



**PERAN USTAZAH DALAM MENGEMBANGKAN *COPING STRES* PADA SANTRI TAHFIZ DAYAH UMMUL QURA KECAMATAN TANAH JAMBO AYE KABUPATEN ACEH UTARA**

***THE ROLE OF USTAZAH IN DEVELOPING STRESS COPING IN STUDENTS OF TAHFIZ DAYAH UMMUL QURA, TANAH JAMBO AYE DISTRICT, NORTH ACEH REGENCY***

Ulfa Mahera<sup>1</sup>, Arifin Zain<sup>1</sup>, Jarnawi<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, Indonesia

\*E-mail: 220402048@student.ar-raniry.ac.id

***Abstract***

*Students of the Islamic memorization program at Ummul Qura Islamic boarding school experience various academic pressures that can lead to stress. This pressure arises when students experience difficulty memorizing, are unable to achieve memorization targets, and face dense learning activities in the Islamic boarding school environment. This condition requires students to have good stress coping skills in order to be able to manage the pressure experienced adaptively. In this context, the role of ustazah as educators and mentors is very important in helping students develop stress coping skills during the process of memorizing the Qur'an. This study aims to determine the forms of stress experienced by Islamic memorization students, the stress coping strategies used, and the role of ustazah in developing stress coping for students at Ummul Qura Islamic boarding school, Tanah Jambo Aye District, North Aceh Regency. The scope of the study focuses on the experiences of stress among Islamic memorization students and the role of ustazah in providing guidance, mentoring, and emotional and spiritual support. This study uses a qualitative approach with a descriptive research type. The research subjects consisted of 2 ustazah and 6 Islamic memorization students selected through a purposive sampling technique. Data collection was conducted through observation, semi-structured interviews, and documentation. Data analysis used the Miles and Huberman interactive model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of the study indicate that students experience stress in the form of academic, emotional, physical, and behavioral pressure. To overcome this stress, students use problem-focused coping, emotion-focused coping, and spiritual coping strategies. In addition, the female teacher acts as a guide, motivator, and role model through a personal approach, emotional support, and reinforcement of spiritual values that help students manage stress and maintain emotional balance during the process of memorizing the Quran.*

**Keywords:** *Role Of Ustazah, Coping With Stress, Tahfiz Students.*

### Abstrak

Santri tahfiz dayah Ummul Qura mengalami berbagai tekanan akademik yang dapat memunculkan stres. Tekanan tersebut muncul ketika santri mengalami kesulitan menghafal, tidak mampu mencapai target hafalan, serta menghadapi aktivitas belajar yang padat di lingkungan dayah. Kondisi ini menuntut santri untuk memiliki kemampuan *coping stres* yang baik agar mampu mengelola tekanan yang dialami secara adaptif. Dalam konteks ini, peran ustazah sebagai pendidik sekaligus pembimbing menjadi sangat penting dalam membantu santri mengembangkan kemampuan *coping stres* selama menjalani proses menghafal Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk stres yang dialami santri tahfiz, strategi *coping stres* yang digunakan, serta peran ustazah dalam mengembangkan *coping stres* santri tahfiz di Dayah Ummul Qura Kecamatan Tanah Jambo Aye Kabupaten Aceh Utara. Ruang lingkup penelitian difokuskan pada pengalaman stres santri tahfiz dan peran ustazah dalam memberikan bimbingan, pendampingan, serta dukungan emosional dan spiritual. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas 2 ustazah dan 6 santri tahfiz yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri mengalami stres dalam bentuk tekanan akademik, emosional, fisik, dan perilaku. Untuk mengatasi tekanan tersebut, santri menggunakan strategi *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *coping spiritual*. Selain itu, ustazah berperan sebagai pembimbing, motivator, dan teladan melalui pendekatan personal, dukungan emosional, serta penguatan nilai-nilai spiritual yang membantu santri mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosional selama proses menghafal al-Qur'an.

Kata Kunci: Peran Ustazah, *Coping Stres*, Santri Tahfiz.

### Pendahuluan

Proses pembelajaran tahfiz al-Qur'an adalah aspek penting dalam pendidikan Islam, khususnya dalam membangun generasi yang mencintai kitab suci dan mampu menghafalnya dengan baik. Tujuan pendidikan tahfiz bukan hanya untuk meningkatkan kemampuan hafalan santri, tetapi juga untuk menanamkan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari (Fatmawati, 2024). Proses menghafal al-Qur'an menuntut untuk konsistensi, pengelolaan emosi, dan kemampuan adaptasi yang baik karena santri dihadapkan pada target hafalan, kewajiban

muraja'ah, serta tuntutan akademik lainnya dalam waktu yang bersamaan. Kondisi tersebut menjadikan santri tahfiz rentan mengalami tekanan psikologis yang dapat berkembang menjadi stres apabila tidak dikelola secara tepat (Wulandari, Hermatasyah, & Setiyadi, 2025).

Berdasarkan pandangan Richard, stres adalah suatu proses yang menjadikan suatu kejadian sebagai ancaman atau bahaya, dan individu menanggapi kejadian tersebut dengan reaksi fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku (Fahmi & Pratiwi, 2021). Agar dapat menghadapi situasi tersebut, seseorang membutuhkan kemampuan dalam mengatasi stres (*coping stres*), yakni usaha kognitif dan perilaku untuk mengelola tekanan dari dalam maupun luar diri, sehingga keseimbangan psikologis tetap terpelihara. Menurut Lazarus dan Folkman, *coping* merupakan proses yang dilakukan seseorang untuk mengelola kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhinya (Mayangsari, Shinta, & Widiatoro, 2022). Kemampuan *coping* yang adaptif menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental dan keberlangsungan proses belajar santri. Pada dasarnya, tidak semua santri memiliki pemahaman dan keterampilan yang cukup untuk mengelola stres (*coping stres*). Keterbatasan layanan konseling di lingkungan dayah seperti tidak adanya tenaga profesional di bidang Bimbingan dan Konseling menjadikan peran pendidik sangat krusial dalam menyediakan dukungan emosional bagi santri. Dalam hal ini, ustazah memegang posisi strategis sebagai figur pendidik yang paling dekat dengan kehidupan santri, terutama santri perempuan.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji stres dan strategi *coping* pada santri tahfiz di lingkungan pesantren. Salah satu penelitian yang mengkaji hal tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Hasanah dan Sa'adah pada tahun 2021 yang membahas tentang Gambaran Stress Dan Strategi *Coping* Pada Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguraikan secara tepat dan terstruktur mengenai kondisi atau fakta yang berhubungan dengan faktor penyebab stres serta strategi *coping* pada santri tahfidz di Asrama Al-'Asyiqiyah, berdasarkan teori *coping* dari Lazarus & Folkman. Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah

metode penelitian kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa santri tahfidz mengalami stres yang ditandai dengan gejala mental, fisik, emosional, dan perilaku, seperti pusing, mudah marah, perasaan putus asa, banyak tidur, dan banyak makan. *Stresor* yang dialami berasal dari faktor internal, seperti kesulitan mengatur waktu dan banyaknya pikiran, serta faktor eksternal berupa padatnnya aktivitas dan kondisi lingkungan yang bising. Dalam menghadapi stres tersebut, santri menggunakan strategi *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*, namun sebagian besar lebih cenderung menggunakan *emotion-focused coping* (Hasanah & Sa, 2021).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Aulia, dkk pada tahun 2024, yang berjudul *Analysis of Stress-Coping Behavior of Female Tahfiz students at an Islamic Boarding School X Semarang City : A Cross-Sectional Study*, terdapat tujuan penelitian yaitu untuk menganalisis perilaku *coping stress* pada mahasiswi tahfiz. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, dan menggunakan instrumen pengumpulan data yaitu kuesioner. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa perilaku *coping stress* yang digunakan oleh mahasiswi tahfiz mencakup *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*, dengan kecenderungan dominan pada *emotion-focused coping*. Selain itu, usia ditemukan memiliki hubungan dengan *coping* yang berfokus pada emosi, sementara variabel lain seperti jurusan, pengetahuan, sikap, serta ketersediaan fasilitas tidak menunjukkan hubungan yang signifikan (Aulia, Prabamurti, & Kusumawati, 2024).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rozi dan Sari pada tahun 2021 yang menjelaskan tentang *The Role Of Islamic Education Teachers In Forming Student Resilience (A Case Study At Smp Tahfid Ar Rasyid Tulungagung)*, di mana penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam membentuk ketahanan siswa di SMP Tahfidz Ar-Rosyid Tulungagung. Penelitian ini menekankan peran guru sebagai pembimbing, pembangun spiritual, dan panutan dalam membantu siswa menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Hasil penelitian menunjukkan ada beberapa faktor yang memengaruhi ketahanan siswa di SMP Tahfidz Ar-Rosyid Tulungagung, yaitu diri mereka sendiri, keluarga, dan lingkungan. Dalam penelitian ini dibahas tentang peran guru PAI dalam

membentuk ketahanan siswa, diantaranya ialah guru PAI menjadi mentor dalam membimbing siswa, untuk menyelesaikan masalah yang sedang mereka hadapi. Selain itu guru PAI juga berperan sebagai pembimbing spiritual siswa, dengan memberikan nasihat, motivasi atau bimbingan. Guru PAI di sini juga memiliki peran sebagai panutan atau teladan bagi siswa, baik dalam hal luasnya pengetahuannya maupun dalam sikap dan karakter (Rozi, Fajar, & Sari, n.d.).

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu di atas, dapat diketahui bahwa penelitian tentang stres dan strategi *coping* pada santri tahfiz telah ada dilakukan. Penelitian Hasanah dan Sa'adah (2021) serta penelitian yang dilakukan oleh Aulia dkk (2024) fokus penelitiannya pada bentuk-bentuk stres, sumber stres, serta strategi *coping* yang digunakan oleh santri, baik melalui pendekatan kualitatif maupun kuantitatif. Namun, penelitian-penelitian tersebut lebih mengarah pada pengalaman dan respon santri secara individual, tanpa mengkaji lebih dalam peran pendidik (ustazah) dalam proses pengembangan *coping stres* santri. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Rozi dan Sari (2021) yang mengkaji peran guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam membentuk ketahanan (resiliensi) siswa. Penelitian ini belum secara spesifik membahas *coping stres* santri tahfiz dan juga peran ustazah sebagai pendidik perempuan dalam konteks pendidikan dayah sekaligus dalam mengembangkan *coping stres* pada santri tahfiz.

Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai peran ustazah dalam mengembangkan strategi *coping stres* pada santri tahfiz, khususnya di lingkungan dayah. Penelitian-penelitian sebelumnya belum mengkaji secara mendalam tentang peran ustazah dalam membimbing, mendampingi, serta memberikan dukungan emosional dan spiritual kepada santri untuk menghadapi tekanan hafalan serta tuntutan kehidupan pesantren. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan meneliti lebih lanjut peran ustazah dalam mengembangkan *coping stres* santri tahfiz di Dayah Ummul Qura Kecamatan Tanah Jambo Aye Kabupaten Aceh Utara. Penelitian ini penting dilakukan mengingat keterbatasan layanan konseling di lingkungan dayah serta kedekatan ustazah dengan kehidupan santri, yang menjadikan ustazah berperan dalam membantu santri mengelola stres secara adaptif.

Idealnya, Ustazah sebagai pengajar dan pendidik perempuan di dayah Ummul Qura Kecamatan Tanah Jambo Aye Kabupaten Aceh Utara bisa menjadi pendengar sekaligus mempunyai peran dalam mengembangkan *coping stres* terhadap santri, tetapi kenyataan yang terjadi di lapangan menurut hasil observasi awal dan wawancara beberapa santri masih ada santri yang mengalami stres ringan yang berbeda-beda seperti pusing, mudah cemas karena tidak mencapai target hafalan, lingkungan yang menimbulkan rasa bosan, dan minimnya dukungan emosional. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian santri belum mampu mengelola stres secara efektif. Apabila permasalahan ini dianggap berat dan tidak dapat diselesaikan dengan tepat, maka dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berpotensi mengganggu kesehatan mental dan proses pembelajaran santri. Oleh karena itu, peran ustazah sangat diperlukan dalam membantu santri mengembangkan *coping stres* yang adaptif.

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah Untuk mengetahui bentuk-bentuk stres yang dialami oleh Santri Dayah Ummul Qura Kecamatan Tanah Jambo Aye Kabupaten Aceh Utara dan untuk mengidentifikasi *coping stres* yang digunakan oleh santri tahfiz dalam menghadapi tekansan yang mereka alami serta untuk mendeskripsikan peran ustazah dalam membantu santri tahfiz mengembangkan *coping stres* di Dayah Ummul Qura Kecamatan Tanah Jambo Aye Kabupaten Aceh Utara.

### Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif, karena bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam peran ustazah dalam mengembangkan *coping stres* pada santri tahfiz di Dayah Ummul Qura Kecamatan Tanah Jambo Aye Kabupaten Aceh Utara. Metode deskriptif kualitatif adalah pendekatan yang menggambarkan, mendeskripsikan, serta memaparkan keadaan objek penelitian secara apa adanya, sesuai dengan situasi dan kondisi saat penelitian dilakukan (Anisya, Widjojoko, & Wardana, 2022).

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah ustazah dan santri tahfiz di Dayah Ummul Qura Kecamatan Tanah Jambo Aye Kabupaten Aceh Utara. Ustazah dijadikan sebagai subjek utama (informan kunci) karena memiliki peran langsung dalam membimbing dan mengembangkan kemampuan *coping stres* santri. Sementara itu, santri tahfiz berperan sebagai subjek pendukung untuk memberikan gambaran mengenai pengalaman stres serta bentuk *coping stres* yang mereka lakukan, sekaligus sebagai upaya triangulasi data. Pengambilan sampel atau penentuan subjek pada penelitian ini menggunakan pendekatan *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*, di mana teknik ini adalah suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu (Maharani & Bernard, 2018). Kriterianya ialah (1) ustazah yang tinggal di asrama, (2) Santri aktif di Dayah Ummul Qura, (3) Sedang menghafal (ziyadah) atau murajaah, (4) Santri yang pernah atau sedang mengalami tekanan terkait target hafalan, ujian, atau tuntutan belajar, (5) Santri yang mampu menyampaikan pengalaman dan strategi *coping* secara verbal.

Berdasarkan kriteria tersebut, maka jumlah subjek yang dipilih dalam penelitian ini berjumlah 8 orang, terdiri dari 2 ustazah yang tinggal di asrama dan terlibat langsung dalam membimbing santri, serta 6 santri yang memenuhi kriteria penelitian. Jumlah tersebut ditentukan sesuai kebutuhan data penelitian kualitatif, yang lebih menekankan pada kedalaman informasi daripada jumlah responden.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara semi struktur dan dokumentasi. Proses analisis data peneliti menggunakan teknik analisis kualitatif. Teknik tersebut melibatkan proses pengelompokan, pemilahan, serta pengurutan data agar peneliti mampu mengidentifikasi hal-hal penting dan yang perlu dipelajari lebih lanjut. Adapun tahap analisis data mengacu pada Miles dan Huberman yang terkenal dengan metode analisis data interaktif, dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (verifikasi) (Qomaruddin & Sa'diyah, 2024). Pada tahap reduksi data, peneliti harus menyaring dan memfokuskan informasi yang paling penting, sekaligus menghapus data yang tidak relevan. Dalam penelitian ini, reduksi data bertujuan menyoroti

peran ustazah dalam mengembangkan pola *coping stres* pada santri tahfiz Dayah Ummul Qura. Di tahap penyajian data dapat dilakukan dengan menyusun data secara sistematis berdasarkan tema penelitian guna memudahkan analisis peran ustazah dalam mengembangkan pola *coping stres* pada santri tahfiz Dayah Ummul Qura. Kemudian tahap penarikan kesimpulan dilakukan dengan merangkum dan menafsirkan temuan penelitian berdasarkan hasil reduksi dan penyajian data untuk memperoleh pemahaman yang utuh mengenai peran ustazah dalam mengembangkan *coping stres* pada santri tahfiz Dayah Ummul Qura.

## Hasil dan Pembahasan

### Bentuk Stres yang Dialami Santri Tahfiz

Dalam kehidupan sehari-hari, stres sering muncul dalam berbagai bentuk. Stres akut dapat memicu berbagai gejala kecemasan yang menyebabkan ketidaknyamanan. Kecemasan ini timbul dari respons stres terhadap suatu peristiwa luar biasa (*stresor*), yang datang secara mendadak dan tak terduga, sehingga memicu korban bereaksi dengan melawan atau menghindar (Jarnawi, n.d.). Kondisi ini akan berlangsung sesuai durasi keberadaan *stresor* tersebut. Jika *stresor* bertahan lama, maka akan timbul kelelahan serta stres yang telah berkembang menjadi patologi, baik fisik maupun mental. Namun, perlu ditegaskan bahwa stres tidak selalu menyebabkan seseorang menjadi gila hingga harus dirawat di rumah sakit jiwa. Sebab, stres terdiri dari berbagai tingkatan. Selama individu masih mengalami stres ringan, ia hanya akan sering memikirkannya dan berupaya menyelesaikan masalah pemicu stres tersebut. Meski begitu, tidak tertutup kemungkinan bahwa setiap orang bisa sedang berada dalam kondisi stres saat ini. (MUSRADINUR, 2016)

Penelitian menunjukkan tekanan pokok yang dirasakan santri tahfiz di Dayah Ummul Qura bersumber terutama dari tekanan akademik meliputi target hafalan. Mayoritas santri mengalami kecemasan saat setoran hafalan, terutama ketika hafalan belum lancar atau tidak mencapai target yang telah ditentukan. Tekanan tersebut dipandang sebagai beban yang perlu diselesaikan dalam batas waktu tertentu.

Hasil wawancara terkait tekanan yang dialami santri dalam proses setoran hafalan Al-Qur'an menunjukkan bahwa santri kerap merasakan tekanan ketika hafalan yang disetorkan tidak berjalan dengan lancar atau tidak mencapai target yang telah ditetapkan. Tekanan tersebut muncul karena adanya tuntutan untuk memenuhi target hafalan sehingga dirasakan sebagai beban yang harus diselesaikan. Di samping itu, beberapa santri juga menyampaikan bahwa tekanan timbul ketika mereka memerlukan waktu yang lama untuk menghafal ayat al-Qur'an, serta saat hafalan yang sudah dipersiapkan tidak dapat disetorkan karena ustazah berhalangan hadir, sehingga hafalan menjadi menumpuk dan menambah beban pikiran.

Bentuk stres yang dialami santri tidak hanya pada tekanan akademik dalam mencapai target hafalan, melainkan juga memunculkan respons emosional. Beberapa santri menyatakan bahwa mereka sering mengalami perasaan sedih, kecewa, cemas, dan takut ketika hafalan sulit masuk atau tidak berjalan lancar saat disetorkan. Pada kondisi tertentu, tekanan tersebut juga menimbulkan rasa kesal, keraguan terhadap kemampuan diri, hingga munculnya pikiran untuk menyerah karena merasa tidak mampu melanjutkan proses hafalan.

Di luar respons emosional, tekanan dalam menghafal Al-Qur'an juga memicu gejala fisik pada santri. Temuan penelitian menunjukkan bahwa santri kerap mengalami kelelahan akibat aktivitas hafalan yang padat, disertai gejala seperti pusing dan detak jantung yang cepat saat berada dalam kondisi tertekan. Kelelahan ini juga berdampak terhadap menurunnya tingkat konsentrasi dan motivasi dalam menghafal.

Secara perilaku, tekanan hafalan turut mempengaruhi sikap dan perilaku santri dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa santri menunjukkan respons berupa menangis, cenderung menyendiri, menjadi lebih sensitif atau mudah marah, bermalas-malasan serta penurunan semangat ketika hafalan terasa berat atau tidak mencapai target yang diharapkan. Kondisi ini menggambarkan bahwa tekanan proses hafalan tidak hanya berdampak pada aspek emosional dan fisik, tetapi juga pada perilaku santri di lingkungan dayah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres pada santri bersifat multidimensi, yang mencakup aspek kognitif (seperti persepsi ancaman pada target hafalan), emosional (contohnya kecemasan dan kekecewaan karena setoran yang gagal), serta fisiologis (seperti keluhan pusing, keletihan dan kehilangan konsentrasi). Stres tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi dan saling memperburuk, sehingga berdampak pada prestasi hafalan maupun kesehatan mental santri secara holistik.

Selain respons emosional, ustazah juga melihat gejala fisik yang muncul saat santri menjalani aktivitas padat di dayah. Beberapa santri tampak kelelahan, khususnya yang baru menyesuaikan diri dengan jadwal kegiatan. Hal itu ditandai dengan rasa mengantuk saat belajar atau murajaah, kurang fokus dalam menghafal, serta keluhan sakit kepala karena lelah. Walaupun begitu, setelah beberapa waktu, sebagian santri mulai terbiasa dengan ritme kegiatan di dayah.

Dari sisi perilaku, tanda stres pada santri terlihat dari perubahan sikap dan kebiasaan harian. Ada yang cenderung menarik diri, kurang semangat ikut mengaji, atau malah bermalas-malasan. Dalam kasus tertentu, santri memilih tidur, menghindari setoran hafalan, atau minta izin pulang. Tak ketinggalan, ada pula yang mudah tersinggung, terlalu pendiam, dan konsentrasinya menurun sehingga hafalan lancar sebelumnya jadi mudah lupa. Ini menandakan bahwa tekanan santri tidak hanya mengganggu emosi dan fisik, tapi juga terlihat jelas dalam perubahan perilaku selama proses hafalan di dayah.

Temuan ini sejalan dengan teori *coping stres* yang dikemukakan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman yang menyatakan bahwa stres sebagai interaksi antara individu dan lingkungannya yang dinilai seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatannya. Selanjutnya, Lazarus dan Folkman menekankan bahwa proses *appraisal* merupakan faktor kunci dalam menentukan tingkat stres yang dialami seseorang ketika menghadapi situasi berbahaya (mengancam) (Tua & Gaol, 2016).

### **Strategi *Coping* yang digunakan Santri**

Menurut Lazarus dan Folkman, strategi *coping* merupakan pendekatan strategis yang melibatkan upaya untuk mengelola, menerima, mentoleransi, serta mengurangi tekanan atau tuntutan yang menimbulkan stres. Sebagaimana dikemukakan Lazarus dan Folkman, strategi *coping* adalah perilaku individu guna beradaptasi menghadapi konflik atau tekanan yang dialaminya (Sari Pusvita Putri ; Jayanti, 2015).

Hasil penelitian mengungkap bahwa santri menerapkan beragam strategi *coping* untuk menghadapi tekanan hafalan. Strategi-strategi ini dapat dikelompokkan menjadi *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *coping spiritual*.

*Problem-Focused Coping*. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian santri berupaya langsung mengatasi akar kesulitan dalam proses menghafal. Upaya ini terwujud dari kebiasaan mereka yang tetap rutin menyetorkan hafalan sesuai jadwal serta berusaha konsisten melakukan muraja'ah harian. Muraja'ah dilakukan dengan berbagai pola, ada yang mengikuti target tetap dan ada pula yang menyesuaikan dengan kondisi pribadi.

Selain itu, beberapa santri mengambil inisiatif pribadi untuk menambah atau memperkuat hafalan yang sudah dipelajari agar target tercapai. Upaya lain mencakup perubahan metode menghafal supaya prosesnya terasa lebih ringan dan tidak membebani secara berlebihan. Ada juga yang memilih intensif muraja'ah saat kesulitan menambah hafalan baru. Strategi-strategi ini mencerminkan usaha aktif santri dalam menangani sumber masalah hafalan Al-Qur'an.

Strategi ini mencerminkan upaya langsung untuk mengendalikan situasi, yang menurut teori Richard Lazarus dan Susan Folkman tergolong dalam kategori *problem-focused coping*. *Problem-focused coping* adalah istilah dari Lazarus yang merujuk pada strategi kognitif dalam mengelola stres atau *coping*, yakni pendekatan yang dilakukan individu dengan cara menghadapi langsung sumber masalahnya dan berusaha menyelesaikan akar permasalahan tersebut secara konstruktif (Andriyani, n.d.).

*Emotion-Focused Coping.* Di samping pendekatan langsung pada sumber masalah, sebagian santri juga mengelola emosi mereka saat menghadapi tekanan hafalan. Bentuknya meliputi istirahat, tidur, makan, atau aktivitas penyebar seperti jalan-jalan untuk merilekskan pikiran. Beberapa santri menenangkan diri dengan menyendiri, menangis, mencatat perasaan, atau merenung saat tekanan hafalan terasa berat. Ada pula yang mengurangi interaksi sosial sementara hingga emosi stabil kembali. Upaya-upaya ini bertujuan mencegah perasaan tertekan berlarut-larut sehingga santri bisa melanjutkan hafalan dengan kondisi emosional yang lebih baik. Strategi yang dilakukan oleh santri ini bertujuan untuk menurunkan emosi negatif sehingga santri bisa kembali menghadapi aktivitas menghafal dengan lebih tenang.

*Coping Spiritual.* *Coping Spiritual* adalah keyakinan seseorang dengan melibatkan Tuhan dalam menghadapi kesulitan yang dihadapinya (Giono & Surawan, 2025). Di lingkungan dayah, pendekatan spiritual menjadi strategi *coping* yang cukup menonjol di kalangan santri. Hasil wawancara menunjukkan bahwa santri sering mencari ketenangan melalui ibadah seperti shalat sunnah, zikir, doa, dan istighfar yang banyak saat tekanan hafalan muncul. Pendekatan spiritual ini dianggap memberi ketenangan hati serta memperteguh keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi kesulitan hafalan. Selain itu, ibadah juga menjadi wadah mencurahkan perasaan dan memohon kemudahan kepada Allah agar proses menghafal al-Qur'an berjalan lebih lancar. Temuan tersebut juga dikuatkan dengan pernyataan ustazah yang menyatakan pentingnya pendekatan spiritual dalam mengatasi stres santri.

Hasil wawancara mengenai peran pendekatan spiritual dalam membantu santri mengatasi tekanan hafalan menunjukkan bahwa kegiatan ibadah seperti dzikir, doa, shalat dhuha, shalat tahajud, serta membaca al-Qur'an dengan tadabbur menjadi salah satu cara yang disarankan kepada santri saat mereka merasa tertekan. Pendekatan ini membantu santri mendapatkan ketenangan batin sehingga semangat menghafal dapat pulih kembali. Selain itu, informan juga menyebutkan pengingat/*reminder* bahwa proses menghafal al-Qur'an merupakan

ibadah yang bernilai pahala dapat menumbuhkan keikhlasan serta menjadi kekuatan bagi santri dalam menghadapi tekanan selama proses hafalan.

Temuan terkait pencarian bantuan saat menghadapi kesulitan hafalan menunjukkan bahwa tidak semua santri aktif meminta bantuan kepada ustazah. Ada santri yang memilih mengatasi kesulitan hafalan secara mandiri tanpa bimbingan langsung. Selain itu, sebagian santri hanya sesekali meminta bantuan, atau lebih suka meminta kepada ustaz saat mengalami kesulitan tertentu. Hal ini mengindikasikan bahwa strategi *coping* melalui pencarian dukungan tidak selalu menjadi pilihan utama bagi sebagian santri dalam menghadapi tekanan hafalan.

### **Peran Ustazah dalam Mengembangkan *Coping* Stres Santri**

Hasil wawancara terkait peran ustazah dalam membantu santri mengatasi tekanan hafalan menunjukkan bahwa ustazah menerapkan pendekatan personal dengan memanggil santri secara individu untuk memahami masalah yang dihadapi. Pendampingan dilakukan melalui dialog yang lembut, mendengarkan keluhan santri, serta memberikan motivasi agar mereka tetap bersemangat menjalani proses menghafal al-Qur'an. Selain itu, ustazah sering mengingatkan santri tentang keutamaan penghafal al-Qur'an dan pentingnya kesabaran dalam proses tersebut. Selain memotivasi, ustazah juga berperan sebagai teladan bagi santri melalui sikap sabar, tenang, dan tidak mudah marah saat menghadapi kesulitan hafalan santri. Keteladanan ini dianggap krusial karena santri cenderung meniru sikap serta perilaku guru mereka dalam menghadapi tekanan. Ustazah juga mengarahkan perilaku santri lewat pendekatan persuasif dan edukatif, dengan menegakkan aturan dayah disertai penjelasan tujuan serta hikmah setiap aturan.

Dalam kondisi tertentu, ustazah memberikan pendampingan khusus bagi santri yang tampak cemas atau kehilangan semangat, seperti menyesuaikan target hafalan sesuai kemampuan serta memberi apresiasi atas usaha yang dilakukan. Meski begitu, ada beberapa kendala dalam pendampingan, seperti santri yang kurang terbuka soal masalahnya, perbedaan karakter dan latar belakang santri, serta keterbatasan waktu ustazah dalam membimbing banyak santri sekaligus.

Dari hasil penelitian di atas dapat digambarkan bahwa selain berperan sebagai pembimbing, ustazah juga berfungsi sebagai motivator. Dorongan dan dukungan dari guru (ustazah) memiliki pengaruh besar terhadap santriwati. Peran ustazah sangat diperlukan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan santriwati untuk meningkatkan motivasi intrinsik, sekaligus motivasi ekstrinsik. Motivasi tersebut amat krusial dalam interaksi proses menghafal al-Qur'an, baik di dalam kelas maupun di luar kelas, sehingga mampu menumbuhkan semangat hafalan santriwati. Di samping itu, peran ustazah sangat penting dalam mendukung santri mengembangkan kemampuan *coping stres*, yakni mengelola tekanan yang timbul selama proses menghafal al-Qur'an. Lewat bimbingan, nasihat, serta dukungan emosional yang diberikan, ustazah mampu membantu santri mengatasi tantangan hafalan, meredakan kecemasan, dan membentuk sikap sabar serta ketangguhan diri dalam menjalani proses menghafal. Dengan begitu, kehadiran ustazah tidak hanya meningkatkan mutu hafalan santri, tetapi juga memelihara keseimbangan emosional dan kesehatan mental mereka (Jihan Salma, Mohammad Zakki Azani, 2022).

### Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan yang dirasakan oleh santri tahfiz di Dayah Ummul Qura terutama berasal dari tuntutan akademis yang berkaitan dengan target hafalan Al-Qur'an. Tuntutan ini muncul saat santri mengalami kesulitan dalam memperlancar hafalan, tidak dapat memenuhi target yang ditetapkan, atau memerlukan waktu lebih lama untuk proses menghafal. Keadaan ini memicu reaksi stres yang beragam, mencakup aspek emosional seperti kecemasan, kekecewaan, dan rasa kurang percaya diri; aspek fisik seperti kelelahan, sakit kepala, dan menurunnya konsentrasi; serta aspek perilaku seperti menarik diri, menangis, dan berkurangnya semangat dalam mengikuti kegiatan hafalan. Untuk mengatasi tekanan tersebut, santri mengembangkan beberapa strategi *coping* yang mencakup *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *coping spiritual*.

Di samping itu, peran ustazah terbukti sangat berpengaruh dalam mendukung pengembangan *coping stres* santri. Ustazah tidak hanya berfungsi sebagai pengarah dalam proses hafalan, tetapi juga sebagai motivator dan panutan melalui

pendekatan personal, pemberian dukungan emosional, serta penguatan nilai-nilai spiritual. Pendampingan ini membantu santri mengelola tekanan dalam hafalan dengan lebih adaptif sehingga mereka dapat mempertahankan motivasi, meningkatkan ketahanan emosional, serta menjaga keseimbangan psikologis selama menjalani proses menghafal al-Qur'an.

### Daftar Pustaka

- Andriyani, J. (n.d.). 37 | *jurnal at-taujih*. 2(2), 37–55.
- Anisya, R., Widjojoko, & Wardana, D. (2022). *Jurnal perseda*. V(2), 130–137.
- Aulia, A., Prabamurti, P. N., & Kusumawati, A. (2024). *Analysis of Stress-Coping Behavior of Female Tahfiz students at an Islamic Boarding School X Semarang City : A Cross- Sectional Study*. 00045.
- Fahmi, N., & Pratiwi, A. (2021). *Nusantara Hasana Journal*. 1(3), 92–95.
- Fatmawati, H. (2024). Al-I ' jaz : *Jurnal Kewahyuan Islam. Strategi Coping Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*, 10(2), 104–119.
- Giono, E., & Surawan, S. (2025). *Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 04(02), 393–400.
- Hasanah, U., & Sa, N. (2021). *GAMBARAN STRESS DAN STRATEGI COPING PADA SANTRI TAHFIDZ DI PONDOK PESANTREN AL-MAHRUSIYAH ASRAMA AL- ' ASYIQUIYAH*. 3(November), 1–16.
- Jarnawi. (n.d.). 60 | *jurnal at-taujih*. 3(1), 60–73.
- Jihan Salma, Mohammad Zakki Azani, S. H. (2022). *PERAN USTADZAH DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI SISWA DALAM MENGHAFAL AL QUR'AN*. 6(November), 212–223.
- Maharani, S., & Bernard, M. (2018). *Analisis hubungan resiliensi matematik terhadap kemampuan pemecahan masalah siswa pada materi lingkaran*. 1(5), 819–826.
- Mayangsari, W., Shinta, A., & Widiantoro, F. X. W. (2022). *Studi Kasus Strategi Coping Stres Pada Ibu Rumah Tangga dengan Kecenderungan Psikosomatis di Yogyakarta*. 18(1), 37–47.
- MUSRADINUR. (2016). Issn e-issn : 2460-4917 : 2460-5794. *STRES DAN CARA MENGATASINYA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI*, 2(July), 183–200.
- Qomaruddin, & Sa'diyah, H. (2024). *Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif*:  
مل وهد انظ هتج مذ لا وئلا جهتني مذ ي كوز طاء اخلو الاقياس في طباظ  
غاز لجرتا الإنتاجا ةص د مذ اجبو لا ةدقضا ةبقضيد ةاسف ةق ضيدت لتبس فبأذ املعذ ةانحذ مذ الأمو لاق اند  
لا املعذ ةانحذ. 1(84–77)
- Rozi, M. A. F., Fajar, V., & Sari, A. (n.d.). *THE ROLE OF ISLAMIC EDUCATION TEACHERS IN FORMING STUDENT RESILIENCE (A Case Study At SMP Tahfid Ar Rasyid Tulungagung)*. <https://doi.org/10.1002/da.10113>.

- Sari Pusvita Putri ; Jayanti, M. (2015). No Title. *Strategi Coping Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*, 1, 21–31.
- Tua, N., & Gaol, L. (2016). *Teori Stres : Stimulus , Respons , dan Transaksional*. 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bps.11224>
- Wulandari, N., Hermatasyah, N., & Setiyadi, D. (2025). *Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengelola Stres Akademik Santri Beasiswa di Pesantren*. 8(1), 23–36.

