya itu dipikir nanti sambil berjalan, kayak misalnya kalau pengurus, saya kan pengurus ngitung itu ya uang syariah pondok, ketika ada tugas kuliah banyak terus nanti dapat jatah sama'an itu kan kadang terus apa masih ngurusin acara hafilah, itu saya kalau mau ngitung syariah mungkin nanti habis simaan, biar satu kegiatan itu terselesaikan dulu baru ke kegiatan yang lainnya. | Beralih untuk mendengarkan musik dan membuatnya enjoy | |
| 35. | P | Menurut pengalaman mbak itu, stres itu lebih banyak menguntungkan atau merugikan mbak? | | <i>Positive reappraisal</i> |
| 36. | AF | Stres ya aslinya 50:50 yaa, kalau stress membuat keuntungan itu kalau saya ingat saya sedang punya masalah apa, saya harus berpikir penyelesaiannya gimana ya, kayak gitu, kalau membuat kerugian itu bisa membuat waktu saya gitu kan terlalu mikir, masa mikir - mikir doang nggak ngelakuin kan sama aja ya. | Mengambil hikmah | |
| 37. | P | Hal apa yang membuat mbak tuh bangkit saat mengalami stres? | Memiliki tujuan | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|---|---------------------------------|
| 38. | AF | Ya saya harus ingat tujuan saya kalau misalnya stres mengenai setoran, kayak ih nggak bisa – bisa, gini ini, terus saya berpikir ohiya saya kan di sini mau ngapalin gini-gini ya pelan-pelan dulu mungkin saya tinggal ngapain atau curhat atau nulis diary terus habis itu atau makan mungkin juga bisa habis itu saya ingat lagi tujuan saya ke pondok untuk apa untuk kuliah untuk apa, kaya gitu. | | |
| 39. | P | Apakah mbak berpikir bahwa itu terjadi akibat kesalahan mbak sendiri atau kesalahan orang lain? | Tidak menyalahkan orang lain | |
| 40. | AF | Saya berpikir karena itu terjadi karena kesalahan saya sendiri. | | |
| 41. | P | Apakah mbak berdoa kepada Tuhan terkait stres mbak? | Menerima sebagai cobaan dan selalu berdoa | <i>Accepting responsibility</i> |
| 42. | AF | Ya kalau berdoa harus dong, kan saya berusaha dan berdoa nanti Allah yang nentuin, yang ngasih takdir, saya harus jadi apa, saya harus gimana nanti Allah yang punya rencana indah | | |
| 43. | P | Bagaimana mbak melihat suatu permasalahan itu? Apakah mbak melihat itu sebagai tantangan apa cobaan? | | |
| 44. | AF | Stres yang saya rasakan sih lebih ke tantangan ya ke cobaan juga sih, kadang kan saya tadi yaa menghitung uang syahriah, saya dulu pernah mondok itu juga disuruh megang uang syahriah, sekarang mondok lagi juga megang uang syahriah, ya mungkin udah takdirnya kali ya, jadi menurut saya itu ke tantangan, kadang ke cobaan alasannya kalau ke tantangan, ya saya harus nyelesaiin bisa menyelesaikan itu, kadang kan menurut saya cobaan, ketika saya sudah banyak kegiatan, terus enggak bisa nyelesaiin satu - persatu, saya menganggapnya itu sebuah cobaan. | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|--|--------------------------------|
| 45. | P | Cara yang mbak lakukan untuk menghindar sejenak itu apakah menciptakan pikiran-pikiran positif seperti itu atau bagaimana? | Menghindar untuk menciptakan pikiran positif dan merancang perencanaan | <i>Distancing</i> |
| 46. | AF | Iya, cara saya buat menghindar sejenak memang saya harus berfikir positif kedepannya lagi maksudnya kan, ada yang membuat hal-hal negatif kayak bisa nggak yang ngerjain ini, bisa nggak ya ngelakuin itu, jadi saya harus mencoba dulu berpikir positif dulu. | | |
| 47. | P | Setelah mbak menenangkan diri itu mbak akan menyelesaikan permasalahan itu atau nggak? | Setelah menenangkan diri kemudian menyelesaikan permasalahannya | <i>Confrontative</i> |
| 48. | AF | Ya harus dong, harus diselesaikan masa ditinggalin gitu aja | | |
| 49. | P | Terus sikap yang mbak lakukan itu tindakannya kayak gimana? | | |
| 50. | AF | Ya saya lihat dulu masalah yang dialami terus ketika mungkin saya bisa sambil berpikir atau sambil ngelakuin supaya masalah itu terselesaikan jadi nggak berpikir aja sama ada tindakan saya lakukan untuk menyelesaikan itu. | | |
| 51. | P | Berapa lama biasanya mbak menyelesaikan masalah itu? | | |
| 52. | AF | Itu sih mungkin sebentar aja, bisa 2 hari atau 3 hari | | |
| 53. | P | Mbak membuat rencana nggak ketika menyelesaikan masalah? | Membuat perencanaan | <i>Planful problem solving</i> |
| 54. | AF | Iya, kadang sempat membuat rencana dulu sebelum menyelesaikannya saya merang-rang (merencanakan) apa yang bakal saya lakuin buat nyelesein masalah itu. | | |
| 55. | P | Apakah mbak memerlukan bantuan teman? | Mencari dukungan dan bantuan dari orang lain | <i>Seeking social support</i> |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|--------------|----------------------------|
| 56. | AF | Iya, seperti tadi menghitung syahriah, saya nggak bisa kalau ngitung sendirian, kayak menjumlah sendirian langsung, di sisi lain saya harus membagi ke-3, seksi pendidikan, seksi perlengkapan dan ke sekretaris, jadi perlu waktu untuk membagikannya, kadang saya dibantu dengan seksi perlengkapan, saya ajak supaya membantu saya dalam menyelesaikan tugas tersebut. Kalau kuliah itu berarti saya harus ngerjain tugas sebelum deadline ya walaupun kadang menumpuk - numpuk, saya harus merencanakan supaya selesai satu - persatu. | | |
| 57. | P | Tadi kan mbak membutuhkan bantuan orang lain, lalu ada nggak dukungan dari teman atau keluarga terkait permasalahan tadi yang alami? | | |
| 58. | AF | Ya ada, kan kadang teman saya juga memotivasi saya supaya semangat, seperti "ayo pasti bisa, semangat" kayak gitu. Jadi nanti kan kadang, saya dapet dukungan itu supaya saya lebih semangat ngerjain tugasnya kayak gitu. | | |

Verbatim hasil wawancara 7

Keterangan : "P" adalah Pewawancara

"DS" adalah inisial informan

| | |
|--|--|
| Inisial Informan : DS | Kode Wawancara : Informan 7 (DS) |
| Tempat Wawancara : area luar Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang | Waktu Wawancara : 30 Mei 2022 09.00-10.00 WIB |
| Gejala Biologis : Pusing/ sakit kepala (kepala berdenyut, dahi mengkerut) | |

| | |
|--|--|
| Inisial Informan : DS | Kode Wawancara : Informan 7 (DS) |
| Tempat Wawancara : area luar Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang | Waktu Wawancara : 30 Mei 2022 09.00-10.00 WIB |
| <p>– (keringat tidak bercucuran)</p> <p>Sulit tidur/ tidur tidak nyenyak (wajah mengantuk saat pagi, kantung mata menghitam)</p> <p>– (tidak sakit perut saat stres)</p> <p>– (makan banyak saat mengalami stres)</p> <p>Gejala psikologis :</p> <p>Gelisah/ cemas (dada naik turun, gelagapan, dan selalu mondar-mandir)</p> <p>Sulit konsentrasi (sering kali tidak fokus akan apa yang mau dikerjakannya)</p> <p>Mudah tersinggung (marah akan suatu hal – hal kecil dan remeh)</p> <p>– (tidak mudah kaget)</p> <p>– (tidak tenang saat punya masalah)</p> <p><i>Emotion-focused coping :</i></p> <p>Lebih banyak diam daripada marah (diam lalu marah – marah)</p> <p>– (marah – marah tidak jelas kepada teman)</p> <p>– (tidak menggunakan obat – obatan terlarang)</p> <p>– (menganggap itu sebagai kerugian)</p> <p>– (menyalahkan orang lain)</p> <p>Saat stres datang, menghibur diri dengan pemikiran positif (mengalihkan dengan berfikir positif)</p> <p>Sering berdoa untuk mencari jalan keluar (selalu berdoa ketika sehabis sholat)</p> <p>Rasa stres yang dirasakan merupakan ujian (menganggap itu cobaan dan tetap tabah)</p> <p>Beralih pada hal lain (tidur, makan)</p> | |

| | |
|---|--|
| Inisial Informan : DS | Kode Wawancara : Informan 7 (DS) |
| Tempat Wawancara : area luar Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang | Waktu Wawancara : 30 Mei 2022 09.00-10.00 WIB |
| <p><i>Problem-focused coping :</i></p> <p>– (menenangkan diri terlebih dahulu)</p> <p>Menganalisis dan membuat perencanaan untuk menghadapi stres (berfikir dan merencanakan untuk menyelesaikan masalah itu)</p> <p>Terbuka dengan teman/ keluarga (menceritakan masalahnya ke teman)</p> <p>Mencari bantuan teman saat mengalami stres (meminta bantuan teman untuk membantu menyelesaikan permasalahannya tetapi tidak sering)</p> | |

Transkrip dan Horisonalisasi Subjek 7 (DS)

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|--|----------------------------|
| 1. | P | Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh, perkenalkan nama saya Nurul Izah, mahasiswa Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang disini saya ingin mewawancarai mbak untuk penelitian saya apakah boleh mbak? | Pengenalan informan dan kesesuaian kriteria informan | Biografi Informan |
| 2. | DS | Boleh | | |
| 3. | P | Kalau boleh tahu ini dengan mbak siapa? | | |
| 4. | DS | dengan DS | | |
| 5. | P | Usianya berapa mbak? | | |
| 6. | DS | Usianya 20 tahun | | |
| 7. | P | Kuliah mengambil jurusan apa ya mbak? | | |
| 8. | DS | jurusan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|---|----------------------------------|
| 9. | P | Mbak sendiri pendidikan terakhirnya apa mbak? | | |
| 10. | DS | SMA | | |
| 11. | P | Berdasarkan pengalaman mbak sendiri, stres apa saja yang mbak rasakan ketika kuliah sambil mondok? | | |
| 12. | DS | Stresnya adalah ketika saya tidak bisa mengerjakan tugas saya padahal deadlinenya udah besok dan saya masih di pondok malamnya, dan tidak memegang alat elektronik, karena kadang-kadang suka ada tugas yang dikumpulin mendadak gitu kan mbak, jadi bikin saya pusing, padahal saya kalau malam enggak meang HP, tapi tiba-tiba tugasnya dikumpulin besok jadi saya kepikiran gitu, kan di pondok itu emang peraturannya tidak boleh membawa alat elektronik apapun ke pondok ya mbak. | Pengalaman stres yang dialami oleh informan | Pengalaman stres informan |
| 13. | P | Stres terberat apa mbak yang pernah mbak rasakan? | | |
| 14. | DS | Yang lebih berat dari tugas itu, ketika saya harus disuruh mondok sambil kuliah, itu bikin saya stres sih. | | |
| 15. | P | Berapa lama waktu yang mbak butuhkan untuk kembali seperti biasa? | | |
| 16. | DS | Kira - kira dua hari lah ya mbak untuk merefreshing kan otak. | | |
| 17. | P | Faktor penyebab stres yang mbak alami itu apa? | Faktor yang membuat informan stres | Sumber stres informan |
| 18. | DS | Ya karena saya capek sih biasanya, terus saya tertekan gitu. | | |
| 19. | P | Terus seberapa sering mengalami stres nya dan berapa lama? | Intensitas stres yang dialami informan | Tingkat stres informan |
| 20. | DS | sekitar seminggu kali ya mbak ya. | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|---|-----------------------------------|
| 21. | P | Apa saja dampak yang mbak rasakan ketika stres itu datang? | | |
| 22. | DS | Dampaknya ya saya gak tenang, pusing, terus sulit tidur juga ya mbak ya, terus sulit konsentrasi, juga ga bisa tenang gitu sih ya mbak. | Efek yang dirasakan informan saat stres | Dampak stres pada informan |
| 23. | P | Apa yang mbak lakukan untuk menghilangkan stres mbak? apakah mbak itu lebih memilih menyelesaikan masalahnya langsung atau menenangkan diri terlebih dahulu? | Lebih memilih menggunakan EFC terlebih dahulu | <i>Coping stres</i> |
| 24. | DS | Menenangkan diri terlebih dahulu ya mbak ya. | | |
| 25. | P | Mbak mengekspresikan stres yang mbak alami itu dalam bentuk apa? | | |
| 26. | DS | Diam, abis itu marah – marah biar lega terus menangis. | | |
| 27. | P | Pernah ga sih mbak melampiaskan perasaan stres? | Pengendalian diri dengan diam, marah-marah dan menangis | <i>Self control</i> |
| 28. | DS | Pernah sih, ya nangis, marah-marah gitu | | |
| 29. | P | Apakah mbak menggunakan obat-obatan tertentu saat stres? | | |
| 30. | DS | Oh tidak sih, saya sangat menghindari obat - obatan ya. | | |
| 31. | P | Apa yang mbak lakukan untuk menghindar sejenak dari stres yang mbak alami? | | |
| 32. | DS | Oh saya sih tidur ya mbak, tidur, makan, atau baca buku tasawuf gitu. | Beralih untuk makan dan mengistirahatkan badan | <i>Escape</i> |
| 33. | P | Apa yang mbak lakukan supaya stres itu nggak mengganggu kegiatan sehari - harinya mbak? | | |
| 34. | DS | Ya saya membawa enjoy aja gitu, membawa enjoy segala kegiatan yang saya ikuti, tapi kadang-kadang saya lebih ke makan ya mbak ya. | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|---|---------------------------------|
| 35. | P | Menurut pengalaman mbak, apakah stres itu lebih memberikan keuntungan atau kerugian? | Tidak mengambil hikmah | <i>Positive reappraisal</i> |
| 36. | DS | Lebih banyak memberikan kerugian, saya menjadi tidak tenang, menjadi susah tidur, seperti itulah ya mbak, jadi saya tidak bisa menjalani hari-hari saya dengan baik gitu ya mbak ya. | | |
| 37. | P | Terus apa sih yang membuat mbak bangkit saat mengalami stres? | Memiliki tujuan yaitu mencari ilmu | |
| 38. | DS | Bahwa saya harus belajar mbak karena di pondok maupun di kampus itu kan belajar ya mbak ya, jadi kan ini ilmu juga mbak, masa saya stres karena saya menuntut ilmu harusnya kan itu menjadikan lebih semangat, kalau saya mendapatkan ilmu di pondok dan di kampus gitu. | | |
| 39. | P | Apakah mbak berfikir bahwa itu terjadi akibat kesalahan orang atau mbak sendiri? | Menyalahkan orang lain | |
| 40. | DS | Kesalahan orang lain sih ya, karena saya nggak pengen mondok, tapi di suruh mondok, ya intinya saya tuh disuruh melakukan hal-hal yang menurut saya diluar kemampuan saya tapi ya saya terpaksa melakukan itu, sehingga saya stres, capek, gelisah, tidak tenang seperti itu. | | |
| 41. | P | Apakah mbak berdoa dan menyerahkan kepada Tuhan terkait stres yang mbak rasakan? | Menerima sebagai cobaan dan selalu berdoa | <i>Accepting responsibility</i> |
| 42. | DS | Iya, saya pasti menyerahkan semuanya kepada Tuhan yang maha kuasa | | |
| 43. | P | Menurut pandangan mbak, apakah stres itu suatu tantangan atau cobaan? | | |
| 44. | DS | Suatu cobaan sih ya mbak ya, lebih tepatnya. | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|--|---|--------------------------------|
| 45. | P | Apakah mbak menciptakan pikiran-pikiran positif saat menghibur diri? | Menghindar untuk menciptakan pikiran positif dan merancang perencanaan | <i>Distancing</i> |
| 46. | DS | Iya, seperti belajar memahami bahwa inilah kehidupan, kadang ada bahagia, kadang ada stres, namanya hidup kan ya mbak. | | |
| 47. | P | Setelah menenangkan diri, apakah mbak menyelesaikan masalahnya atau tidak? | Setelah menenangkan diri kemudian menyelesaikan permasalahannya yang ringan | <i>Confrontative</i> |
| 48. | DS | Tidak sih, saya lebih memilih membuang penyelesaian masalah saya jauh – jauh. Tetapi kalau stres yang ringan tadi karena tidak boleh membawa alat elektronik saya masih bisa menyelesaikan masalahnya. | | |
| 49. | P | Gimana tindakan yang mbak lakukan untuk menyelesaikan masalahnya? | | |
| 50. | DS | Ya kalau karena alat elektronik, ya saya mengerjakan tugas jauh dari tanggal deadline. Kalau yang disuruh tadi saya hanya bisa menerima. | | |
| 51. | P | Berapa lama biasanya mbak menyelesaikan itu? | | |
| 52. | DS | Itu sekitar 3 hari 4 hari-an | | |
| 53. | P | Apakah mbak membuat perencanaan? | Membuat perencanaan | <i>Planful problem solving</i> |
| 54. | DS | Oh saya sering merencanakan sesuatu, hanya tidak terealisasi saja. | | |
| 55. | P | Mbak perlu nggak sih bantuan orang lain? | Mencari dukungan dan bantuan dari orang lain | <i>Seeking social support</i> |
| 56. | DS | Kadang perlu, kadang kadang enggallah ya, kadang saya merasa bisa mengerjakan sendiri gitu mbak. | | |
| 57. | P | Adakah dukungan dari teman, keluarga atau orang terdekat terkait stres mbak? | | |

| No. | Kode | Ucapan Subjek | Hasil Coding | Aspek dan Makna psikologis |
|-----|------|---|--------------|----------------------------|
| 58. | DS | Ya sangat ada lah ya, tapi oleh teman teman terdekat saya saja. | | |

E. LAMPIRAN TABEL UNIT MAKNA SUBJEK

Tabel Unit Makna Subjek 1 (MS)

| No. | Unit Makna | Makna Psikologis |
|-----|------------|---|
| 1. | Stres | <p>a. Sumber stres subjek : tidak diperbolehkan membawa alat elektronik ke pondok, waktu yang terbatas dalam penggunaan alat elektronik, adaptasi diri</p> <p>b. Dampak stres subjek : pusing, sakit kepala, tidak nafsu makan, tidur tidak nyenyak, gelisah, cemas, sulit konsentrasi</p> <p>Tingkat stres subjek : Sedang (selama seminggu)</p> |
| 2. | Coping | <p><i>Emotion-focused coping :</i></p> <p>a. Positive Reappraisal : Subjek memiliki tujuan yaitu membanggakan orang tua</p> <p>b. Self Control : Menangis, mencorat – coret kertas, tidur.</p> <p>c. Escape : menyendiri, cerita</p> <p>d. Accepting Responsibility : berdoa, subjek merasa bahwa rasa stres merupakan cobaan</p> <p>e. Distancing : subjek berfikir positif kedepannya</p> <p><i>Problem-focused coping :</i></p> <p>a. Confrontative : subjek menetralkan emosi, mempersiapkan penyelesaian masalah</p> <p>b. Planful Problem Solving : subjek memiliki rencana dengan lebih giat dan mengurangi hal – hal yang tidak penting</p> <p>c. Seeking Social Support : subjek meminta tolong kepada teman sekelas untuk menginfokan</p> |

Tabel Unit Makna Subjek 2 (TA)

| No. | Unit Makna | Makna Psikologis |
|-----|------------|--|
| 1. | Stres | <p>a. Sumber stres subjek : tidak mampu membagi waktu antara kuliah, pondok dan menjadi pengurus</p> <p>b. Dampak stres subjek : lelah fisik, pusing, tidak nafsu makan, sulit tidur, sakit perut, gelisah, cemas, mudah tersinggung</p> <p>Tingkat stres subjek : Sedang (selama 2-3 hari)</p> |
| 2. | Coping | <p><i>Emotion-focused coping :</i></p> <p>a. Positive Reappraisal : subjek memiliki tujuan mulia yaitu memberikan mahkota kepada orang tua di akhirat.</p> <p>b. Self Control : diam, memendam emosi</p> <p>c. Escape : tidur, membaca novel, mendengarkan musik/murottal</p> <p>d. Accepting Responsibility : sholat tahajud dan berdoa, subjek merasa stres yang ia alami sebagai tantangan dan cobaan</p> <p>e. Distancing : subjek berpikir untuk pasti bisa melewatinya</p> |

| No. | Unit Makna | Makna Psikologis |
|-----|------------|---|
| | | <p><i>Problem-focused coping :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a. Confrontative : membagi waktu menjadi tiga bagian b. Planful Problem Solving : membuat perencanaan, mencerna, dan memikirkan penyelesaian c. Seeking Social Support : meminta bantuan teman untuk mengirimkan tugas saat malam hari |

Tabel Unit Makna Subjek 3 (BF)

| No. | Unit Makna | Makna Psikologis |
|-----|------------|--|
| 1. | Stres | <ul style="list-style-type: none"> a. Sumber stres subjek : proses adaptasi, tidak mampu mengatur waktu, penggunaan alat elektronik yang terbatas b. Dampak stres subjek : tidak tenang, pusing, sakit kepala, tidak nafsu makan, sulit tidur, gelisah, mudah tersinggung <p>Tingkat stres subjek : Sedang (selama seminggu)</p> |
| 2. | Coping | <p><i>Emotion-focused coping :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a. Positive Reappraisal : memiliki tujuan yang mulia yaitu membahagiakan orang tua b. Self Control : diam, marah c. Escape : mendengarkan musik d. Accepting Responsibility : berdoa, subjek merasa bahwa rasa stres yang ia alami merupakan cobaan e. Distancing : tidak berfikir positif <p><i>Problem-focused coping :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a. Confrontative : berdoa terlebih dahulu, kemudian menyelesaikan permasalahan b. Planful Problem Solving : subjek membuat perencanaan dengan memilah masalahnya terlebih dahulu c. Seeking Social Support : subjek akan curhat kepada teman dan meminta solusi |

Tabel Unit Makna Subjek 4 (KW)

| No. | Unit Makna | Makna Psikologis |
|-----|------------|--|
| 1. | Stres | <ul style="list-style-type: none"> a. Sumber stres subjek : tidak mampu membagi waktu, adaptasi dengan tanggung jawab baru yang diterima sebagai pengurus b. Dampak stres subjek : pusing, tidak nafsu makan, tidur tidak nyenyak, tidak konsentrasi, mudah tersinggung, cemas <p>Tingkat stres subjek : Sedang (selama 1 - 2 hari)</p> |
| 2. | Coping | <p><i>Emotion-focused coping :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a. Positive Reappraisal : subjek memiliki tujuan untuk bangkit dengan mendengarkan motivasi / ceramah b. Self Control : diam, mendiamkan teman c. Escape : membaca al – qur’an dan tidur d. Accepting Responsibility : berdoa, subjek menjadikan rasa stres sebagai tantangan tersendiri e. Distancing : subjek menyemangati diri sendiri <p><i>Problem-focused coping</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a. Confrontative : menenangkan diri, menyelesaikan masalah sedikit |

| No. | Unit Makna | Makna Psikologis |
|-----|------------|--|
| | | demi sedikit b. Planful Problem Solving : merencanakan dan mengatur penyelesaian masalah sedikit demi sedikit c. Seeking Social Support : curhat dan meminta solusi kepada teman |

Tabel Unit Makna Subjek 5 (RT)

| No. | Unit Makna | Makna Psikologis |
|-----|------------|--|
| 1. | Stres | a. Sumber stres subjek : jadwal kuliah bertabrakan dengan jadwal pondok, setoran harian pribadi, standar tinggi yang ditetapkan b. Dampak stres subjek : pusing, tidak nafsu makan, kelelahan, gelisah, cemas, sulit konsentrasi Tingkat stres subjek : Berat (selama kuliah sambil mondok) |
| 2. | Coping | <i>Emotion-focused coping :</i> a. Positive Reappraisal : memiliki tujuan untuk bangkit kembali dengan mengingat kesalahan b. Self Control : menangis c. Escape : tidur d. Accepting Responsibility : berdoa, subjek merasa stres yang ia rasakan merupakan cobaan e. Distancing : berpikir positif dengan mengambil hikmah <i>Problem-focused coping :</i> a. Confrontative : subjek menenangkan diri kemudian mencoba untuk kembali memperbaiki hafalan b. Planful Problem Solving : membuat rencana setelah tidur c. Seeking Social Support : meminta untuk teman untuk menyimak hafalan |

Tabel Unit Makna Subjek 6 (AF)

| No. | Unit Makna | Makna Psikologis |
|-----|------------|---|
| 1. | Stres | a. Sumber stres subjek : kesulitan membagi waktu, memiliki tanggung jawab menjadi sosok panutan b. Dampak stres subjek : pusing, sakit kepala, tidak nafsu makan, sulit tidur, mudah kaget, cemas Tingkat stres subjek : Sedang (selama 1-2 hari) |
| 2. | Coping | <i>Emotion-focused coping :</i> a. Positive Reappraisal : memiliki tujuan untuk bangkit yaitu untuk orang tua b. Self Control : menangis, subjek menggunakan obat gosok saat pusing c. Escape : mendengarkan musik/sholawat d. Accepting Responsibility : berdoa, subjek merasa rasa stresnya merupakan tantangan dan cobaan untuknya e. Distancing : berfikir positif kedepannya <i>Problem-focused coping :</i> a. Confrontative : menenangkan diri kemudian menyelesaikan masalah b. Planful Problem Solving : merencanakan di dalam pikiran c. Seeking Social Support : meminta tolong pengurus lain untuk |

| No. | Unit Makna | Makna Psikologis |
|-----|------------|-----------------------|
| | | membantu pekerjaannya |

Tabel Unit Makna Subjek 7 (DS)

| No. | Unit Makna | Makna Psikologis |
|-----|------------|---|
| 1. | Stres | a. Sumber stres subjek : Tuntutan orang tua b. Dampak stres subjek : sulit tidur, pusing, tidak tenang, gelisah, sulit konsentrasi Tingkat stres subjek : Sedang (selama 2 hari) |
| 2. | Coping | <i>Emotion-focused coping :</i> a. Positive Reappraisal : subjek memiliki tujuan menuntut ilmu dan menyemangati diri sendiri b. Self Control : marah – marah, menangis c. Escape : makan d. Accepting Responsibility : berdoa, subjek merasa hal yang ia rasakan merupakan cobaan e. Distancing : subjek berfikir bahwa ini merupakan fase kehidupan <i>Problem-focused coping :</i> a. Confrontative : menenangkan diri, kemudian mengerjakan tugas jauh dari tanggal deadline b. Planful Problem Solving : merencanakan penyelesaian masalah dengan orang tuanya tetapi tidak terealisasi c. Seeking Social Support : subjek meminta bantuan teman tetapi tidak sering |

F. LAMPIRAN DOKUMENTASI



Gambar 1. 1. Informan 1 (MS)



Gambar 1. 2. Informan 2 (TA)



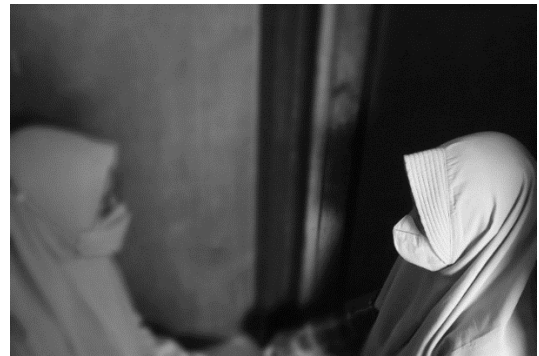
Gambar 1. 3. Informan 3 (BF)



Gambar 1. 5. Informan 5 (RT)



Gambar 1. 4. Informan 4 (KW)



Gambar 1. 6. Informan 6 (AF)



Gambar 1. 7. Informan 7 (DS)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nurul Izah
Tempat, tanggal lahir : Semarang, 26 Januari 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Spondol Kulon RT:2/ RW: 1
No. Handphone : 085875110884
Email : Izahn517@gmail.com

Latar Belakang Pendidikan

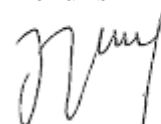
2005 – 2006 : TK Al – Mujahidin
2006 – 2012 : SD Negeri Spondol Wetan 06
2012 – 2015 : SMP Negeri 22 Semarang
2015 – 2018 : SMK Negeri 11 Semarang
2018 – 2022 : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Karya Ilmiah

1. Buku ber-ISBN dengan judul “Ubah Lahan Kosong Jadi Taman TOGA dan TOGIZ: Ragam Koleksi dan Manfaat di Dalamnya” / th 2022.

Semarang, 08 Juni 2022

Penulis



Nurul Izah

NIM : 1807016029