

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Mahasantri adalah individu yang memiliki peran ganda yakni sebagai mahasiswa yang menempuh pendidikan formal di perguruan tinggi sekaligus sebagai santri yang tinggal dan mengikuti kegiatan pembinaan di pondok pesantren. Mahasantri tidak hanya berperan di ranah akademik yang menekankan pada penguasaan ilmu pengetahuan dan keterampilan intelektual, tetapi juga dalam ranah pesantren yang menekankan pembinaan spiritual, moral, dan penguatan karakter Islami.

Mahasantri berasal dari kata Maha yang artinya segalanya atau agung dan santri adalah individu yang sedang mencari ilmu di pondok pesantren. Pengertian dari mahasantri adalah seseorang yang menimba ilmu agama di sebuah pondok pesantren akan tetapi disamping itu Ia juga merupakan seorang mahasiswa yang menimba ilmu di bangku kuliah. (Harahap, 2022)

Mahasantri menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi, manajemen waktu yang baik, serta strategi psikologis yang efektif, terutama dalam menghadapi tekanan dan konflik peran. Dalam konteks ini mahasantri menjadi subjek yang unik karena berada di persimpangan antara modernitas dunia pendidikan tinggi dan konservatisme kehidupan pesantren, sehingga pengalaman mereka menarik untuk dikaji dari sisi stres dan coping yang mereka gunakan.

Santri menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, mereka harus menjalani pembelajaran di sekolah umum (kampus) sekaligus kewajiban mengikuti pembelajaran di pesantren, termasuk menghafal Al-Qur'an dan mempelajari kitab-kitab kuning. Kombinasi tuntutan ini membuat santri rentan mengalami stress akademik akibat beban tugas yang berat dan keterbatasan pengelolaan waktu. (Ikromi, 2025)

Santri yang menghadapi tuntutan akademik ganda sering kali mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan waktu dan energi antara kewajiban akademik di sekolah umum dan aktivitas pendidikan pesantren. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan psikologis berupa stres akademik, yang ditandai dengan kelelahan mental, penurunan konsentrasi belajar, serta perasaan tertekan terhadap tuntutan pencapaian akademik.

Dalam studi kasus Pondok Pesantren Safiinatunna Kalibeber Mojotegah santri mengalami tekanan psikologis. Tekanan itu terjadi karena harapan orang tua dan ustadz/ustadzah, selain itu persaingan antar santri yang menyebabkan stress dan bermasalah pada Kesehatan mental para santri. Beban tugas yang cukup berat termasuk tugas akademik dan kewajiban harian menyebabkan mental para santri lelah dan muncul juga perasaan tertekan. (Misbahudin, 2024)

Menjalani dua peran ini bukanlah hal yang mudah, dua kehidupan yang sama-sama menuntut totalitas seringkali bersinggungan. Tak jarang, tekanan dari dua arah ini melahirkan stres yang tidak terlihat dipermukaan. Mahasantri pondok pesantren As-salafi Ar-raaid harus menghadapi tekanan akademik dari

kampus berupa tugas kuliah, presentasi, laporan hingga tuntutan penelitian, sementara disaat yang sama mereka terikat kewajiban pesantren seperti mengikuti pengajian kitab kuning, hafalan Al-Qur'an dan kitab kuning, kegiatan ibadah rutin seperti berjamaah shalat, hingga Khidmah kepada pesantren. Ketika dua tuntutan ini berjalan bersamaan, sering terjadi benturan yang membuat Mahasantri kesulitan mengatur waktu secara proporsional. Hal ini berujung pada munculnya psimis, menurunnya motivasi belajar, hingga perasaan cemas karena takut tidak mampu memenuhi standar baik di kampus maupun di pesantren.

Selain itu, waktu istirahat yang dimiliki oleh mahasantri lebih terbatas dibanding mahasiswa biasa sehingga turut memperberat kondisi. Santri yang tinggal di pondok pesantren memiliki jadwal lebih padat karena selain belajar di kampus ada tambahan untuk belajar di pondok pesantren. Sehingga ruang untuk menenangkan diri atau mengelola stres menjadi terbatas. Dalam jangka Panjang, kondisi ini berpotensi memicu stress akademik, yang tidak hanya mengganggu konsentrasi belajar tetapi juga berdampak pada kesehatan mental.

Mahasantri pondok pesantren As-Salafi Ar-Raaid mengalami kebingungan dalam menentukan prioritas, merasa tertekan karena ekspektasi orangtua maupun pengasuh. Ketika mahasiswa merasa tertinggal dibanding teman-temannya di kampus, Ia sering merasa bersalah dan kehilangan semangat. Sebaliknya, ketika kewajiban pesantren terabaikan karena fokus pada kuliah, muncul perasaan berdosa dan tidak taat. Konflik batin inilah yang membuat santri semakin rentan terhadap tekanan psikologis. Dengan demikian, masalah

utama yang dialami santri bukan sekedar banyaknya beban, tetapi juga ketegangan antara dua tuntutan yang berbeda namun sama-sama mengikat secara penuh. (Hasil observasi sementara di Pondok Pesantren As-salafi Ar-raaid)

Mahasantri perlu memiliki coping stres karena mereka menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan yang bisa menimbulkan stress berkepanjangan, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan burnout. Coping stres adalah proses dimana seseorang berusaha memberi jarak antara tuntutan yang ada dengan kemampuan yang dimiliki dirinya sehingga stres dapat dikelola dengan lebih baik, oleh karena itu coping menjadi strategi penting dalam menghadapi tekanan ataupun yang berpotensi merugikan kesehatan mental. (Pambudhi et al., 2022)

Dalam kondisi tersebut, bimbingan islami menjadi salah satu pendekatan yang tepat untuk membantu mereka mengelola tekanan secara positif. Bimbingan islami memberikan landasan moral dan etika dalam mengambil keputusan sehingga mahasiswa tidak terjebak dalam perilaku negatif dalam mengatasi stres, seperti melarikan diri dari tanggung jawab atau melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri.

Proses bimbingan di pondok pesantren As-Salafi Ar-Raaid dilaksanakan melalui bimbingan klasikal secara langsung oleh ustadz dan ustadzah secara menyeluruh kepada para santri, Bentuk bimbingan tidak hanya berfokus pada aspek keilmuan, tetapi mencakup seluruh dimensi kehidupan santri secara

menyeluruh. Terdapat 119 santri yang menjadi peserta bimbingan melalui kegiatan pengajian balaghan kitab kuning. Dalam setiap penyampaiannya, Ustadzah senantiasa menyelipkan berbagai hikmah dan nasihat yang relevan dengan permasalahan yang dihadapi santri. Bimbingan ini dilakukan sebagai langkah pencegahan atau penguatan agar mahasantri tidak mengalami stres yang berkepanjangan.

Mahasiswa yang memiliki tingkat spiritual yang tinggi berpotensi untuk menangani stress dengan lebih optimis dan mampu menanganinya dengan lebih baik karena mereka menyerahkan urusan kepada sang pencipta yaitu Tuhan yang maha esa. Keyakinan yang mereka miliki akan membuat mereka memiliki ketahanan mental yang kuat dan kondisi psikologis yang lebih baik. (Vebrian et al., 2021)

Salah satu nilai penting yang diajarkan oleh para guru di pondok pesantren As-Salafi Ar-Raaid adalah coping Islami, yaitu cara menghadapi tekanan, tantangan, dan stres dengan berpijak pada ajaran Islam. Melalui bimbingan ini, santri diarahkan untuk membentuk pola pikir positif ketika berhadapan dengan suatu masalah dan menjadikan kesabaran, tawakal dan do'a sebagai landasan dalam penyelesaiannya. Bimbingan tersebut menjadi sarana pembentukan ketahanan mental dan spiritual santri, sehingga mereka mampu menghadapi tekanan hidup secara lebih matang dan berorientasi pada nilai-nilai religius.

Dari latar belakang diatas, maka penting mengetahui bagaimana implementasi bimbingan islami diterapkan untuk membantu mahasantri

menghadapi stres. Pemahaman ini untuk melihat bagaimana bentuk bimbingan yang diberikan oleh pendidik pesantren dan bagaimana penerapan bimbingan tersebut tercermin pada penyelesaian masalah mahasiswa dalam situasi yang menimbulkan stres.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai Implementasi bimbingan islami yang dilakukan di Pondok Pesantren As-Salafi Ar-Raaid dalam skripsi yang berjudul “Implementasi Bimbingan Islami untuk Coping Stres pada Mahasiswa (Penelitian di Pondok Pesantren As-Salafi Ar-Raaid)”.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, ada beberapa fokus penelitian yang diambil, diantaranya sebagai berikut :

1. Bagaimana bentuk bimbingan islami untuk coping stres mahasiswa yang dilakukan di pondok pesantren As-Salafi Ar-Raaid ?
2. Bagaimana internalisasi bimbingan Islami sebagai upaya dalam mengatasi stres pada mahasiswa di pondok pesantren As-Salafi Ar-Raaid?
3. Bagaimana hasil penerapan bimbingan islami untuk membantu mengatasi stres pada mahasiswa pondok pesantren As-Salafi Ar-Raaid ?

### C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang diambil berdasarkan fokus penelitian diatas diantaranya :

1. Untuk mengetahui bentuk bimbingan islami untuk coping stres mahasantri yang dilakukan di pondok pesantren As-Salafi Ar-Raaid.
2. Untuk mengetahui internalisasi bimbingan Islami sebagai upaya untuk mengatasi stres pada mahasantri di pondok pesantren As-Salafi Ar-Raaid.
3. Untuk mengetahui hasil penerapan bimbingan islami untuk membantu mengatasi stres pada mahasantri pondok pesantren As-Salafi Ar-Raaid.

### D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoretis (*Theoretical significance*)

Secara Teoretis atau akademis, penelitian ini diharapkan bisa menjadi penunjang teori dan memperkaya ilmu pengetahuan juga memberikan sumbangan pemikiran baru pada jurusan Bimbingan Konseling Islam khususnya mengenai Bimbingan Islami untuk Coping Stres Mahasiswa.

2. Secara praktis (*Practical Significance*)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi digunakan para mahasiswa untuk melakukan coping dalam menghadapi berbagai tekanan akademik melalui pendekatan yang islami. Lebih dari pada itu penelitian ini juga dapat dimanfaatkan oleh pendidik ataupun seorang konselor dalam merancang layanan bimbingan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual islam sebagai cara mengatasi stres.

## E. Tinjauan Pustaka

### 1. Landasan Teori

Teori yang menjadi rujukan dalam penelitian ini meliputi teori bimbingan. Teori bimbingan yang dicetuskan oleh Mochamad Nursalim merupakan proses memberikan bantuan kepada individu agar dapat memenuhi kebutuhan seperti kebutuhan menyesuaikan diri dengan lingkungan, mengaktualisasikan diri, berprestasi, dan lain-lain. Agar individu mampu memenuhi kebutuhannya perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan yang relevan. (Nursalim, 2015)

Jadi, Bimbingan Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu dengan cara tatap muka antara konselor dan konseli agar dapat mengarahkan diri, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sesuai dengan tuntunan dalam Al-Qur'an dan Hadits.

Selanjutnya teori yang menjadi rujukan adalah teori *coping stress* yang dicetuskan oleh Lazarus dan Folkman, Menurut Folkman dan Lazarus (1988) coping stres adalah proses dimana individu berusaha untuk mengelola dan mengatasi keadaan yang penuh tekanan yang disebabkan oleh masalah yang mereka hadapi dengan mengubah pikiran dan perilaku mereka dengan berbagai bentuk cara yang menurut mereka membantu merasa aman. Terdapat dua kategori coping : (1) coping yang berfokus pada penanggulangan masalah, yaitu mengatasi stress dengan berpusat pada masalah yang sedang dihadapinya, *problem focused coping* biasanya dilakukan dengan cara mengurangi atau mencari solusi untuk memecahkan masalah yang menjadi sumber

stres. (2) coping yang berpusat pada emosi, yaitu coping yang didasarkan pada pengelolaan perasaan terlebih dulu. *Emotional focused coping* adalah penanganan stres dengan mengendalikan respon emosi yang terjadi karena permasalahan yang terjadi. *Emotional focused coping* lebih mengutamakan untuk menurunkan emosi tidak baik yang dirasakan ketika individu menghadapi tekanan. (Sophia & Andriany, 2025)

Penelitian ini menggunakan teori coping yang berfokus pada emosi, Lazarus dan Folkman membagi strategi coping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) menjadi lima jenis, Pertama *positive reappraisal* yaitu memiliki pandangan positif terhadap masalah yang dihadapi. Kedua *Accepting responsibility* yaitu penerimaan tanggung jawab ketika menghadapi masalah. Ketiga *self control* yaitu upaya pengendalian diri dari tindakan-tindakan yang akan merugikan ketika sedang menghadapi masalah. Keempat *Distancing* yaitu upaya untuk memberikan jarak dengan masalah yang sedang dihadapi Kelima *Escape avoidance* yaitu Upaya mengatasi masalah dengan cara menghindari atau melupakan masalah untuk sementara waktu. (Ashifa & Humaedi, 2025)

Selanjutnya teori yang menjadi rujukan dalam penelitian ini adalah teori kognitif, teori kognitif adalah cabang psikologi yang mempelajari proses mental internal seperti persepsi, memori, berpikir, dan pemecahan masalah untuk memahami bagaimana manusia

memperoleh, mengolah, dan menggunakan pengetahuan. (Matheos & Arcani, 2025)

Macam-macam terapi kognitif efektif untuk mengubah pola pikir negatif dalam mengatasi berbagai masalah gangguan mental seperti stress dan depresi. Beberapa jenis terapi kognitif diantaranya *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah distorsi kognitif untuk mengurangi kecemasan, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terapi ini menargetkan keyakinan irasional melalui debat rasional untuk mengubah emosi destruktif, *Cognitive Processing Therapy* (CPT) terapi khusus untuk trauma PTSD yaitu menantang keyakinan salah pasca trauma, dan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) terapi ini untuk borderline personality disorder.

Penelitian ini menggunakan teori kognitif yang dicetuskan oleh Aaron Beck didefinisikan sebagai model emosional dimana keyakinan dasar yang negative membentuk interpretasi menyimpang terhadap pengalaman hidup, menghasilkan triad kognitif negatif : pandangan buruk tentang diri sendiri, dunia, dan masa depan. Tujuannya adalah mengubah pikiran irasional ini melalui restrukturisasi kognitif untuk pulihkan fungsi emosional normal (Rizky et al., 2023)

Aaron Beck adalah pencetus utama *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang mengembangkan teori kognitif untuk terapi. Terapi CBT adalah pendekatan psikoterapi terstruktur, berorientasi waktu dan

kolaborasi yang mengubah pikiran negatif disfungsional (distorsi kognitif) serta pola perilaku maladaptif untuk mengurangi gejala gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Diant et al., 2024)

Dengan menggunakan teori coping Lazarus dan Folkman serta pendekatan teori kognitif behavior terapi, bentuk bimbingan diarahkan pada pengelolaan emosi melalui perubahan pola pikir konseli. Bimbingan difokuskan pada proses membantu konseli mengenali pola pikir yang mempengaruhi respon emosional dalam menghadapi masalah.

Internalisasi bimbingan berlangsung melalui proses pembelajaran yang berkelanjutan karena perubahan pola pikir tidak akan terjadi secara instan sehingga perlu penguatan secara terus menerus. Melalui pendekatan dua teori tersebut maka akan terbentuk cara pandang yang benar sehingga mempengaruhi individu dalam mengatasi masalah.

Hasil penerapan bimbingan yang mengintegrasikan teori coping Lazarus dan Folkman serta CBT akan terlihat pada perubahan kognitif, emosional dan perilaku konseli. Konseli akan menunjukkan penurunan emosi negatif dan peningkatan kemampuan mengelola stres secara lebih terkontrol.

## **2. Kerangka Konseptual**

Mahasantri merupakan individu yang menjalani dua tuntutan sekaligus. Beban akademik dan aturan pesantren berpotensi menimbulkan tekanan atau stres. Dalam menghadapi kondisi tersebut, bimbingan islami

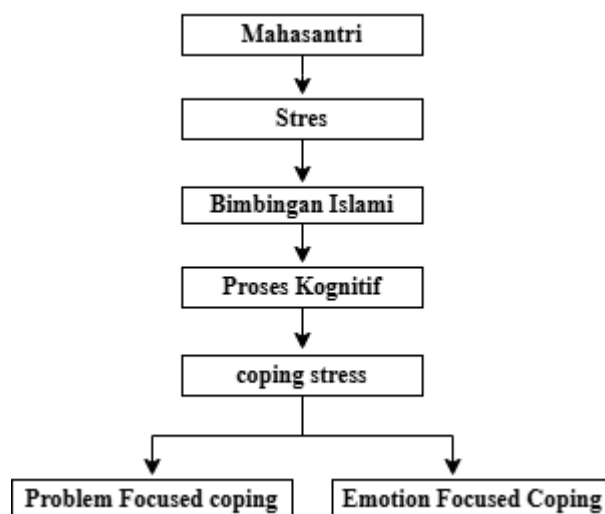
memiliki peran penting sebagai sarana pendampingan bagi mahasiswa dalam menyikapi permasalahan secara bijak sesuai nilai-nilai Islam.

Proses internalisasi bimbingan Islami dapat dijelaskan melalui pendekatan kognitif. Setiap ajaran yang disampaikan akan diproses dalam pikiran individu, kemudian diinternalisasi menjadi pola pikir dan cara pandang tertentu. Perubahan cara pandang ini akan mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam merespon tekanan.

Sejalan dengan itu, kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres tercermin dalam bentuk strategi coping yang digunakan. Strategi tersebut dapat dibedakan menjadi dua, yaitu coping yang berfokus pada pemecahan masalah dan coping yang berfokus pada pengelolaan emosi. Bentuk coping ini muncul sebagai hasil dari proses pengolahan informasi yang dipengaruhi oleh bimbingan Islami yang diterima.

**Gambar 1. 1**

Kerangka Konseptual



## **F. Langkah-langkah Penelitian**

### **1. Lokasi Penelitian**

Tempat yang menjadi lokasi penelitian yaitu Pondok Pesantren As-Salafi Ar-Raaid yang berada di Jl. A.H. Nasution No 65, Kp. Cisalatri, RT 04 RW 05, Kel. Cipadung, Kec. Cibiru, Kota Bandung, Provinsi Jawa Barat. Tempat ini dipilih untuk dijadikan sebagai lokasi penelitian karena beberapa alasan, diantaranya :

- a. Terdapat permasalahan yang sesuai dengan fokus kajian Bimbingan Konseling Islam, khususnya terkait implementasi bimbingan islami kepada mahasantri
- b. Tersedianya data yang dapat dijadikan objek penelitian
- c. Peneliti memiliki ketertarikan untuk menganalisis dinamika yang terjadi terkait implementasi bimbingan islami untuk coping stres mahasantri di pondok tersebut.

### **2. Paradigma dan Pendekatan**

Paradigma yang digunakan adalah paradigma konstruktivisme, Paradigma Konstruktivisme memegang prinsip dasar bahwa semua pengetahuan itu dibentuk/dibangun dan tidak bisa dipersepsi secara langsung oleh Indera (Penciuman, Perabaan, Pendengaran, dan lainnya). (Azzahra et al., 2025) Paradigma Konstruktivisme meyakini bahwa realitas sosial tidak bersifat tetap atau objektif, melainkan dibentuk dan dimaknai melalui pengalaman subjektif individu dalam interaksi sosialnya.

Konstruksi sosial terbentuk melalui tiga tahap yaitu proses eksternalisasi, objektifikasi, dan internalisasi (Luckman, 1966). Tahap eksternalisasi merupakan proses dimana individu mengekspresikan dirinya melalui tindakan dan respons terhadap realitas sosial yang dihadapinya. Selanjutnya objektifikasi adalah tahap ketika hasil eksternalisasi menjadi sesuatu yang dianggap nyata dan berdiri sendiri di luar individu. Terakhir yaitu internalisasi adalah proses penyerapan kembali realitas objektif ke dalam diri individu, sehingga menjadi pengetahuan, nilai atau norma yang diyakini dan dihayati dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap pertama eksternalisasi, terjadi pada saat terjadinya stres mahasiswa. Stres mahasiswa dipahami sebagai pengalaman subjektif yang dibentuk oleh cara mahasiswa memaknai realitas hidupnya.

Selanjutnya memasuki tahap objektifikasi yaitu ketika nilai-nilai coping Islami yang disampaikan dalam bimbingan mulai dipahami sebagai pedoman yang bersifat lebih nyata dalam menghadapi stres. Proses bimbingan dan konseling yang berulang menjadikan coping Islami sebagai realitas sosial yang diakui konselor dan konseli.

Terakhir tahap internalisasi yaitu coping islami kemudian dihayati sebagai bagian dari diri mahasiswa itu sendiri. Mereka tidak bergantung lagi kepada konselor karena kemampuan coping islami telah menjadi bagian dari kesadaran dan mekanisme pengelolaan stres mereka sendiri.

Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif karena permasalahan yang dikaji berhubungan erat dengan pengalaman manusia. Bagaimana cara ustadz atau ustadzah memberikan proses bimbingan kepada mahasantri dan bagaimana mahasantri mengelola tuntutan dari dua lingkungan yang berbeda. Hal ini tidak bisa dijelaskan melalui angka atau data kuantitatif karena membutuhkan pemahaman makna yang mendalam.

Metode penelitian kualitatif adalah metode yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, sedangkan untuk meneliti pada objek alamiah peneliti merupakan sebagai instrumen utama, pengumpulan data dilakukan melalui teknik triangulasi atau penggabungan berbagai metode. (Sugiono, 2010). Pendekatan kualitatif dalam penelitian ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara mendalam mengenai implementasi bimbingan islami di Pondok Pesantren As-salafi Ar-raaid sebagai respon terhadap tantangan peran ganda yang mahasantri hadapi.

### **3. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan sifat deskriptif. Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih karena memberikan peluang bagi peneliti untuk memahami fenomena secara mendalam dari sudut pandang partisipan/narasumber, serta menyajikan gambaran yang menyeluruh mengenai situasi, kondisi atau peristiwa yang menjadi fokus penelitian. Jenis penelitian ini bertujuan untuk menguraikan

realitas dilapangan secara sistematis dan faktual tanpa melakukan manipulasi variabel yang diteliti.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai implementasi bimbingan islami untuk coping stres pada mahasantri serta mengungkap makna-makna yang terkandung di dalamnya berdasarkan data yang diperoleh dari narasumber maupun observasi langsung.

#### **4. Jenis Data dan Sumber Data**

##### **a. Jenis Data**

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data kualitatif yang disajikan dalam bentuk kata-kata, kalimat, serta gambar.

##### **b. Sumber Data**

Terdapat dua sumber data dalam penelitian ini yaitu :

###### **1) Sumber Data Primer**

Sumber data primer yang diambil adalah 2 pengajar atau ustadzah Pondok Pesantren As-Salafi Ar-Raaid yang bernama Tiara Dwi Nurhidayanti dan Dini Amalia yang dapat memberikan informasi mengenai proses bimbingan islami yang diberikan di pondok pesantren serta mengetahui bagaimana pola dan kebiasaan mahasantri dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

###### **2) Sumber Data Sekunder**

Sumber data sekunder diperoleh dari 3 santri Pondok Pesantren As-Salafi Ar-Raaid, yang terdiri dari mahasiswa UIN Sunan

Gunung Djati Bandung jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Angkatan 2021, mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung jurusan Pendidikan Matematika Angkatan 2023 dan mahasiswa Universitas Bhakti Kencana jurusan Farmasi Angkatan 2022. Alasannya karena mereka merasakan secara langsung dinamika implementasi bimbingan coping islami yang diterima di pondok pesantren dalam menjalani kehidupan sebagai mahasantri.

## **5. Penentuan Informan atau Unit Penelitian**

### **a. Informan dan Unit Analisis**

Penelitian ini melibatkan dua pengajar Pondok Pesantren As-salafi Ar-raaid sebagai informan utama yang berperan memberikan informasi mengenai bagaimana proses bimbingan islami diberikan, kondisi lingkungan pesantren serta kebiasaan coping yang umum dilakukan mahasantri. Selain itu, informan pendukung adalah tiga mahasantri Pondok Pesantren As-salafi Ar-raaid sebagai informan pendukung yang sedang menempuh perguruan tinggi sekaligus menetap di pesantren. Mereka dipilih karena secara langsung mengalami tantangan peran ganda sehingga mampu memberikan data pendukung mengenai bagaimana hasil atau manfaat implementasi bimbingan di pondok pesantren tersebut.

Unit analisis dalam penelitian ini yaitu mengenai implementasi bimbingan islami untuk coping stres pada mahasantri

Pondok Pesantren As-salafi Ar-raaid dalam menjalani peran sebagai santri dan mahasiswa.

b. Teknik Penentuan Informan

Teknik penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Pertimbangan tertentu ini yaitu orang yang dianggap paling tahu tentang apa yang sedang diteliti atau penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek atau situasi sosial yang sedang diteliti. (Sugiono, 2012)

**6. Teknik Pengumpulan Data**

a. Metode Observasi

Metode observasi dilakukan secara langsung dengan mengamati aktivitas keseharian di Pondok Pesantren As-Salafi Ar-raaid dalam melakukan kegiatan mengaji dan bagaimana aktivitas mahasantri dalam menjalani peran ganda sebagai santri dan mahasiswa. Melalui observasi ini peneliti dapat melihat bagaimana bentuk bimbingan yang diberikan, pola interaksi, respon terhadap tekanan, serta bentuk-bentuk coping yang tampak dalam perilaku sehari-hari.

b. Metode Wawancara

Wawancara mendalam dilakukan kepada pengajar atau sebagai informan utama dalam memberikan informasi mengenai

bagaimana bimbingan yang diberikan, kondisi umum mahasantri dan pola coping yang biasa mereka terapkan. Selain itu mahasantri sebagai informan pendukung untuk memperoleh perspektif tambahan dalam menggali pengalaman pribadi mereka terkait coping yang dilakukan saat menghadapi stres.

c. Metode Dokumentasi

Dokumentasi digunakan sebagai data pelengkap berupa arsip, catatan kegiatan pondok, maupun dokumen lain yang relevan. Teknik ini bertujuan memperkuat data hasil observasi dan wawancara, sekaligus memberikan gambaran lebih objektif mengenai kondisi lingkungan pesantren yang berpengaruh terhadap strategi coping mahasantri.

## 7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Dalam penelitian ini keabsahan data diuji melalui uji kredibilitas menggunakan metode triangulasi. Menurut Wiliam Wiersma Triangulasi dalam pengujian kredibilitas merupakan proses pemeriksaan data yang diperoleh dari berbagai sumber dengan beragam teknik dan waktu pengumpulan. Dengan demikian, triangulasi mencakup sumber, teknik dan waktu. (Bachri, 2010)

a. Triangulasi Sumber

Penelitian ini memanfaatkan lebih dari satu jenis sumber data, yakni data primer yang diperoleh secara langsung dari pengajar atau ustadzah, serta data sekunder yang bersumber dari mahasantri dan

berbagai dokumen pendukung. Dengan demikian, informasi yang dikumpulkan menjadi lebih komprehensif dan mendalam.

b. Triangulasi Teknik

Penelitian ini mengombinasikan beberapa metode pengumpulan data, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi yang berfungsi untuk memverifikasi serta menguji konsistensi data yang diperoleh melalui berbagai pendekatan.

c. Triangulasi Waktu

Pengecekan data dilakukan pada waktu yang berbeda-beda, baik terhadap hasil observasi, wawancara, maupun dokumentasi. Sehingga memungkinkan peneliti memperoleh gambaran data yang lebih terpercaya dan konsisten.

**8. Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menafsirkan temuan-temuan di lapangan dan mengaitkannya dengan kajian teori serta literatur yang relevan. Metode analisis data yang digunakan mengacu pada model analisis data menurut Miles dan Huberman (Herdiansyah, 2012) yaitu meliputi tahapan-tahapan sebagai berikut :

a. Pengumpulan data

Pada tahap awal peneliti melakukan pengumpulan data melalui metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Setelah seluruh data terkumpul peneliti melakukan pemeriksaan Kembali untuk memastikan kelengkapan serta kejelasan informasi yang diperoleh.

b. Reduksi Data

Pada tahap reduksi data dilakukan dengan menyaring serta mengorganisasikan berbagai data yang diperoleh, kemudian menyusunnya dalam bentuk tulisan agar lebih terarah dan siap untuk dianalisis lebih lanjut.

c. Penyajian Data (Display Data)

Selanjutnya data yang telah direduksi disusun secara sistematis agar lebih mudah dipahami. Penyajian data ini mencakup uraian mengenai perencanaan, pelaksanaan bimbingan, serta evaluasi terhadap kegiatan bimbingan yang telah dilakukan.

d. Penarikan Kesimpulan (Verifikasi)

Pada tahap akhir peneliti melakukan analisis dan deskripsi ulang terhadap data yang telah diolah untuk memperoleh Kesimpulan yang relevan dengan fokus penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.