

# GAMBARAN MEKANISME KOPING DALAM MENGHADAPI STRES PADA SANTRI PENGHAFAL AL-QURAN DI PONDOK PESANTREN

*Overview Of The Coping Mechanisms In Dealing With Stress On Students Of The Quran Memorization In Boarding Islamic School*

Khamida, Siti Rabiatal Zulfah  
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya  
Email: [khamida@unusa.ac.id](mailto:khamida@unusa.ac.id); 081357006416

## ABSTRAK

Ujian hafalan Al-Quran merupakan salah satu tuntutan pondok yang bersifat wajib dilaksanakan oleh setiap santri. hal ini dapat menyebabkan santri merasakan kegelisahan, pusing, cemas yang merupakan bagian dari gejala stres. Seseorang dapat melakukan suatu strategi untuk mengatasi stress. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran mekanisme koping dalam menghadapi stres pada santri penghafal Al-Quran di Pondok Pesantren. Desain penelitian adalah Deskriptif, populasi seluruh santri sedang mengikuti proses ujian hafalan Al-Quran di Pondok Pesantren Al-Furqon Driyorejo Gresik dengan total 253 santri. Besar sampel 155 orang yang diambil dengan *Simple Random Sampling*. Instrument pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Dianalisis menggunakan distribusi frekuensi. variabel penelitian mekanisme koping dalam menghadapi stres ujian hafalan Al-Quran. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar yaitu 61, 3% memiliki mekanisme koping adaptif dan hampir setengahnya 38,7% memiliki mekanisme koping maladaptif. Simpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar 61,3% santri di Pondok Pesantren Al-Furqon Driyorejo Gresik memiliki mekanisme koping adaptif dalam menghadapi stres ujian hafalan Al-Quran. sebagai petugas kesehatan keperawatan jiwa atau psikolog memiliki peranan penting yaitu memberikan edukasi sebagai upaya promotif tentang mekanisme koping yang baik atau adaptif.

**Kata Kunci: Mekanisme Koping, Stres, Hafalan Al-Quran, Santri**

## ABSTRACT

*The Al-Quran memorization exam is one of the demands of a compulsory cottage carried out by every santri. this can cause santri to feel anxiety, dizziness, anxiety which is part of stress symptoms. Someone can do a strategy to deal with stress, the purpose of this study is to describe the coping mechanism in dealing with the stress of the Al-Quran memorization exam on students at Islamic Boarding School. The design of this study is descriptive, with a population of all students who are taking the examination process of memorizing the Koran at Al-Furqon Driyorejo Gresik Islamic Boarding School with a total of 253 students. The sample size was 155 people taken by Simple Random Sampling Technique. research variable coping mechanism in facing the stress of Al-Quran memorization exam. Instrument for collecting data using questionnaire sheets. Data were analyzed using frequency distribution. The results found that most of them were 61, 3% had adaptive coping mechanisms and nearly half of the 38.7% had maladaptive coping mechanisms. Most santri have coping mechanisms that are adaptive in facing the rote exam stress. The conclusion of this study is that most 61.3% of students in Al-Furqon Islamic Boarding School Driyorejo Gresik have adaptive coping mechanisms in dealing with the stress of memorizing the exam. as a health worker has an important role, namely providing education as a promoted effort about coping mechanisms that are good or adaptive.*

**Keywords: Coping Mechanism, Stress, Al-Quran Memory Test, Santri**

## PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan tempat yang digunakan untuk para santri dalam mempelajari agama Islam. Di dalam pondok pesantren santri juga memiliki kegiatan yang sangat banyak sekali salah satunya yaitu dalam menghafal Al-Quran santri juga dituntut untuk mengikuti ujian hafalan Al-Quran dengan target-target yang sudah ditentukan dipondok. Didalam ujian hafalan Al-Quran ini santri dituntut harus hafal agar bisa memenuhi target yang sudah ditentukan. Karena adanya tuntutan atau beban beberapa santri mengeluh pusing, takut tidak bisa menghafalkan sesuai dengan target, sulit tidur, tidak bisa konsentrasi yang merupakan tanda dan gejala dari stres.

Mekanisme koping merupakan proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stresfull. Santri di Pondok Pesantren Al Furqon mengeluh sakit, dan terkadang ada yang memilih kabur saat waktunya ujian hafalan Alquran.

Berdasarkan pangkalan Data Pondok Pesantren pada tahun 2019 di Indonesia terdapat 27087 Pesantren, 4 Propinsi dengan jumlah pesantren terbanyak diantaranya di Jawa Barat 8131 Pesantren, Jawa Timur terdapat 4561 Pesantren, Banten 4662 Pesantren, dan Jawa Tengah 3897 Pesantren (Kementrian Agama, 2019). Berdasarkan hasil penelitian “Tingkat stres dan stressor pelajar pondok pesantren di Banda Aceh”

didapatkan stresor pelajar pondok pada kategori tinggi yaitu sebanyak 51,7% hal ini membuktikan pelajar pondok memiliki stresor yang cukup banyak di lingkungannya (Fuad, 2015). Menurut data Riset Kesehatan Dasar Peningkatan proporsi gangguan jiwa yaitu naik dari 1,7% menjadi 7% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Berdasarkan hasil wawancara yang didapat peneliti pada hari minggu tanggal 9 Desember 2018 Di Pondok Pesantren Al Furqon Driyorejo Gersik didapatkan ada santri yang merasakan gelisah, pusing, cemas, dan sulit konsentrasi saat ujian hafalan Al Quran. Akan tetapi ada juga santri yang memilih banyak berdoa, belajar menghafal, bercerita kepada orang lain untuk mendapatkan solusi saat menghadapi ujian hafalan Al Quran.

Individu yang mengalami stres membutuhkan mekanisme koping yang akan mempermudah terjadinya proses adaptasi dan agar tidak terjadi stres yang berkepanjangan. Namun, setiap individu mempunyai mekanisme koping yang berbeda-beda dalam menghadapi stres yang dirasakan. Faktor-Faktor yang mempengaruhi mekanisme koping yaitu kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial dan materi. Dampak apabila individu menggunakan mekanisme atau strategi koping yang efektif atau adaptif

maka akan menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam kehidupan, tetapi jika individu menggunakan mekanisme koping yang tidak efektif atau maladaptif dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik dan psikologis.

Upaya dalam mencegah terjadinya koping maladaptif yang dilakukan individu dalam menghadapi stres yang dirasakan oleh santri, perawat kesehatan jiwa ataupun psikolog yang bertugas di puskesmas di daerah tersebut dapat memberikan penyuluhan kepada santri tentang cara mengatasi atau mengelola stres yang baik seperti bercerita, berdoa, belajar, melakukan aktifitas yang dapat mengurangi stres seperti yoga dan teknik relaksasi nafas dalam. yang berfungsi untuk menambah pengetahuan santri dalam mengelola stres agar santri mau melakukan yang cara efektif untuk mengatasi stresnya dan santri bisa beradaptasi terhadap tuntutan-tuntutan yang ada di pondok dengan baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran mekanisme koping dalam menghadapi stres pada santri penghafal Al-Quran di Pondok Pesantren.

## METODE

Desain penelitian ini adalah Deskriptif, populasi seluruh santri sedang mengikuti proses ujian hafalan Al-Quran di Pondok Pesantren Al-Furqon Driyorejo Gresik dengan total 253 santri. Besar sampel 155

orang yang diambil dengan metode *Probability Sampling* dengan Teknik *Simple Random Sampling*. Instrument pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Data dianalisis menggunakan distribusi frekuensi. variabel penelitian mekanisme koping dalam menghadapi stres ujian hafalan Al-Quran. Penelitian ini telah dinyatakan laik etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya Nomor 222/EC/KEPK/UNUSA/2019.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren Al-Furqon yang terletak di Desa Wedoroanom, Kecamatan Driyorejo, Kabupaten Gresik.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Jenis kelamin, umur, dan pendidikan pada santri Di Pondok Pesantren Al-Furqon Driyorejo, Gresik bulan Juli 2019.

| Variabel             | Frekuensi | Prosentase |
|----------------------|-----------|------------|
| <b>Jenis Kelamin</b> |           |            |
| Laki-Laki            | 57        | 36.8       |
| Perempuan            | 98        | 63.2       |
| Jumlah               | 155       | 100        |
| <b>Usia (Tahun)</b>  |           |            |
| 12-14                | 53        | 34.2       |
| 15-17                | 80        | 51.6       |
| 18-21                | 22        | 14.2       |
| Jumlah               | 155       | 100        |
| <b>Pendidikan</b>    |           |            |
| Dasar                | 57        | 36.8       |
| Menengah             | 98        | 63.2       |
| Tinggi               | 0         | 0          |
| Jumlah               | 155       | 100        |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 155 responden sebagian besar (63,2%) berjenis kelamin perempuan, sebagian besar (51,6%) berusia 15-17 tahun (remaja tengah),

dan sebagian besar (63,2%) jenjang pendidikan Menengah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Stres Ujian Hafalan Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Al-Furqon Driyorejo, Gresik bulan Juli 2019.

| Mekanisme koping | Frekuensi | Persentase (%) |
|------------------|-----------|----------------|
| Adaptif          | 95        | 61,3           |
| Maladaptif       | 60        | 38,7           |
| Total            | 155       | 100            |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 155 responden di dapatkan sebagian besar (61,3%) memiliki mekanisme koping Adaptif dan hampir setengahnya (38,7%) memiliki mekanisme koping maladaptif.

Tabel 3 Tabulasi silang Berdasarkan Mekanisme Koping dan Usia Responden Dalam Menghadapi Stres Ujian Hafalan Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Al-Furqon Driyorejo, Gresik bulan Juli 2019

| Mekanisme Koping | Usia          |               |               | Total      |
|------------------|---------------|---------------|---------------|------------|
|                  | 12-14 (tahun) | 15-17 (tahun) | 18-21 (tahun) |            |
| Adaptif          | 21 (22,1%)    | 55 (57,9%)    | 19 (20%)      | 95 (100%)  |
| MalAdaptif       | 32 (53,3%)    | 25 (41,7%)    | 3 (5%)        | 60 (100%)  |
| Total            | 53 (34,2%)    | 80 (51,6%)    | 22 (14,2%)    | 155 (100%) |

Berdasarkan tabel 3 didapatkan pada 95 santri yang memiliki mekanisme koping adaptif sebagian besar (57,9%) berusia 15-17 tahun (remaja tengah), begitu juga pada 60 santri yang memiliki mekanisme koping maladaptif sebagian besar (51,6%) pada usia remaja tengah.

## PEMBAHASAN

Mekanisme koping merupakan suatu keadaan dimana seseorang harus bisa menyesuaikan terhadap masalah yang dihadapinya. Karena tidak semua orang mampu menggunakan mekanisme koping yang baik atau adaptif dalam menghadapi suatu masalah karena setiap individu mempunyai mekanisme koping yang berberda-beda dalam mengatasi stresnya. dikarenakan beberapa faktor yang mempengaruhi mekanisme koping yaitu kesehatan fisik dan keyakinan, pandangan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial dan materi (Mubarak, wahit Iqbal; Indrawati, Lilis; Susanto, 2015). Hasil penelitian mekanisme koping dalam menghadapi stres ujian hafalan Al-Quran di pondok pesantren Al-Furqon Driyorejo Gresik pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 155 santri persentase pada kategori mekanisme koping yang paling banyak digunakan oleh santri dipondok pesantren Al-Furqon Driyorejo Gresik adalah mekanisme koping adaptif yaitu (61,3%) dengan 95 santri dan mekanisme koping maladaptif yaitu (38,7%) dengan 60 santri. Santri yang mempunyai mekanisme koping adaptif yang paling banyak pada santri adalah usia 15-17 tahun ( tabel 3). Pada usia tersebut santri mengalami perkembangan dari remaja awal menuju remaja tengah dengan seiring bertambahnya usia santri memiliki tingkat kematangan dan

kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir secara logis sehingga memungkinkan untuk menggunakan mekanisme koping yang positif. Usia pertengahan 15-18 tahun merupakan tahap operasional formal dimana remaja telah memiliki sifat yang lebih abstrak, mampu membayangkan suatu peristiwa yang sudah dilalui dan dapat berfikir logis (Santrock, 2011).

Selain itu santri dapat mengontrol emosi dan memandang masalahnya dengan baik hal ini dapat membuat santri cenderung menggunakan mekanisme koping yang adaptif agar dapat beradaptasi dengan baik terhadap tuntutan atau tekanan yang ada. Hal ini didukung oleh teori Muss tahun 1968 bahwa usia 15-20 merupakan masa kesempurnaan remaja (*Adolescence Proper*) dan merupakan puncak perkembangan emosi (*Psikologi Remaja*, 2012). Dalam tahap ini terjadi perubahan diri dari kecenderungan mementingkan diri sendiri kepada kecenderungan memerhatikan kepentingan orang lain dan kecenderungan memerhatikan harga diri. sebagian besar (53,3%). Koping yang adaptif akan menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan diri dari situasi yang lama. Koping yang tidak efektif akan berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku menyimpang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu dalam

melakukan koping tidak hanya menggunakan koping satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi (Rasmun, 2009)

Santri di pondok pesantren Al-Furqon Driyorejo, Gresik pada mekanisme koping adaptif memilih selalu banyak berdoa ketika akan menghadapi ujian hafalan Al-Quran. Berdo'a sebagai benteng pertahanan diri terhadap stres. Mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan cara berdoa merupakan cara yang tepat untuk mengarahkan mekanisme koping mereka ke arah yang lebih positif, dimana efek dari do'a mampu membuat pikiran dan hati menjadi lebih tenang sehingga mampu mengatasi stres yang dirasakan dalam menghadapi ujian hafalan Al-Quran.

Selain itu ketika menghadapi ujian hafalan Al-Quran santri memilih sering melatih dirinya dengan belajar menghafalkan, dengan sering melatih diri dengan belajar menghafalkan dapat membuat seseorang akan menjadi hafal sehingga lebih siap ketika akan mengikuti ujian hafalan Al-Quran dan akan mendapatkan hasil akhir yang baik hal ini dapat membuat perasaan lebih tenang, lega karena santri dapat mencapai target hafalannya. Selain itu santri juga memilih jarang bercerita ke orang lain ketika menemukan masalah dalam menghadapi ujian menghafal Al-Quran.

Dengan melakukan komunikasi atau menceritakan apa yang menjadi beban beban

pikiran atau masalah kepada orang lain akan memberikan manfaat yang baik bagi mereka tersebut yaitu akan mendapatkan solusi sehingga akan membantu menenangkan, menenangkan pikiran dan membuat perasaan menjadi lega. Santri juga memilih tidak pernah melakukan aktifitas fisik untuk mengurangi ketegangan ketika menghadapi ujian hafalan Al-Quran, aktivitas fisik seperti melakukan olahraga dapat mengurangi stres atau ketegangan yang dirasakan secara efektif akan tetapi karena jadwal yang padat sehingga santri tidak memungkinkan untuk melakukan aktifitas fisik disaat menghadapi ujian.

Mekanisme koping adaptif merupakan respon yang mengarahkan pada pertumbuhan, pembelajaran dan pencapaian tujuan dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam mengatasi masalah psikologis dalam waktu yang lama, kategorinya sebagai berikut: berbicara dengan orang lain, mencari informasi, latihan seimbang, menghubungkan situasi yang sedang dihadapi dengan kekuatan supranatural, melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi ketegangan, membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi, mengambil pelajaran atau pengalaman masa lalu. Selain itu jika seseorang menggunakan mekanisme koping yang adaptif dengan respons dari dalam individu tersebut baik maka lingkungan untuk mencapai kondisi adaptasi pun juga

akan menjadi baik. Mekanisme koping yang adaptif akan menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan diri dari situasi yang lama serta sangat membantu dalam menyelesaikan suatu masalah dalam waktu yang cukup lama (Rasmun, 2009).

Pada Santri yang memiliki mekanisme koping maladaptif saat menghadapi ujian hafalan Al Quran didapatkan hampir setengahnya memilih menangis ketika menghadapi ujian, jarang banyak makan.

Apa yang dilakukan oleh santri dalam menggunakan mekanisme koping yang maladaptif merupakan sebagai pertahanan diri, akan tetapi cara yang dilakukan oleh mereka hanya bisa digunakan dalam waktu sementara saja tidak efektif jika untuk waktu yang lama. Penggunaan mekanisme koping maladaptif dalam waktu sementara yang digunakan oleh santri dapat diartikan bahwa santri tersebut tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan baik. hal tersebut ditunjukkan dengan masih ada santri yang selalu menggunakan mekanisme koping menangis ketika akan menghadapi ujian hafalan Al-Quran, selain itu juga ditunjukkan dengan banyaknya santri yang masih sering bercanda meskipun mereka memiliki tuntutan dalam melaksanakan ujian hafalan Al-Quran. sesuai dengan pendapat Iqbal Mubarak bahwa mekanisme koping maladaptif merupakan cara untuk mengurangi

stres cukup efektif untuk waktu sementara, tetapi tidak efektif dalam jangka lama dengan kategori-kategori tertentu yaitu menggunakan alkohol atau obat-obatan, melamun, mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan, tidak ragu dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil, banyak tidur, banyak merokok, menangis, beralih pada aktivitas lain untuk melupakan masalah. Banyaknya santri yang masih sering bercanda untuk mengurangi beban pikiran ketika menghadapi tuntutan dalam melaksanakan ujian hafalan Al-Quran memiliki dampak yang tidak baik yaitu bisa mempengaruhi hasil dari ujian hafalan Al-Quran yang dapat merugikan diri sendiri. Koping yang tidak efektif akan berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku menyimpang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan (Rasmun, 2009). Individu dari semua usia akan mengalami stres dan berusaha mencoba mengatasinya. Stres yang muncul pada anak akan membuat dirinya melakukan suatu koping. Ketegangan fisik dan emosional yang menyertai stres menimbulkan ketidaknyamanan. Hal ini membuat seseorang menjadi termotivasi untuk melakukan sesuatu untuk mengurangi stres yang dirasakan, hal-hal yang dilakukan tersebut merupakan bagian dari mekanisme koping. Stres diatasi dengan kognitif dan

*behavioral transactions* melalui lingkungan (Nasir, Abdul; Muhith, 2011)

Penggunaan mekanisme koping yang adaptif dapat membantu individu menghadapi kejadian stres dan meminimalkan distress yang diakibatkannya secara efektif. Koping yang maladaptif dapat mengakibatkan distress yang tidak seharusnya bagi individu dan orang lain yang berhubungan dengan individu tersebut atau kejadian yang dapat menimbulkan stres. Koping yang efektif akan menimbulkan adaptasi yang baik sedangkan koping yang tidak efektif akan menimbulkan maladaptasi.

## **KESIMPULAN**

Simpulan dari penelitian ini adalah Santri di pondok pesantren Al-Furqon Driyorejo Gresik sebagian besar memiliki mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi stres ujian hafalan Al-Quran. Petugas kesehatan memiliki peranan penting dalam memberikan edukasi sebagai upaya promotif tentang mekanisme koping yang baik atau adaptif. Dan pengasuh pondok pesantren diharapkan juga tetap memperhatikan kondisi psikologis santri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Fuad, Z. (2015) 'Tingkat Stres dan Stresor pada Pelajar Pesantren di Banda Aceh'. UINsyiah. Available at: <http://etd.unsyiah.ac.id/baca/index.php?id=18325&page=5>.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) 'Prevalensi Kesehatan Jiwa'. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <http://www.depkes.go.id/article/view/18110200003/potret-sehat-indonesia-sehat-dari-risikesdas-2018.html>.

Kementrian Agama (2019) 'Pangkalan Data Pondok Pesantren'. Available at: <https://ditpdpontren.kemenag.go.id/pdpp/statistik>.

Mubarak, wahit Iqbal; Indrawati, Lilis; Susanto, J. (2015) *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. 2nd edn. Jakarta: Salemba Medika.

Nasir, Abdul; Muhith, A. (2011) *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. 1st edn. Jakarta: Salemba Medika.

*Psikologi Remaja* (2012). Jakarta: PT Raja Grafindo.

Rasmun (2009) *Stres, Mekanisme Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV Agung Seto.

Santrock (2011) *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.