

ABSTRAK

Adni Iskarimal Haq: Penerapan Layanan Konseling Individu dengan Metode *Coping stress* pada Santri di Pondok Tahfidz Pesantren Persatuan Islam Tarogong Garut

Santri di lingkungan pondok pesantren seringkali menghadapi berbagai tuntutan dan permasalahan yang dapat memicu munculnya stres. Sebagai individu yang mempelajari agama Islam secara mendalam, santri membutuhkan penerapan strategi *coping stress* atau pengelolaan stress yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut agar dapat focus dalam menjalani aktivitas dan mencapai tujuan pendidikannya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pemberian layanan konseling individu dengan menggunakan metode *coping stress*.

Tujuan penelitian adalah untuk mengkaji penerapan layanan konseling individu menggunakan metode *coping stress* pada santri di Pondok Tahfidz Pesantren Persatuan Islam Tarogong Garut. Penelitian bertujuan untuk mengetahui proses pelaksanaan layanan konseling individu, mendeskripsikan penerapan metode *coping stress* dalam konseling, serta menganalisis perkembangan dan peningkatan kemampuan *coping stress* pada santri setelah mendapatkan layanan tersebut.

Landasan teoritis yang digunakan dalam penelitian mencakup konsep tentang santri sebagai individu yang mempelajari agama Islam di pesantren, serta pentingnya penerapan strategi *coping stress* untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Strategi *coping stress* yang diterapkan meliputi *strategi problem-focused coping* seperti *planful problem solving* dan *seeking social support*, serta strategi *emotion-focused coping* seperti *positive reappraisal* dan *self-control*.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. Dalam pengumpulan data digunakan teknik observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi yang kemudian dilengkapi dengan teknik pembuatan catatan lapangan (*field note*) dan data verbatim. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis untuk mendapatkan hasil dan ditarik menjadi sebuah simpulan hasil penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan metode *coping stress* dilaksanakan melalui tahapan yang sistematis, dimulai dari tahap awal membangun hubungan konseling, tahap inti eksplorasi masalah dan penerapan metode *coping stress*, hingga tahap akhir evaluasi dan tindak lanjut. Penerapan metode *coping stress* dilakukan dengan cara menanamkan keyakinan atau pandangan positif pada diri santri, serta memberikan keterampilan dan strategi untuk mengelola stres secara efektif. Setelah mendapatkan layanan konseling individu dan penerapan metode *coping stress*, terjadi peningkatan yang signifikan pada kemampuan *coping stress* santri, yang ditunjukkan dengan berkurangnya jumlah santri yang mengalami stres dan kecemasan tinggi, serta meningkatnya kemampuan santri dalam menggunakan strategi *coping* yang adaptif dan efektif untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Kata Kunci: Konseling Individu, *Coping stress*, Santri, Pondok Pesantren