

***RELIGIOUS COPING* DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK
PADA SANTRI AKHIR KELAS XII MAS 01 DARUSSALAM
KEPAHIANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S1)

Dalam Ilmu Dakwah



OLEH :

PUJI RAHAYU

NIM:22661016

PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP

TAHUN 2026

Hal : Pengajuan Skripsi

Kepada

Yth. Rektor IAIN Curup

Di

Curup

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah mengadakan pemerikasaan dan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat Skripsi atas nama:

Nama : Puji Rahayu

NIM : 22661016

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : *Religious Coping* dalam Mengatasi Stres Akademik Pada
Santri Akhir Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang

Sudah dapat diajukan dalam sidang Munaqosah Institut Agama Islam
Negri (IAIN) Curup. Demikian permohonan ini kami ajukan. Terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Curup,

Mengetahui

Pembimbing I



Dr. Ngadri Yusro, M.Ag
NIP. 196902061335031001

Pembimbing II



Eko Carles, M.A
NIP.19880202202203001

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Puji Rahayu
NIM : 22661016
Fakultas : FUAD
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "*Religious Coping* dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Santri Akhir Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang" Tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diajukan atau dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam referensi.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima hukuman atau sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, semoga dapat dipergunakan seperlunya.

Curup, 16 Juli 2026

Penulis



Puji Rahayu

NIM 22661016



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP
FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Dr. AK Gani NO. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax 21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Nomor : 421 /In.34/FU/PP.00.9/08/2026

Nama : Puji Rahayu
NIM : 22661016
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : *Religious Coping dalam Mengatasi Stres Akademik Santri Akhir*
Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, pada:

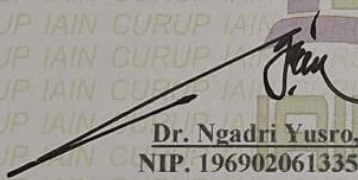
Hari/Tanggal : Senin, 03 Agustus 2026
Pukul : 07.30 s/d 09.00 WIB
Tempat : Ruang Rapat FUAD

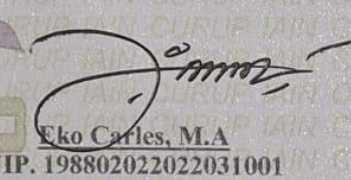
Dan telah diterima untuk melengkapi sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

TIM PENGUJI

Ketua,

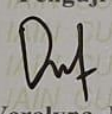
Sekretaris,

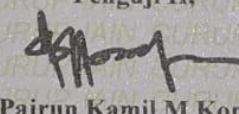

Dr. Ngadri Yusro, M.Ag
NIP. 196902061335031001


Eko Carles, M.A
NIP. 198802022022031001

Penguji I,

Penguji II,


Dita Verolvna, M.I.Kom
NIP. 198501032014031002


Pairun Kamil, M.Kom, I
NIP. 198105152025211007


Mengesahkan,
Dekan
Dr. Fakhruddin, S.Ag., M.Pd.I
NIP. 197502122006041009

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, Wr. Wb

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah berupa skripsi yang diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana dan Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Curup.

Skripsi yang berjudul *“Religious Coping dalam Mengatasi Stres Akademik Santri Akhir Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang”* ini dapat terselesaikan berkat pertolongan Allah SWT, dukungan dan doa dari banyak pihak. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari pihak manapun.

Dengan penuh rasa hormat, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Idi Warsah, M.Pd.I., selaku Rektor IAIN Curup
2. Bapak Dr. Eka Apriani, M.Pd selaku Wakil Rektor I Institut Agama Islam Negri (IAIN) Curup, Bapak Dr. Sakut Anshori, S.Pd.I., M.Pd. selaku wakil rektor II Institut Agama Islam Negri (IAIN) Curup
3. Bapak Dr. Fakhruddin, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
4. Bapak Dr. Addari Hafidz Awlawi, M.Pd., Kons. selaku ketua Program Bimbingan Penyuluhan Islam
5. Bapak Dr. Ngadri Yusro, M.Ag selaku pembimbing I yang telah memberikan banyak arahan, bimbingan, serta memberikan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik

6. Bapak Eko Charles, M.A selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan telah memberikan ilmu, arahan serta masukan yang sangat berguna bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini
7. Ustad H. Sunardi, S.Pd selaku Kepala MAS 01 Darussalam Kepahiang yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian mengenai *religious coping* dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Santri Akhir Kelas XII di lingkungan MAS 01 Darussalam Kepahiang, sehingga skripsi ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik.
8. Semua keluarga besar Civitas Akademik IAIN Curup yang selama ini telah membantu, mengarahkan dan memberi bantuan fasilitas yang baik untuk menunjang dalam proses menambah ilmu di IAIN Curup
9. Almamaterku IAIN Curup yang sangat saya banggakan, IAIN Curup telah menjadi bagian dari keluarga besar hidupku.

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya

Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakan dan mendapat (siksa)

dari kejahatan yang diperbuatnya.” (Qs. Al-Baqoroh:286)

Setiap proses memiliki harga yang harus dibayar,lelah dipeluk, sabar terus diperlebar. Tak semua langkah menuju mimpi berjalan lancar,ada jatuh, ada ragu, ada hati yang gemetar. Namun di balik gelombang yang datang tak sabar, aku belajar ikhlas bertahan,menjadi diri yang pantas atas mimpi yang kukejar.

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT, Sang Maha Pemberi Kemudahan, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan kesempatan yang tak terhingga sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Segala puji hanya milik-Mu ya Allah.
2. Diri saya sendiri, yang telah berjuang melewati setiap tantangan, bertahan dalam kesabaran, dan tidak pernah menyerah meski dalam keadaan sulit. Ini adalah bukti bahwa saya mampu melewatinya.
3. Ayahanda tercinta, M. Warkam, sosok pahlawan yang tak pernah lelah memberikan dukungan baik moril maupun materil, doa-doa tulus di setiap sujudnya, dan kepercayaan penuh kepada saya. Jasamu tak akan pernah terlupakan, Ayah.
4. Ibunda tersayang, Sugira, wanita hebat yang selalu mendoakan setiap langkah anaknya, yang rela berjuang dan berkorban untuk kebahagiaan anak-anaknya. Semoga karya ini menjadi sedikit dari kebahagiaanmu, Bu.
5. Saudara-saudariku tercinta: Inka Purwanty, Habib Mashuri, dan M.Fahri, kalian adalah penyemangat terbesar dalam hidupku, tempat berkeluh kesah, sandaran ketika lelah, dan pengingat untuk terus melangkah maju. Terima kasih telah menjadi bagian terbaik dalam perjalanan ini.
6. Keluarga besarku, yang selalu memberikan semangat dan doa dalam setiap perjalanan hidupku.

7. Rekan-rekan kantor administrasi Yayasan Al-Akhyar, yang telah memberikan waktu, pengertian, dan kesempatan sehingga saya dapat menyelesaikan studi ini dengan lancar.
8. Teman ceritaku, Nisenli Yodasari, S.Ag, dan Tika Dwi Aprilia, S.Sos yang selalu menjadi penyemangat dan pendorong di saat-saat tersulit. Kalian adalah anugerah dalam perjalanan ini.
9. Sahabat-sahabat terbaikku, Finki Novia Astika, S.Pd., Angelia Retno, S.Hum., Nabila Aulia Putri, Deara Mafisca, Fhetti Nurhasanah, dan Rohan Hidayah, atas segala dukungan, semangat, dan kebersamaan yang tak ternilai harganya. Kalian membuat perjalanan ini lebih bermakna.

***RELIGIOUS COPING* DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK PADA SANTRI AKHIR KELAS XII MAS 01 DARUSSALAM KEPAHANG**

Oleh : Puji Rahayu (22661016)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan *religious coping* dalam mengatasi stres akademik pada santri akhir kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang. Stres akademik merupakan permasalahan yang umum dialami oleh siswa, khususnya santri yang menghadapi beban akademik ganda antara pendidikan formal dan pendidikan agama di pesantren. *Religious coping* menjadi strategi penting yang digunakan santri dalam menghadapi tekanan akademik melalui pendekatan spiritual dan keagamaan.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Informan penelitian adalah santri kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang yang dipilih secara purposive sampling. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri menerapkan berbagai bentuk *religious coping* dalam mengatasi stres akademik, meliputi: (1) *Positive religious coping* yang terdiri dari berdoa dan berdzikir, melaksanakan shalat tahajud, membaca Al-Qur'an, dan berpasrah diri kepada Allah; (2) Dukungan sosial religius melalui kajian keagamaan bersama, diskusi dengan ustadz/ustadzah, dan solidaritas sesama santri. *Religious coping* terbukti efektif membantu santri mengelola stres akademik dengan memberikan ketenangan jiwa, meningkatkan motivasi belajar, dan membentuk pola pikir positif dalam menghadapi tantangan akademik. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi bimbingan konseling berbasis nilai-nilai keagamaan di lingkungan pesantren.

Kata Kunci: *Religious Coping*, Stres Akademik, Santri, Pondok Pesantren

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Penelitian Terdahulu.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Konsep Stres Akademik.....	9
1. Pengertian Stres Akademik	9
2. Pengertian Stres Akademik Menurut Psikologi Pendidikan	11
3. Stres Akademik dalam Konteks Santri di Pesantren	12
4. Ciri-Ciri dan Gejala Stres Akademik	13
5. Dampak Stres Akademik.....	15
B. Konsep <i>Religious Coping</i>	16
1. Pengertian Religious Coping.....	17
2. <i>Religious Coping</i> Sebagai Bentuk Respons Spiritual Terhadap Stres ..	18
C. <i>Religious Coping</i> dalam Perspektif Islam	20
1. Konsep Sabar dan Tawakal dalam Menghadapi Ujian.....	20
2. Ayat-Ayat Al-Qur'an dan Hadis tentang Menghadapi Kesulitan.....	21
3. Pengendalian Diri Menurut Imam Al-Ghazali dan Ibnu Qayyim	23
D. Hubungan antara <i>Religious Coping</i> dan Stres Akademik.....	25
1. Religious Coping Sebagai Strategi Mengatasi Stres Akademik	25
2. Pengaruh Ibadah, Do'a, dan Spiritualitas Terhadap Psikologis Santri..	26

3. Peran Lingkungan Pesantren sebagai Faktor Pendukung <i>Religious Coping</i>	27
4. Kajian Empiris : Hubungan Positif antara Koping Religius dan Penurunan Stres Akademik	29
E. Penelitian yang Melandasi Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	34
B. Subjek Penelitian.....	35
C. Jenis dan Sumber Data	36
D. Teknik Pengumpulan Data	40
E. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Gambaran Lokasi Penelitian	47
1. Sejarah Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang	47
2. Visi dan Misi	52
3. Kurikulum	52
B. Subjek Penelitian.....	53
C. Hasil Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN & SARAN	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Data Informan Penelitian	54
Tabel 2. 2 Jadwal Kegiatan Keseharian Santri.....	55
Tabel 2. 3 Data Santri MAS 01 Darussalam Kepahiang.....	56
Tabel 2. 4 Jadwal Kegiatan Akhir Kelas XII MAS 01 Darrussalam Kepahiang ..	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam dunia pendidikan, stres akademik merupakan fenomena yang umum terjadi dikalangan pelajar, termasuk santri. Tekanan akademik yang tinggi dapat menyebabkan stres yang tentunya berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar siswa.¹

Santri pondok pesantren menghadapi tantangan yang unik, seperti jadwal yang padat, disiplin ketat, dan juga beban pelajaran yang banyak. Aktivitas belajar dimulai sejak pagi buta dan berakhir hingga malam hari. Kondisi ini menjadikan mereka rentan terhadap stres, terutama ketika santri menghadapi tuntutan prestasi, keterbatasan waktu istirahat, serta kerinduan terhadap keluarga.

Stres akademik yang dialami oleh santri akhir di pondok pesantren dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti rasa cemas berlebihan menjelang ujian, kelelahan fisik akibat padatnya aktivitas belajar dan kegiatan pondok, sulit berkonsentrasi saat menghafal, hingga munculnya rasa tidak percaya diri ketika menghadapi tuntutan prestasi. Beberapa santri juga mengalami tekanan emosional karena harus menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik, ibadah, dan kehidupan sosial di lingkungan pesantren.

¹ Faris Muda dkk., "Dampak Koping Religius dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa," *Jurnal Wahana Konseling* Vol. 7, No. 2, (September 2024):246-254.

Dalam beberapa kasus, stres ini bahkan dapat memengaruhi kesehatan, seperti gangguan tidur, perubahan nafsu makan. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres akademik bukan sekedar kelelahan belajar, tetapi merupakan pengalaman kompleks yang memengaruhi aspek psikologis dan spiritual santri.

Namun, banyak santri yang mampu mengelola stres tersebut melalui mekanisme coping religius, yaitu cara mengatasi stres dengan melibatkan nilai-nilai keagamaan dan hubungan dengan Tuhan. Praktik seperti berdoa, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir sering dijadikan sebagai cara untuk menenangkan diri saat menghadapi beban belajar.²

Dalam pesantren, religious coping menjadi sangat relevan karena nilai-nilai keagamaan bukan hanya yang diajarkan, tetapi juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari santri. Lingkungan pesantren yang religius dapat menjadi faktor pelindung (Protective Factor) terhadap tekanan psikologis. Akan tetapi, tidak semua santri memaknai dan menggunakan dengan cara yang sama. Ada yang menjadikan doa sebagai tempat curhat, ada yang merasa tenang ketika membaca Al-Qur'an, dan ada juga yang menganggap bahwa ibadah merupakan pelipur lara ketika kewalahan belajar.³

Religious Coping dipercaya mampu memberikan rasa tenang, harapan serta makna spiritual yang memperkuat ketahanan santri saat menghadapi tekanan belajar. Santri mempraktikkannya ini bukan hanya sebagai rutinitas ibadah, tetapi juga sebagai bentuk manajemen emosi dan spiritualitas dalam

² Helmi Agusliani, "Hubungan Coping Religius dengan Meaningful Life Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa" *Jurnal of Psychology* Vol. 2 No. 1 (2024): 22-35

³ Nadia Zulfa Shafrina dkk., "Religiusitas dan Quarter-life Crisis pada Dewasa Muda: Peran Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Variabel Moderator" *Indonesian Research Journal on Education* vol. 5, No. 2(2025).

keseharian. Perbedaan dalam memaknai dan menjalankan religious coping menunjukkan pentingnya kajian yang mendalam, terutama dalam pendekatan kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna religious coping dalam menghadapi stres akademik berdasarkan pengalaman pribadi para santri. Hal ini diharapkan dapat memberikan gambaran utuh tentang bagaimana spiritualitas menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan pendidikan di lingkungan pesantren.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti meyakini bahwa religious coping memiliki peran penting dalam membantu santri menghadapi tantangan akademik yang mereka alami di lingkungan pesantren. Melalui penelitian ini, peneliti berharap bahwa mekanisme religious coping dapat memberikan kontribusi positif dalam mengurangi stress akademik yang dialami santri di Ponpes Modern Darussalam Kepahiang.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti melalui observasi dan wawancara singkat terhadap beberapa santri akhir di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, diketahui bahwa sekitar 12 dari 36 santri kelas XII mengaku mengalami gejala stres akademik menjelang ujian akhir. Gejala tersebut meliputi sulit tidur, kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, serta tekanan akibat padatnya jadwal akademik dan kegiatan keagamaan. Pernyataan ini juga diperkuat oleh salah satu pembina asrama yang mengungkapkan bahwa sebagian santri akhir sering kali menunjukkan tanda-tanda kelelahan mental, terutama menjelang ujian akhir. Meskipun demikian, beberapa santri menyatakan mampu mengelola tekanan tersebut dengan memperbanyak ibadah, memperdalam makna doa, dan menjadikan kegiatan

keagamaan sebagai sarana penenang diri. Temuan ini menunjukkan bahwa praktik religious coping bukan hanya relevan, tetapi juga bervariasi dalam bentuk dan pemaknaannya, sehingga penting untuk diteliti lebih lanjut secara mendalam. Oleh karena itu peneliti bermaksud mengkaji lebih dalam melalui penelitian yang akan dituangkan dalam bentuk skripsi dengan judul “Religious Coping dalam mengatasi Stres Akademik Pada Santri Akhir Kelas XII Mas 01 Darussalam Kepahiang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apa saja bentuk-bentuk stres akademik yang dialami oleh santri akhir kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang?
2. Bagaimana santri akhir kelas XII MAS 01 Darussalam menerapkan *religious coping* dalam mengatasi stres akademik?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bentuk-bentuk stres akademik yang dialami oleh santri kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang.
2. Untuk mendeskripsikan penerapan *religious coping* oleh santri akhir kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat antara lain:

1. **Secara teoritis**, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya yang berkaitan dengan *religious*

coping dan stres akademik dikalangan santri. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang membahas makna *religious coping* dalam konteks Pendidikan pesantren.

2. Secara praktis

- a. Bagi santri, penelitian ini diharapkan dapat membantu mereka lebih memahami pentingnya *religious coping* dalam menghadapi tantangan belajar, serta mendorong penggunaan pendekatan spiritual dalam menjaga Kesehatan mental.
- b. Bagi pihak pesantren, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program bimbingan atau konseling yang lebih empatik dan sesuai dengan nilai-nilai religius.
- c. Bagi konselor atau guru BK, penelitian ini bisa menjadi acuan dalam mengembangkan pendekatan konseling yang berbasis nilai-nilai keagamaan, terutama dalam membantu santri yang mengalami stress akademik.

E. Penelitian Terdahulu

Agar pembahasan dalam penelitian ini tidak mengalami tumpang tindih dan memiliki arah yang jelas, maka disusunlah kajian literatur sebagai dasar teoritis dan acuan konseptual. Kajian ini memuat pembahasan mengenai stres akademik, konsep *religious coping*, serta karakteristik kehidupan santri di pondok pesantren. Pemaparan literatur yang relevan ini bertujuan untuk memperkuat fokus penelitian dan memberikan kerangka berpikir yang terarah dalam memahami makna *religious coping* dalam mengatasi stres akademik pada santri.

Pertama penelitian dilakukan oleh Faris Muda NPM. 1901010014 pada tahun 2024 dengan judul “Dampak Koping Religius dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa”, yang diterbitkan dalam jurnal JUANG: Jurnal Wahana Konseling, Volume 7 Nomor 2. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologis dengan teknik wawancara mendalam dan dokumentasi terhadap lima mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi Religius Coping seperti shalat, doa, berdzikir, dan membaca Al-Qur'an cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap tekanan akademik, Keberagamaan membantu mereka dalam menenangkan diri, menerima keadaan, dan membangun makna dalam menghadapi stres sehingga dapat mengurangi gejala stress akademik secara signifikan.⁴

Kedua, penelitian dilakukan oleh Husnul Nurhayati (NIM: 11960120808) pada tahun 2024 dengan judul “Hubungan Antara Religious Coping dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang sedang menjalankan skripsi di UIN Suska Riau”. Skripsi ini merupakan penelitian kuantitatif korelasi yang melibatkan 419 mahasiswa aktif semester 7-15 yang sedang menyusun skripsi.

Instrumen yang digunakan adalah skala Student Life Stress Inventory dan skala IRCOPE (Iran Religious Coping) yang telah dimodifikasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara religious coping dan stres akademik ($r = -0,517$; $p = 0.003$) artinya, semakin

⁴ Rizki El Hakim & Ike Herdiana “Pengaruh Strategi Koping terhadap Stres Akademik Siswa SMA pada Masa Pandemics Covid-19,” *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* vol 1(1) (2021).

tinggi tingkat religious coping seseorang, semakin rendah Tingkat stress akademik yang dirasakan.

Ketiga, penelitian dilakukan oleh Indah Fitri Sri Wulandari dan Arik Merdekasari pada tahun 2023 dengan judul “Strategi koping religious Terhadap Stres Akademik Siswa SMA Karya Pembangunan Paron Ngawi”, yang diterbitkan dalam jurnal Al-Murabbi: Jurnal studi Pendidikan dan Keislaman Vol. 10, No. 1. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan subjek siswi SMA yang merupakan santriwati Pondok Pesantren Asy Syakur Ngawi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi, serta diuji keabsahannya dengan triangulasi sumber.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping religious memiliki peran penting dalam mengurangi stress akademik. Awalnya, subjek menggunakan koping religious negatif seperti punishing reappraisal dan religious deferral, yaitu menganggap masalah sebagai hukuman dari Allah atau hanya pasrah tanpa usaha.

Namun seiring berjalannya waktu dan refleksi spiritual, subjek beralih ke koping religious positif, seperti collaborative religious coping (berusaha sambil bertawakal) dan benevolent reappraisal (mengambil hikmah dari suatu masalah sebagai cara mendekatkan diri kepada Allah). Temuan ini menekankan bahwa dinamika iman, akhlak, dan ibadah memainkan peran penting dalam pemilihan strategi koping religious yang tepat.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konsep Stres Akademik

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu tidak terlepas dari berbagai tuntutan dan tantangan yang dapat memengaruhi fisik maupun psikologis. Tuntutan tersebut dapat berasal dari lingkungan keluarga, sosial, pekerjaan, maupun Pendidikan. Apabila seseorang merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasinya, maka kondisi tersebut dapat menimbulkan stres. Dalam konteks pendidikan, stres menjadi salah satu permasalahan yang sering dialami oleh peserta didik karena adanya berbagai tuntutan akademik secara mendalam, perlu dipahami terlebih dahulu beberapa hal mengenai stres sebagai landasan dalam memahami stres akademik.

1. Pengertian Stres Akademik

Sebelum memahami stres akademik, penting untuk mengetahui terlebih dahulu apa yang dimaksud dengan stres itu sendiri. Stres dapat menimbulkan berbagai reaksi psikologis, seperti kecemasan, kelelahan, dan kehilangan motivasi belajar. Stres akademik adalah keadaan tekanan mental maupun emosional yang muncul akibat tuntutan dan harapan dalam lingkungan pendidikan. Kondisi ini dapat mendorong individu untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik. Terdapat hubungan positif antara stres yang dirasakan dan prokrastinasi; semakin besar stres, semakin

besar pula kecenderungan seseorang untuk menunda pekerjaan akademiknya.⁵

Dalam sebuah jurnal dijelaskan bahwa stres akademik merupakan persepsi individu terhadap berbagai tekanan yang muncul dalam lingkungan akademik, serta bagaimana individu tersebut meresponsnya melalui reaksi fisik, emosional, perilaku, maupun kognitif.⁶ Tekanan ini berasal dari tuntutan belajar, beban tugas yang berat, persaingan akademik, maupun harapan tinggi dari lingkungan sekitar. Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, motivasi belajar, bahkan kesehatan mental santri.

Sejalan dengan hal itu, Lazarus dan Folkman juga menjelaskan bahwa stres akademik merupakan suatu proses yang terjadi ketika individu menilai suatu situasi sebagai ancaman terhadap kesejahteraannya, yang berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri, sehingga diperlukan upaya psikologis, fisiologis, dan perilaku untuk mengatasinya.⁷ Dalam pandangan lain, menurut Robotham (2008) dalam *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, stres akademik terdiri dari empat aspek utama yaitu: (1) aspek kognitif, berkaitan dengan kesulitan dalam memusatkan perhatian selama proses belajar, seperti pengelolaan tugas yang kurang baik, mudah lupa, sulit konsentrasi, serta munculnya

⁵ Faris Muda dkk., "Dampak Koping Religius dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa," *Jurnal Wahana Konseling* Vol. 7, No. 2 (September 2024): 246–254.

⁶ Helmi Agusliani, "Hubungan Coping Religius dengan *Meaningful Life* Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa," *Journal of Psychology* Vol. 2 No. 1 (2024): 22–35.

⁷ Nadia Zulfa Shafrina dkk., "Religiusitas dan *Quarter-life Crisis* pada Dewasa Muda: Peran Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Variabel Moderator," *Indonesian Research Journal on Education* Vol. 5, No. 2 (2025).

kebingungan; (2) aspek afektif, meliputi munculnya perasaan negatif dan menurunnya rasa percaya diri akibat stres, yang ditandai dengan mudah marah, cemas, serta penurunan potensi diri; (3) aspek fisiologis, ditunjukkan melalui respons fisik seperti sakit kepala, menurunnya nafsu makan, gangguan tidur, kelelahan, dan keringat dingin; serta (4) aspek perilaku, tampak dari tindakan kurang adaptif seperti menunda tugas, menyalahkan orang lain, hingga mencari kesenangan secara berlebihan.⁸

Keempat aspek ini relevan untuk memahami gejala stres yang dialami santri kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang sebagaimana yang ditemukan dalam data penelitian di Bab IV.

2. Pengertian Stres Akademik Menurut Psikologi Pendidikan

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Sinaga (2015) dalam jurnal yang berjudul *Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Nusa Nipa*, stres merupakan reaksi psikologis terhadap tekanan yang muncul di lingkungan pendidikan.⁹ Pandangan ini sejalan dengan teori psikologis pendidikan yang menekankan pentingnya keseimbangan emosi dalam proses belajar. Hal ini menunjukkan bahwa dalam konteks psikologi

⁸ Rizki El Hakim & Ike Herdiana, "Pengaruh Strategi Koping terhadap Stres Akademik Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* Vol. 1 No. 1 (2021).

⁹ Moch. Hasan Sidqi dkk., "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: Kejenuhan Akademik, Kecanduan Media Sosial, dan Stres Akademik," *FONDATIA* 9, No. 2 (2025): 441.

pendidikan, stres akademik menjadi indikator penting untuk memahami kesejahteraan mental peserta didik dalam menghadapi tekanan belajar.

Kondisi ini menegaskan bahwa proses belajar tidak hanya berkaitan dengan pencapaian intelektual, tetapi juga dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan akademik. Apabila tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, maka dapat berdampak pada penurunan motivasi, gangguan konsentrasi, bahkan munculnya gejala psikologis seperti kecemasan dan kelelahan mental.

3. Stres Akademik dalam Konteks Santri di Pesantren

Dalam konteks kehidupan pesantren, stres akademik mempunyai karakteristik yang khas dibandingkan dengan lingkungan pendidikan umum. Santri tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik formal, tetapi juga pada kewajiban religius seperti hafalan, kegiatan ibadah, serta peraturan asrama yang ketat. Kombinasi antara tuntutan akademik dan kehidupan komunal ini sering menjadi faktor pemicu munculnya tekanan psikologis pada santri. Hal ini diperkuat oleh jurnal yang berjudul *Peran Konseling Individu dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung* yang menjelaskan bahwa stres dapat terjadi ketika seseorang tidak mampu menyesuaikan diri atau mengendalikan tekanan yang dihadapinya, sehingga menimbulkan berbagai konsekuensi negatif.¹⁰

¹⁰ Yaqutin Evi Nurdini dkk., "Pengaruh Edukasi Strategi Koping Stres Dengan Media Video Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi," *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung* 12, No. 2 (2024): 101.

Kondisi demikian juga ditemukan dalam penelitian ini. Santri kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang menghadapi tekanan berlapis: di satu sisi mereka harus menyelesaikan KTI (Karya Tulis Ilmiah) dengan menggunakan laptop yang baru pertama kali mereka gunakan, di sisi lain jadwal kegiatan pondok tetap berjalan penuh sejak pukul 03.30 hingga 22.00 tanpa jeda yang berarti. Secara kognitif, stres dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, kesulitan memahami pelajaran, serta hambatan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Dari sisi emosional, santri dapat mengalami kecemasan, kesedihan, kehilangan semangat, bahkan rasa frustrasi dan mudah marah. Secara fisik, stres berpengaruh pada kondisi tubuh seperti sakit kepala, tubuh terasa lemas, serta gangguan tidur. Sedangkan dari aspek perilaku, stres dapat memicu kebiasaan menunda tanggung jawab dan menurunnya minat belajar.

4. Ciri-Ciri dan Gejala Stres Akademik

Ciri-ciri dan gejala stres akademik dapat muncul dalam berbagai bentuk baik fisik maupun psikologis. Menurut Raby dan Islam (2024) dalam jurnal yang berjudul *Stress Management Interventions For University Students Improving Mental Health and Academic Performance*, peserta didik seringkali menunjukkan gejala kecemasan yang berkaitan dengan tekanan akademik, berupa kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, serta tenggat waktu yang berdekatan. Berbagai faktor ini dapat memicu gangguan fisik dan psikologis seperti sakit kepala,

kelelahan, serta kesulitan berkonsentrasi, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap penurunan prestasi belajar.¹¹

Faktor-faktor penyebab stres dikenal dengan stressor, yaitu hal-hal yang memberikan tekanan sehingga menyebabkan individu menunjukkan perubahan perilaku maupun kondisi psikologis. Berdasarkan kajian Ameliana (2024), stressor akademik dapat dikelompokkan menjadi empat jenis: pertama, tuntutan fisik (*physical demands*) yang bersumber dari kondisi lingkungan sekolah; kedua, tuntutan tugas (*task demands*) yang berkaitan dengan banyaknya beban akademik; ketiga, tuntutan peran (*role demands*) yaitu ekspektasi agar siswa memenuhi fungsi akademiknya; dan keempat, tuntutan interpersonal (*interpersonal demands*) yang muncul akibat kesulitan dalam menjalin hubungan sosial.¹²

Menurut Olejnik dan Holschuh dalam jurnal yang berjudul *Analisis dan Penanganan Perilaku Stres Akademik Pada Siswa*, terdapat empat kelompok gejala stres akademik pada siswa: (1) gejala kognitif, ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, rasa takut gagal, dan penurunan kemampuan mengingat; (2) gejala perilaku, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, gangguan pola tidur, dan sering menangis; (3) gejala fisik, meliputi mulut kering, mudah lelah, mual, dan gangguan pencernaan; serta (4) gejala emosional, yaitu munculnya perasaan gelisah, mudah marah,

¹¹ Amarul Zulfiya Astari dan Dwi Nastiti, "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions* Vol. 2, No. 3 (2023): 4.

¹² Ibid.

murung, dan ketakutan berlebihan.¹³ Berbagai gejala ini sejalan dengan apa yang dilaporkan oleh para santri kelas XII dalam wawancara penelitian ini, di mana beberapa santri mengungkapkan pusing, mual, hampir putus asa, bahkan menangis akibat beratnya tekanan akademik menjelang kelulusan.

5. Dampak Stres Akademik

Stres akademik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi individu, baik secara fisik, emosional, maupun perilaku. Smeltzer dan Bare sebagaimana dikutip dalam (Faris Muda dkk.) menjelaskan bahwa stres akademik tidak selalu bersifat negatif. Pada taraf tertentu, tekanan akademik justru dapat berfungsi sebagai pendorong bagi individu untuk beradaptasi dan mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Namun, ketika individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, stres akademik justru akan berkembang menjadi tekanan psikologis yang berlebihan, sehingga menghambat proses belajar dan menurunkan motivasi akademik seseorang.¹⁴

Stres akademik yang tidak terkendali dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kehidupan siswa, baik dari sisi fisik, mental, maupun prestasi belajar. Salah satu konsekuensi yang paling menonjol adalah terganggunya kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi mental yang stabil dan positif, di mana individu

¹³ Deby Angelina Br Barus dkk., "Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Nusa Nipa," *JUPEIS: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial* 3, No. 1 (2024): 56.

¹⁴ Muhammad Bahrul Ulum Mubarak dan Tathma'innul Qulub, "Peran Konseling Individu Dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Santri Tahfiz Di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung," *Jurnal At-Taujih* 3, No. 2 (2023): 85–86.

mampu merasakan kebahagiaan, kepuasan, serta ketahanan dalam menghadapi tantangan hidup. Ketika tingkat stres akademik meningkat, santri atau siswa cenderung mengalami gejala seperti kecemasan, suasana hati yang mudah berubah, gangguan tidur, hingga penurunan motivasi belajar. Oleh karena itu, menjaga kesejahteraan psikologis menjadi aspek yang sangat penting dalam mendukung perkembangan santri agar tetap sehat, seimbang, dan produktif.¹⁵

B. Konsep *Religious Coping*

Dalam menghadapi berbagai tekanan dan permasalahan hidup, setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi situasi yang dihadapinya. Strategi yang digunakan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman, kepribadian, lingkungan, maupun keyakinan yang dianut. Bagi individu yang memiliki religiusitas, agama seringkali menjadi salah satu sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai kesulitan. Nilai-nilai dan ajaran agama tidak hanya memberikan pedoman dalam menjalani kehidupan, tetapi juga membantu individu memperoleh ketenangan, harapan, serta makna dibalik setiap peristiwa yang dialami. Upaya mengatasi permasalahan dengan memanfaatkan keyakinan dan praktik keagamaan inilah yang kemudian dikenal dengan *religious coping*. Oleh karena itu sebelum membahas lebih lanjut mengenai konsep *religious coping*, perlu dipahami terlebih dahulu pengertian *religious coping* sebagai landasan teori dalam penelitian ini.

¹⁵Ariesta Heksarini dkk., "Stress Management Interventions For University Students Improving Mental Health and Academic Performance," *Jurnal Abdidias* Vol. 6, No. 5 (2025): 568.

1. Pengertian Religious Coping

Dalam menghadapi berbagai tekanan dan permasalahan hidup, setiap individu memiliki cara tersendiri untuk menyesuaikan diri dan mencari ketenangan. Salah satu bentuk mekanisme penyesuaian diri yang berakar pada nilai-nilai spiritual adalah *religious coping* atau strategi koping religius. Pendekatan ini menekankan pada penggunaan keyakinan, praktik keagamaan, serta hubungan dengan Tuhan sebagai sumber kekuatan dan makna dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Berbeda dengan bentuk koping lainnya yang lebih menitikberatkan pada aspek kognitif atau perilaku, *religious coping* berfokus pada bagaimana individu memaknai, memahami, dan merespons tekanan hidup melalui dimensi religius dan spiritualnya. Koping religius merupakan bentuk strategi penyesuaian diri yang menggunakan nilai-nilai dan keyakinan keagamaan sebagai sarana untuk menghadapi berbagai tantangan hidup serta mengendalikan tekanan atau stres yang dialami individu.¹⁶

Menurut Pargament dalam karyanya yang berjudul *Religion and Coping: The Current State of Knowledge*, individu yang memiliki keimanan kepada Tuhan cenderung melibatkan unsur-unsur spiritual dan nilai-nilai keagamaan ketika menghadapi tekanan atau permasalahan hidup. Dalam situasi yang menekan, seseorang biasanya akan berusaha mendekatkan diri kepada Tuhan serta menjadikan keyakinan religius sebagai sumber kekuatan

¹⁶ Ameliana Tri Prihatini Novianti, "Stres Akademik Pada Siswa Kejuruan Penyusun Laporan Praktik Kerja Industri," *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian* 9, No. 1 (2024): 49–50.

dan ketenangan batin. Proses penyesuaian diri dengan mengandalkan dimensi ketuhanan inilah yang disebut dengan *religious coping*.¹⁷

Sejalan dengan pendapat Pargament, Wong-McDonald dan Gorsuch dalam jurnal yang berjudul *Coping Religius dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim di Indonesia* menjelaskan bahwa *religious coping* merupakan cara individu memanfaatkan keyakinan dan nilai-nilai agamanya untuk mengelola stres serta menghadapi permasalahan hidup. Mereka mendefinisikan *religious coping* sebagai sejauh mana agama berperan dalam proses pemaknaan dan penyelesaian terhadap situasi sulit maupun peristiwa penting yang dialami individu.¹⁸

Dengan demikian, *religious coping* dapat dipahami sebagai cara seseorang menemukan ketenangan dan kekuatan melalui keimanan ketika menghadapi tekanan hidup, sehingga keyakinan religius berperan penting dalam membantu individu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi.¹⁹

2. *Religious Coping* Sebagai Bentuk Respons Spiritual Terhadap Stres

Religious coping dapat dipahami sebagai bentuk respons spiritual individu dalam menghadapi tekanan atau permasalahan hidup. Ketika seseorang mengalami stres, terutama yang berkaitan dengan tuntutan

¹⁷ Nurul Latifah dkk., "Analisis Dan Penanganan Perilaku Stres Akademik Pada Siswa," *Jurnal Ilmiah Bening: Belajar Bimbingan dan Konseling* 7, No. 1 (2023): 53.

¹⁸ Faris Muda dkk., "Dampak Koping Religius dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa," *Jurnal Wahana Konseling* 7, No. 2 (2024): 248.

¹⁹ Chandra Susanto, "Pengaruh Stres Akademik dan Motivasi Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA," *Afeksi: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan* 6, No. 1 (2025): 87.

akademik atau personal, keyakinan dan praktik keagamaan seringkali menjadi sumber kekuatan batin yang membantu individu menenangkan diri dan menemukan makna di balik ujian tersebut. Dalam konteks ini, coping religius tidak hanya berfungsi sebagai strategi psikologis, tetapi juga sebagai ekspresi hubungan spiritual dengan Tuhan yang memengaruhi cara individu menafsirkan, menerima, dan merespons stres yang dialaminya.²⁰

Religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan subjektif, di mana individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi cenderung mampu menghadapi stres dengan lebih efektif. Dari sisi psikologis, religiusitas berperan sebagai mekanisme pertahanan diri yang membantu seseorang mengelola tekanan melalui kemampuan menemukan makna hidup yang lebih mendalam, sikap penerimaan dan pengampunan diri, serta keyakinan akan adanya dukungan spiritual dari Tuhan.²¹ Dengan demikian, religiusitas tidak hanya berperan sebagai sumber kekuatan spiritual, tetapi juga menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan ketahanan psikologis individu saat menghadapi berbagai tekanan hidup.

Sebagaimana yang dijelaskan pula dalam jurnal yang berjudul *Hubungan Antara Religiusitas dan Stres dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Pondok Pesantren*, bahwa nilai religius memiliki nilai penting dalam membentuk keseimbangan psikologis individu. Nilai-nilai

²⁰ Putri Wulandari dkk., "Hubungan coping religius dengan tingkat depresi pada mahasiswa kedokteran tahun pertama," *Holistik Jurnal Kesehatan* 19, No. 7 (2025): 226.

²¹ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997), hlm. 90.

keagamaan tidak hanya menjadi pedoman moral, tetapi juga sumber kekuatan batin yang menuntun seseorang dalam memahami makna hidup dan menghadapi berbagai tekanan. Individu yang memiliki nilai religius menjadikan Tuhan sebagai pusat dari segala tujuan dan keputusan hidup. Nilai-nilai religius tersebut memberikan kerangka berpikir yang membantu individu dalam menilai diri, menyikapi kehidupan, serta menemukan ketenangan batin.²² Kondisi inilah yang secara konkret tercermin dalam cara santri Darussalam Kepahiang memaknai tekanan akademik dan meresponsnya melalui ibadah, doa, dan dzikir.

C. *Religious Coping* dalam Perspektif Islam

Dalam ajaran islam, setiap manusia akan menghadapi berbagai ujian dan cobaan dalam kehidupan. Islam mengajarkan bahwa setiap ujian dapat dihadapi dengan cara yang baik melalui nilai-nilai yang diajarkan dalam agama. Oleh karena itu, penting untuk memahami ajaran islam yang berkaitan dengan cara menghadapi berbagai ujian dan tekanan dalam kehidupan.

1. Konsep Sabar dan Tawakal dalam Menghadapi Ujian

Dalam ajaran Islam, *sabr* dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk tetap tenang dan bertahan ketika menghadapi persoalan yang berat. Sabar bukan sekadar menahan diri, tetapi juga menjaga komitmen untuk tetap berada di jalan yang benar meskipun situasi tidak menyenangkan. Kata sabar dalam bahasa Arab berasal dari kata *shobaro*, yang terdiri dari tiga huruf dengan makna 'menahan', 'ketinggian', atau 'sejenis batu'. Dari kata

²² Putri Wulandari dkk., "Hubungan coping religius dengan tingkat depresi pada mahasiswa kedokteran tahun pertama," *Holistik Jurnal Kesehatan* 19, No. 7 (2025): 226.

tersebut, sabar berarti menahan diri dari suatu keinginan, hasrat emosi, dan hawa nafsu. Sabar mempunyai pemaknaan yang luas tergantung pada penggunaannya, seperti tabah ketika menghadapi musibah, atau menjaga kehormatan diri ketika berhadapan dengan godaan.²³

Para ulama menjelaskan dalam buku yang berjudul *Psikoreligi: Solusi untuk Kesehatan Jiwa Akibat Pinjaman Online*, bahwa sabar memiliki tiga bentuk: pertama, sabar dalam menjalankan ketaatan; kedua, sabar dalam menjauhi perbuatan maksiat; dan ketiga, sabar dalam menghadapi cobaan. Pada konteks musibah, sabar berarti mampu menahan diri dari keluhan yang berlebihan, menghindari amarah dan putus asa, sambil tetap mencari jalan keluar dengan ikhtiar yang baik.²⁴ Selain itu, sikap sabar menjadi semakin sempurna ketika dibarengi dengan tawakal, yaitu menyerahkan hasil akhir sepenuhnya kepada Allah setelah seseorang berikhtiar. Sabar menjaga seseorang tetap teguh, sementara tawakal menenangkan hatinya dengan keyakinan bahwa Allah akan memberikan yang terbaik. Dua sikap inilah yang secara dominan ditemukan dalam praktik *religious coping* santri kelas XII Darussalam Kepahiang, sebagaimana tergambar dalam data wawancara di Bab IV.

2. Ayat-Ayat Al-Qur'an dan Hadis tentang Menghadapi Kesulitan

Al-Qur'an memberikan petunjuk kepada manusia tentang bagaimana menghadapi tekanan, cobaan, maupun keadaan berat. Salah satunya terdapat dalam QS. Al-Baqarah: 286:

²³ Nindy Amita dkk., "Pelatihan Coping Religius Dalam Menurunkan Kecemasan Penderita Kista Ovarium," *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* 18, No. 1 (2021): 57.

²⁴ Prima Nur Setiani, *Regulasi Emosi Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berpenyakit Kronis: Peran Religiusitas Dan Dukungan Sosial*, 5, No. 3 (2025): 1180.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya, ia memperoleh pahala dari kebaikan yang dikerjakannya, dan ia mendapat siksa dari kejahatan yang diperbuatnya." (QS. Al-Baqarah: 286)²⁵

Ayat tersebut mengandung pesan yang sangat relevan dengan kondisi santri yang menghadapi tekanan akademik. Setiap ujian yang diberikan Allah selalu berada dalam batas kemampuan manusia tidak ada cobaan yang diberikan secara berlebihan. Bagi santri yang sedang mengalami stres akademik di masa akhir studi, ayat ini memberikan penguatan bahwa mereka mampu melewati tekanan tersebut, dan usaha mereka seperti belajar, berdoa, serta menjaga diri akan berbuah kebaikan di sisi Allah SWT. Kesadaran akan makna ayat ini merupakan salah satu bentuk komponen *meaning* dalam teori *religious coping* Pargament, yakni kemampuan memaknai ujian sebagai bagian dari rencana Allah yang penuh hikmah.

Rasulullah SAW banyak menyampaikan pesan tentang betapa besarnya ganjaran bagi orang yang tetap tegar dan tawakal saat menghadapi ujian. Beberapa hadis berikut menggambarkan kemuliaan sikap sabar tersebut:

²⁵ NU Online, "QS. Al-Insyirah Ayat 5–6," Qur'an NU Online, Diakses pada tanggal 21 Mei 2026

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ
إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ
صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

*Artinya: "Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, sesungguhnya seluruh urusannya adalah kebaikan baginya. Jika ia mendapatkan kesenangan, ia bersyukur, maka itu menjadi kebaikan baginya. Dan jika ia ditimpa kesusahan, ia bersabar, maka itupun menjadi kebaikan baginya."*²⁶

Hadis di atas merupakan riwayat Muslim melalui Abu Yahya (Shuhaib) bin Sinan Ar-Rumy ra. Isi hadis ini menggambarkan keistimewaan seorang muslim yang selalu membawa kebaikan dalam setiap keadaan. Ketika ia diuji dengan cobaan, ia menghadapinya dengan sabar. Dua sikap ini syukur dan sabar yang membuat setiap keadaan selalu membawa kebaikan kepadanya.²⁷

3. Pengendalian Diri Menurut Imam Al-Ghazali dan Ibnu Qayyim

Para ulama seperti Imam Al-Ghazali dan Ibnu Qayyim banyak menjelaskan bahwa ketenangan hati, kemampuan mengendalikan diri, serta bergantung kepada Allah adalah kunci menghadapi tekanan hidup. Dalam jurnal yang berjudul *Tarbiyah Al-Qalb: Pengembangan Kontrol Diri dalam Psikologi Islam*, dijelaskan bahwa Imam Al-Ghazali menempatkan *al-qalb* (hati) sebagai pusat utama dalam pembentukan kontrol diri. Hati dianggap sebagai sumber yang menentukan kualitas perilaku dan moral seseorang,

²⁶ Imam Muslim, *Shahih Muslim* terj. (Jakarta: Pustaka Azzam, tahun terbit), hadis no. 2999.

²⁷ D. Syarif Hidayatullah, 65 Kultum Kamtibmas (Yogyakarta: Deepublish, 2020), hlm. 103–104.

sehingga keadaan hati sangat berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan diri dan emosi.²⁸

Dalam jurnal yang berjudul *Konsep Manajemen Qalbu Perspektif Syekh Ibnu 'Ataillah Al-Askandari dan Relevansinya Terhadap Kehidupan Modern*, menurut Ibnu 'Ataillah, manajemen hati dilakukan melalui proses *tazkiyatun nufus* yang meliputi tiga tahapan: *takhalli* (mengosongkan diri dari sifat buruk), *tahalli* (menghiasi diri dengan akhlak mulia), dan *tajalli* (tersingkapnya cahaya ketuhanan dalam diri). Ia berpandangan bahwa jalan paling dekat menuju Allah adalah dengan menyempurnakan jiwa, dimulai dari membersihkan hati melalui adab yang mulia, melepaskan diri dari dominasi hawa nafsu, serta menghiasi jiwa dengan meneladani sifat-sifat Allah.²⁹ Kehadiran nilai-nilai tersebut menjadikan seseorang lebih mampu mengendalikan diri dan menghadapi berbagai tekanan hidup dengan lapang dada serta penuh kesadaran spiritual.

Ketenangan batin berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosi dan membantu seseorang mengendalikan perasaan yang tidak stabil.³⁰ Dengan kondisi batin yang tenang, individu dapat menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih bijaksana tanpa dikuasai oleh emosi negatif. Selain itu, ketenangan hati juga mendorong terbangunnya hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan, serta turut mendukung proses

²⁸ Ma'muroh, Psikoreligi: Solusi untuk Kesehatan Jiwa Akibat Pinjaman Online (Jakarta: Publica Indonesia Utama, 2025), hlm. 84–85.

²⁹ Al-Qur'an, surat Al-Baqarah (2):286, diakses dari Quran NU Online, <https://quran.nu.or.id/al-baqarah/286>.

³⁰ Muslim bin al-Hajjaj al-Naisaburi, Shahih Muslim, Kitab Az-Zuhud war-Raqā'iq, Hadits No. 2999.

penyembuhan dan pemulihan psikologis. Konsep pengendalian diri inilah yang secara langsung terhubung dengan komponen *comfort* dan *intimacy* dalam teori Pargament di mana santri yang melakukan shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an melaporkan adanya ketenangan batin yang signifikan setelah beribadah.

D. Hubungan antara *Religious Coping* dan Stres Akademik

Dalam menjalani proses pendidikan, peserta didik tidak hanya dituntut untuk memperoleh prestasi yang baik, tetapi juga mampu menghadapi berbagai tantangan selama proses belajar. Berbagai tuntutan tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologis peserta didik, sehingga diperlukan berbagai cara yang tepat untuk mengahadapinya. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah melalui nilai-nilai keagamaan yang diyaniki oleh individu.

1. Religious Coping Sebagai Strategi Mengatasi Stres Akademik

Religious coping memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tekanan akademik. Melalui pemanfaatan nilai-nilai keagamaan seperti doa, kesabaran, tawakal, dan keyakinan kepada Allah, individu dapat menafsirkan stres akademik secara lebih positif. Pendekatan ini membantu mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat ketahanan diri dalam menghadapi tuntutan belajar yang berat.

Individu yang mengalami tingkat stres yang tinggi cenderung mengalami penurunan motivasi belajar dan pencapaian akademik. Kondisi ini juga membuat individu lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, yang dapat menghambat proses

pembelajaran.³¹ Dalam kondisi tersebut, individu cenderung mencari cara untuk mengurangi tekanan, salah satunya dengan berbagi cerita atau mencurahkan perasaan.³²

Pada tahap selanjutnya, *religious coping* berperan sebagai strategi yang membantu individu menenangkan diri melalui pendekatan keimanan, yaitu dengan menyerahkan permasalahan kepada Allah SWT. Selain itu, penerapan nilai-nilai akhlak seperti sabar, jujur, dan tawakal, serta penguatan ibadah melalui pelaksanaan shalat termasuk shalat sunnah seperti shalat dhuha dan tahajud turut membantu mengendalikan emosi dan mengurangi intensitas stres akademik. Pola ini terkonfirmasi dalam temuan penelitian di Bab IV, di mana hampir seluruh santri yang diwawancarai menyebutkan shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an sebagai strategi utama mereka dalam menghadapi tekanan.

2. Pengaruh Ibadah, Do'a, dan Spiritualitas Terhadap Psikologis Santri

Ibadah, doa, dan spiritualitas memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Dalam berbagai kondisi sulit, pendekatan spiritual sering menjadi sumber kekuatan batin yang membantu seseorang menerima keadaan dan tetap berusaha secara positif. Sejumlah kajian menunjukkan bahwa dalam situasi tekanan berat,

³¹ Drs. Abd. Wadud, MA, Al-Qur'an Hadis Madrasah Tsanawiyah/SMP Kelas 7 (Semarang: Toha Putra, 2020), hlm. 123.

³² Fauriyatul Irfani dkk., "Tarbiyah Al-Qalb: Pengembangan Kontrol Diri Dalam Psikologi Islam," IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research 2, No. 2 (2024): 1281–1287.

individu cenderung meningkatkan kedekatan dengan Tuhan melalui praktik keagamaan.³³

Doa adalah salah satu sarana untuk menenangkan hati manusia yang gelisah karena adanya ujian. Melalui doa, manusia seakan menunjukkan esensinya bahwa seorang hamba pasti membutuhkan pertolongan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.³⁴ Doa tidak hanya sebagai sarana komunikasi kepada Sang Pencipta saja, tetapi juga dapat memperkuat hubungan spiritual seseorang dan memengaruhi segala aspek kehidupan mereka.³⁵ Dalam teori kecerdasan spiritual, aktivitas ibadah seperti shalat dan mengaji cenderung menghasilkan kecerdasan spiritual yang tinggi, sekaligus sebagai bentuk meditasi yang dapat menenangkan pikiran dan hati.³⁶

3. Peran Lingkungan Pesantren sebagai Faktor Pendukung *Religious Coping*

Lingkungan pesantren berperan sebagai faktor pendukung dalam membantu santri menghadapi tekanan psikologis melalui *religious coping*. Pola kehidupan yang sarat dengan nilai-nilai keagamaan, pembiasaan ibadah, serta bimbingan dari pendidik menjadikan pesantren sebagai ruang yang kondusif bagi santri untuk mengembangkan sikap sabar, tawakal, dan

³³ Almutawallid dkk., "Konsep Manajemen Qalbu Perspektif Syekh Ibnu 'Ataillah Al-Sakandari dan Relevansinya Terhadap Kehidupan Modern," *Jurnal Diskursus Islam* 12, No. 1 (2024): 24–52.

³⁴ Suherni dkk., "Tenang Dalam Perspektif Hadis," *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah* 2, No. 4 (2024): 71–89.

³⁵ Koekoeh Hardjito, *Manajemen Waktu Dan Dinamika Stres Akademik Pada Mahasiswa Kebidanan Tahun Pertama*, 5, No. 4 (2025).

³⁶ Indah Fitri Sri Wulandari dan Arih Merdekasari, "Strategi Koping Religius terhadap Stres Akademik Siswa SMA Karya Pembangunan Paron Ngawi," *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman* 10, No. 1 (2023): 27–36

kedekatan kepada Allah dalam menghadapi berbagai tekanan, termasuk stres akademik.

Salah satu bentuk lembaga kependidikan Islam yang berkembang di Indonesia adalah pesantren. Pesantren memiliki komitmen yang kuat dalam membina pola pikir santri, menanamkan akhlak mulia, serta meneguhkan ajaran keagamaan yang membentuk perilaku positif.³⁷ Penerapan sistem yang khas di Pondok Pesantren juga berperan dalam membentuk sikap positif pada diri santri, baik dalam bersikap kepada guru maupun dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial.³⁸ Peran guru tidak kalah penting, guru berperan sebagai figur teladan yang secara langsung membimbing santri dalam memahami dan mengamalkan nilai-nilai keagamaan.³⁹

Dalam konteks Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, lingkungan pesantren terbukti menjadi faktor pendukung yang signifikan bagi penerapan *religious coping* santri. Jadwal ibadah yang terstruktur mulai dari shalat malam pada pukul 03.30, shalat dhuha pagi hari, belajar Al-Qur'an dan kitab kuning setelah maghrib, hingga tilawah malam secara tidak langsung membangun 'ekosistem spiritual' yang membantu santri merespons tekanan akademik dengan lebih adaptif. Dengan demikian, pembiasaan ibadah di pesantren bukan sekadar kewajiban ritual, melainkan

³⁷ Muhammad Bagus Andrianto dkk., "Hubungan Praktik Keagamaan Islam dengan Koping Religius pada Penderita HIV/AIDS di Wilayah Kabupaten Temanggung," *Jurnal Smart Keperawatan* 6, No. 2 (2019): 129.

³⁸ Risma Septiani Wahyu Kurnia dan Luthfia Auliatinnisa, "Berdoa Mewujudkan Hati Menjadi Tenang Dalam Menghadapi Masalah," *Proceeding Conference On Da'wah and Communication Studies* 1, No. 1 (2022): 11–15.

³⁹ Adinda Nur Fauziah dkk., "Peran Doa dalam Meningkatkan Kualitas Ibadah dan Kehidupan Sehari-hari Umat Muslim," *Umat Muslim*, 31, No. 02 (2024): 42.

menjadi mekanisme *coping* yang tertanam secara alami dalam keseharian santri.

4. Kajian Empiris : Hubungan Positif antara Koping Religius dan Penurunan Stres Akademik

Selain landasan teoritis, penelitian ini juga didukung oleh kajian empiris dari beberapa penelitian terdahulu yang relevan. Penelitian pertama mengkaji pengaruh coping religius dalam menurunkan stres akademik menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis terhadap lima individu tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan adanya keterikatan yang kuat antara penggunaan coping religius dan penurunan stres akademik. Individu yang konsisten menerapkan strategi coping religius seperti melaksanakan shalat, berdzikir, berdoa, serta membaca Al-Qur'an, cenderung mengalami tekanan akademik yang rendah.⁴⁰

Penelitian kedua mengkaji strategi coping religius pada siswa kelas XII yang berstatus santriwati di sebuah pondok pesantren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tahap awal, sebagian siswa cenderung menerapkan coping religius yang bersifat negatif. Namun seiring berjalannya proses, terjadi pergeseran menuju penggunaan coping religius positif, seperti *Collaborative Religious Coping* (berusaha sambil bertawakal) dan *Benevolent Religious Reappraisal* (mengambil hikmah dari permasalahan). Penguatan keimanan mendorong siswa untuk beralih ke

⁴⁰ Fahrozi dkk., "Praktik Ibadah Dalam Menghasilkan Kecerdasan Spiritual dan Ketenangan Jiwa," *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies 3* (Desember 2024): 12–19.

strategi coping religius yang lebih positif, sehingga tekanan akademik dapat dihadapi secara adaptif.⁴¹

Penelitian ketiga melibatkan 245 responden dari Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dengan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat coping religius yang tinggi (91%), dengan aspek praktik keagamaan seperti pelaksanaan shalat, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir sebagai dimensi dengan skor tertinggi. Analisis statistik mengungkapkan adanya pengaruh negatif antara coping religius dan stres akademik, dengan kontribusi sebesar 48,7%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penerapan coping religius, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami individu.⁴² Ketiga kajian empiris di atas memperkuat relevansi penelitian ini, sekaligus menegaskan bahwa penerapan *religious coping* di lingkungan pesantren sebagaimana yang ditemukan pada santri kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang merupakan strategi yang terbukti efektif secara ilmiah.

E. Penelitian yang Melandasi Penelitian

1. Teori Religious Coping oleh Kenneth I. Pargament

Kenneth Pargament merupakan seorang profesor psikologi dari Amerika Serikat yang memperkenalkan dan mengembangkan konsep *religious coping* sebagai bagian dari kajian psikologi yang menyoroti ketahanan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Pargament

⁴¹ Abd. Mahfud dkk., "Peran Pondok Pesantren Dalam Pembentukan Karakter Religius Anak Di Desa Mranggonlawang," *Jurnal Pendidikan Islam* 8, No. 2 (2022): 19–28.

⁴² Rizki Firdausi Anfira dkk., *Religiusitas Santri Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah*, 6, No. 2 (2022): 84.

menjelaskan bahwa agama berperan penting dalam menghadapi berbagai permasalahan, baik pada tahap mengenali situasi yang menimbulkan masalah, proses memaknai atau menafsirkan permasalahan tersebut, maupun dalam menentukan tindakan atau strategi yang digunakan untuk mengatasinya.⁴³ Dalam pandangan Pargament, keterlibatan agama dalam proses coping dapat memengaruhi cara individu merespons stres secara emosional dan perilaku, sehingga berpotensi memperkuat ketenangan batin dan ketahanan psikologis ketika menghadapi tekanan kehidupan.

2. Latar Belakang dan Prinsip Utama Teori Pargament

Teori *religious coping* yang dikemukakan oleh Kenneth I. Pargament dilatarbelakangi oleh kenyataan bahwa agama memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan kejiwaan, karena mampu mengurangi bahkan mencegah munculnya faktor-faktor yang memicu gangguan psikologis. Nilai-nilai keagamaan berfungsi sebagai sarana preventif dalam menghadapi konflik batin yang dialami individu. Selain itu, agama juga berperan dalam membantu pemulihan kondisi psikologis melalui pendekatan dan praktik keagamaan yang bersifat terapeutik.⁴⁴

Prinsip utama dalam teori ini menekankan bahwa agama dapat menjadi sumber coping yang bersifat adaptif maupun maladaptif. Cara individu memaknai permasalahan dan melibatkan Tuhan dalam proses penyelesaian masalah sangat menentukan efektivitas coping yang

⁴³ Nilna Alfaizah dan Siti Sofiatun, "Interaksi Simbolik Pengurus Pondok Pesantren dalam Memperkuat Akhlak dan Disiplin Santri," *Selasar KPI: Referensi Media Komunikasi dan Dakwah* Vol. 4, No. 1 (Juni 2024).

⁴⁴ Faris Muda dkk., "Dampak Koping Religius dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa," *Jurnal Wahana Konseling* 7, No. 2 (2024): 246–255.

digunakan. Coping religius yang positif dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketahanan psikologis, sedangkan coping religius negatif justru memperburuk kondisi psikologis individu.⁴⁵

3. Komponen-Komponen *Religious Coping Pargament* dan Kaitannya dengan Temuan Penelitian

Menurut Kenneth I. Pargament, *religious coping* terdiri dari lima komponen utama yang saling berkaitan. Kelima komponen ini menjadi kerangka analisis utama dalam menginterpretasikan data wawancara di Bab IV, sehingga memastikan sinkronisasi antara teori (Bab II), metode (Bab III), dan hasil (Bab IV).⁴⁶

Pertama, Meaning (Pemaknaan). Komponen ini berkaitan dengan kemampuan individu memaknai permasalahan yang dihadapi sebagai bagian dari rencana dan kehendak Tuhan, sehingga tekanan yang dialami tidak dipersepsikan secara negatif. Dalam konteks santri Darussalam Kepahiang, komponen *meaning* tercermin ketika santri memaknai beratnya ujian akhir termasuk kesulitan menyusun KTI dengan laptop yang baru pertama kali mereka gunakan sebagai ujian dari Allah yang pasti mampu mereka lalui, sesuai dengan pesan QS. Al-Baqarah: 286.

Kedua, Control (Kendali Diri). Komponen ini menunjukkan keyakinan individu bahwa kendali kehidupan tidak sepenuhnya berada pada

⁴⁵ Indah Fitri Sri Wulandari dan Arih Merdekasari, "Strategi Koping Religius terhadap Stres Akademik Siswa SMA Karya Pembangunan Paron Ngawi," *AL-MURABBI* 10, No. 1 (2023): 27–36.

⁴⁶ Maulana Abdul Malik Ibrahim dan Andhita Nurul Khasanah, "*The Influence of Religious Coping on Academic Stress in Students of The Faculty of Medicine*, Bandung Islamic University," *Bandung Conference Series: Psychology Science* 4, No. 1 (2024): 407–415.

diri manusia, melainkan melibatkan kepercayaan kepada Tuhan melalui usaha yang disertai dengan sikap tawakal. Santri yang diwawancarai mengungkapkan bahwa setelah belajar dan berusaha maksimal, mereka menyerahkan hasilnya kepada Allah. Sikap ini mencerminkan keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal yang merupakan inti komponen *control* dalam teori Pargament.

Ketiga, Comfort (Ketenangan dan Rasa Aman). Komponen ini tercermin dalam perasaan tenang dan aman yang diperoleh melalui praktik keagamaan seperti doa, shalat, dan ibadah. Dalam data penelitian, beberapa santri melaporkan bahwa setelah membaca Al-Qur'an, perasaan emosi dan pusing berkurang dan hati terasa lebih tenang. Santri lain mengungkapkan bahwa setelah shalat dan mengaji, pikirannya lebih terbuka untuk mengerjakan tugas. Ini adalah wujud konkret dari komponen *comfort* yang berfungsi sebagai penyeimbang emosi saat menghadapi tekanan berat.

Keempat, Intimacy (Kedekatan Spiritual dengan Allah). Komponen ini menggambarkan kedekatan spiritual individu dengan Tuhan yang memberikan rasa tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan. Santri yang merasa tertekan dan hampir menyerah menemukan kekuatan kembali ketika menyadari bahwa Allah selalu bersama mereka. Rasa *intimacy* ini diperkuat oleh lingkungan pesantren yang secara rutin mengkondisikan santri untuk selalu dekat dengan Allah melalui jadwal ibadah yang terstruktur dari pagi hingga malam.

Kelima, Life Transformation (Transformasi Diri). Komponen ini merujuk pada perubahan positif dalam diri individu setelah menghadapi

permasalahan, seperti meningkatnya kedewasaan, kesabaran, dan kualitas spiritual. Temuan di Bab IV menunjukkan bahwa santri yang berhasil melewati tekanan akademik melalui *religious coping* mengalami transformasi: mereka menjadi lebih matang, lebih istiqamah dalam beribadah, dan lebih yakin bahwa setiap ujian membawa hikmah. Perubahan ini bersifat holistik menyentuh dimensi emosional, kognitif, fisik, dan spiritual secara bersamaan.

Teori *religious coping* Kenneth I. Pargament sangat relevan dengan kondisi santri di lingkungan pesantren. Santri menghadapi berbagai tekanan akademik, aturan kedisiplinan, serta keterbatasan bertemu keluarga yang dapat menimbulkan tekanan psikologis. Dalam situasi tersebut, pembiasaan ibadah, sikap sabar, dan tawakal yang diajarkan di pesantren menjadi bentuk *coping religius* yang secara natural terbentuk melalui lingkungan pesantren itu sendiri. Kelima komponen teori Pargament ini *meaning, control, comfort, intimacy*, dan *life transformation* menjadi kerangka analisis yang digunakan peneliti dalam mengkategorikan dan menginterpretasikan data hasil wawancara dengan santri kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang yang disajikan di Bab IV. Dengan demikian, Bab II ini berfungsi sebagai jembatan konseptual yang menyambungkan pertanyaan penelitian di Bab I, desain metodologi di Bab III, dan interpretasi data di Bab IV.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam bagaimana santri akhir kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang menggunakan *religious coping* dalam menghadapi stress akademik. Fenomenologi dipilih karena mampu mengungkap pengalaman langsung yang dialami oleh santri dalam konteks kehidupan nyata mereka di pesantren, khususnya menjelang masa akhir Pendidikan yang penuh tekanan. Untuk menggali data, peneliti menggunakan teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan pendekatan terbuka dan tidak menghakimi.

Pertanyaan-pertanyaan disusun secara fleksibel agar santri dapat bercerita dengan bebas dan nyaman mengenai bentuk tekanan akademik yang mereka alami, serta cara mereka meresponsnya dengan pendekatan religious. Peneliti juga membangun kedekatan dan kepercayaan selama proses wawancara agar informasi yang disampaikan lebih jujur dan menggambarkan kondisi yang sebenarnya. Dalam pendekatan fenomenologi, peneliti berusaha menanggukuhkan penilaian pribadi (*bracketing*) agar dapat melihat pengalaman santri dari sudut pandang mereka sendiri. Dengan cara ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana strategi *religious coping* digunakan santri sebagai bentuk respons terhadap tekanan akademik.

B. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah santri akhir tingkat MA (Madrasah Aliyah) kelas XII yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Jumlah santri kelas XII adalah sebanyak 64 santri. Adapun Objek penelitian adalah pengalaman penerapan *religious coping* dalam mengatasi stres akademik yang dialami oleh santri akhir kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang. Pemilihan subjek didasarkan pada beberapa kriteria, yaitu pengalaman akademik yang padat, kedekatan dengan masa akhir studi, kecenderungan menghadapi tekanan akademik yang meningkat, serta kecenderungan menggunakan pendekatan spiritual atau keagamaan dalam merespons tekanan tersebut.

Penelitian ini melibatkan 15 orang santri kelas XII sebagai responden utama yang dipilih secara purposive sampling, dengan masing-masing kelas diwakili oleh beberapa santri yang memenuhi kriteria penelitian. Keempat belas responden tersebut dipilih karena menunjukkan karakteristik yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu mengalami tekanan akademik yang nyata serta memiliki kecenderungan menggunakan bentuk-bentuk *religious coping*, seperti berdoa, berdzikir, melaksanakan shalat, atau mencari nasihat agama dalam menghadapi stres akademik menjelang kelulusan. Selain santri, penelitian ini juga melibatkan 2 orang ustadz/ustadzah sebagai informan pendukung, sehingga jumlah keseluruhan informan menjadi 17 orang. Ustadz dan ustadzah dipilih berdasarkan perannya sebagai pendidik dan pembina santri kelas XII, serta kedekatannya dalam mendampingi santri dalam aktivitas akademik dan keagamaan sehari-hari. Keterlibatan informan pendukung ini bertujuan untuk

memperkuat data melalui triangulasi sumber, khususnya dalam mengonfirmasi penerapan religious coping santri dalam mengatasi stres akademik.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, sehingga jenis data yang digunakan adalah data kualitatif, yaitu data yang disajikan dalam bentuk kata-kata, kalimat atau narasi yang menggambarkan suatu fenomena secara mendalam, bukan dalam bentuk angka-angka statistik.⁴⁷ Berdasarkan hal tersebut, jenis data dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Data Verbal (Kata-Kata)

Yaitu data yang diperoleh melalui hasil wawancara mendalam (*in depth interview*) dengan santri kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, pembina asrama, dan guru. Data ini berupa penuturan langsung mengenai bentuk-bentuk stres akademik yang dialami oleh santri, seperti kecemasan menghadapi ujian, tekanan tugas akhir, kekhawatiran kelulusan, serta strategi *religious coping* yang mereka gunakan untuk mengatasinya.

b. Data Perilaku/Tindakan

Yaitu data yang diperoleh melalui observasi langsung di lapangan terhadap aktivitas dan perilaku santri, baik dilingkungan asrama maupun sekolah, yang mencerminkan penerapan *religious coping* dalam keseharian mereka, misalnya intensitas ibadah, keikutsertaan dalam

⁴⁷ Lofland dan Lofland sebagaimana dikutip oleh Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 157.

kegiatan keagamaan pesantren, serta sikap santri saat menghadapi tekanan akademik.

c. Data Tertulis/Dokumen

Yaitu data pendukung yang diperoleh dari dokumen-dokumen tertulis, seperti profil pondok pesantren, jadwal kegiatan santri, tata tertib pesantren, dan jumlah santri kelas XII.

d. Data Kepustakaan

Yaitu data yang diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan tema *religious coping* dan stres akademik, yang digunakan sebagai landasan teori dan pembanding dalam analisis dilapangan.

2. Sumber Data

a. Data Primer

sumber data primer dalam penelitian ini adalah santri tingkat Madrasah Aliyah (MA) di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang yang mengalami stress akademik dan menggunakan strategi *religious coping* dalam menghadapinya. Adapun jumlah keseluruhan santri kelas XII adalah sebanyak 61 orang, dan yang dijadikan sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang, yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu seseuai dengan tujuan penelitian. Data primer merupakan data yang dikumpulkan langsung dari sumber pertama melalui

wawancara, observasi atau kuesioner, dan sangat penting karena memberikan gambaran yang aktual mengenai fenomena yang diteliti.⁴⁸

Pemilihan partisipan dilakukan secara purposiv, yaitu berdasarkan kriteria tertentu seperti usia (remaja akhir). Pengalaman akademik ditingkat akhir MA, kecenderungan menghadapi tekanan akademik, serta keterlibatan aktif dalam kegiatan keagamaan di pondok pesantren. Santri akhir MA dipilih karena mereka berada pada fase perkembangan yang krusial dan umumnya menghadapi tekanan akademik yang tinggi, seperti menghadapi ujian akhir, tugas akhir, penilaian kelulusan, hingga persiapan melanjutkan Pendidikan atau memasuki dunia kerja. Di sisi lain, sistem kehidupan pesantren yang religius memungkinkan peneliti menggali lebih dalam bagaimana nilai-nilai spiritual tidak hanya diajarkan, tetapi juga diinternalisasi dan dijadikan strategi untuk mengatasi tekanan psikologis tersebut.

Sumber data dalam penelitian ini melibatkan 15 orang santri kelas XII Madrasah Aliyah, yang dipilih sebagai perwakilan dari masing-masing kelas sebanyak 5 orang. Selain itu, peneliti juga mewawancarai pembina asrama dan juga guru sebagai informan tambahan untuk memperkuat keabsahan data. Pembina asrama dan guru memiliki peran ganda dalam memdampingi kehidupan santri, baik dalam keseharian maupun dalam proses pembelajaran dikelas, sehingga dapat memberikan pandangan yang lebih komprehensif dan objektif mengenai kondisi stres

⁴⁸ Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2023), hlm. 8–9.

akademik yang dialami oleh santri serta strategi *coping* yang mereka gunakan.

Untuk memastikan validitas data, peneliti menggunakan teknik triangulasi, yaitu membandingkan data dari berbagai sumber (santri dan pembina), dilakukan pada waktu yang berbeda (pagi, siang, malam) agar dapat menangkap konsistensi respons dalam suasana yang bervariasi, serta menggunakan kombinasi teknik wawancara dan observasi langsung dilingkungan pesantren. Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang menyeluruh dan akurat mengenai bentuk dan cara santri menggunakan *religious coping* dalam menghadapi tekanan akademik.

b. Data Sekunder

Data sekunder berfungsi sebagai pelengkap bagi sumber data primer, Sumber data ini diperoleh dari buku-buku, jurnal ilmiah, skripsi, dokumen internal pondok pesantren, serta situs web yang relevan.⁴⁹ Secara lebih rinci, sumber data sekunder tersebut terdiri atas:

- 1) Buku referensi, seperti buku metode penelitian dan buku psikologi agama/coping
- 2) Jurnal-jurnal yang membahas *religious coping* dan stres akademik pada remaja/santri
- 3) Skripsi/tesis terdahulu dengan tema sejenis, sebagai bahan pembandingan

⁴⁹ Meita Sekar Sari dan Muhammad Zefahri, "Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan, dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Kelompok Masyarakat (Pokmas) Terhadap Kualitas Pengelola Dana Kelurahan di Lingkungan Kecamatan Langkapura," *Jurnal Ekonomi* 21, no. 3 (Oktober 2019): 311.

- 4) Dokumen internal pesantren, seperti profil lembaga, data statisti santri, dan arsip kegiatan keagamaan
- 5) Situs web resmi/lembaga terkait, sebagai pelengkap data kontekstual.

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang relevan dan mendalam sesuai dengan fokus penelitian, penulis menggunakan beberapa teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Wawancara

Wawancara merupakan bentuk komunikasi lisan berupa percakapan yang memiliki tujuan untuk menggali informasi. Metode ini juga dapat dianggap sebagai teknik pengumpulan data melalui proses tanya jawab antara peneliti dan responden.⁵⁰

Dalam kualitatif, wawancara dianggap sebagai teknikk pengumpulan data yang esensial karena memungkinkan peneliti menangkap makna objektif, pengalaman pribadi, dan persepsi mendalam dari partisipan. Dengan metode ini, peneliti tidak hanya mengumpulkan jawaban-jawaban faktual, tetapi juga memahami konteks sosial, emosi dan interpretasi yang mendasari jawaban tersebut. Pemahaman yang bersifat mendalam ini sangat dibutuhkan dalam mengangkat pengalaman subjektif, seperti halnya makna *religious coping* pada santri.

⁵⁰ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif* (Makassar: CV. Syakir Media Press, 2021)

Dalam hal ini, peneliti akan menggunakan teknik wawancara mendalam sebagai metode utama dalam pengumpulan data, karena teknik ini mampu menggali pengalaman individu secara komprehensif dan reflektif. Proses tanya jawab secara langsung antara peneliti dan partisipan (santri MA) yang bertujuan untuk memahami pengalaman mereka secara personal dan emosional. Wawancara dilakukan secara semi-struktural, dengan pedoman pertanyaan terbuka dan fleksibel agar memungkinkan partisipan mengembangkan ceritanya secara bebas.

Wawancara dilakukan secara tatap muka di Ponpes Modern Darussalam Kepahiang, dengan durasi 20-30 menit tergantung pada kenyamanan partisipan) dan dicatat untuk dianalisis lebih lanjut.

2. Observasi atau Pengamatan

Observasi merupakan kegiatan pengamatan pada suatu objek secara langsung dan detail untuk mendapatkan informasi yang benar terkait objek tersebut dengan tujuan pengumpulan data. Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dalam observasi ini tidak hanya sebatas menggunakan mata saja, namun juga ada sebuah catatan sistematis untuk menggambarkan validitas objek yang diteliti.

Kegiatan observasi merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam penelitian. Kesalahan dalam observasi dapat memengaruhi hasil penelitian secara signifikan.⁵¹

⁵¹ Salniwati dkk., "Pelatihan Observasi Sampah Dapur" *Community Development Journal* vol. 5, No. 4 (2024).

Oleh karena itu, observasi perlu dilakukan secara sistematis, terencana, dan sesuai dengan fokus penelitian. Melalui observasi, peneliti dapat menangkap fenomena yang terjadi secara langsung di lapangan, termasuk perilaku, kebiasaan, atau interaksi sosial yang mungkin tidak dapat dijelaskan sepenuhnya melalui wawancara atau dokumentasi. Teknik ini juga membantu peneliti untuk memahami konteks tempat, atau situasi yang sedang diteliti secara lebih mendalam.

Penulis juga akan melakukan observasi non-partisipatif terhadap kegiatan keseharian santri MA, baik dalam kegiatan belajar maupun aktivitas keagamaan seperti sholat berjamaah, pengajian, dan dzikir. Observasi ini bertujuan untuk memahami konteks sosial dan kultural dimana strategi coping berbasis religius dilakukan oleh santri. Observasi dicatat dalam bentuk catatan lapangan (*field notes*) dan difokuskan pada ekspresi emosi, interaksi sosial, serta pola perilaku yang menunjukkan respon santri terhadap stress dan pengaruh religiusitas dalam kehidupan sehari-hari.

3. Dokumentasi

Teknik dokumentasi adalah metode pengumpulan data dengan cara menelaah dokumen-dokumen tertulis, visual, atau digital yang berkaitan dengan objek penelitian. Teknik ini digunakan untuk melengkapi data hasil observasi dan wawancara khususnya dalam penelitian kualitatif.

Menurut Sugiyono dokumentasi dipahami sebagai bentuk pencatatan peristiwa yang telah terjadi, yang dapat berbentuk tulisan, gambar, atau hasil karya seseorang. Sementara itu, dokumen menurut

pandangan lain juga dapat mencakup berbagai jenis sumber, seperti otobiografi, surat pribadi, catatan harian, arsip lembaga, cerita rakyat, foto, hingga data digital.⁵²

Dalam konteks penelitian ini, teknik dokumen tadi digunakan untuk memperoleh data pendukung mengenai:

1. Profil Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang
2. Jadwal kegiatan belajar santri.
3. Data akademik santri (Jika diizinkan oleh pihak pesantren).
4. Foto atau dokumentasi kegiatan belajar dan keagamaan santri.
5. Buku panduan atau kurikulum yang digunakan di pesantren

Penggunaan dokumentasi ini bertujuan untuk menambah keakuratan dan keabsahan data yang telah diperoleh melalui wawancara dan observasi, serta memperkuat hasil analisis mengenai bentuk dan makna *religious coping* yang digunakan santri dalam menghadapi stress akademik.

E. Teknik Analisis Data

Setelah data-data yang dibutuhkan peneliti terkumpul, kemudian langkah selanjutnya yaitu menganalisis data-data yang didapat tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis kualitatif dengan pendekatan model analisis yang dikembangkan oleh Miles, Huberman, dan Saldana. Model ini dipilih karena sesuai dengan sifat penelitian kualitatif yang menekankan pada pemaknaan, konteks, dan kebutuhan data berdasarkan

⁵² Wynne Leotamara, *Problematika Non Linguistik Dalam Pembelajaran Bahasa Inggris Pada Siswa Kelas Iii Sdn Kincang 03 Kabupaten Madiun* (Skripsi, Institut Agama Islam Negri Ponorogo, 2022), mengutip Sugiono.

pengalaman subjek secara mendalam. Model ini memungkinkan peneliti untuk terus menerus berinteraksi dengan data sejak tahap awal hingga akhir penelitian.

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses awal dalam analisis yang mencakup kegiatan memilih, memfokuskan, menyederhanakan, mengabstraksi, serta mentransformasikan data mentah menjadi data yang bermakna. Dalam konteks penelitian ini, peneliti melakukan seleksi terhadap data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang berkaitan dengan pengalaman santri dalam menghadapi stress akademik, khususnya yang menunjukkan adanya mekanisme *religious coping*. Data yang tidak relevan akan disisihkan, sedangkan data yang penting akan dikategorikan dan dikembangkan menjadi tema-tema utama yang pendukung pemaknaan.

Reduksi data dilakukan secara terus menerus sejak sebelum data dikumpulkan (dengan membuat kerangka fokus), saat data dikumpulkan (dengan mencatat temuan penting), dan setelah data dikumpulkan (Dengan mengorganisasi dan Menyusun pola dari temuan tersebut).

2. Penyajian Data

Pada tahap penyajian data ini, seluruh informasi yang telah dijelaskan secara rinci pada tahap sebelumnya akan disajikan dalam bentuk yang lebih ringkas dan mudah dipahami.⁵³

Hal ini bertujuan agar pembaca atau audiens dapat memperoleh Gambaran yang jelas dan mudah dimengerti tentang inti dari data yang

⁵³ Ai Purnamasari & Ekasatya Aldila Afriansyah, “Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SMP pada Topik penyajian data di pondok pesantren”. *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*.

disampaikan, tanpa harus melalui detail yang kompleks. Penyajian data yang ringkas ini memungkinkan pemahaman yang lebih cepat, sehingga informasi yang ada dapat diterima lebih efektif. Dari penyajian data, penulis dapat mengkaji lebih dalam dari data yang sudah didapatkan melalui metode yang pertama sebagaimana disebutkan diatas yang dapat dihubungkan dengan fenomena yang terjadi, sehingga dapat menindaklanjuti untuk kemudian menuju kepada persoalan yang diteliti.

3. Kesimpulan

Tahap ini merupakan akhir dari proses analisis. Pada bagian ini penulis mengutarakan kesimpulan dari data yang telah diperoleh saat observasi, interview, dan dokumentasi. Dengan adanya kesimpulan maka pembaca akan lebih mudah memahami prihal analisi yang dilakukan peneliti, yang disajikan dengan sederhana secara deskriptif, kolektif dan sistematis. Tahapan ini juga bertujuan untuk mencari data yang didapat dengan mencari persamaan maupun perbedaan sehingga dapat ditarik kesimpulan dari permasalahan yang ada.

Pada hakikatnya pada tahap kesimpulan ini dipaparkan inti dari pada hasil penelitian yang sudah dilaksanakan yang disajikan dengan singkat sehingga mempermudah pembaca unruk memhami penelitian ini.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang berlokasi di Dusun Kepahiang, Kecamatan Kepahiang, Provinsi Bengkulu. Lebih tepatnya, Alamat lengkapnya berada di Jalan Merdeka, Kelurahan Dusun Kepahiang, dengan kode pos 39172. Lokasinya strategis dan mudah dijangkau, dengan koordinat peta 9H79 + x56, sehingga memudahkan para calon santri dan wali murid untuk menemukannya.

Pondok pesantren ini terus berkembang dan bebenah, berupaya berperan aktif dalam mencetak sumber daya manusia yang religius, serta menyelenggarakan pendidikan yang memadukan kurikulum pondok dengan madrasah. Dengan visinya menjadi “wadah berdakwah tempat beramalilah nyata”, institusi ini bertekad mencetak santri berilmu luas berpengetahuan tinggi, dan berbudi pekerti Islami.

1. Sejarah Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang

Berdirinya Pesantren ini diawali rasa terpaanggilnya Bapak Kayum Mahmud Bersama istrinya Hj. Zahara Kayum, alumni Pondok Pesantren Candung Parabek Padang Sumatera Barat selama $\pm$ 7 tahun alumni tahun (1913) untuk ikut serta mengabdikan di Masyarakat dalam usaha menegakkan kalimatullah, yakni pada bidang pembinaan generasi islam dalam berbangsa dan bernegara, dan adanya keinginan untuk mendirikan Pesantren yang bercorak modern, yakni system Pendidikan dan pengajaran

yang disesuaikan dengan tuntutan zaman dan berijazah negri. Dengan harapan dapat membangun kader bangsa yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, disiplin, berwawasan luas, dan berkualitas. Sehingga menjadi generasi Islam yang dapat mengabdikan pada Agama, Masyarakat dan negara.

Pada masa itu, Bapak Kayum Mahmud berpulang ke tanah kelahirannya, yakni di Kepahiang, mulai dari tahun 1914 beliau berkiprah di dunia Pendidikan agama bersama teman-temannya. Ia menjelaskan bahwa, Guru agama pada masa itu tahun 1914 sampai dengan 1993 masih terisolir, ada beberapa madrasah yang mereka dirikan, yakni Madrasah Ibtidaiyyah (MI), Madrasah Tsanawiyah (MTs), Madrasah Aliyah (MA) PGA yang tersebar didesa dalam kecamatan Kepahiang pada masa itu (Kabupaten Kepahiang pada masa ini). Adapun madrasah yang masih hidup/masih berjalan yaitu MTsN 02 Kepahiang dan MIN Nanti Agung, sementara gedung madrasah yang masih ada diantaranya MI Mandi Angin, MI Perti Imigrasi Permu dan MI Taba Santing.

Namun pada tahun 1979 (Bapak Kayum Mahmud) meninggal dunia, dan alhamdulillah cita-cita tersebut tetap dilanjutkan oleh (Hj. Zahara Kayum) setelah menamatkan pendidikannya di Pondok Pesantren Pancasila Bengkulu. Setelah menamatkan Pendidikan di Pesantren Pancasila, Hj. Zahara Kayum telah mengumpulkan ke 9 orang anaknya untuk berupaya mewujudkan Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang ini

menciptakan santri yang bergenerasi *Khaira Ummah* (generasi terbaik) melalui Pendidikan agama.

Adapun ke 9 anaknya yakni:

1. Rusdi Kayum BSC
2. Nurmayalis Kayum
3. Suarti Kayum
4. Kaprowi Kayum
5. Riyadatuljannah Kayum
6. Tarmizi Kayum
7. Ernawati Kayum
8. Saukani Kayum
9. Zuryatul Aini Kayum

Pondok Pesantren Modern Darussalam merupakan lembaga Pendidikan yang mandiri dan berstatus swasta dan berbadan hukum di bawah Yayasan Al-Akhsyar Kecamatan Kepahiang, berdiri pada tahun 2021 dengan akta pendirian Akta Notaris Yayasan Al-Akhsyar Nomor 01 tahun 2000 dan mendapat pengesahan dari Pengadilan Negri Curup Kabupaten Rejang Lebong pada tanggal 20 Januari 2000 nomor pengesahan : 01/BH/2000.

Untuk menyepakati mewakafkan sebidang tanah yang diperuntukkan untuk kepentingan Yayasan Pendidikan Agama/Pondok Pesantren, serta H. Rusdi Kayum juga menyatakan menambah mewakafkan tanahnya $\pm$ 1,5 hektar. Mengingat belum ada tokoh agama/tokoh

Masyarakat/badan yang mau/berminat mendirikan Yayasan Pendidikan Agama/Pondok Pesantren, maka tanah tersebut sempat terbengkalai ± 12 tahun tidak dimanfaatkan kecuali area pertanian. Pada tahun 1999 Drs. Saukani berupaya merealisasikan untuk terwujudnya cita-cita tersebut, dengan berupaya untuk mendirikan Yayasan yang diberi nama Yayasan Al-Akhsyar dengan badan pendiri terdiri dari :

1. Zahara Kayum
2. H. Saukani
3. Rusdi Kayum BSC
4. Darussalam Dalbari
5. Tarmizi Kayum, BA

Dengan didukung Masyarakat Kabupaten Kepahiang, maka pada bulan Maret 2000 dimulailah peletakan batu pertama Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Selama satu tahun pelaksanaan Pembangunan, telah meghasilkan bangunan 3 lokal permanen dengan konstruksi bertingkat, juga telah dibangun 4 asrama semi permanen, 1 unit dapur umum, dan 1 unit kamar mandi. Dengan mengharap ridho Allah, pada tanggal 16 Juli 2001 dimulailah tahun Pelajaran pertama Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang dengan jumlah santri 33 orang (19 orang santri laki-laki dan 14 orang santri perempuan). Disisi lain, kesadaran Masyarakat akan adanya pergeseran nilai-nilai keagamaan akibat dari pengaruh sosial budaya barat yang tidak menguntungkan bagi umat manusia yang berbudaya dan beragama.

Keadaan ini semakin hari semakin membuat Masyarakat mengupayakan untuk mengantisipasi dengan mencari tempat yang tepat untuk sebagai benteng bagi mereka setelah terjun di tengah-tengah Masyarakat nantinya. Tempat yang dimaksud adalah Pondok Pesantren. Lebih dari itu Pondok Pesantren Adalah sebagai wadah menciptakan ulama' yang berkemampuan untuk berdzikir dan berfikir. Hal ini terlihat begitu tingginya kesadaran Masyarakat Kepahiang terutama yang berkemampuan untuk menyekolahkan anak-anaknya di Pondok Pesantren di luar Provinsi Bengkulu, Padang, Palembang dan lainnya, bahkan yang lebih banyak di berbagai Pondok Pesantren di Pulau Jawa.

Dibalik Masyarakat yang berkemampuan, banyak juga Masyarakat yang kurang berkemampuan untuk menyekolahkan anak-anaknya di Pondok Pesantren. Oleh karena itu salah satu alternatif untuk menjawab tantangan dalam dunia islam di Kabupaten Kepahiang ini didirikanlah Pondok Pesantren Modern Darussalam ini. Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang menerima santri yang rang tuanya tidak mampu, baik anak yatim,yatim piatu,anak korban yang ditinggalakan kedua orang tuanya katena orang tuanya berpisah. Anak-anak tersebut disatukan bersama anak-anak pondok lainnya dengan perlakuan yang sama.

Adapun Fasilitas yang diberikan :

1. Makan minum
2. Pemonjakan
3. Pakaian seragam atau pakaian harian

4. Fasilitas belajar dll

2. Visi dan Misi

Terwujudnya Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang sarana berdakwah dengan Amaliyah Nyata Mencetak Santri Berilmu Luas Berpengetahuan Tinggi Berbudi Pekerti Islami serta Mampu berpatwa di Berkehidupan Taqwa. Adapun misi yang diemban antara lain yaitu:

- a. Mewujudkan Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang Terdepan dalam Dakwah dengan Amaliyah Nyata.
- b. Mewujudkan Pondok Pesantren Modern Sebagai Sarana Menggali dan Mengaji Ilmu Pengetahuan.
- c. Mewujudkan Santri Berilmu Luas, Berpengetahuan Tinggi, Berbudi Pekerti Islami Siap Mengabdikan Tanpa Pamrih.
- d. Mewujudkan Santri yang Berjiwa Sehat, Kreatif, Produktif dan Mandiri Berbasis Teknologi Dengan Bahasa Arab dan Inggris sebagai Bahasa Sehari-Hari.
- e. Mewujudkan Santri Berprestasi Berdaya Saing Tinggi dengan Berbagai Kreasi.

3. Kurikulum

- a. Komponen Kelompok Mata Pelajaran.

Untuk Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, mata pelajaran dibagi menjadi dua kelompok:

- b. Kelompok mata pelajaran umum

Kelompok mata pelajaran agama dan pondok pesantren. Kedua kelompok mata pelajaran tersebut di atas dipadukan secara utuh sehingga muatannya sama yaitu 50%, untuk mata pelajaran agama dan pondok pesantren, dan 50% pelajaran umum. Dari 2 kelompok mata pelajaran umum dan pondok pesantren tersebut di atas maka struktur kurikulum Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang berisikan kelompok mata pelajaran sebagai berikut :

- a) Kelompok mata pelajaran Pondok Pesantren dan Akhlakul Karimah.
- b) Kelompok mata pelajaran kewarganegaraan dan kepribadian.
- c) Kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi.
- d) Kelompok mata pelajaran estetika.
- e) Kelompok mata pelajaran bahasa.
- f) Kelompok matapelajaran olahraga jasmani dan kesehatan.

Setiap kelompok mata pelajaran tersebut diterapkan secara terpadu dalam proses pembelajaran pada masing-masing mata pelajaran. Oleh karena itu, ruang lingkup dari setiap kelompok mata pelajaran dapat direalisasikan melalui mata pelajaran yang sesuai dan saling berkaitan.

B. Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan sejumlah informan yang terdiri dari santri kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang beserta pembimbing dan pengajar yang berinteraksi langsung dengan mereka. Pemilihan informan dilakukan

secara purposive sampling dengan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Adapun data informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	KETERANGAN
1	ADA	L	Santriwan
2	ASA	L	Santriwan
3	MAS	L	Santriwan
4	AP	L	Santriwan
5	REP	L	Santriwan
6	RRA	P	Santriwati
7	RAS	P	Santriwati
8	DM	P	Santriwati
9	VY	P	Santriwati
10	DMN	P	Santriwati
11	NZ	P	Santriwati
12	HDJ	P	Santriwati
13	ML	P	Santriwati
14	IS	P	Santriwati
15	DJN	P	Santriwati
16	TDA	P	Ustadzah
17	HH	L	Ustad

Tabel 2. 1 Data Informan Penelitian

Berikut ini jadwal kegiatan keseharian santri di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, yang menggambarkan betapa padatnya rutinitas yang harus dijalani santri setiap harinya.

Waktu	Kegiatan
03.30 - 05.10	Bagun Tidur, Sholat Malam, dan Sholat Subuh
05.10 - 05.40	Mufrodat/ <i>vocabulary</i> , muhadatsah, <i>conversation</i>
05.40 - 06.40	Makan Pagi
06.40 - 07.00	Dholat Dhuha
07.00 – 12.00	Kegiatan Belajar Mengajar (KBM)
12.00 – 13.00	Istirahat, Sholat dan Makan (ISHOMA)
13.00 – 15.30	Kegiatan Belajar Mengajar (KBM)
15.30 – 16.30	Sholat Ashar dan Tahfidzul Qur'an
16.30 – 17.30	Kegiatan Ekstrakurikuler
17.30 – 17.45	Mandi Persiapan Sholat Magrib
17.45 – 19.30	Sholat Magrib, Belajar Al-Qur'an, Kitab kuning dan Makan Malam
19.30 – 21.30	Sholat Isya, Belajar Malam dan Tilawatil Qur'an
21.30 – 22.00	Pengabsenan, Mufrodat/Murojaah, Do'a dan Persiapan Tidur
22.00 – 03.30	Tidur Malam

Tabel 2. 2 Jadwal Kegiatan Keseharian Santri

1. Data Santri MAS 01 Darussalam Kepahiang

NO	KELAS	KET	JUMLAH	
1	X A	LK	22	77
2	X B	LK	8	
3	X C	PR	34	

NO	KELAS	KET	JUMLAH	
4	X D	PR	13	
5	XI A1	LK	19	99
6	XI A2	LK	20	
7	XI A3	PR	20	
8	XI A4	PR	20	
9	XI A5	PR	20	
10	XII A1	LK	24	61
11	XII A2	PR	18	
12	XII A3	PR	19	
TOTAL SANTRI				237

Tabel 2. 3 Data Santri MAS 01 Darussalam Kepahiang

2. Jadwal Kegiatan Akhir Tahun Santri Kelas XII MAS 01 Darussalam

NO	TANGGAL	NAMA KEGIATAN
1	04 September 2025	Pembukaan Kegiatan
2	01 – 09 November 2025	TKA
3	24 – 31 Desember 3036	Ziarah Walisongo
4	02 – 11 Maret 2026	Ujian Madrasah Berbasis Komputer
5	04 – 07 April 2026	Ujian Niha'i
6	08 – 11 April 2026	Ujian Tahfidzul Qur'an
7	12 – 13 April 2026	Ujian Praktek

NO	TANGGAL	NAMA KEGIATAN
8	14 – 16 April 2026	Pembekalan Amaliyah Tadris
9	19 April 2026	Praktek Sampel Amaliyah Tadris
10	21 – 23 April 2026	Praktek Amaliyah Tadris
11	25 – 26 April 2026	Praktek Manasik Haji
12	27 – 28 April 2026	Praktek Imamah dan Pengurusan Jenazah, Tahlilan, Istighosah dan Barzanji
13	02 – 03 Mei 2026	Prakarya/Entrprenourship
14	04 Mei 2026	Perpulangan sementara ke Rumah
15	25 Mei 2026	Kepulangan ke Pondok Pesantren
16	30 Mei 2026	Panggung Gembira
17	31 Mei 2026	Yudisium
18	02 Juni 2026	Wisuda Santri

Tabel 2. 4 Jadwal Kegiatan Akhir Kelas XII MAS 01 Darrussalam Kepahiang

C. Hasil Penelitian

Hasil Penelitian ini diperoleh melalui proses wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dilakukan di MAS 01 Darussalam Kepahiang. Penyajian hasil penelitian disusun berdasarkan rumusan masalah penelitian agar pembahasan lebih terarah dan mampu menggambarkan penerapan *religious coping* santri dalam mengatasi stres akademik beserta faktor-faktor yang melatarbelakanginya.

1. Penerapan Religious Coping Santri Kelas XII dalam Mengatasi Stres Akademik

a. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres Akademik Pada Santri

Berdasarkan data yang peneliti peroleh di lapangan, stres akademik yang dialami oleh santri kelas XII di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang bersumber dari tumpukan tanggung jawab yang datang secara bersamaan di akhir masa studi. Salah satu pemicu yang paling mendasar adalah adanya kewajiban baru yang mengharuskan santri menguasai teknologi dalam waktu singkat. Hal ini diungkapkan oleh salah satu yang merasa tertekan karena harus menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) menggunakan laptop. Baginya, tantangan teknis ini menjadi beban pikiran karena sebelumnya santri jarang menggunakan perangkat komputer untuk tugas-tugas formal.

“Sebab di sana terdapat sesuatu yang belum pernah kami temui sebelumnya seperti halnya KTI, yang mana sebelumnya kami belum pernah memegang laptop sama sekali. Tapi di ujian KTI tersebut kami seolah dipaksa dan diajarkan bagaimana harus bisa beradaptasi dengan cepat.”⁵⁴

Selain kendala teknis, manajemen waktu yang sangat ketat di pondok juga menjadi sumber stres yang besar. Informan 02 menjelaskan

“Agenda yang sangat padat membuat saya pusing karena tugas-tugasnya sangat banyak. KTI sebentar lagi selesai, mungkin habis lebaran langsung disusul ujian tahfidz, dan setelah itu

⁵⁴ Ahmad Dwi Andika, Wawancara Santri Akhir Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 26 Januari 2026

langsung persiapan Amaliah. Jadwal yang mepet itu benar-benar memicu stres.”⁵⁵

Perspektif lain datang dari Informan 03 yang menilai bahwa tekanan muncul karena rentetan ujian yang datang menumpuk dalam satu waktu. Ia merasa stres bertambah karena santri merasa kurang mendapatkan bimbingan yang mendalam dari ustadz untuk menghadapi ujian-ujian berat yang sudah terjadwal tersebut.

“Yang paling membuat saya tertekan adalah rentetan ujian yang jadwalnya terlalu mepet bahkan menumpuk jadi satu. Saya merasa kurang adanya pembinaan dari para ustadz untuk benar-benar menyiapkan kami menghadapi ujian yang berat ini.”⁵⁶

Peneliti juga mencatat bahwa ada perbedaan beban tugas yang sangat mencolok di kelas akhir dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Informan 06 menceritakan pengalamannya di mana tugas-tugas harian dari guru di kelas sering kali datang bersamaan dengan persiapan tugas akhir lainnya. Ia merasa lelah karena semua tuntutan itu seolah-olah tumpah secara serentak di pundak santri.

“Dari segi pembelajaran sekarang tambah padat dan kegiatannya banyak sekali. Tugas-tugas yang diberikan ustadz-ustadzah itu kayaknya jauh lebih banyak dari tahun sebelumnya, belum lagi mikirin ujian, KTI, dan persiapan Amaliah. Rasanya capek banget karena semuanya langsung numpuk.”⁵⁷

Hambatan dalam memahami pelajaran juga menjadi faktor penyebab stres, sebagaimana yang dialami oleh Informan 07 Ia merasa

⁵⁵ Alfi Syahri, Wawancara Santri Akhir Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 26 Januari 2026

⁵⁶ Marvel Aditya S, Wawancara Santri Akhir Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 28 Januari 2026

⁵⁷ Rifat Rihadatul, Wawancara Santri Akhir Kelas XIII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 27 Januari 2026

tertekan ketika di kelas ia dipaksa untuk mengerti materi pelajaran, namun cara penjelasan gurunya sulit ia pahami. Hal ini membuatnya semakin gelisah karena di luar kelas ia masih memiliki tanggung jawab pengerjaan KTI yang metodenya benar-benar baru baginya.

“Hal yang paling membuat saya tertekan yaitu saat belajar di kelas dipaksa harus paham, padahal cara menjelaskannya kurang bisa saya mengerti. Terus kemudian harus mengerjakan KTI yang mana itu belum pernah kami pelajari sama sekali sebelumnya.”⁵⁸

Kondisi jadwal yang sangat rapat ini juga ditekankan oleh Ananda Anri. Menurutnya, stres muncul karena hampir tidak ada ruang bebas bagi santri untuk sekadar menarik napas akibat jadwal pondok yang sangat padat dan saling berdekatan.

“Yang membuat saya tertekan yaitu betapa banyaknya dan dampaknya kegiatan-kegiatan di pondok tersebut.”⁵⁹

Kondisi serupa juga dirasakan oleh Viona, yang merasa tertekan akibat keterbatasan waktu dalam menyelesaikan seluruh tugas akademik. Menurutnya padatnya jadwal membuat semua pekerjaan harus diselesaikan secara tergesa-gesa tanpa ada ruang untuk bernapas.

“Yang membuat saya stres adalah kurangnya waktu untuk membuat semua cepat selesai karena waktunya singkat.”⁶⁰

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Ezzar, santri kelas XII A1 yang telah mondok selama 6 tahun di Darussalam. Ia menyebutkan

⁵⁸ Rahma Atifa, Wawancara Santri Akhir Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 26 Januari 2026

⁵⁹ Anri Pasya, Wawancara Santri Akhir Kelas XII MAS 01 Darusaalam Kepahiang, 28 Januari 2026

⁶⁰ Viona Yuriska, Wawancara Santri Akhir kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 30 Januari 2026

bahwa tekanan semakin bertambah ketika proses bimbingan dengan Musyrif (pembimbing) tidak berjalan mulus, khususnya ketika usulan yang diajukan mengalami penolakan, sehingga menambah beban tersendiri ditengah padatnya jadwal yang sudah ada.

“Saat bimbingan dengan musyrif dan jika hal tersebut ditolak, itu membuat saya semakin tertekan.”⁶¹

Terakhir, ketidakpahaman secara teknis mengenai prosedur tugas akhir menjadi beban tersendiri bagi Informan 15, Ia mengaku sering merasa stres hanya karena tidak mengerti bagaimana cara memulai dan menyusun KTI yang baik, sehingga rasa bingung itu berubah menjadi tekanan mental.

“Saya merasakan stres ketika mendapatkan tugas KTI karena jujur saya tidak mengerti bagaimana cara membuatnya.”⁶²

Berdasarkan pola temuan diatas, faktor-faktor penyebab stres akademik pada santri dapat dikelompokkan kedalam tiga kategori utama. Pertama, faktor akademis teknis, yang mencakup sulitnya penyusunan KTI, banyaknya tugas dari guru, dan padatnya jadwal ujian akhir. Kedua faktor pedagogis, yaitu minimnya bimbingan dan penjelasan yang mudah dipahami oleh santri. Ketiga yaitu faktor

⁶¹ Rayhan Ezzar Praditya, Wawancara Santri Akhir Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 28 Januari 2026

⁶² Disha Jeany, Wawancara Santri Akhir Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 26 Januari 2026

temporal, yaitu sempitnya waktu yang tersedia untuk menyelesaikan seluruh kewajiban akademik secara bersamaan.⁶³

b. Proses Penerapan *Religious Coping* Sebagai Respons Terhadap Stres Akademik

Berdasarkan data wawancara dan observasi, santri tidak langsung menerapkan *religious coping* begitu stres muncul. Terdapat pola bertahan yang dapat diidentifikasi dari pengalaman mereka. Pada tahap pertama, santri mengalami tekanan dan gejala stres berupa pusing, sulit fokus, atau luapan emosi seperti marah dan menangis. Pada tahap kedua, santri mencoba berbagai strategi awal seperti menyendiri, bergabung dengan teman, atau berolahraga. Pada tahap ketiga, inilah yang paling dominan, santri beralih ke praktik-praktik keagamaan sebagai sumber kekuatan utama.⁶⁴

Pola bertahap ini mencerminkan konsep *religious coping* adaptif menurut Pargament (1997), yaitu ketika agama tidak sekedar digunakan sebagai alternatif terakhir dalam menghadapi stres, melainkan menjadi landasan utama dalam cara individu memaknai dan merespons permasalahan, yang terinternalisasi sejak dini melalui kehidupan di lingkungan pesantren.

⁶³ Muzzamel Imran dan Xin Leng, "A Critical Review on Pargament's Theory of Religious Coping: In the Context of the COVID-19 Pandemic," *Journal of Religion and Health* 64 (September 2024): 657–71, <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02136-y>.

⁶⁴ Qurrotu Ayun dkk., "Peran Religious Coping terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa: Scooping Review," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (2024): 115, <https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.26954>.

2. Pengalaman Subjektif Santri dalam Menerapkan *Religious Coping*

a. Pengalaman Emosional

Dimensi emosional merupakan aspek yang paling dominan dalam pengalaman subjektif santri dalam menerapkan *religious coping*. Sebelum menerapkan *religious coping*, santri mengalami berbagai tekanan emosional yang cukup berat. Informan 06

“Yang saya rasakan pastinya capek sekali dan pusing. Bahkan saya hampir putus asa dan mau menyerah saja di tengah jalan, padahal tinggal sedikit lagi selesai. Kalau berhenti rasanya sia-sia, tapi kalau lanjut kondisi sudah capek banget.”⁶⁵

“Kalau secara emosional biasanya yang saya rasakan adalah marah dan saya luapkan dengan cara menangis agar perasaan saya bisa sedikit lebih lega.”⁶⁶

Setelah menerapkan *religious coping*, terjadi transformasi emosional yang cukup signifikan, santri melaporkan perasaan tenang, lega, dan kembali semangat

“Dengan membaca Al-Qur’an perasaan emosi dan pusing agak lebih berkurang daripada sebelumnya, perasaan saya merasa leboh tenang.”⁶⁷

Kondisi emosional yang berubah menjadi tenang tersebut sesuai dengan konsep *comfort* dalam teori *religious coping* yang menjelaskan

⁶⁵ Rifat Rihadatul, Wawancara Santri Akhir Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 27 Januari 2026

⁶⁶ Hafidza Dwi & Disha Jeany, Wawancara Santri Akhir MAS 01 Darussalam Kepahiang, 26 Januari 2026

⁶⁷ Ahmad Dwi Andika, Wawancara Santri Akhir MAS 01 Darussalam Kepahiang, 26 Januari 2026

bahwa pendekatan keagamaan dapat memberikan ketenangan batin, rasa aman, serta perlindungan emosional dalam menghadapi tekanan hidup.⁶⁸

b. Pengalaman Kognitif

Selain perubahan emosional, santri juga mengalami perubahan kognitif yang nyata setelah menerapkan *religious coping*. Informan 06 melaporkan bahwa shalat dan mengaji membuka kembali pola pikirannya yang buntu:

"Setelah salat dan ngaji, ngerjain tugas itu rasanya lebih plong. Pikiran jadi lebih terbuka buat ngeluarin ide-ide yang ada di pikiran untuk dituangkan ke tulisan."⁶⁹

Pengalaman kognitif juga dialami oleh informan 03, yang juga tidak sengaja menemukan ayat Al-Qur'an yang relevan dengan masalahnya:

"Mengaji sangat membantu, karena kadang secara tidak sengaja saya menemukan ayat yang relate dengan masalah yang saya alami, dan hal itu membuat pikiran saya lebih tenang."

Fenomena tersebut menunjukkan bentuk *positive religious coping* dalam teori Kennet. I Pargament, Dimana setiap tawakkal membantu individu memandang tekanan hidup secara lebih positif

⁶⁸ Muhammad Alif Habibi dan Zaujatul Amna, "Hubungan antara Religious Coping dengan Caregiver Burden pada Pengasuh Utama Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)," *Jurnal Psikologi Islam* 10, no. 2 (2025): 73, <https://doi.org/10.47399/jpi.v10i2.304>.

⁶⁹ Rifat Rihadatul Afifah, Wawancara Santri Akhir MAS 01 Darussalam Kepahiang, 26 januari 2026

sehingga mampu memperkuat ketahanan diri dalam menghadapi stres.⁷⁰

c. Pengalaman Spiritual

Dimensi spiritual merupakan inti dari pengalaman subjektif santri dalam *religious coping*. Santri tidak sekedar menjalankan ritual agama secara mekanis, tetapi juga merasakan hubungan transendental yang nyata dengan Allah SWT. Informan 07, 12 dan 15 menyatakan bahwa ibadah bukan hanya ibadah biasa, melainkan sarana untuk kembali menyerahkan beban kepada Allah.

“Ibadah bukan cuma ibadah saja, tapi jadi sarana buat bantu kurangi stres yang saya hadapi, Sabar dan tawakal adalah bentuk berserah diri kepada Allah agar hati kembali tenang.”⁷¹

Pengalaman spiritual ini berkaitan langsung dengan komponen *control* dalam teori Pargament, dimana santri yang merasa tidak mampu mengendalikan situasi ujian dan tugas akhir menemukan ketenangan melalui keyakinan bahwa semua atas kendali Allah SWT. Tawakal yang mereka praktikkan bukan bentuk kepasrahan pasif, melainkan keyakinan bahwa Allah akan memberikan yang terbaik setelah ikhtiar yang maksimal.⁷²

⁷⁰ Laila Astuti dan Bashori Bashori, “Kajian Semantik Tawakkal dalam Al-Qur’an: Relevansinya terhadap Konsep Coping dan Psikologi Resiliensi,” *Fathir: Jurnal Studi Islam* 2, no. 2 (2025): 321, <https://doi.org/10.71153/fathir.v2i2.283>.

⁷¹ Rahma Atifah, Hafizah Dwi Juniar & Disha Jeany, Wawancara Santri Akhir MAS 01 Darussalam Kepahiang, 26 Januari 2026.

⁷² Miftahul Huda, *Kontrol diri dan tawakal terhadap quarter-life crisis pada santri di pesantren*, Vol. 3. No. 1 (Juni 2023).

d. Pengalaman Fisik

Dimensi fisik juga menjadi bagian penting dari pengalaman subjektif santri. Tekanan akademik yang berat memunculkan gejala psikomatik yang nyata sebagaimana disampaikan oleh informan 10,11 dan 14:

“Mungkin badan ini sudah terlalu penat, jadi efeknya ke tubuh jadi sering pusing, bahkan sampai mual, mau lanjut aktivitas atau belajar pun rasanya sulit, karena sudah tidak fokus lagi.”⁷³

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya dirasakan secara psikologis tetapi juga memunculkan keluhan fisik yang memengaruhi kemampuan santri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari maupun proses belajar.⁷⁴

3. Bentuk-Bentuk Praktik Keagamaan yang Digunakan Santri dalam Mengatasi Stres Akademik

a. Shalat (Wajib dan Sunnah)

Shalat merupakan praktik *religious coping* yang paling banyak disebutkan oleh santri. Informan melaporkan peningkatan intensitas shalat sunnah, khususnya shalat dhuha dan tahajud, ketika menghadapi tekanan akademik. Informan 14 menceritakan:

“Biasanya kalau sudah sangat stres, saya bawa berwudhu dan shalat. Setelah shalat perasaan saya jadi jauh lebih tenang, lebih plong, dan pikiran yang tadinya mampet jadi bisa terbuka lagi

⁷³ Dinda Miftahun Najah, Nadiyah Zulfaturrahmah & Imeli Sintia, Wawancara Santri Akhir MAS 01 Darussalam Kepahiang, 30 Januari 2026.

⁷⁴ Fahrozi dkk., “Praktik Ibadah Dalam Menghasilkan Kecerdasan Spiritual dan Ketenangan Jiwa,” *Proceeding Conference on Da’wah and Communication Studies 3* (Desember 2024): 12–19, <https://doi.org/10.61994/cdcs.v3i1.91>.

buat lanjut kerja.”⁷⁵

Praktik Shalat ini dikonfirmasi pula oleh salah satu Ustadz H.H sebagai praktik yang dapat diamati secara langsung:

“Yang saya lihat ada beberapa santri yang melakukan praktik keagamaan seperti melakukan shalat dhuha dan tahajud”⁷⁶

Hal ini membuktikan bahwa shalat bukan sekedar klaim verbal santri, melainkan perilaku nyata yang teramati. Dalam kerangka teori Pargamnet, Shalat berfungsi sebagai *comfort* dan *Intimacy* yaitu sarana untuk merasakan kedekatan dengan Allah SWT disaat kondisi paling rentan.

b. Dzikir dan Doa

Dzikir dan doa merupakan praktik yang paling mudah dilakukan kapan saja dan dimana saja, sehingga menjadi pilihan utama santri ditengah padatnya jadwal. Ustdzah TDA menginformasi:

“Biasanya mereka memperbaiki ibadahnya seperti shalat sunnah, dzikir, doa, membaca Al-Qur’an, dan menanamkan sikap tawakal. Itu sudah menjadi pengetahuan dasar yang mereka pahami untuk menghadapi stres akademik.”⁷⁷

c. Membaca Al-Qur’an (Tilawah)

Membaca Al-Qur’an merupakan praktik *religious coping* yang memiliki dampak multidimensional bagi santri, menenangkan hati, membuka pikiran, sekaligus mendekatkan diri kepada Allah.

⁷⁵ Imeli Sintia, Wawancara Santri Akhir MAS 01 Darussalam Kepahiang, 29 Januari 2026.

⁷⁶ Hammam Hidayatillah, Wawancara Pembina Santri Kelas Akhir MAS 01 Darussalam Kepahiang, 30 Januari 2026

⁷⁷ Tika Dwi Aprilia, Wawancara Pembina Santri Kelas Akhir MAS 01 Darussalam Kepahiang, 23 Januari 2026.

Informan 13 menginformasi :

“Dengan membaca Al-Qur’an ini perasaan emosi dan pusing tadi agak leboh berkurang daripada sebelumnya, batin saya lebih jadi merasa lebih tenang”⁷⁸

Yang menarik, informan 13 juga mengalami pengalaman spiritual yang lebih dalam. Secara tidak sengaja menemukan ayat Al-Qur’an yang relevan dengan masalahnya. Fenomena ini mencerminkan proses *meaning making* yang dikemukakan oleh Pargament bahwa Al-Qur’an tidak hanya berfungsi sebagai teks ritual saja, tetapi sumber makna hidup yang aktif memberikan petunjuk dan ketenangan dalam situasi sulit.⁷⁹

d. Tawakal (Berserah Diri kepada Allah SWT)

Tawakal merupakan dimensi kognitif spiritual dari *religious coping* yang paling sering disebutkan santri sebagai puncak dari seluruh rangkaian praktik keagamaan yang dilakukan. Setelah berusaha maksimal, belajar, mengerjakan tugas, santri menyerahkan diri kepada Allah SWT

“Sekarang saya lebih mikir yang penting sudah belajar dan usaha. Soal hasilnya saya serahkan ke Allah. Jadi tidak kepikiran terus sama nilai dan rasanya lebih tenang.”⁸⁰

Sikap tawakal ini menunjukkan komponen *control* dalam

⁷⁸ Marta Lorenza, Wawancara antri Akhir Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 26 Januari 2026

⁷⁹ Yuda Prasetyo dan Kamalia Kamalia, “Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Resiliensi Psikologis Mahasiswa Muslim Dalam Menghadapi Tekanan Akademik,” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 11, no. 2 (2025): 33–45, <https://doi.org/10.29210/1202526367>.

⁸⁰ Rifat Rihadatul Afifah, Wawancara Santri Akhir Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 27 Januari 2026

teori Pargament, dimana santri mulai menerima bahwa tidak semua hasil dapat dikendalikan. Setelah berusaha semaksimal mungkin, mereka menyerahkan diri kepada Allah.⁸¹

Keyakinan tersebut membantu santri merasa lebih tenang dan mengurangi rasa khawatir terhadap nilai ujian maupun hasil akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa spiritualitas dapat membantu santri mengatur emosi secara lebih baik saat menghadapi tekanan.⁸²

e. Dukungan Sosial

Dalam menghadapi stres akademik, santri tidak hanya mengandalkan kemampuan diri dan praktik ibadah secara individu, tetapi juga memanfaatkan dukungan sosial dan keagamaan dari lingkungan sekitar. Dukungan tersebut menjadi sumber penguatan emosional sekaligus spiritual yang membantu santri bertahan dan menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dialami. Temuan ini terlihat dari hasil wawancara oleh informan 02:

“Hal yang menenangkan bagi saya adalah istirahat dan refreshing, biasanya saya main sepak bola atau memutar lagu-lagu yang menenangkan untuk melepas kepenatan.”⁸³

Berbeda dengan informan 01 yang memilih mencari kekuatan melalui dukungan teman sebaya. Baginya, dengan

⁸¹ Imran dan Leng, “A Critical Review on Pargament’s Theory of Religious Coping: In the Context of the COVID-19 Pandemic.”

⁸² Huda, *Kontrol diri dan tawakal terhadap quarter-life crisis pada santri di pesantren*.

⁸³ Alfi Syahri Al-Abrari, Wawancara Santri Akhir Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 26 Januari 2026

berkumpul dan saling menghibur antar sesama santri akhir, beban yang dirasakan menjadi sedikit lebih ringan karena merasa lebih merasa memiliki nasib yang sama

“Cara saya adalah bergabung dengan kawan-kawan, kami saling bertanya kabar dan saling menghibur agar suasana hati tidak terlalu tertekan.”⁸⁴

Berbeda dengan informan 08 yang memilih untuk tidak menyimpan masalah sendiri dan lebih nyaman bercerita ke ustadzah ketika merasa banyak pikiran. Hal tersebut diungkapkan sebagai berikut:

Kalau lagi banyak pikiran biasanya saya curhat ke ustdzah biar hati lebih tenang dan ada yang bisa memngarahkan.”⁸⁵

Dukungan sosial yang diterima santri tidak hanya berasal dari diri sendiri, tetapi juga melalui interaksi dengan lingkungan pesantren, seperti menguatkan, berbagi nasihat, dan meminta arahan kepada ustad/ustadzah. Interaksi tersebut membantu santri menghadapi tekanan dengan lebih baik.⁸⁶

Pargament menyebut proses ini sebagai *life transformation*, yaitu perubahan positif dalam cara individu memahami dan merespons tantangan yang dihadapi.

⁸⁴ Ahmad Dwi Andika, Wawancara Santri Akhir Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepaiang, 29 Januari 2026.

⁸⁵ Diyona Maharani, Wawancara Santri Akhir Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 29 Januari 2026.

⁸⁶ Imran dan Leng, “A Critical Review on Pargament’s Theory of Religious Coping: In the Context of the COVID-19 Pandemic.”

4. Analisis Temuan Berdasarkan Teori Pargament

Berdasarkan temuan penelitian, penerapan *religious coping* santri kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang dapat dianalisis menggunakan lima komponen teori utama teori *religious coping* Kenneth I. Pargament (1997) yaitu *meaning, control, comfort, intimacy*, dan *life transformation*.⁸⁷

Pertama, komponen *meaning* (pemaknaan). Santri yang mengalami tekanan akademik tidak memandang stres semata-mata sebagai ancaman, melainkan sebagai ujian dari Allah yang mengandung hikmah. Ketika informan 01 secara tidak sengaja menemukan ayat Al-Qur'an yang relevan dengan masalahnya, ini adalah proses *meaning-making* yang paling murni dalam kerangka Pargament: Individu menggunakan agama untuk memberikan makna positif pada pengalaman yang menekan, sehingga stres tidak lagi melumpuhkan, melainkan mendorong pertumbuhan.

Kedua, Komponen *comfort* (kendali). Tekanan akademik yang dialami santri sebagian besar bersumber dari ketidakpastian, tidak tahu apakah KTI akan diterima, apakah nilainya memuaskan, apakah mampu menyelesaikan semua ujian. Dalam kondisi ini, tawakal berfungsi sebagai mekanisme *reframing kognitif*. Alih-alih merasa tidak berdaya, santri meyakini bahwa kendali tertinggi ada ditangan Allah, sehingga kecemasan terhadap ketidakpastian berkurang secara signifikan.

Ketiga komponen *comfort* (kenyamanan dan kedekatan). Praktik shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an memberikan efek relaksasi dan

⁸⁷ Miftahul Alam Al Waro' dkk., *Pengaruh Religiusitas dan Efikasi Diri Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren*, 9, no. 2 (2023).

ketenangan yang dilaporkan secara konsisten oleh hampir seluruh informan. Ini bukan hanya efek psikologis biasa bagi santri yang telah menginternalisasi nilai-nilai Islam selama bertahun-tahun di pesantren, praktik ini memberikan rasa aman yang mendalam, yaitu keyakinan bahwa Allah senantiasa hadir dan mendengar.⁸⁸

Keempat, komponen *intimacy* (keintiman spiritual dan sosial). Doa yang dipanjatkan dengan penuh keyakinan, shalat berjamaah, dan diskusi dengan ustad/ustadzah menciptakan rasa keintiman, baik dengan Allah maupun dengan komunitas pesantren. Keintiman ini berfungsi sebagai *buffer* (penyangga) yang melindungi santri dari dampak psikologis paling berat dari stres akademik, yaitu perasaan sendirian dan tidak berdaya.⁸⁹

Kelima, komponen *life transformation* (transformasi kehidupan). Pengalaman menghadapi stres akademik yang cukup berat kemudian dan kemudian berhasil melewatinya melalui *religious coping* dapat membawa perubahan dalam diri santri. Santri merasakan adanya peningkatan dalam kualitas ibadah, menjadi lebih sabar, serta memiliki cara pandang yang lebih baik dalam menghadapi ujian dan kesulitan.⁹⁰

Hal ini sesuai dengan pendapat Pargament bahwa *positive religious coping* tidak hanya membantu mengurangi stres tetapi juga dapat

⁸⁸ Yokha Latief Ramadhan, "Peran Praktik Ibadah sebagai Mekanisme Coping Spiritual dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa: Studi Literatur," *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik (JMLIA)* Vol. 3 No. 3 (Juni 2026), <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jmia.v3i3.10891>.

⁹⁰ Ayun dkk., "Peran Religious Coping terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa."

memberikan perubahan positif pada kondisi psikologis dan spiritual.⁹¹

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menginformasikan bahwa, *religious coping* yang diterapkan santri akhir kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang bersifat holistic dan multidimensional. *Religious coping* tidak hanya pada satu aspek saja (misalnya hanya menenangkan emosi) tetapi secara simultan menyentuh dimensi emosional kognitif, fisik, dan spiritual.

Hal ini karena didalam konteks kehidupan pesantren yang secara inheren, menciptakan kondisi optimal bagi berkembangnya *religious coping* sebagai strategi yang efektif.

5. Perspektif Pembimbing dan Pengajar terhadap *Religious Coping* Santri

Untuk memperkuat validitas dan reliabilitas temuan penelitian, peneliti menggunakan triangulasi data dengan mewawancarai dua narasumber dari pihak pembimbing dan pengajar, perspektif mereka berfungsi untuk menginformasi temuan dari wawancara santri sekaligus memberikan sudut pandang yang lebih objektif dan komprehensif.

a. *Religious Coping* Santri dalam Perspektif Pembina Asrama

Ustadzah TDA sebagai pembina asrama kelas XII yang juga sekaligus pengasuhan santri, menjelaskan bahwa tekanan akademik santri akhir paling banyak dirasakan pada semester-semester akhir,

⁹¹ Putri Hidayatul Ma'rufi dan Khorriyatul Khotimah, "Hubungan antara self esteem dan positive religious coping dengan optimisme pada santri," *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 19, no. 1 (2022): 386, <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v19i1.14032>.

karena banyak rangkaian ujian yang menjadi pengalaman pertama bagi mereka. Beliau menyampaikan:

“Tekanan akademik yang paling sering dialami santri kelas XII itu ketika memasuki semester akhir, karena ada banyak rangkaian ujian yang menjadi pengalaman pertama mereka. Kondisinya cukup *hectic*, tapi disatu sisi *exited*, tapi disisi lain juga panik.”⁹²

Terkait dengan penerapan *religious coping*, ustadzah TDA menginformasi bahwa mayoritas santri menggunakan pendekatan keagamaan sebagai strategi utama.

“Mayoritas santri disini menggunakan pendekatan keagamaan untuk menghadapi stres akademik biasanya mereka memperbaiki ibadahnya, seperti sholat sunnah, dzikir, do’a, membaca Al-Qur’an, dan menanamkan sikap tawakal.”⁹³

b. *Religious Coping* dalam Perspektif Pengajar

Ustad H.H sebagai pengajar kitab kuning kelas XII mengamati dampak stres akademik secara langsung didalam kelas dan menginformasi praktik *religious coping* yang dilakukan oleh santri:

“Yang saya lihat ada beberapa santri yang melakukan praktik keagamaan seperti melakukan shalat sunnah dhuha, tahajud. Menurut saya itu sangat berpengaruh. Tentunya ada perubahan seperti para santri menjadi lebih fokus dan stresnya berkurang”⁹⁴

Ustad H.H juga menyampaikan peran aktif pesantren dalam mendukung *religious coping* santri:

“Salah satu bentuk peran dan dukungan yang dilakukan oleh

⁹² Ustadzah Tika Dwi Aprilia, Pembia Asrama kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 23 Januari 2026

⁹³ Ibid

⁹⁴ Ustad Hammam Hidayatillah, Guru Santri Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 30 Januari 2026

pesantren salah satunya dengan mengadakan shalat dhuha secara berjamaah setiap hari.”⁹⁵

Beliau menegaskan bahwa *religious coping* sangat penting bagi santri karena dapat membantu meningkatkan kedisiplinan belajar dan akhlak mulia.

c. Analisis Triangulasi Data

Konfirmasi dari kedua narasumber memperkuat hasil temuan penelitian yang diperoleh dari wawancara dari santri. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terdapat beberapa kesamaan informasi antara pengalaman yang disampaikan oleh santri dengan hasil pengamatan dari pembimbing dan pengajar.⁹⁶

Pertama, kedua narasumber membenarkan bahwa santri kelas XII memang mengalami tekanan akademik selama menjalani kegiatan belajar dan aktivitas di pesantren. Hal ini sesuai dengan pernyataan para informan santri mengenai adanya tuntutan akademik yang cukup berat.

Kedua, pengamatan ustad H.H yang melihat kondisi santri tampak lelah dan kurang bersemangat saat dikelas juga sejalan dengan pengakuan santri yang mengalami keluhan fisik akibat stres akademik.

Ketiga, Ustadzah TDA dan ustad H.H menyampaikan bahwa

⁹⁵ Ibid

⁹⁶ Muhammad Wahyu Ilhami Wiyanda Vera Nurfajriani, *Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif*, 30 September 2024, <https://doi.org/10.5281/ZENODO.13929272>.

santri memang cenderung menggunakan pendekatan keagamaan ketika menghadapi tekanan yang dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa *religious coping* tidak hanya disampaikan oleh santri saat wawancara, tetapi juga terlihat dalam perilaku sehari-hari.

Keempat, kedua narasumber juga mengamati adanya perubahan positif setelah santri melakukan praktik keagamaan, seperti menjadi lebih tenang, lebih fokus, dan lebih mampu mengendalikan diri.

Kelima, adanya kegiatan shalat dhuha yang dilakukan secara berjamaah dan dilakukakan secara rutin di pesantren menunjukkan bahwa lingkungan pesantren turut memberikan dukungan terhadap penerapan *religious coping* pada santri. Dukungan lingkungan tersebut membantu santri dalam menghadapi tekanan akademik yang mereka alami.

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai religious coping dalam mengatasi stres akademik pada santri akhir kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Bentuk-bentuk Religious Coping yang Diterapkan Santri

Santri kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang menerapkan berbagai bentuk religious coping dalam menghadapi stres akademik, yang dapat dikategorikan menjadi *positive religious coping* dan dukungan sosial religius. *Positive religious coping* meliputi aktivitas spiritual seperti berdoa dan berdzikir untuk memohon kemudahan kepada Allah, melaksanakan shalat tahajud sebagai bentuk ibadah tambahan untuk mendekatkan diri kepada Allah, membaca dan merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an untuk mendapatkan ketenangan jiwa, serta tawakal (berpasrah diri) kepada Allah setelah berusaha maksimal. Sementara itu, dukungan sosial religius diwujudkan melalui kajian keagamaan bersama yang memberikan motivasi spiritual, diskusi dengan ustadz/ustadzah untuk mendapatkan bimbingan dan nasihat, ngobrol dan berbagi cerita dengan teman sebaya sebagai bentuk saling menguatkan secara emosional, serta solidaritas antar sesama santri dalam menghadapi stres akademik.

2. Pengalaman Subjektif Santri Dalam Menerapkan *Religious Coping*

Berdasarkan hasil penelitian, pengalaman subjektif santri dalam menerapkan religious coping menunjukkan adanya transformasi psikologis yang nyata dan menyeluruh. Pada tahap awal, santri mengalami kelelahan mental, rasa putus asa, pusing, mual, sulit fokus, bahkan ledakan emosi seperti marah dan menangis akibat tekanan akademik yang berat. Stres yang dialami tidak hanya berdampak secara emosional, tetapi juga memunculkan gejala fisik (psikosomatik) yang mengganggu aktivitas belajar.

Namun setelah menerapkan religious coping, terjadi perubahan signifikan. Secara emosional, santri merasakan ketenangan, kelegaan, dan muncul kembali semangat untuk menyelesaikan tugas akademik. Secara fisik, gejala seperti pusing dan mual berangsur berkurang. Sementara itu, secara kognitif, terjadi peningkatan konsentrasi, kejernihan berpikir, serta kemampuan mengembangkan ide dan menyelesaikan tugas dengan lebih fokus.

Transformasi ini juga tampak dari perubahan perilaku spiritual, seperti meningkatnya kualitas ibadah dan konsistensi dalam praktik keagamaan. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan secara subjektif oleh santri, tetapi juga dapat diamati secara objektif melalui peningkatan fokus, ketenangan, dan stabilitas emosional mereka.

Secara keseluruhan, pengalaman subjektif santri menunjukkan bahwa religious coping bekerja secara holistic menyentuh dimensi

emosional, fisik, kognitif, dan spiritual serta membantu santri memaknai stres akademik sebagai ujian yang memiliki hikmah dan nilai pembelajaran dalam proses pendewasaan diri.

3. Cara Santri Menerapkan *Religious Coping* dalam Mengatasi Stres Akademik

Berdasarkan hasil penelitian, stres akademik yang dialami santri kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang bersumber dari berbagai tuntutan yang terjadi secara bersamaan pada akhir masa studi, seperti kesulitan teknis penyusunan karya tulis ilmiah (KTI), padatnya jadwal kegiatan pesantren, ujian yang menumpuk, beban tugas yang meningkat, hambatan memahami pelajaran, hingga ketidakpahaman prosedur akademik. Kondisi tersebut memicu tekanan mental, kelelahan, serta kebingungan dalam menyelesaikan tanggung jawab.

Dalam menghadapi situasi tersebut, santri menerapkan religious coping melalui dua strategi yang saling terintegrasi, yaitu strategi individual dan strategi sosial.

Secara individual, santri melakukan berbagai praktik keagamaan seperti membaca dan mentadabburi Al-Qur'an, melaksanakan shalat wajib dan sunnah, berwudhu, berdzikir, berdoa, serta menanamkan sikap sabar dan tawakal. Praktik-praktik ini memberikan dampak relaksasi emosional, ketenangan batin, serta membantu membuka kembali pola pikir yang sempat buntu akibat stres. Pada akhirnya, seluruh usaha tersebut bermuara

pada sikap penyerahan diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar secara maksimal.

Secara sosial, santri juga memanfaatkan dukungan teman sebaya dalam lingkungan pesantren dengan saling berbagi cerita, saling menguatkan, dan menjaga solidaritas agar beban emosional tidak dipikul sendiri. Lingkungan pesantren yang religius dan suportif memperkuat efektivitas religious coping yang dilakukan.

Temuan ini menunjukkan bahwa religious coping yang diterapkan santri bersifat personal sekaligus komunal, serta didukung oleh pembimbing dan sistem pesantren. Dengan demikian, penerapan religious coping menjadi strategi yang efektif dalam membantu santri mengelola stres akademik secara lebih adaptif dan bermakna.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak:

1. Bagi Santri

Santri diharapkan dapat terus mengoptimalkan praktik religious coping sebagai strategi utama dalam menghadapi stres akademik dengan memperkuat rutinitas ibadah harian, khususnya shalat tahajud dan dzikir pagi-sore, meningkatkan kualitas membaca dan memahami Al-Qur'an sehingga dapat mengambil pelajaran dan hikmah yang terkandung di dalamnya, membangun kebiasaan berdoa dengan penuh keyakinan (husnudzon) kepada Allah dalam setiap kondisi, dan mengembangkan sikap tawakal setelah berusaha maksimal tanpa berlebihan dalam kecemasan.

Selain itu, santri juga perlu aktif berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan di pesantren, tidak ragu untuk berkonsultasi dengan ustadz/ustadzah ketika menghadapi masalah akademik atau pribadi, dan saling menguatkan sesama santri dalam menghadapi tantangan belajar.

2. Bagi Pengelola Pesantren dan Pembina Asrama

Pengelola pesantren dan pembina asrama diharapkan dapat meningkatkan program-program yang mendukung kesehatan mental santri berbasis *religious coping*, antara lain dengan menyelenggarakan bimbingan konseling Islami secara rutin dan terstruktur, mengadakan kajian atau seminar tentang manajemen stres dari perspektif Islam, menyediakan waktu dan fasilitas yang memadai untuk aktivitas spiritual pribadi santri, mengembangkan peer counseling atau konseling sebaya berbasis nilai-nilai agama, dan menciptakan suasana pesantren yang kondusif untuk praktik keagamaan tanpa tekanan berlebihan. Pembina juga perlu lebih peka terhadap kondisi psikologis santri dan memberikan pendampingan yang tepat ketika santri menghadapi tekanan akademik atau masalah pribadi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, sehingga peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas dan mendalam, seperti melakukan penelitian komparatif tentang efektivitas *religious coping* di berbagai jenis pesantren (salafiyah, modern, atau terpadu), meneliti hubungan kuantitatif antara tingkat *religious coping* dengan tingkat stres akademik santri menggunakan

instrumen pengukuran yang valid dan reliabel, mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi efektivitas *religious coping* dalam konteks pesantren, mengembangkan model atau program intervensi konseling berbasis *religious coping* yang dapat diterapkan secara sistematis di pesantren, dan melakukan studi longitudinal untuk melihat dampak jangka panjang *religious coping* terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik santri.

4. Bagi Orang Tua Santri

Orangtua diharapkan dapat memberikan dukungan moral dan spiritual kepada anak-anaknya yang mondok di pesantren dengan mendorong anak untuk tetap istiqomah dalam beribadah dan belajar, tidak memberikan tekanan berlebihan terkait prestasi akademik yang justru dapat menimbulkan stres, berkomunikasi secara rutin untuk memantau kondisi psikologis anak, mendoakan anak dengan penuh keyakinan kepada Allah, dan berkolaborasi dengan pihak pesantren dalam mendukung perkembangan akademik dan spiritual anak.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat peneliti sampaikan. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pendidikan pesantren, khususnya dalam aspek bimbingan dan konseling berbasis nilai-nilai keagamaan. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan penelitian di masa mendatang yang tidak dapat diperoleh dari sumber lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: CV Syakir Media Press, 2021.
- Ahmad bin Hanbal. *Musnad al-Imam Ahmad bin Hanbal*. Juz I. Beirut: Mu'assasah ar-Risalah, 1421 H/2001 M.
- Alfaizah, Nilna, dan Siti Sofiatun. "Interaksi Simbolik Pengurus Pondok Pesantren dalam Memperkuat Akhlak dan Disiplin Santri." *Selasar KPI: Referensi Media Komunikasi dan Dakwah* 4, no. 1 (2024).
- Almutawallid, dkk. "Konsep Manajemen Qalbu Perspektif Syekh Ibnu Ataillah Al-Sakandari dan Relevansinya Terhadap Kehidupan Modern." *Jurnal Diskursus Islam* 12, no. 1 (2024): 24–52.
- Andika, Ahmad Dwi. Wawancara oleh peneliti. Santri akhir kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 26 Januari 2026.
- Andrianto, Muhammad Bagus, dkk. "Hubungan Praktik Keagamaan Islam dengan Koping Religius pada Penderita HIV/AIDS di Wilayah Kabupaten Temanggung." *Jurnal Smart Keperawatan* 6, no. 2 (2019): 129.
- Anfira, Rizki Firdausi, dkk. *Religiusitas Santri Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah*. Vol. 6, no. 2, 2022.
- Anggraeni, Rahmawati Dwi. "Hubungan Antara Religiusitas dan Stres dengan Psychological Well-Being pada Remaja Pondok Pesantren." *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 2, no. 1 (2011): 38.
- Anwar, Ulil Absor Arif. *Kekosongan Yang Penuh Makna*. Jawa Timur: CV Detak Pustaka, 2025.
- Atifa, Rahma. Wawancara oleh peneliti. Santri akhir kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 26 Januari 2026.
- Ebri, Nur Hefni. "Hubungan Antara Islamic Religious Coping dengan Resiliensi Pada Santri di Pekanbaru." Skripsi, Universitas Islam Riau, 2022.

- Fahrozi, dkk. "Praktik Ibadah Dalam Menghasilkan Kecerdasan Spiritual dan Ketenangan Jiwa." *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies* 3 (2024): 12–19.
- Fauziah, Adinda Nur, dkk. *Peran Doa dalam Meningkatkan Kualitas Ibadah dan Kehidupan Sehari-hari Umat Muslim*. 2024.
- Hafidz, Muhammad. *Al-Qur'an Hadits untuk Madrasah Tsanawiyah Kelas VII*. Sidoarjo: Masmedia, 2024.
- Hardjito, Koekoeh. *Manajemen Waktu dan Dinamika Stres Akademik pada Mahasiswa Kebidanan Tahun Pertama*. Vol. 5, no. 4, 2025.
- Hidayatullah, D. Syarif. *65 Kultum Kamtibnas*. Yogyakarta: Deepublish, 2020.
- Hidayatillah, Hammam, M.Pd. Wawancara oleh peneliti. Guru dan pengajar kitab kuning santriwan kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 30 Januari 2026.
- Ibrahim, Maulana Abdul Malik, dan Andhita Nurul Khasanah. "The Influence of Religious Coping on Academic Stress in Students of The Faculty of Medicine, Bandung Islamic University." *Bandung Conference Series: Psychology Science* 4, no. 1 (2024): 407–415.
- Irfani, Fauriyatul, dkk. "Tarbiyah Al-Qalb: Pengembangan Kontrol Diri Dalam Psikologi Islam." *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 2 (2024): 1281–1287.
- Jeany, Disha. Wawancara oleh peneliti. Santri akhir kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 26 Januari 2026.
- Kurnia, Risma Septiani Wahyu, dan Luthfia Auliatinnisa. "Berdoa Mewujudkan Hati Menjadi Tenang Dalam Menghadapi Masalah." *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies* 1, no. 1 (2022): 11–15.
- Leotamara, Wynne. *Problematika Non Linguistik dalam Pembelajaran Bahasa Inggris pada Siswa Kelas III SDN Kincang 03 Kabupaten Madiun*. Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2022.

Ma'muroh. *Psikoreligi: Solusi untuk Kesehatan Jiwa Akibat Pinjaman Online*. Jakarta: Publica Indonesia Utama, 2025.

Mahfud, Abd., dkk. "Peran Pondok Pesantren Dalam Pembentukan Karakter Religius Anak di Desa Mranggonlawang." *Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 2 (2022): 19–28.

Maharani, Diyona. Wawancara oleh peneliti. Santri akhir kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 29 Januari 2026.

Muda, Faris, dkk. "Dampak Koping Religius dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa." *Jurnal Wahana Konseling* 7, no. 2 (2024): 246–255.

Muhajir, Ahmad. "Agama dan Ketangguhan: Islam Menjadi Solusi atau Menambah Masalah Semasa Pandemi." *Journal of Islamic and Law Studies* 7, no. 1 (2023): 28.

Muslim bin al-Hajjaj al-Naisaburi. *Shahih Muslim: Kitab Az-Zuhud war-Raqā'iq*. Hadis no. 2999.

Noor, N. B., dkk. *Strategi Koping Stres pada Perawat*. Yogyakarta: Deepublish, 2025.

Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 1997.

Pasya, Anri. Wawancara oleh peneliti. Santri akhir kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 28 Januari 2026.

Purnamasari, Ai, dan Ekasatya Aldila Afriansyah. "Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SMP pada Topik Penyajian Data di Pondok Pesantren." *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*.

Al-Qur'an. Surat Al-Baqarah (2): 286.

Rihadatul, Rifat. Wawancara oleh peneliti. Santri akhir kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 27 Januari 2026.

S., Marvel Aditya. Wawancara oleh peneliti. Santri akhir kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 28 Januari 2026.

Salniwati, dkk. "Pelatihan Observasi Sampah Dapur." *Community Development Journal* 5, no. 4 (2024).

Sari, Meita Sekar, dan Muhammad Zefahri. "Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan, dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Kelompok Masyarakat (Pokmas) Terhadap Kualitas Pengelola Dana Kelurahan di Lingkungan Kecamatan Langkapura." *Jurnal Ekonomi* 21, no. 3 (2019): 311.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2023.

Syahri, Alfi. Wawancara oleh peneliti. Santri akhir kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 26 Januari 2026.

Tika Dwi Aprilia, S.Sos. Wawancara oleh peneliti. Pembina asrama kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 23 Januari 2026.

Viyona Yuriska. Wawancara oleh peneliti. Santri akhir kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 30 Januari 2026.

Wadud, Abd. *Al-Qur'an Hadis Madrasah Tsanawiyah/SMP Kelas 7*. Semarang: Toha Putra, 2020.

Wulandari, Indah Fitri Sri, dan Arih Merdekasari. "Strategi Koping Religius terhadap Stres Akademik Siswa SMA Karya Pembangunan Paron Ngawi." *AL-MURABBI* 10, no. 1 (2023): 27–36.

Yuhani'ah, Rohmi. "Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja." *Jurnal Kajian Pendidikan Islam* (2021): 41.

Zulfaturrahmah, Nadiya, Imeli Sintia, dan Dinda Miftahun Naja. Wawancara oleh peneliti. Santri kelas akhir XII MAS 01 Darussalam Kepahiang, 26 Januari 2026.

LAMPIRAN

PEDOMAN OBSERVASI

Religious Coping dalam Mengatasi Stres Akademik pada Santri Akhir

Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang

N O	Aspek yang Diamati	Indikator Perilaku/Gejala yang Diamati	Ya	Tidak	Teknik Observasi	Waktu/ Tempat Observasi
1.	Indikasi Stres Akademik	Santri tampak lelah, kurang fokus, atau cemas saat belajar			Observasi non- partisipan	
2.	Tekanan Akademik	Santri mengeluhkan banyak tugas atau ujian			Observasi non- partisipan	
3.	Praktik Sholat	Santri melaksanakan shalat sunnah saat merasa tertekan			Observasi non- partisipan	
4.	Praktik Doa	Santri berdoa secara personal untuk menenangkan diri			Observasi non- partisipan	
5.	Dzikir/Me mbaca Al- Qur'an	Santri berdzikir atau membaca Al- Qur'an ketika stres			Observasi non- partisipan	

N O	Aspek yang Diamati	Indikator Perilaku/Gejala yang Diamati	Ya	Tidak	Teknik Observasi	Waktu/ Tempat Observasi
6	Sikap Tawakal	Santri menunjukkan sikap pasrah kepada Allah setelah berusaha			Observasi non-partisipan	
7.	Dukungan Spiritual	Santri mencari nasihat agama dari ustad/ustadzah atau teman			Observasi non-partisipan	
8.	Respons Emosional	Santri tampak lebih tenang setelah melakukan ibadah			Observasi non-partisipan	

PEDOMAN WAWANCARA

Religious Coping dalam Mengatasi Stres Akademik pada Santri Akhir

Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang

Nama : Puji Rahayu
NIM : 22661016
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

i. Pedoman Wawancara Santri Kelas XII MAS 01 Darussalam Kepahiang

NO	Rumusan Masalah Terkait	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN WAWANCARA
1	Data Pembuka (Identitas)	Identitas Responden	Latar belakang santri	Bisa diceritakan sedikit tentang diri kamu?
2	RM 1: Bentuk-bentuk stres akademik	Kondisi Akademik Santri	Perasaan menghadapi ujian dan tugas akhir	Bagaimana perasaan kamu sekarang sebagai santri kelas XII yang sedang menghadapi ujian dan tugas akhir?
3	RM 1: Bentuk-bentuk stres akademik	Sumber Stres Akademik	Faktor Penyebab Stres Akademik	Menurut kamu, apa saja hal-hal yang paling membuat kamu merasa tertekan secara akademik di kelas XII ini?
4	RM 1: Bentuk-bentuk stres akademik	Waktu Munculnya Stres	Situasi Pemicu Stres	Kapan biasanya stres itu paling terasa? (misalnya saat ujian, hafalan, tugas

NO	Rumusan Masalah Terkait	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN WAWANCARA
				menumpuk, target nilai, dll.)
5	RM 1: Bentuk-bentuk stres akademik	Respon Stres	Respon Emosional, Kognitif, dan Fisik	Apa yang biasanya kamu rasakan ketika stres akademik itu muncul?
6	RM 1- Jembatan ke RM 2	Strategi Coping Umum	Cara Menenangkan Diri	Ketika kamu merasa stres dengan pelajaran atau ujian, apa yang biasanya kamu lakukan untuk menenangkan diri?
7	RM 2: Penerapan <i>religious coping</i>	<i>Religious Coping</i>	Keterlibatan Unsur Keagamaan	Apakah kamu melibatkan unsur keagamaan dalam menghadapi stres tersebut? Bisa diceritakan bagaimana caranya?
8	RM 2: Penerapan <i>religious coping</i>	Awal Penggunaan <i>Religious Coping</i>	Proses Terbentuknya Coping	Sejak kapan kamu mulai menggunakan cara-cara keagamaan tersebut untuk menghadapi tekanan akademik?
9	RM 2: Penerapan	Bentuk <i>Religious Coping</i>	Jenis Praktik Keagamaan	Praktik keagamaan apa saja yang biasanya kamu

NO	Rumusan Masalah Terkait	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN WAWANCARA
	<i>religious coping</i>			lakukan saat merasa stres akademik?
10	RM 2: Penerapan <i>religious coping</i>	Dominasi Praktik	Praktik yang Paling Sering Dilakukan	Dari praktik-praktik tersebut, mana yang paling sering kamu lakukan? Mengapa?
11	RM 2: Penerapan <i>religious coping</i>	Pola Pelaksanaan	Individual atau Kolektif	Apakah praktik keagamaan itu kamu lakukan sendiri atau bersama teman?
12	Data pendukung RM 2	Dampak <i>Religious Coping</i>	Perubahan Perasaan	Apa yang kamu rasakan setelah melakukan praktik keagamaan tersebut?
13	Data pendukung RM 2	Dampak Terhadap Akademik	Perubahan pikiran dan semangat belajar	Apakah ada perubahan dalam pikiran, perasaan, atau semangat belajar setelahnya?
14	Data pendukung RM 2	Makna Beragama	Pemaknaan Religius	Menurut kamu, apa makna beragama dalam menghadapi stres akademik sebagai santri kelas akhir?
15	Data pendukung RM 2	Efektivitas <i>Religious Coping</i>	Peran Coping Keagamaan	Apakah <i>religious coping</i> membantu kamu menghadapi

NO	Rumusan Masalah Terkait	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN WAWANCARA
				tekanan akademik? Dalam bentuk apa?
16	Data pendukung RM 2	Keterbatasan Coping	Kondisi coping tidak efektif	Apakah pernah ada saat di mana kamu merasa religious coping belum cukup membantu? Bisa diceritakan?
17	Data Penutup	Refleksi dan Pesan	Pesan Bagi Santri Lain	Menurut kamu, apa pesan untuk santri lain yang sedang mengalami stres akademik?
18	Data Penutup	Penutup	Informasi Tambahan	Apakah ada hal lain yang ingin kamu ceritakan terkait pengalaman menghadapi stres dan keimanan kamu?

ii. Pedoman Wawancara Ustad/Ustadzah MAS 01 Darussalam Kepahiang

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN WAWANCARA
1	Identitas Responden	Latar Belakang pendidik	Sudah berapa lama Ustad/Ustadzh mengajar atau membimbing santri kelas XII di MAS 01 Darussalam Kepahiang?
2	Intensitas Interaksi	Kedekatan dan frekuensi interaksi	Dalam keseharian, seberapa intens Ustad/Ustadzh berinteraksi dengan santri kelas akhir?
3	Tekanan Akademik Santri	Sumber stres akademik santri	Menurut pengamatan Ustad/Ustadzh, apa saja tekanan akademik yang paling sering dialami santri kelas XII?
4	Perilaku Santri Saat Stres	Respon perilaku santri	Biasanya, bagaimana perilaku santri ketika sedang mengalami tekanan akademik?
5	<i>Religious Coping</i> Santri	Penggunaan pendekatan keagamaan	Apakah Ustad/Ustadzh melihat santri menggunakan pendekatan keagamaan untuk menghadapi stres akademik?
6	Bentuk <i>Religious Coping</i>	Jenis praktik keagamaan santri	Bentuk praktik keagamaan apa saja yang sering terlihat dilakukan santri saat menghadapi tekanan akademik?

7	Pola Pelaksanaan	Individual atau kolektif	Apakah praktik keagamaan tersebut lebih sering dilakukan secara individu atau kolektif?
8	Dampak <i>Religious Coping</i>	Pengaruh terhadap ketenangan santri	Menurut pengamatan Ustad/Ustadzh, apakah praktik keagamaan tersebut berpengaruh terhadap ketenangan atau sikap belajar santri?
9	Perubahan Perilaku	Perubahan sikap dan perilaku santri	Apakah Ustad/Ustadzh melihat adanya perubahan perilaku santri setelah mereka melakukan aktivitas keagamaan tersebut?
10	Peran Pesantren	Dukungan institusional	Bagaimana peran pesantren dalam mendukung santri menghadapi stres akademik melalui pendekatan keagamaan?
11	Pandangan Pendidik	Pentingnya religious coping	Menurut Ustad/Ustadzh, seberapa penting religious coping bagi santri kelas akhir?
12	Refleksi dan Penutup	Informasi tambahan	Apakah ada hal lain yang ingin Ustad/Ustadzh sampaikan terkait kondisi santri kelas XII dan cara mereka menghadapi tekanan akademik?

DOKUMENTASI

Dokumentasi Wawancara Bersama Ustad/Ustadzah Santri







Dokumentasi Kegiatan Santri



Proses pembuatan KTI

Kegiatan mengaji bersama santri



Kegiatan belajar malam

Ujian KTI (1)



Ujian KTI (2)



Ujian UNBK (1)



Ujian UNBK (2)



Ujian Niha'I (1)



Ujian Niha'I (2)



Ujian Praktik Prakarya



Ujian Praktik Kesenian



Praktik manasik haji



Pembekalan Amaliyah Tadris



Proses pembuatan I'dad



Praktik Amaliyah Tadris Perdana

DOKUMENTASI KERTAS WAWANCARA

[illegible][illegible][illegible]

1. Berukawa ingo kagun 2.200, mudi lala 3.000
tulu, 40 K. mudi 2.000, lala 400, 10 20 lulu
4000
2. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
10 20 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
3. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
4. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
5. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
6. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
7. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
8. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
9. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
10. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
11. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
12. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
13. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
14. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
15. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
16. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
17. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
18. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
19. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400
20. 10 lulu 10 20 lulu 10 20 mudi 2.000, lala 400

1. Der Neophant kommt aus dem Osten, ist jedoch, wie dieser Mann, ein Christ (nicht christlich erzogen), sondern ist ein heidnischer Mensch. Dennoch ist er ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
2. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
3. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
4. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
5. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
6. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
7. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
8. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
9. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
10. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
11. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
12. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
13. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
14. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
15. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
16. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
17. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
18. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
19. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.
20. Der Neophant ist ein Christ, weil er sich dem Christentum angeschlossen hat.

- [illegible]

- [illegible]

1. Bagaimana hubungan antara perubahan suhu udara dari bulan ke bulan pada periode ini melalui grafik suhu udara tersebut? (suhu udara bulan Desember 15°C, Januari 18°C, Februari 18°C, Maret 18°C, April 18°C, Mei 18°C, Juni 18°C, Juli 18°C, Agustus 18°C, September 18°C, Oktober 18°C, November 18°C, Desember 15°C)
2. Bagaimana suhu udara?
3. Suhu udara
4. Apakah dari grafik tersebut terdapat informasi mengenai pengaruh suhu terhadap iklim? (suhu udara adalah informasi iklim)
5. Peta dan iklim
6. Bagaimana pengaruh iklim dan peta?
7. Apa
8. Bagaimana (suhu, iklim, peta, pengaruh)
9. Iklim, suhu, peta
10. Bagaimana pengaruh iklim dan peta?
11. Apa
12. Bagaimana iklim dan peta?
13. Bagaimana iklim dan peta?
14. Bagaimana iklim dan peta?
15. Bagaimana iklim dan peta?
16. Bagaimana iklim dan peta?
17. Bagaimana iklim dan peta?
18. Bagaimana iklim dan peta?
19. Bagaimana iklim dan peta?
20. Bagaimana iklim dan peta?

- [illegible]

- [illegible]