

ABSTRAK

NAELI, SA'ADAH. 2021: *Gambaran Stres dan Strategi Coping pada Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah*, Psikologi Islam, Dakwah, IAIT Kediri, Dosen Pembimbing Uswatun Hasanah M.Psi.,

Kata Kunci: *Stres, Strategi Coping, Santri Tahfidz.*

Dalam menghafal Al-Qur'an tidak semudah yang kita bayangkan. Pasti dalam prosesnya mengalami banyak hambatan dan kendala, karena Al-Qur'an adalah kalamullah yang tidak sembarang orang bisa menghafal dan mengamalkannya. Tanggung jawab yang diemban oleh penghafal Al-Qur'an juga terhitung berat karena akan melekat pada dirinya hingga akhir hayat. Selain itu, kegiatan pondok pesantren seperti sekolah formal, Madrasah Diniyah, Musyawarah, Bahtsul, dan yang lainnya termasuk sesuatu yang menghambat proses menghafal. Karena kegiatan yang ada di pondok pesantren terhitung padat, dengan padatnya kegiatan mengakibatkan tubuh menjadi mudah lelah dan bisa mengurangi waktu tidur yang cukup. Serta kurangnya kesadaran diri yang mengakibatkan *muroja'ah* yang kurang terkondisikan. Berawal dari kesibukan tersebut seorang penghafal terkadang merasa tertekan dengan adanya tuntutan dan tanggung jawab yang ia emban. Secara teoritis keadaan tertekan tersebut bisa dikatakan sebagai stres ringan dan dalam menangani stres tersebut bisa disebut sebagai strategi *coping*.

Dari uraian di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut (1) Bagaimana stres pada santri tahfidz? (2) Bagaimana penyebab stres pada santri tahfidz? (3) Bagaimana strategi *coping* pada santri tahfidz?

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Adapun pembahasannya bersifat teoritis dan empirik di sertai dengan analisa yang sesuai dengan keadaan di lapangan. Dengan jumlah sampel 4 santri tahfidz dan pelaksanaan penelitian ini di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah Kabupaten Kediri. Pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Sedangkan teknik analisis data menggunakan teknik analisis data dari Miles dan Huberman (1992), yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan.

Hasil penelitian, yaitu: gambaran stres pada santri tahfidz di tandai dengan munculnya gejala-gejala stres seperti gejala mental, fisik, emosional, dan perilaku. Kemudian stressor yang dialami yaitu ada dua, stressor internal dan eksternal. Sedangkan strategi coping yang dilakukan adalah satu subjek menggunakan *problem focus coping* dan yang lainnya menggunakan *emotion focus coping*.