

ABSTRAK

Suci Islahiyah, Implementasi Bimbingan Islami Untuk Coping Stres Pada Mahasantri (Penelitian di Pondok Pesantren As-Salafi Ar-Raaid)

Mahasantri merupakan individu yang menjalani dua peran sekaligus, yaitu sebagai mahasiswa dan santri. Kedua peran tersebut sering menimbulkan tekanan dan konflik batin karena tuntutan akademik dan kehidupan pesantren harus dijalani secara bersamaan. Kondisi ini menuntut mahasantri memiliki kemampuan *coping stress* yang baik. Pondok pesantren merupakan tempat dimana mereka tinggal dan bimbingan-bimbingan yang mereka terima dari ustadz maupun ustazah membentuk kemampuan *coping stress* yang baik dan sesuai dengan nilai-nilai islami.

Penelitian ini bertujuan untuk : (1) mengetahui bentuk bimbingan islami untuk coping stres mahasantri yang dilakukan di pondok pesantren As-Salafi Ar-Raaid, (2) mengetahui internalisasi bimbingan Islami sebagai upaya untuk mengatasi stres pada mahasantri di pondok pesantren As-Salafi Ar-Raaid, dan (3) mengetahui hasil penerapan bimbingan islami untuk membantu mengatasi stres pada mahasantri pondok pesantren As-Salafi Ar-Raaid.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Lokasi penelitian berada di Pondok Pesantren As-Salafi Ar-Raaid yang beralamat di Jl. A.H. Nasution No 65, Kp. Cisalatri, RT 04 RW 05, Kel. Cipadung, Kec. Cibiru, Kota Bandung, Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan landasan teori bimbingan islami sebagai upaya pemberian pemahaman terhadap nilai-nilai islam, kemudian teori *coping stress* untuk mengklasifikasikan bentuk strategi coping yang digunakan mahasantri, serta teori kognitif untuk menjelaskan proses internalisasi nilai-nilai tersebut dalam pola pikir dan perilaku.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan Islami di Pondok Pesantren As-Salafi Ar-Raaid berfokus pada penguatan tauhid, penanaman sikap syukur, serta penanaman husnudzon. Proses internalisasi nilai-nilai tersebut dilakukan melalui Bimbingan klasikal dengan metode tradisional balaghan, yaitu penyampaian materi dari kitab kuning yang dikaitkan dengan realitas kehidupan mahasantri sehingga mereka terdorong untuk merefleksikan dan memperbaiki pola pikirnya. Penyampaian materi dilakukan dengan pendekatan yang tenang dan humanis agar nilai-nilai yang disampaikan dapat diterima dengan baik. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, diketahui bahwa mahasantri menunjukkan kemampuan *coping stress* yang lebih baik setelah mengikuti bimbingan tersebut. Hal ini terlihat dari kebiasaan mereka melibatkan Allah dalam menghadapi permasalahan, memiliki pola pikir yang lebih positif, serta menunjukkan ketenangan yang lebih baik ketika menghadapi tekanan atau masalah.

Kata Kunci : Bimbingan Islami, Coping Stres, Mahasantri, Kognitif