

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Di tengah tuntutan kehidupan di pondok pesantren, santri sering kali dihadapkan dengan berbagai tekanan dan tantangan yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Penting untuk diakui bahwa stres merupakan bagian alami dari kehidupan dan dapat memberikan tantangan signifikan terutama pada lingkungan pendidikan yang kompetitif (Rahmawati 2018).

Untuk mengatasi beban tersebut, konseling individu menjadi suatu pendekatan yang sangat relevan dan bermanfaat. Melalui sesi konseling, para santri dapat mengembangkan strategi *coping stress* yang efektif untuk membantu mereka menjalani perjalanan pendidikan dan kehidupan pondok pesantren dengan lebih seimbang dan bermakna (Hidayat & Sahrudin 2016).

Oleh karena itu, pengembangan metode *coping stress* yang efektif menjadi krusial dalam membantu santri mengatasi tekanan psikologis yang mungkin timbul selama proses pembelajaran di pondok pesantren Tahfidz.

Perpaduan antara menghafal Al-Qur'an dan tuntutan belajar di sekolah merupakan sebuah tantangan yang harus dihadapi oleh santri di Pondok Tahfidz Persis Tarogong. Mereka perlu menyeimbangkan waktu dan energi antara menghafal Al-Qur'an dan mempersiapkan diri dalam belajar di sekolah. Hal yang dapat menimbulkan stres dan tekanan bagi santri, karena mereka harus membagi waktu dan memprioritaskan antara dua hal tersebut.

Seorang penghafal terkadang merasa tertekan dengan tuntutan dan tanggung jawab yang ia emban. Secara teoritis keadaan tertekan tersebut bisa dikatakan sebagai stress ringan. Adanya tekanan yang menuntut individu berlebihan dan individu merasa tidak mampu untuk mengatasinya, sehingga disebut sebagai tekanan yang berasal dari luar (eksternal) seperti menepati deadlines, tertekan, atau tekanan yang diterima melebihi kapasitasnya (dimana kadar kapasitas sangat subyektif), mereka umumnya akan berada pada area negatif dari perasaan, pikiran dan fisik yang mengakibatkan stres pada individu.

Stres adalah suatu keseimbangan antara pandangan kita terhadap tuntutan-tuntutan dan keyakinan kita bahwa kita mampu menghadapi semua tuntutan tersebut. Stres menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan, karena merupakan salah satu pendorong dinamika kehidupan itu sendiri. Bagaimana kita mengelola stres sangatlah penting, mengingat berbagai macam penyakit modern yang terus muncul (Sarafino & Smith 2014).

Stres yang berkepanjangan dan tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik santri. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan metode *coping stress* yang efektif untuk membantu santri menghadapi dan mengelola stres dengan lebih baik.

Dalam penelitian, pentingnya menghafal Al-Qur'an dan tuntutan lain dalam belajar di sekolah menjadi dasar untuk mengembangkan metode *coping stress* yang relevan dengan kebutuhan santri di Pondok Tahfidz Persis Tarogong. Metode pengembangan *coping stress* yang dikembangkan perlu memperhatikan keseimbangan antara menghafal Al-Qur'an dan tuntutan belajar di sekolah.

Tujuannya adalah membantu santri mengelola stres dengan lebih baik dan efektif.

Dalam konteks Pondok Tahfidz Persis Tarogong, metode pengembangan *coping stress* yang dikembangkan harus mempertimbangkan nilai-nilai agama, kegiatan tahfidz yang intensif, dan lingkungan sosial yang unik. Oleh karena itu, penelitian bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan dengan mengembangkan metode *coping stress* yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik santri di Pondok Tahfidz Persis Tarogong.

Diharapkan bahwa hasil penelitian dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan metode *coping stress* yang efektif untuk santri di Pondok tahfidz. Metode yang dikembangkan dapat digunakan sebagai panduan bagi pengelola Pondok tahfidz dan pembimbing untuk membantu santri mengelola stres dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Melalui layanan konseling individu, dapat diterapkan metode pengembangan *coping stress* yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan santri di Pesantren Persatuan Islam. Penelitian bertujuan untuk menyelidiki efektivitas metode pengembangan *coping stress* melalui layanan konseling individu dalam meningkatkan kesejahteraan mental santri. Dengan demikian, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas pendidikan di pondok pesantren Tahfidz, dengan fokus pada aspek kesejahteraan mental santri yang seringkali terabaikan.

Berdasarkan uraian di atas, dipandang menarik untuk meneliti mengenai Pengembangan *Coping stress* Melalui Layanan Konseling Individu Pondok Tahfidz Pesantren Persis Tarogong karena dalam era modern seperti sekarang, santri di Pondok tahfidz juga menghadapi tantangan yang unik. Mereka harus menjaga keseimbangan antara pendidikan formal, hafalan Al-Qur'an, dan kegiatan keagamaan. Penelitian dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana mengatasi stres yang mungkin timbul dari tuntutan tersebut, memberikan solusi yang bermanfaat bagi para santri dan menekankan pentingnya mengatasi stres pada santri di pesantren Islam, serta potensi layanan konseling individu dalam membantu mereka mencapai keseimbangan antara kehidupan akademis dan spiritual. Penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi berarti dalam pengembangan strategi dan metode yang efektif untuk mendukung santri dalam mengatasi stres.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian "Metode Pengembangan *Coping stress* pada Santri di Pondok Tahfidz Persis Tarogong adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana layanan konseling individu pada santri di Pondok Tahfidz Pesantren Persatuan Islam Tarogong Garut?
2. Bagaimana penerapan metode *coping stress* pada santri di Pondok Tahfidz Pesantren Persatuan Islam Tarogong Garut?
3. Bagaimana kemampuan *coping stress* pada santri di Pondok Tahfidz Pesantren Persatuan Islam Tarogong Garut?

4. Bagaimana perkembangan *coping stress* pada santri setelah mendapatkan layanan konseling individu?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian "Metode Pengembangan *Coping stress* pada Santri di Pondok Tahfidz Persis Tarogong" adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui layanan konseling individu pada santri di Pondok Tahfidz Pesantren Persatuan Islam Tarogong Garut.
2. Untuk mengetahui penerapan metode *coping stress* pada santri di Pondok Tahfidz Pesantren Persatuan Islam Tarogong Garut.
3. Untuk mengetahui kemampuan *coping stress* pada santri di Pondok Tahfidz Pesantren Persatuan Islam Tarogong Garut.
4. Untuk mengetahui perkembangan *coping stress* pada santri setelah mendapatkan layanan konseling individu.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian "Metode Pengembangan *Coping stress* Melalui Layanan Konseling Individu Pada Santri Di Pondok Tahfidz Pesantren Persatuan Islam Tarogong Garut" memiliki kegunaan, sebagai berikut:

1. Menganalisis efektivitas layanan konseling individu dalam mengembangkan metode *coping stress* pada santri di Pondok Tahfidz Pesantren Persatuan Islam Tarogong Garut.
2. Mengidentifikasi dan menganalisis metode *coping stress* yang digunakan oleh santri di Pondok Tahfidz Pesantren Persatuan Islam Tarogong Garut.

3. Menilai kemampuan *coping stress* pada santri di Pondok Tahfidz Pesantren Persatuan Islam Tarogong Garut.
4. Mengukur perkembangan *coping stress* pada santri setelah mendapatkan layanan konseling individu.

Penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana metode *coping stress* dapat diterapkan secara efektif dalam konteks pendidikan di pesantren, serta bagaimana layanan konseling individu dapat memainkan peran penting dalam mendukung santri dalam mengatasi stres.

E. Hasil Penelitian yang Relevan

Pada bagian, peneliti akan memaparkan tinjauan mendalam yang didasarkan pada eksplorasi terhadap hasil riset serupa dan relevan yang telah dilakukan sebelumnya, serta penjelasan tentang teori yang dianggap relevan yang akan dijadikan acuan dalam melaksanakan penelitian. Uraian pada bagian tersebut terdiri atas:

- 1) Sukma Wati Nur (2022) melakukan studi mengenai "Metode Pengembangan *Coping Stres* pada Santri di Pondok Tahfidz Dauman Qur'an Indonesia Bandar Lampung". Riset ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi santri di Pondok Tahfizh Dauman Qur'an Indonesia dan bagaimana metode pengembangan coping stres pada santri di tempat tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami santri di Pondok Tahfizh Dauman Qur'an Indonesia adalah kurangnya kemampuan dalam mengendalikan diri, egosentrisme, serta faktor lingkungan yang menyebabkan kurangnya fokus dalam menghafal.

Metode coping yang digunakan pada santri di Pondok Tahfidz Dauman Qur'an Indonesia adalah *problem focused coping* (coping aktif) dan *emotion focused coping* (penilaian positif kembali). Adapun metode pengembangan coping stres pada santri di Pondok Tahfizh Dauman Qur'an Indonesia meliputi: *social support coping*, *religious coping* serta melakukan kegiatan positif.

- 2) Skripsi karya Muhammad Najmul Umam dari Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, yang berjudul "Strategi Coping Santri Putri dalam Bimbingan Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Nahdlatut Thalibin Tayu Kabupaten Pati Provinsi Jawa Tengah". Temuan dalam penelitian ini menyebutkan bahwa strategi coping santri putri Pondok Pesantren Nahdlatut Thalibin Tayu, dalam menghadapi kesulitan untuk menghafal Al-Qur'an adalah dengan menumbuhkan kesadaran diri, memilih tempat yang kondusif untuk menghafal Al-Qur'an, sering membaca dan langsung menyetorkan hafalan kepada guru pembimbing, berusaha untuk menghadapi semua tantangan dalam menghafal dan istiqomah (konsisten). Faktor pendukung berasal dari dalam diri para santri, yaitu ketertarikan dan keinginan menghafal dari hati serta keinginan membahagiakan orang tua. Tujuan beberapa santri ini mengikuti bimbingan menghafal Al-Qur'an juga merupakan faktor pendukung mereka dalam menghafal Al-Qur'an.
- 3) Artikel yang ditulis oleh Syifa Ayu Mutiara, Thrisia Febrianti dan Salohot Batubara yang berjudul "Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik

Coping Stres Terhadap Manajemen Stres Yang Rendah Pada Lansia" (2019) yang diterbitkan oleh Guidance Jurnal Bimbingan dan Konseling. Artikel ini membahas tentang menstimulasi individu secara efektif untuk memahami kecemasannya, dari kecemasan yang ringan sampai yang berat dan juga terbukti efisien menurunkan kecemasan/ketegangan serta membuat individu lebih rileks. Jika individu sudah lebih rileks maka secara otomatis stres bisa diturunkan dengan optimal dan konsisten. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif. Subjek dari fokus dan tujuan penelitian menggunakan sampel purposive dengan jumlah 3 orang perempuan lansia untuk tryout dan 2 orang perempuan lansia untuk dijadikan sampel pretest-posttest penelitian. Pengumpulan data penelitian ini melalui observasi, wawancara, dan triangulasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling individual terhadap menurunnya tingkat stres pada lansia.

- 4) Skripsi yang berjudul "Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Stress Coping Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Pekanbaru". Skripsi ini membahas mengenai upaya Guru Bimbingan Konseling dalam meningkatkan kemampuan stress coping siswa di SMP Negeri 4 Pekanbaru, yaitu melaksanakan layanan bimbingan konseling terhadap siswa, seperti layanan konseling individual, bimbingan dan konseling kelompok terhadap siswa khususnya meningkatkan kemampuan stress coping siswa dalam menghadapi Ujian Nasional, melaksanakan konseling kelompok, kunjungan rumah dan melaksanakan teknik-teknik

yang relevan terhadap permasalahan yang dialami siswa, serta memberikan semangat, motivasi kepada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, beberapa hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Pada penelitian ini, menunjukkan strategi coping santri dalam menghafal al-Qur'an, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah Pengembangan *Coping stress* Melalui Layanan Konseling Individu Pada Santri di Pondok Tahfidz Pesantren Persatuan Islam Tarogong Garut, dimana pondok pesantren ini menggabungkan system pendidikan formal dengan rumah tahfidz. Maka dari itu cukup jelas penelitian yang dilakukan dipandang berbeda dari penelitian sebelumnya.

F. Landasan Pemikiran

1) Landasan Teoritis

a) Metode Pengembangan

Metodologi penelitian dan pengembangan (research and development) merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifannya. Menurut Borg and Gall, yang dimaksud dengan model penelitian dan pengembangan adalah “*a process used develop and validate educational product*”. Artinya, penelitian pengembangan merupakan upaya untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam proses pembelajaran. Pengertian serupa dikemukakan oleh Asim bahwa penelitian pengembangan dalam pembelajaran adalah proses yang

digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam proses pembelajaran (Ernawati, 2017).

Metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya Research and Development adalah metodologi penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, serta menguji keefektifan produk tersebut. Definisi penelitian pengembangan menurut Borg & Gall (1983) adalah suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Sedangkan menurut Seels & Richey (1994), penelitian pengembangan adalah kajian secara sistematis untuk merancang, mengembangkan dan mengevaluasi program-program, proses dan hasil-hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria konsistensi dan keefektifan internal.

b) Stress

Stres adalah suatu kondisi yang dapat menyebabkan rasa tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2002). Menurut Selye, stres adalah suatu keadaan yang dapat menimbulkan ketegangan dan berhubungan erat dengan faktor eksternal. Stres adalah pola reaksi serta adaptasi umum yang dapat memunculkan perasaan kurang atau tidak nyaman (Musradinur, 2015).

Menurut Chaplin (2002), stres adalah suatu kondisi yang dapat menyebabkan rasa tertekan, baik secara fisik maupun psikologis. Selye (2015) mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan yang dapat menimbulkan ketegangan dan berhubungan erat dengan faktor

eksternal. Sementara itu, Musradinur (2015) menyatakan bahwa stres adalah pola reaksi serta adaptasi umum yang dapat memunculkan perasaan kurang atau tidak nyaman. Meskipun terdapat perbedaan penekanan dalam definisi-definisi tersebut, pada dasarnya para ahli memiliki pandangan yang serupa. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan yang dapat mengakibatkan ketegangan dan munculnya perasaan tidak nyaman saat menghadapinya.

c) *Coping stress*

Coping merupakan suatu proses yang dilakukan setiap waktu, baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan kerja, sekolah maupun masyarakat. Coping digunakan seseorang untuk mengatasi stres dan hambatan-hambatan yang dialami (Sma dkk., 2013).

Dalam kamus psikologi (Chaplin, 2002), *coping behavior* diartikan sebagai setiap tindakan, di mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas atau masalah) (Sma dkk., 2013)

Lazarus dan Folkman (1984) mengartikan coping sebagai suatu proses di mana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. Sedangkan menurut Sarafino dan Smith (2011), Lazarus dan Folkman mendefinisikan coping sebagai sebuah proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik yang berasal dari individu maupun yang berasal

dari lingkungan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stress.

Taylor (2018) menambahkan bahwa coping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal spesifik yang dinilai sebagai membebani atau melebihi sumber daya individu. Selain itu, Carver dan Connor-Smith (2010) menekankan bahwa strategi coping dapat berfokus pada masalah (problem-focused coping) atau pada emosi (emotion-focused coping), tergantung pada penilaian individu terhadap situasi stres yang dihadapi.

Coping adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres (Yani, 1997). Menurut Sarafino (2002), coping adalah upaya untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi. Dalam pandangan Haber dan Runyon (1984), coping adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres (Maryam, 2017).

Coping stress yang dikemukakan oleh para ahli memiliki pola pikir yang sama, yaitu sama-sama merupakan suatu tindakan atau upaya yang dilakukan dalam menghadapi stres. Upaya yang dilakukan juga dapat bersifat sadar maupun tidak sadar yang sesuai dengan tindakan kognitif dan perilaku untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Berdasarkan teori-teori yang sudah ada, maka dapat disimpulkan bahwa *coping stress*

adalah suatu proses atau respon yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi/mengurangi sumber stres yang sedang dihadapi.

d) Layanan Konseling Individu

Menurut Hellen (2004) konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli

Menurut Novatama (2016) konseling individu merupakan sebuah layanan yang diberikan oleh guru BK kepada individu atau salah satu orang siswa untuk dapat memecahkan suatu permasalahan secara mandiri dan bertujuan sebagai bentuk pengembangan potensi siswa. Dikatakan pula oleh Hellen bahwa layanan konseling individu ini dilakukan secara tatap muka dengan guru pembimbing dalam rangka membahas, mendiskusikan, dan mengentaskan permasalahan pribadi. (Rahmadani, 2022)

Layanan konseling individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang pembimbing (konselor) terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah (Erlina dkk, 2016)

Dewa Ketut Sukardi (2008) menyatakan bahwa layanan konseling individual merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa yang mendapatkan layanan langsung secara tatap

muka dengan guru pembimbing/konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya.

Menurut Sofyan S. Willis (2017) konseling individual adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif.

Layanan konseling individu adalah layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang pembimbing atau konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien (Prayitno & Erman Amti 2004) Konseling perorangan berlangsung dalam suasana komunikasi atau tatap muka secara langsung antara konselor dan klien (siswa), yang membahas berbagai masalah yang dialami klien.

e) Santri

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, santri diartikan sebagai individu yang mendalami ajaran agama Islam, orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh, atau orang yang saleh. Santri adalah istilah yang digunakan untuk menyebut orang-orang yang belajar kepada seorang Kiai. Lebih spesifik lagi, santri adalah para pelajar yang dididik di dalam pondok pesantren dan diasuh oleh Kiai, atau yang sering disebut dengan Komunitas Pesantren.

Menurut Dhofier (1994), kata "pesantren" berasal dari kata "santri", dengan awalan "pe" di depan dan akhiran "an" yang berarti tempat

tinggal para santri. Menurut John E., kata "santri" berasal dari bahasa Tamil, yang berarti guru mengaji. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, santri adalah seseorang yang berusaha mendalami ajaran agama Islam dengan sungguh-sungguh atau serius. Kata "santri" itu berasal dari kata "cantrik" yang berarti seseorang yang selalu mengikuti guru kemana guru pergi dan menetap.

Sedangkan Menurut Madjid (1997), asal-usul kata "santri" dapat dilihat dari dua pendapat. Pertama, pendapat yang mengatakan bahwa "santri" berasal dari kata "sastri", sebuah kata dari bahasa Sanskerta yang artinya melek huruf. Pendapat ini menurut Madjid (1997) agaknya didasarkan atas kaum santri adalah kelas yang memiliki kemampuan membaca dan menulis bagi orang Jawa yang berusaha mendalami agama melalui kitab-kitab bertulisan dari bahasa Arab. Di sisi lain, Dhofier (1982) berpendapat, kata "santri" dalam bahasa India berarti orang yang menguasai buku-buku suci agama Hindu, atau seorang sarjana ahli kitab suci agama Hindu. Atau secara umum dapat diartikan buku-buku suci, buku-buku agama, atau buku-buku tentang ilmu pengetahuan.

Stres pada santri di pondok pesantren menjadi isu yang serius, terutama di era modern ini di mana tekanan akademis dan sosial semakin meningkat. Santri menghadapi tantangan unik dalam menyeimbangkan tuntutan akademis yang tinggi dengan tuntutan di pondok pesantren untuk menghafal Al-Quran. Tuntutan sering kali menjadi permasalahan

bagi santri, mengingat mereka juga harus menjalani kegiatan sekolah yang padat dan beragam (Chamami 2021).

Pada dasarnya, santri dihadapkan pada dua tuntutan utama: satu di sekolah dan satu di pondok pesantren. Di sekolah, mereka diharapkan untuk mencapai prestasi akademis yang tinggi, termasuk nilai ujian, keterampilan, dan pengetahuan umum. Sementara itu, di pondok pesantren, mereka diharapkan untuk menghafal Al-Quran dengan baik, yang merupakan bagian penting dari pendidikan Islam. Kedua tuntutan ini sering kali bertentangan satu sama lain, menciptakan kondisi yang sulit untuk dikelola.

2) Kerangka Konseptual



Metode Pengembangan *Coping stress* Melalui Layanan Konseling Individu Untuk pada Santri di Pondok Tahfidz Pesantren Persatuan Islam Tarogong Garut

Kerangka konseptual menunjukkan bahwa layanan konseling individu memainkan peran penting dalam membantu santri mengatasi stres. Konselor dapat memberikan santri dengan teknik dan strategi untuk menangani stres, seperti cara meredakan tekanan, mengelola emosi, dan

menemukan solusi untuk masalah yang mereka hadapi. Dengan demikian, layanan konseling individu dapat menjadi alat yang efektif untuk mendukung santri dalam mengembangkan kemampuan *coping stress* mereka, memungkinkan mereka untuk menyeimbangkan tuntutan akademis dan spiritual, serta menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih baik.

Dalam konteks ini, santri adalah subjek utama yang menerima layanan konseling, dan *coping stress* adalah hasil yang diharapkan dari proses konseling tersebut. Layanan konseling membantu santri untuk mengembangkan kemampuan *coping stress*, yang pada gilirannya memungkinkan mereka untuk menangani stres yang mereka alami dengan lebih efektif.

G. Langkah-langkah Penelitian

1) Lokasi Penelitian

Lokasi yang dijadikan tempat penelitian ini adalah Pondok Tahfidz Pesantren Persis Tarogong Garut yang beralamat di Jalan Pasantren No.1 Kel. Pataruman, Kec. Tarogong Kidul, Pataruman, Garut, Kabupaten Garut, Jawa Barat 44151.

Alasan peneliti memilih lokasi tersebut sebagai tempat penelitian karena Pesantren Persatuan Islam di Tarogong Garut dikenal memiliki reputasi yang baik dalam pengembangan keahlian menghafal Al-Quran. Keunggulan pesantren dalam hal ini dapat memberikan konteks yang tepat untuk meneliti dampak potensial dari metode pengembangan *coping stress* melalui layanan konseling individu pada santri.

Penelitian di Pesantren Persatuan Islam di Tarogong Garut memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi variasi tekanan dan tantangan yang dihadapi oleh santri di lingkungan tersebut, memberikan wawasan mendalam tentang berbagai faktor stres yang mungkin perlu diatasi.

Persatuan Islam memiliki komitmen kuat terhadap kesejahteraan mental santri, hal ini menjadi faktor positif yang dapat meningkatkan kolaborasi antara peneliti dan lembaga pendidikan. Dengan demikian, hasil penelitian dapat lebih mudah diimplementasikan untuk meningkatkan pelayanan kesejahteraan mental di pesantren tersebut.

2) Paradigma dan Pendekatan

a. Paradigma

Dalam penelitian, peneliti menggunakan paradigma konstruktivisme. Paradigma ini menekankan bahwa pengetahuan tidak hanya diterima begitu saja, tetapi juga dibangun oleh individu melalui interpretasi dan pengalaman mereka. Dalam konteks penelitian, paradigma konstruktivisme memungkinkan untuk memahami pengalaman santri dalam menghadapi stres dan bagaimana mereka membangun pemahaman dan strategi *coping stress*.

Paradigma merupakan suatu cara pandang untuk memahami kompleksitas realitas nyata. Paradigma tertanam kuat dalam proses sosialisasi para penganut dan praktisinya. Paradigma menunjukkan kepada mereka apa yang penting, sah, dan masuk akal. Paradigma juga

bersifat normatif, mengarahkan praktisi pada apa yang harus dilakukan tanpa perlu melakukan pertimbangan eksistensial atau epistemologis yang panjang (Mulyana, 2003:9).

Paradigma memandang ilmu sosial sebagai analisis sistematis terhadap tindakan yang bermakna secara sosial melalui pengamatan langsung dan terperinci terhadap pelaku sosial yang bersangkutan dalam menciptakan dan memelihara/mengelola dunia sosial mereka (Hidayat, 2003:3).

b. Pendekatan

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan interpretatif. Paradigma interpretatif memandang realitas sosial sebagai sesuatu yang holistik, tidak terpisah-pisah satu dengan lainnya, kompleks, dinamis, penuh makna, dan hubungan antar gejala bersifat timbal balik (reciprocal), bukan kausalitas (Creswell 2014).

Paradigma interpretatif juga memandang realitas sosial itu sebagai sesuatu yang dinamis, berlangsung secara proses, dan penuh makna subjektif. Realitas sosial tidak lain adalah konstruksi sosial. Terkait posisi manusia, paradigma interpretatif memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki kesadaran dan bersifat intensional dalam bertindak (intentional human being). Manusia adalah makhluk pencipta dunia, pemberi makna pada dunia, tidak dibatasi hukum di luar diri, dan pencipta rangkaian makna. Atas dasar pandangan tersebut, semua tindakan atau perilaku manusia bukan sesuatu yang otomatis dan

mekanis, atau terjadi secara tiba-tiba, melainkan suatu pilihan yang di dalamnya terkandung suatu interpretasi dan pemaknaan. Karenanya, setiap tindakan dan hasil karya manusia (dianggap) senantiasa sarat dan diilhami oleh corak kesadaran tertentu yang terbenam dalam sanubari atau dunia makna pelakunya (Raharjo, 2018)

Pendekatan memungkinkan peneliti untuk memahami konteks dan pengalaman subjek penelitian secara mendalam. Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan yang mendalam tentang pengalaman santri dalam menghadapi stres, persepsi mereka tentang *coping stress*, dan bagaimana mereka mengembangkan strategi coping yang efektif (Denzin & Lincoln 2011).

Dengan mengadopsi pendekatan interpretatif, penelitian ini akan memfokuskan pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman, makna, dan interpretasi subjektif santri serta guru BK di Pesantren Persatuan Islam di Tarogong Garut terkait dengan *coping stress* melalui layanan konseling individu.

3) Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif. Metode ini dilakukan dengan langsung melakukan penelitian di lapangan atau pada responden yang terlibat.

Metode deskriptif memungkinkan peneliti untuk menggambarkan secara detail karakteristik, situasi, dan hubungan antar variabel yang terlibat

dalam fenomena *coping stress*. Ini membantu dalam memberikan pemahaman yang komprehensif tentang keadaan yang ada di pesantren.

Dalam penelitian lapangan, peneliti akan melakukan pengumpulan data secara langsung di tempat kejadian atau pada responden yang menjadi subjek penelitian. Hal tersebut memungkinkan peneliti untuk mengamati dan mendapatkan data yang lebih akurat tentang pengalaman dan strategi *coping stress* santri di Pondok Tahfidz Persis Tarogong.

Metode penelitian lapangan ini melibatkan beberapa teknik pengumpulan data, seperti observasi, wawancara, dan kuesioner. Observasi dilakukan dengan mengamati langsung perilaku dan interaksi santri dalam menghadapi situasi stres. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman dan persepsi santri terkait dengan stres dan strategi coping yang mereka gunakan. Sedangkan kuesioner dapat digunakan untuk mengumpulkan data secara lebih luas dari sejumlah santri.

Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara sistematis dan interpretatif, dengan mengidentifikasi pola, tema, dan makna yang muncul dari data lapangan tersebut. Hasil analisis ini akan memberikan gambaran yang mendalam tentang pengalaman dan strategi *coping stress* santri di Pondok Tahfidz Persis Tarogong.

4) Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Dalam penelitian dengan judul "Metode Pengembangan *Coping stress* pada Santri di Pondok Tahfidz Persis Tarogong", jenis data yang diperlukan adalah data kualitatif. Data ini akan dikumpulkan melalui wawancara terbuka dengan santri, pengajar, atau staf Pondok Tahfidz untuk memahami pengalaman, pandangan, dan pemahaman santri terkait stres dalam konteks mereka.

Melalui wawancara terbuka, peneliti dapat mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana santri menghadapi stres, strategi coping yang mereka gunakan, serta faktor-faktor yang mempengaruhi keefektifan strategi coping tersebut. Wawancara juga dapat membantu dalam mengeksplorasi pengalaman santri dalam menghadapi tantangan dan tekanan dalam lingkungan Pondok Tahfidz.

b. Sumber Data

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini diperoleh dari partisipan yang terlibat secara langsung dalam kegiatan penelitian yakni, santri Pondok Tahfidz Persis Tarogong Garut, dan Asatidz/Pembina pensantren.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data penunjang yang berkaitan dengan penelitian yang diperoleh melalui studi

kepustakaan yang terdapat dalam buku, artikel, hasil penelitian orang lain, jurnal, arsip lembaga dan informasi lainnya yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti.

5) Informan atau Unit Analisis

a. Informan

Informan dalam penelitian ini adalah santri di Pondok Tahfidz Persis Tarogong yang memiliki pengalaman dalam menghadapi stres dan menggunakan strategi coping. Informan dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti lama tinggal di Pondok Tahfidz, tingkat keterlibatan dalam kegiatan, dan pengalaman dalam menghadapi stres.

b. Unit Analisis

Unit analisis dalam penelitian ini adalah individu santri sebagai unit analisis utama. Data akan dikumpulkan dan dianalisis pada tingkat individu untuk memahami pengalaman, pandangan, dan strategi coping mereka terhadap stres.

c. Teknik Penentuan Informan

Teknik yang digunakan penulis dengan cara purposive sampling yaitu dengan cara memilih informan menurut kriteria tertentu yang sesuai dengan topik penelitian. Dalam penelitian ini informan yang terpilih adalah adalah santri di Pondok Tahfidz Persis Tarogong

6) Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian mengenai metode pengembangan *coping stress* pada santri di Pondok Tahfidz Persis Tarogong, terdapat beberapa teknik pengumpulan data yang dapat digunakan, antara lain:

- a. Wawancara: Melakukan wawancara terstruktur atau semi-terstruktur dengan informan yang dipilih. Wawancara dapat dilakukan secara langsung atau melalui telepon atau video call. Pertanyaan yang diajukan dapat mencakup pengalaman stres, strategi coping yang digunakan, dan pandangan terkait pengembangan *coping stress*.
- b. Observasi: Melakukan observasi langsung di Pondok Tahfidz Persis Tarogong untuk mengamati dan mencatat interaksi, kegiatan, dan dinamika yang terjadi dalam konteks pengembangan *coping stress* pada santri. Observasi dapat dilakukan secara partisipatif, di mana peneliti juga terlibat dalam kegiatan yang ada di Pondok Tahfidz.
- c. Jurnal harian: Meminta santri untuk mencatat pengalaman dan perasaan mereka terkait stres dan upaya coping dalam jurnal harian. Jurnal harian dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang perubahan harian dalam pengalaman santri.

Hasil wawancara, observasi, jurnal harian di dokumentasikan berupa data verbatim. Data verbatim merujuk pada teks yang direkam atau ditranskripsikan secara langsung tanpa penyesuaian atau interpretasi. Ini termasuk dalam kategori komunikasi teks bebas, seperti email, respons survei, catatan, atau transkrip percakapan atau panggilan telepon. Data

verbatim sering digunakan dalam penelitian kualitatif untuk memahami dan menganalisis data dengan cara yang paling akurat dan mendalam, dan dianalisis berdasarkan teori-teori yang relevan kemudian diambil suatu konseptual.

7) Teknik Penentuan Keabsahan Data

Pemeriksaan kebenaran data adalah teknik yang digunakan untuk memverifikasi kebenaran data dengan menggunakan beberapa sumber eksternal untuk perbandingan atau validasi dengan data yang ada. Triangulasi sumber digunakan sebagai triangulasi yang dilakukan, yaitu membandingkan data yang diamati dengan hasil wawancara yang akan diteliti. Pengecekan keabsahan data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dengan pemeriksaan kredibilitas (validitas internal), transferabilitas (validitas eksternal), dependabilitas (reliabilitas), dan konfirmabilitas (objektivitas).

8) Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan selama proses pengumpulan data berlangsung, dan setelah pengumpulan data selesai dalam periode tertentu. Peneliti akan melakukan kegiatan analisis data melalui beberapa tahapan, seperti reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi, dengan penjelasan sebagai berikut (Sugiyono, 2017). Adapun langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

a. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Pada tahap awal, peneliti melakukan eksplorasi secara umum terhadap situasi sosial atau objek yang diteliti, dengan mencatat semua yang dilihat, didengar, dan direkam. Dengan demikian, peneliti dapat memperoleh data yang banyak dan bervariasi.

b. Reduksi Data

Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, dan memfokuskan pada objek penelitian. Dengan demikian, data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

Tujuan dilakukannya reduksi data bukan hanya untuk menyederhanakan data, tetapi juga untuk memastikan apakah data yang diolah itu merupakan data yang tercakup dalam penelitian atau merupakan data yang valid.

c. Penyajian Data

Dengan menyajikan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, dan merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami. Bentuk penyajian data kualitatif dapat berupa teks naratif, grafik, matrik, jaringan, dan bagan.

Penyajian data dilakukan dengan tujuan agar dapat melihat gambaran keseluruhan atau bagian-bagian tertentu dari gambaran

	Pengajuan Surat Izin Penelitian								
	Pengumpulan Data								
	Penyusunan Skripsi								
	Pengumpulan Skripsi								
	Sidang Skripsi								

Jadwal di atas bersifat perkiraan dan dapat disesuaikan dengan dinamika yang mungkin terjadi selama pelaksanaan penelitian. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga untuk pengembangan layanan konseling individu di Pondok Tahfidz Pesantren Persatuan Islam Tarogong Garut.