

**STRATEGI *EMOTION-FOCUSED COPING*
DALAM MENGATASI STRES MAHASISWA TAHFIDZ
DI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFI'YAH PROTO
KEDUNGWUNI PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



Oleh :

FARIS AZZAM HUSAIN

NIM. 20122222

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURAHMAN WAHID PEKALONGAN
TAHUN 2026**

**STRATEGI *EMOTION-FOCUSED COPING*
DALAM MENGATASI STRES MAHASISWA TAHFIDZ
DI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFI'YAH PROTO
KEDUNGWUNI PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



Oleh :

FARIS AZZAM HUSAIN

NIM. 20122222

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURAHMAN WAHID PEKALONGAN
TAHUN 2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya,

Nama : Faris Azzam Husain
NIM : 20122222
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi yang berjudul

“STRATEGI *EMOTION-FOCUSED COPING* DALAM MENGATASI STRES MAHASISWA TAHFIDZ DI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFI'YAH PROTO KEDUNGWUNI PEKALONGAN”. ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan yang melanggar etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan, maka saya secara pribadi bersedia menerima sanksi hukum yang dijatuhkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan dengan sebenar-benarnya.

Pekalongan, 4 Maret 2026

yang menyatakan,



FARIS AZZAM HUSAIN

NIM. 201222222

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 2 (dua) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdra Faris Azzam Husain

Kepada Yth.
Dekan Fakultas UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan
c.q Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam
di
PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlu nya, maka bersama ini saya kirimkan naskah Skripsi Saudari:


Nama : Faris Azzam Husain
NIM : 20122222
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Judul : STRATEGI EMOTION-FOCUSED COPING DALAM MENGATASI STRES MAHASISWA TAHFIDZ DI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFFIYAH PROTO KEDUNGWUNI PEKALONGAN

Saya menilai bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada rakunas tarbiyan dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan untuk diujikan dalam sidang munaqasah.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, disampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 03 Maret 2026
Pembimbing,


Prof. Drs. Moh. Muslih, M.Pd., Ph.D.
NIP. 196707171999031001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jl. Pahlawan Km. 5 Rowolaku, Kajen, Kabupaten Pekalongan 51161
Website: fik.uiningsudra.ac.id email: fik@uiningsudra.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan Skripsi saudara/i:

Nama : **FARIS AZZAM HUSAIN**
NIM : **20122222**
Program Studi : **PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**
Judul Skripsi : **STRATEGI EMOTION-FOCUSED COPING DALAM
MENGATASI STRES MAHASISWA TAHFIDZ DI
PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFFIYAH
PROTO KEDUNGWUNI PEKALONGAN**


Telah diujikan pada hari Jum'at tanggal 13 Maret 2026 dan dinyatakan **LULUS**

Dewan Penguji

Penguji I


Mohammad Syaifuddin, M.Pd.
NIP. 19870306 201903 1 004

Penguji II


Diah Puspitaningrum, M.Pd.
NIP. 19950206 202203 2 001

Pekalongan, 31 Maret 2026

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan



Prof. Dr. H. Muhsinin, M.Ag.
NIP. 19700706 199803 1 001

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin disini adalah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya.

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan Bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab di lambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lagi dengan huruf dan tanda sekaligus. Di bawah ini daftar huruf arab dan transliterasinya dengan huruf Latin:

Huruf arab	Nama	Huruf latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	ž	Zet (dengan titik di bawah)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es

ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia yang terdiri dari vokal tunggal dan vokal rangkap.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ	Fathah	A	A
◌ِ	Kasrah	I	I
◌ُ	Dhammah	U	U

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap dalam bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ ي	Fathah dan ya	Ai	a dan i
◌ِ و	Kasrah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

كَتَبَ : *Kataba*

ذَكَرَ : *ẓukira*

يَذْهَبُ : *yaẓhabu*

3. *Ta' marbutah*

Transliterasi untuk *ta' marbutah* ada dua:

a. *Ta' marbutah* hidup

Ta' marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah “t”.

b. *Ta' marbutah* mati

Ta' marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah “h”.

Kalau pada kata terakhir dengan *ta'marbutah* diikuti oleh kata yang menggunkan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah maka *ta'marbutah* itu ditransliterasikan dengan ha(h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ - *rauḍah al-atfāl*

- *rauḍatulatfāl*

طَلْحَةَ - *talhah*

4. Syaddah

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

الْبِرِّ - *al-birr*

رَبَّنَا - *rabbanā*

نَزَّلَ - *nazzala*

5. Kata Sandang

Kata sandang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu *ʾ* namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah dan kata sandang yang diikuti huruf qamariyah.

1. Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

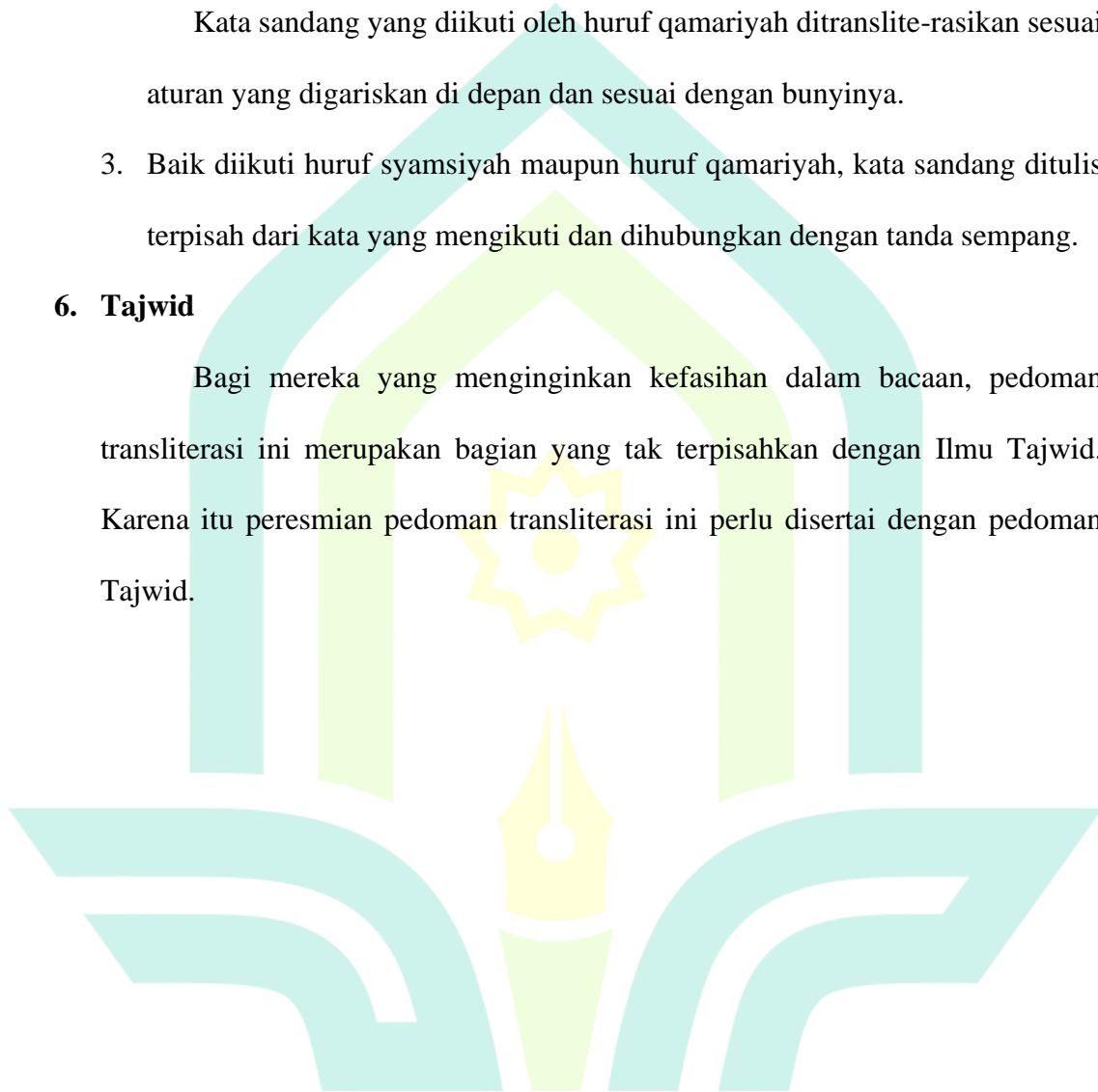
2. Kata sandang yang diikuti oleh huruf qomariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan sesuai aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

3. Baik diikuti huruf syamsiyah maupun huruf qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

6. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman Tajwid.



PERSEMBAHAN

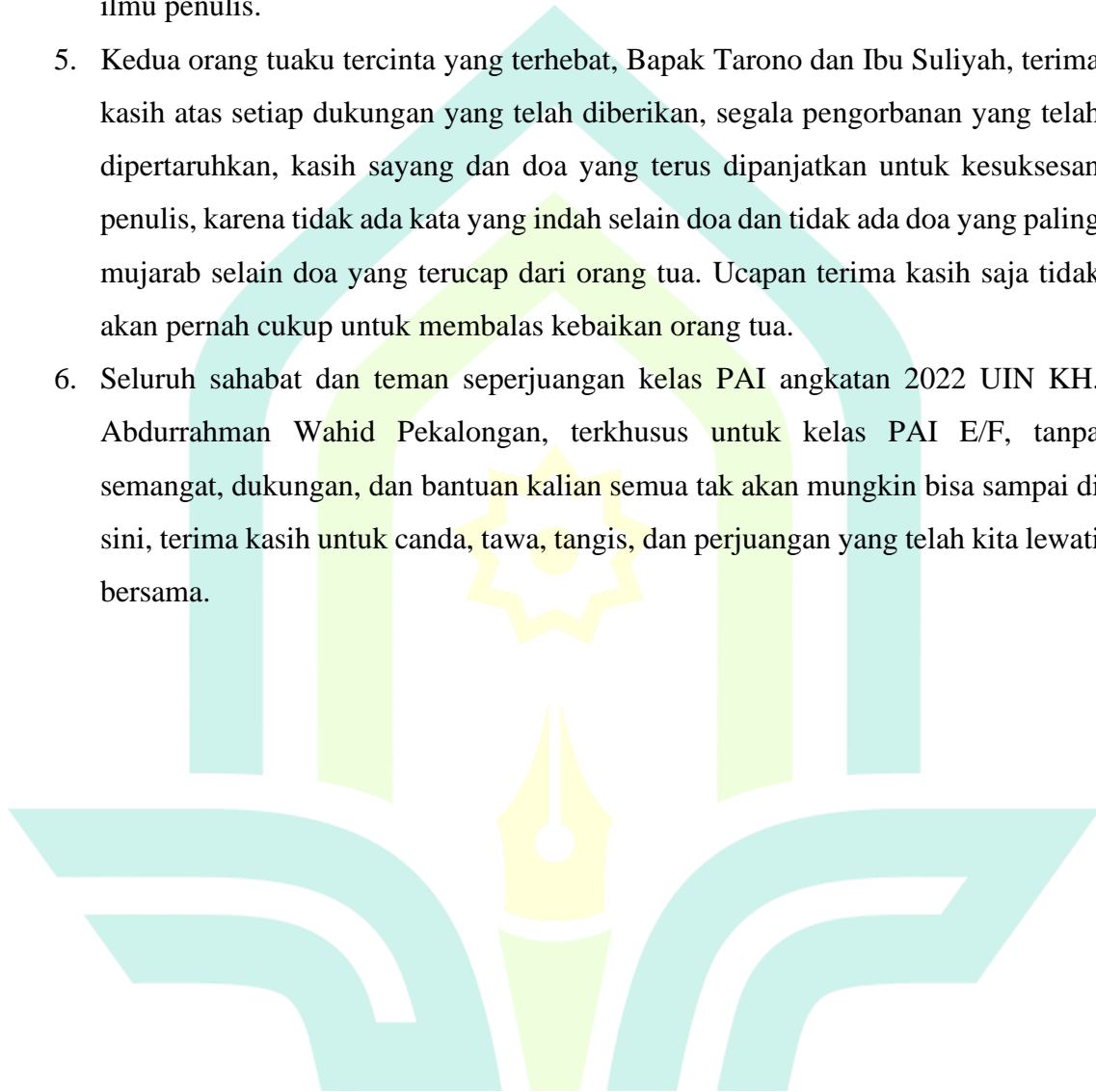
Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi dengan lancar. Sholawat serta salam tercurahkan kepada Baginda Nabi Agung Muhammad SAW semoga kelak kita menjadi golongan umat beliau di akhirat nanti, Aamin Ya Rabbal Alamin.

Skripsi ini merupakan sebuah karya yang penulis susun sejak akhir tahun 2025 dan diselesaikan pada tahun 2026. Panjangnya proses penyusunan skripsi ini yang dimulai dari kesiapan mental penulis, hingga aspek-aspek lain yang mempengaruhi, dan bermuara pada titik dimana perwujudan skripsi ini dapat dirasakan keberadaannya. Skripsi ini merupakan saksi atas perjuangan penulis dalam meraih gelar Sarjana Strata 1 di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Penulis persembahkan skripsi ini untuk orang-orang yang tidak pernah putus memberikan motivasi dan panjatan doa kepada penulis untuk menyelesaikan langkah yang penulis mulai dan menapaki perjalanan di dunia perguruan tinggi. Sebuah kebahagiaan bagi penulis dengan mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Almamater tercinta UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan (UIN Gusdur), tempat penulis menimba ilmu, mengembangkan diri, dan menempa karakter selama menempuh pendidikan tinggi. Semoga ilmu yang diperoleh menjadi bekal yang bermanfaat bagi agama, bangsa, dan negara.
2. Seluruh dosen pengampu mata kuliah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat, membimbing, dan mendidik penulis selama proses perkuliahan berlangsung. Setiap ilmu yang diajarkan menjadi bekal tak ternilai dalam perjalanan penulis. Semoga amal baik Bapak/Ibu dosen senantiasa dibalas dengan pahala yang berlipat ganda oleh Allah SWT.
3. Kepada dosen pembimbing Bapak Drs. Moh. Muslih M.Pd, Ph.D. yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan penulis, memberikan bimbingan dan pengajaran yang tiada ternilai harganya dalam proses penulisan skripsi, semoga amal baik yang telah diberikan dibalas berlipat ganda oleh Allah SWT.

4. Kepada seluruh civitas akademika Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Proto Kedungwuni Pekalongan yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan kepada penulis untuk melakukan penelitian, serta seluruh mahasiswa tahfidz yang telah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian ini. Lembaga pendidikan ini telah memberikan kontribusi besar dalam proses penelitian dan pengembangan ilmu penulis.
5. Kedua orang tuaku tercinta yang terhebat, Bapak Tarono dan Ibu Suliyah, terima kasih atas setiap dukungan yang telah diberikan, segala pengorbanan yang telah dipertaruhkan, kasih sayang dan doa yang terus dipanjatkan untuk kesuksesan penulis, karena tidak ada kata yang indah selain doa dan tidak ada doa yang paling mujarab selain doa yang terucap dari orang tua. Ucapan terima kasih saja tidak akan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua.
6. Seluruh sahabat dan teman seperjuangan kelas PAI angkatan 2022 UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, terkhusus untuk kelas PAI E/F, tanpa semangat, dukungan, dan bantuan kalian semua tak akan mungkin bisa sampai di sini, terima kasih untuk canda, tawa, tangis, dan perjuangan yang telah kita lewati bersama.



MOTTO

“Jangan Bangga Dengan Amal Yang Kamu telah Kerjakan”

(KH. Maimoen Zubair)

*“Jangan Bangga Dengan Ijazah Itu Bisa Takabur Nanti Akan Sulit Untuk Melakukan
Amar Ma’ruf Nahi Munkar Paling penting itu Mencari Ilmunya Dengan Sungguh-
Sungguh”*

(KH. Najih Maimoen Zubair)

*“Kalau ketakdir mengajar jangan sampai mengharapkan gaji ujah dan tetap bekerja
supaya ikhlas karna allah supaya tidak tamak”*

(Gus bagir hasan Adnan)



ABSTRAK

Faris Azzam Husain. "STRATEGI EMOTION-FOCUSED COPING DALAM MENGATASI STRES MAHASISWA TAHFIDZ DI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFI'YAH PROTO KEDUNGWUNI PEKALONGAN". Skripsi Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Kata Kunci : Emotion-Focused Coping, stres akademik, mahasiswa tahfidz, pondok pesantren, manajemen emosi.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi mahasiswa tahfidz di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Proto Kedungwuni Pekalongan yang menghadapi tekanan ganda, yakni beban akademik perguruan tinggi dan kewajiban menghafal Al-Qur'an secara bersamaan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan stres yang dapat menghambat proses tahfidz dan prestasi akademik mahasiswa. Pengurus pondok pesantren merespons kondisi ini dengan merancang dan mengimplementasikan berbagai program berbasis Emotion-Focused Coping guna membantu mahasiswa mengelola emosi negatif dan membangun ketahanan psikologis.

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan strategi pencegahan stres melalui Emotion-Focused Coping, menganalisis cara mengatasi stres mahasiswa tahfidz, serta menjelaskan pengelolaan emosi dalam meningkatkan semangat menghafal Al-Qur'an. Pendekatan penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Informan terdiri dari pengurus pondok pesantren, mahasiswa tahfidz aktif, serta pembimbing akademik yang terlibat langsung dalam program.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Proto menerapkan strategi Emotion-Focused Coping secara terstruktur melalui serangkaian program meliputi: kegiatan mujahadah dan dzikir bersama, pendampingan psikospiritual oleh ustaz pembimbing, sesi sharing perasaan dalam halaqah mingguan, serta program riyadah yang mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologis. Implementasi strategi tersebut terbukti memberikan dampak positif terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi, meningkatkan motivasi menghafal, dan menjaga keseimbangan psikologis di tengah tekanan akademik pesantren.

Penelitian ini menegaskan bahwa peran aktif pengurus pondok pesantren dalam merancang lingkungan yang suportif melalui Emotion-Focused Coping merupakan faktor krusial dalam keberhasilan program tahfidz. Temuan ini dapat dijadikan rujukan bagi pengelola lembaga pendidikan berbasis pesantren dalam merancang program kesehatan mental mahasiswa yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag. selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan akademik bagi seluruh mahasiswa.
2. Prof. Dr. H. Muhlisin, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memfasilitasi dan mendukung proses pendidikan di fakultas ini.
3. Dr. Ahmad Ta'rifin, M.A. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI), yang selalu memberikan arahan dan dukungan kepada mahasiswa selama proses perkuliahan dan penelitian.
4. Ahmad Faridh Ricky Fahmy, M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Agama Islam, yang telah membantu dalam berbagai urusan administratif dan akademik selama studi.

5. Bapak Prof. Drs. Moh. Muslih. MPd. Ph. D. selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, motivasi, dan pendengar sekaligus penasihat yang baik bagi penulis selama menyusun skripsi.
6. Bapak Rodianto selaku Dosen Wali Akademik yang telah membantu memberikan kemudahan bagi peneliti dalam administrasi perkuliahan dan hal lain dalam peneliti
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022, yang telah memberikan dukungan moral, semangat, dan kebersamaan selama menempuh perjalanan akademik ini.

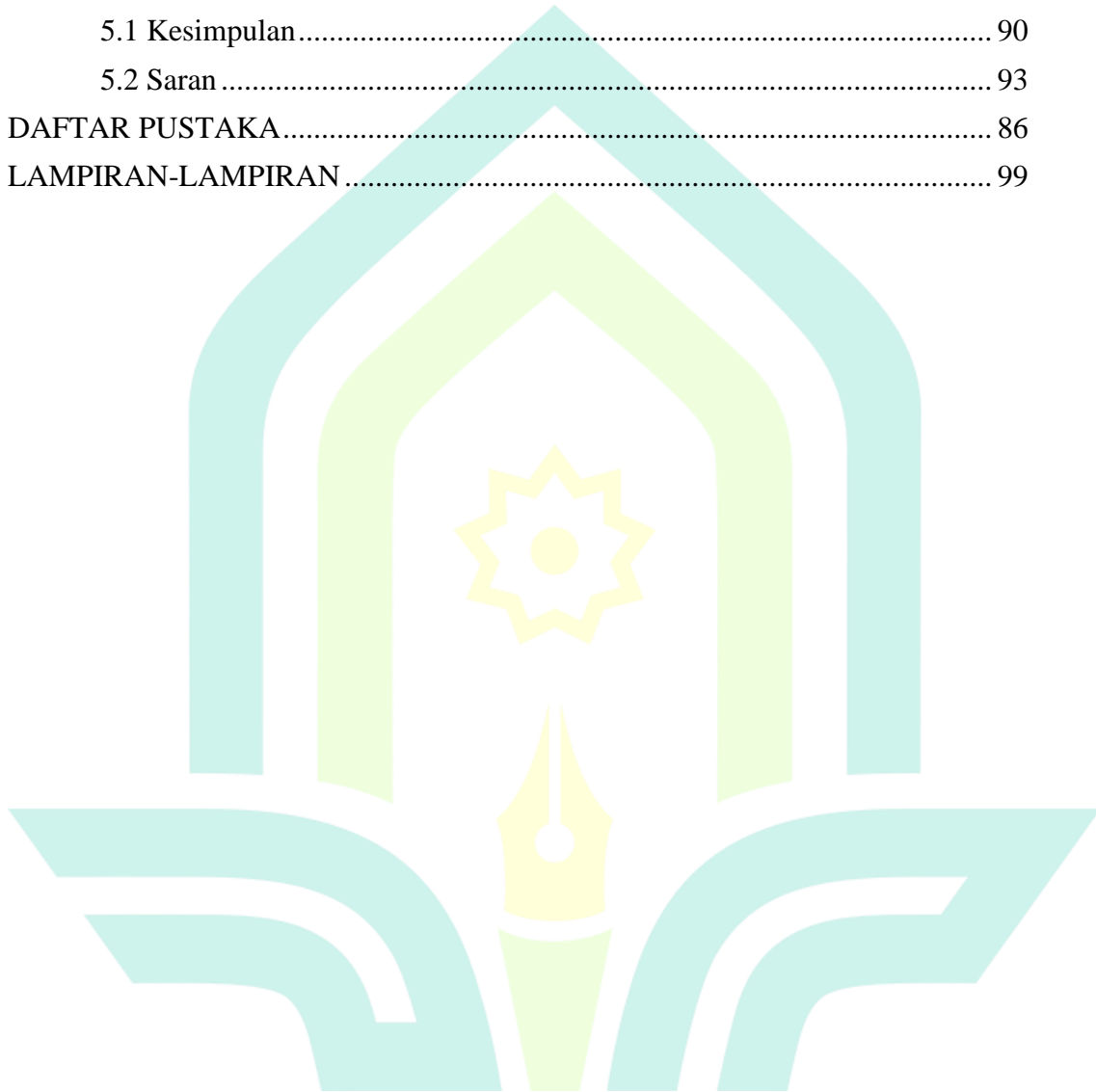
Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Pendidikan Agama Islam.

Akhir kata, semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua. Aamin.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	v
PERSEMBAHAN	x
MOTTO	xii
ABSTRAK	xiii
KATA PENGANTAR	xiv
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	10
2.1 Deskripsi Teoretik	10
2.1.1 Strategi Pengurus Pondok Pesantren	10
2.1.2 Emotion-Focused Coping	14
2.1.3 Stres Mahasiswa Tahfidz	22
2.2 Kajian Penelitian Relevan	26
2.3 Kerangka Berpikir	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Desain Penelitian	31
3.2 Fokus Penelitian	33
3.3 Data dan Sumber Data	34
3.4 Teknik Pengumpulan Data	35

3.5 Teknik Keabsahan Data.....	38
3.6 Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.2 Pembahasan	76
BAB V PENUTUP	90
5.1 Kesimpulan.....	90
5.2 Saran	93
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	99



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kajian Penelitian Relevan	28
Tabel 4.1 Struktur Pengurus Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Salafiyah Syafi'iyah Proto	43



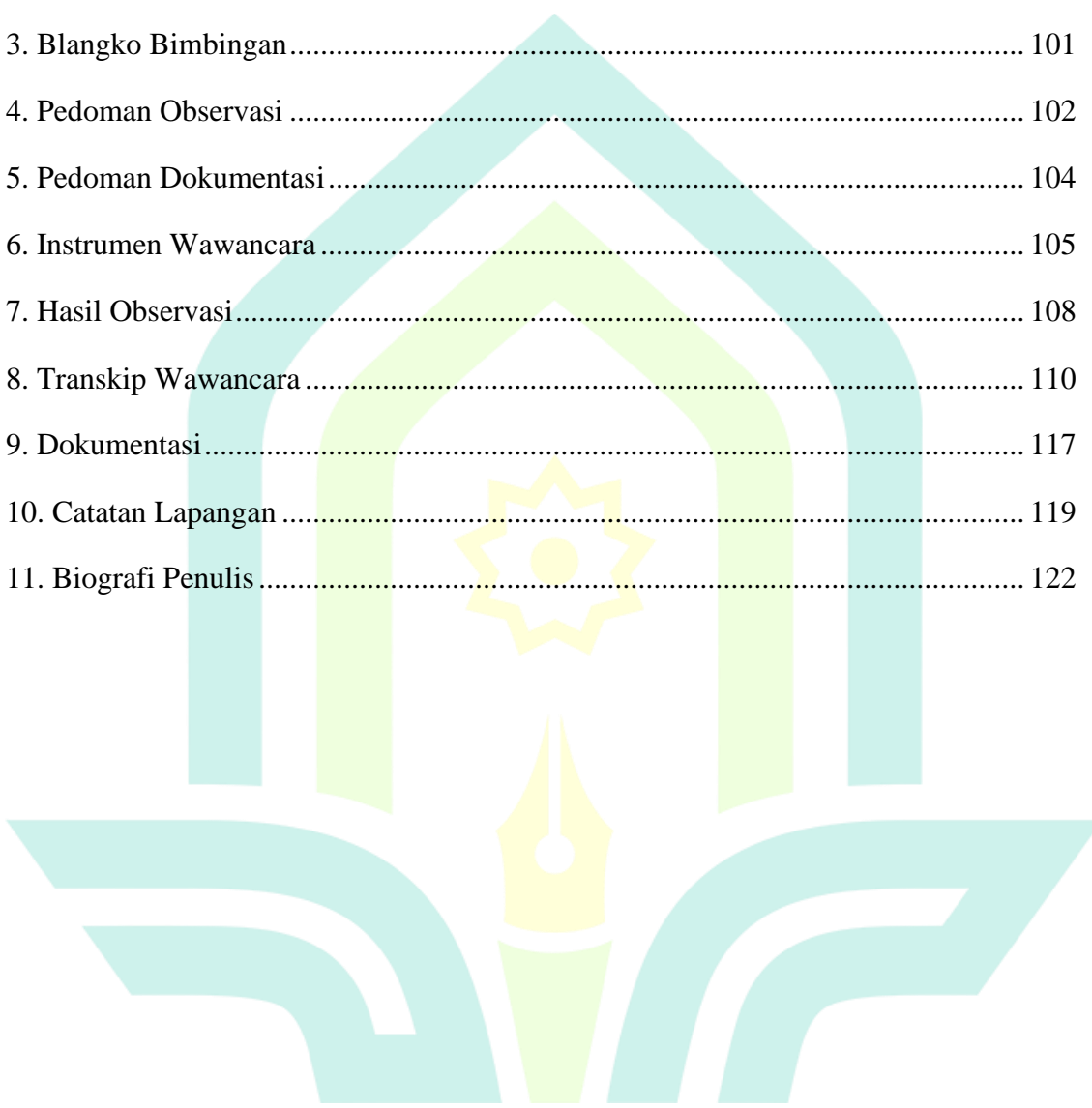
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	30
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian	99
2. Surat Keterangan Penelitian	100
3. Blangko Bimbingan.....	101
4. Pedoman Observasi	102
5. Pedoman Dokumentasi.....	104
6. Instrumen Wawancara	105
7. Hasil Observasi.....	108
8. Transkrip Wawancara	110
9. Dokumentasi.....	117
10. Catatan Lapangan	119
11. Biografi Penulis.....	122



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres akademik merupakan kondisi psikologis akibat ketidakseimbangan antara tuntutan perkuliahan dengan kemampuan mahasiswa (Cooper & Quick, 2017 : 45). Gejala kondisi ini mencakup aspek fisik seperti kelelahan dan gangguan konsentrasi, serta aspek psikologis berupa kecemasan dan penurunan semangat belajar (Barseli et al., 2017 : 145). Selain menghambat prestasi, stres akademik juga mengganggu kesehatan mental secara menyeluruh (Chandra, 2020 : 231). Secara teologis, Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah [2]: 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya : *“Allah tidak membebani seseorang kecuali sesuai dengan kesanggupannya”*.

Ayat ini menegaskan bahwa beban diberikan sesuai kesanggupan hamba-Nya, yang mengimplikasikan pentingnya manajemen beban sesuai kapasitas diri untuk melakukan kewajibannya. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai strategi pengelolaan stres menjadi krusial untuk menciptakan program pendampingan yang mendukung kesuksesan akademik sekaligus kesejahteraan mental mahasiswa.

Mahasiswa tahfidz di pondok pesantren mengalami tekanan stres akademik yang lebih kompleks karena akibat beban tanggung jawab ganda

antara target hafalan Al-Qur'an dan kurikulum pendidikan formal (Hasanah & Sa'adah, 2021 : 5). Padatnya aktivitas pesantren dari pagi hingga malam seringkali memicu kelelahan fisik, keterbatasan waktu istirahat, serta hambatan dalam melakukan *murojaah* secara terstruktur (Hasanah & Sa'adah, 2021 : 7). Kondisi ini menciptakan stresor berkelanjutan yang menuntut strategi pengelolaan adaptif agar mahasiswa tetap optimal menjalankan peran gandanya. Terlebih dalam konteks pesantren, nilai-nilai tradisional Islam turut membentuk pola respons unik dalam menghadapi tekanan tersebut, yang membedakan mereka dari mahasiswa pada umumnya.

Penelitian terdahulu mengenai strategi *coping* mahasiswa tahfidz umumnya masih bersifat deskriptif dan belum mengeksplorasi peran lembaga secara mendalam. Kamila dan Hasanah (2023 : 78) menemukan kecenderungan penggunaan *Emotion-Focused Coping* pada santri asrama, namun belum mengidentifikasi peran spesifik pengurus pesantren sebagai fasilitator strategi tersebut. Berbeda dengan kajian sebelumnya, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana pengurus Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Proto secara aktif merancang dan mendampingi implementasi strategi *Emotion-Focused Coping* pada mahasiswa tahfidz. Fokus pada peran pengurus sebagai penggerak utama ini memberikan perspektif baru dalam memahami manajemen stres di lingkungan pesantren yang bersifat holistik dan sistematis.

Berdasarkan pengamatan awal di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Proto, peneliti menemukan indikasi stres akademik pada mahasiswa

tahfidz seperti penurunan fokus saat setoran dan kelelahan mental. Merespons hal ini, pengurus pesantren secara sistematis mengimplementasikan berbagai program *Emotion-Focused Coping* meliputi majelis zikir rutin, konseling keagamaan, tausiyah motivasi, serta penguatan sistem musyriyah untuk menciptakan lingkungan kondusif (Tohet & Eko, 2020 : 162). Keterlibatan aktif pengurus dalam mengidentifikasi kebutuhan psikologis dan menyediakan dukungan emosional ini menunjukkan adanya manajemen stres yang menyeluruh. Pendekatan ini bertujuan membangun ketahanan psikologis santri agar mampu mengelola emosi negatif di tengah tekanan akademik pesantren yang ketat.

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian ini penting dilakukan untuk memahami bagaimana strategi pengurus pesantren dalam mengimplementasikan *Emotion-Focused Coping* guna mengatasi stres yang dialami mahasiswa. Dengan melihat adanya fenomena meningkatnya stres di kalangan mahasiswa Tahfidz yang dapat memengaruhi semangat dan kualitas hafalan Al-Qur'an dan dipandang sebagai hal yang menarik untuk diteliti lebih lanjut. Dengan demikian, peneliti tertarik mengambil penelitian dengan judul : STRATEGI *EMOTION-FOCUSED COPING* DALAM MENGATASI STRES MAHASISWA TAHFIDZ DI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFI'YAH PROTO KEDUNGWUNI PEKALONGAN

1.2 Identifikasi Masalah

1. Mahasiswa tahfidz di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Proto mengalami stres akademik yang kompleks akibat beban ganda .
2. Kondisi stres akademik yang dialami mahasiswa tahfidz menimbulkan kesulitan berkonsentrasi saat menghafal dan murajaah alquran.
3. Pengurus Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Proto merancang dan mengimplementasikan *Emotion-Focused Coping* .
4. Belum ada penelitian yang secara komprehensif mengeksplorasi peran pengurus pondok pesantren dalam merancang dan mengimplementasikan strategi *Emotion-Focused Coping* .

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi hanya berfokus untuk memahami strategi pengurus, namun tidak meneliti secara mendalam mekanisme coping individual mahasiswa. Fokus utama strategi adalah pada upaya pencegahan dan penanggulangan stres yang dialami oleh mahasiswa tahfidz melalui penerapan mekanisme *Emotion-Focused Coping* yang terstruktur dan sistematis. Dengan demikian, penelitian ini tidak membahas secara mendalam bentuk *coping* lain seperti *problem-focused coping* atau *religious coping* yang dilakukan secara individu oleh santri, melainkan pada peran aktif manajemen pondok dalam membentuk lingkungan yang suportif terhadap kesehatan mental mahasiswa tahfidz.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana strategi pencegahan stres melalui *Emotion-Focused Coping* yang diterapkan pengurus Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Proto kepada mahasiswa tahfidz?
2. Bagaimana cara mengatasi stres mahasiswa tahfidz melalui *Emotion-Focused Coping* di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Proto?
3. Bagaimana pengelolaan emosi mahasiswa tahfidz melalui *Emotion-Focused Coping* dalam meningkatkan semangat menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Proto?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan strategi pencegahan stres melalui *Emotion-Focused Coping* yang diterapkan pengurus Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Proto kepada mahasiswa tahfidz.
2. Untuk menganalisis cara mengatasi stres mahasiswa tahfidz melalui *Emotion-Focused Coping* di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Proto.
3. Untuk menjelaskan pengelolaan emosi mahasiswa tahfidz melalui *Emotion-Focused Coping* dalam meningkatkan semangat menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Proto.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dalam kajian manajemen stres di lingkungan pendidikan berbasis keagamaan, khususnya dalam konteks mahasiswa tahfidz yang menghadapi tekanan akademik dan spiritual secara bersamaan. Dengan menggunakan metode kualitatif, penelitian ini dapat menggali secara mendalam pengalaman dan persepsi mahasiswa tahfidz serta strategi yang diterapkan oleh pengurus pondok pesantren dalam mengimplementasikan *Emotion-Focused Coping* di pondok pesantren salafiyah syafi'iyah proto kedungwuni pekalongan.

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pembinaan kesehatan mental mahasiswa tahfidz melalui pendekatan spiritual, serta memperkaya khasanah keilmuan mengenai integrasi nilai-nilai Islam dalam strategi *coping* yang efektif untuk mengelola stres akademik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat landasan teoretis mengenai peran kelembagaan pesantren dalam pembinaan holistik yang mengintegrasikan dimensi akademik, psikologis, dan spiritual mahasiswa tahfidz.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

a. Bagi Mahasiswa Tahfidz

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa tahfidz tentang pentingnya pengelolaan stres secara konstruktif dan mendorong partisipasi aktif dalam memanfaatkan program-program *Emotion-Focused Coping* yang disediakan pondok pesantren, sehingga dapat menyelesaikan hafalan Al-Qur'an dengan optimal tanpa mengalami tekanan psikologis berlebihan.

Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat membekali mahasiswa dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai berbagai strategi coping berbasis nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakkal, dzikir, dan muhasabah yang dapat mereka aplikasikan secara mandiri dalam menghadapi berbagai situasi stres, tidak hanya selama menjalani pendidikan di pesantren tetapi juga dalam kehidupan setelahnya. Dengan demikian, mahasiswa dapat mengembangkan resiliensi psikologis yang kuat dan menjaga keseimbangan antara pencapaian akademik dan kesejahteraan mental spiritual.

b. Bagi Pengurus Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Proto Pekalonga

Penelitian ini dapat memberikan evaluasi komprehensif terhadap strategi *Emotion-Focused Coping* yang telah diterapkan

sekaligus menyajikan rekomendasi konkret untuk penyempurnaan program yang lebih efektif, terstruktur, dan berkelanjutan dalam mengatasi stres mahasiswa tahfidz. Dengan mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam implementasi strategi, pengurus dapat merancang kebijakan yang lebih tepat sasaran dan mengalokasikan sumber daya secara optimal untuk program-program pembinaan kesehatan mental santri.

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kapasitas pengurus dalam memahami dinamika psikologis mahasiswa tahfidz dan cara-cara efektif untuk mendukung mereka baik dalam mengafal alqur'an maupun mampu mengikuti kegiatan akademik dengan baik, sehingga memperkuat legitimasi dan kredibilitas pondok pesantren sebagai institusi yang tidak hanya fokus pada capaian non akademik tetapi juga peduli terhadap kesejahteraan holistik santri.

c. Bagi Lembaga Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi praktis dan model inspiratif dalam merancang serta mengimplementasikan strategi *Emotion-Focused Coping* berbasis kelembagaan yang komprehensif dan adaptif, sehingga dapat disesuaikan dengan karakteristik, kebutuhan, dan konteks spesifik masing-masing lembaga pendidikan tahfidz di Indonesia.

Temuan penelitian ini dapat memberikan contoh best practices dalam manajemen kesehatan mental santri yang dapat dijadikan benchmark untuk meningkatkan kualitas layanan di pesantren lain, serta mendorong kolaborasi dan pertukaran pengetahuan antar pesantren dalam mengembangkan sistem pembinaan yang lebih efektif. Selain itu, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran kolektif di kalangan pengelola pesantren tentang pentingnya perhatian terhadap aspek psikologis santri sebagai bagian integral dari pendidikan Islam yang holistik.

d. Bagi peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi titik awal untuk penelitian-penelitian lanjutan mengenai topik serupa dengan pendekatan metodologis yang berbeda. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi teoretis dan empiris yang dapat digunakan untuk mengembangkan instrumen penelitian atau kerangka analisis yang lebih komprehensif dalam mengkaji fenomena stres dan coping di lingkungan pendidikan Islam, serta menginspirasi berdasarkan gender atau perbandingan antar pesantren dengan karakteristik yang berbeda.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Proto Kedungwuni Pekalongan telah mengembangkan sistem *Emotion-Focused Coping* kelembagaan yang komprehensif, kontekstual, dan berakar kuat pada nilai-nilai Islam. Sistem ini dirancang secara sadar oleh pengurus sebagai respons terhadap kompleksitas stres yang dihadapi mahasiswa tahfidz akibat beban ganda antara tuntutan hafalan Al-Qur'an dan kewajiban perkuliahan formal. Hasilnya adalah sebuah ekosistem pembinaan yang tidak hanya mampu mencegah dan mengatasi stres, tetapi sekaligus meningkatkan semangat dan kualitas menghafal Al-Qur'an secara berkelanjutan.

Strategi pencegahan stres melalui *Emotion-Focused Coping* yang diterapkan pengurus dilaksanakan secara proaktif melalui tiga pilar utama yang saling memperkuat. Pilar pertama adalah program pembinaan spiritual yang mencakup shalat berjamaah, wirid harian, majlis dzikir setiap malam Jumat, pembacaan Rotibul Atos setiap malam Senin, Sholawat Nariyah dan Shalat Hajat setiap malam Kamis, serta pembacaan Sholawat Burdah setiap malam Jumat Kliwon, yang kesemuanya diposisikan sebagai fondasi ketahanan emosional mahasiswa. Pilar kedua adalah penerapan sistem hafalan bertahap dan fleksibel yang menyesuaikan target ziyadah dan murojaah dengan kapasitas individual

mahasiswa, serta memberikan kelonggaran waktu setoran yang mempertimbangkan padatnya jadwal perkuliahan.

Cara mengatasi stres mahasiswa tahfidz melalui *Emotion-Focused Coping* dilakukan melalui pendekatan multi-lapis yang mengintegrasikan dimensi kognitif, spiritual, sosial, dan fisik secara seimbang. Teknik *positive reappraisal* berbasis nilai Islam menjadi inti strategi ini, di mana kesulitan hafalan dimaknai ulang sebagai ujian yang meninggikan derajat spiritual sehingga respons emosional mahasiswa bergeser dari frustrasi menuju penerimaan yang tenang. Praktik muhasabah yang dilaksanakan secara terjadwal setiap malam setelah shalat Isya berfungsi sebagai refleksi produktif yang membantu mahasiswa merekonstruksi pikiran dan memulihkan kapasitas kognitif yang terganggu akibat tekanan, sebagaimana terbukti dari pengalaman mahasiswa yang hafalannya kembali setelah menjalani muhasabah dengan sungguh-sungguh.

Pengelolaan emosi mahasiswa tahfidz melalui *Emotion-Focused Coping* terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan semangat menghafal Al-Qur'an melalui empat mekanisme komplementer yang bekerja secara bersamaan. Integrasi konsep tawakkal dalam proses regulasi emosi membebaskan mahasiswa dari *perfectionism* maladaptif dan ketakutan akan kegagalan, sehingga mereka dapat memusatkan energi pada proses ikhtiar tanpa terbebani kecemasan berlebihan tentang hasil, yang paradoksnya justru meningkatkan kualitas hafalan secara nyata. Program motivasi spiritual berbasis keutamaan hafidz Al-Qur'an yang diadakan setiap bulan berfungsi sebagai mekanisme pembaruan motivasi intrinsik yang berkelanjutan.

Sistem halaqah hafalan yang memfasilitasi dukungan sosial antar sesama mahasiswa menjadi *protective factor* paling kuat yang dirasakan mahasiswa, terbukti mampu menyelamatkan mereka yang hampir menyerah dari kondisi krisis emosional melalui kekuatan solidaritas sesama penghafal. Sementara itu, pemberdayaan nilai qana'ah dan ikhlas sebagai fondasi keseimbangan emosional berhasil menggeser orientasi mahasiswa dari kompetisi sosial yang destruktif menuju fokus pada perjalanan spiritual pribadi, yang pada akhirnya menjadikan proses menghafal lebih produktif dan lebih bermakna.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa *Islamic Emotion-Focused Coping* yang diterapkan secara kelembagaan di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Proto merupakan model yang autentik dan distingtif karena tidak sekadar mengadopsi teknik-teknik psikologi modern, melainkan mengintegrasikannya secara organik dengan nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakkal, dzikir, muhasabah, qana'ah, dan ikhlas ke dalam satu sistem pembinaan yang kohesif. Keunikan model ini terletak pada kemampuannya memberikan mahasiswa tahfidz *dual-pathway coping resources*, yaitu mekanisme psikologis yang terbukti efektif secara empiris sekaligus makna spiritual yang memberikan tujuan transendental untuk tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan hafalan.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki potensi besar sebagai model pengelolaan kesehatan mental yang holistik, yang tidak hanya relevan bagi mahasiswa tahfidz, tetapi juga dapat menjadi inspirasi bagi pengembangan program pembinaan psikologis

berbasis nilai-nilai keislaman di lembaga-lembaga pendidikan Islam lainnya di Indonesia.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan dan kesimpulan penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pihak-pihak yang berkepentingan. Pertama, bagi pengurus Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Proto, disarankan untuk mempertahankan dan terus mengembangkan sistem *Emotion-Focused Coping* yang telah terbukti efektif dengan merumuskan panduan tertulis yang mendokumentasikan seluruh program beserta indikator keberhasilannya, sehingga keberlanjutan program menjadi kebijakan kelembagaan yang sistematis dan tidak bergantung pada individu tertentu. Pengurus juga disarankan untuk melakukan evaluasi berkala setiap semester guna mengidentifikasi program yang perlu diperkuat atau diperbarui sesuai perkembangan kebutuhan mahasiswa.

Kedua, bagi mahasiswa tahfidz, disarankan untuk berpartisipasi secara aktif dan konsisten dalam seluruh program *Emotion-Focused Coping* yang telah disediakan pengurus, karena efektivitas program tersebut sangat bergantung pada keterlibatan penuh mahasiswa itu sendiri. Mahasiswa juga dianjurkan untuk menginternalisasi nilai-nilai tawakkal, qana'ah, dan ikhlas tidak hanya sebagai konsep yang dipahami secara intelektual, tetapi sebagai orientasi hidup yang diterapkan secara aktif dalam menghadapi setiap tantangan hafalan dan akademik sehari-hari, sehingga ketahanan psikologis yang terbentuk bersifat mendalam dan berkelanjutan

Ketiga, bagi lembaga pondok pesantren tahfidz lainnya, model *Islamic Emotion-Focused Coping* yang dikembangkan di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Proto dapat dijadikan referensi dan inspirasi dalam merancang program pembinaan kesehatan mental santri yang holistik, dengan menyesuaikannya terhadap karakteristik dan konteks spesifik masing-masing lembaga. Pesantren lain sangat disarankan untuk tidak memisahkan antara program akademik hafalan dengan program pembinaan psikologis, melainkan mengintegrasikan keduanya dalam satu sistem yang kohesif dan saling memperkuat, karena penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan terpadu justru menghasilkan dampak yang jauh lebih besar dibandingkan program yang berjalan secara terpisah.

Secara khusus, penerapan sistem halaqah hafalan yang berfungsi ganda sebagai wadah akademis sekaligus dukungan emosional, serta program riyadhah nafsiyah sebagai bentuk istirahat mental yang terencana dan berbingkai nilai spiritual, merupakan dua inovasi yang sangat direkomendasikan untuk diadaptasi demi terwujudnya pesantren tahfidz yang menghasilkan hafidz berkualitas sekaligus sehat secara mental dan spiritual.

Keempat, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian serupa dengan desain komparatif yang melibatkan lebih dari satu pondok pesantren tahfidz agar generalisasi temuan dapat lebih luas dan representatif, mengingat penelitian ini masih terbatas pada satu lokasi dengan jumlah informan yang relatif kecil. Peneliti selanjutnya juga dapat mengeksplorasi efektivitas program *Emotion-Focused Coping* di pesantren menggunakan pendekatan kuantitatif atau campuran dengan instrumen psikologi terstandarisasi,

sehingga dampak program dapat diukur secara lebih objektif dan terukur untuk memperkuat validitas temuan kualitatif yang telah ada.

Selain itu, penelitian tentang perspektif berbasis gender dalam penerapan *Islamic Emotion-Focused Coping* di pesantren tahfidz putri juga sangat direkomendasikan, mengingat perbedaan karakteristik stres dan mekanisme regulasi emosi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan yang belum terkaji secara mendalam, sehingga temuan dari penelitian tersebut dapat memperkaya khasanah keilmuan dan memberikan dasar yang lebih komprehensif bagi pengembangan program pembinaan kesehatan mental mahasiswa tahfidz di seluruh Indonesia.



DAFTAR PUSTAKA

- Achour, M., Mohd Nor, M. R., & MohdYusoff, M. Y. Z. (2020). Islamic coping as a mediating variable between functional limitations and well-being of elderly patients. *Journal of Religion and Health*, 59(1), 78–90.
- Arief, A. (2019). *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam*. Ciputat Press.
- Chandra, T. (2020). *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Alfabeta.
- Cooper, C. L., & Quick, J. C. (Eds.). (2017). *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*. Wiley-Blackwell.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- David, F. R., & David, F. R. (2017). *Strategic Management: A Competitive Advantage Approach, Concepts and Cases* (16th ed.). Pearson.
- Dhofier, Z. (2015). *Tradisi Pesantren: Studi tentang Pandangan Hidup Kyai* (Edisi Revisi). LP3ES.
- Folkman, S. (2020). Stress: Appraisal and coping. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 2177–2179). Springer.
- Haedari, M. A., et al. (2016). *Masa Depan Pesantren dalam Tantangan Modernitas dan Tantangan Kompleksitas Global*. IRD Press.
- Hasanah, U., & Sa'adah, N. (2021). Stres akademik mahasiswa tahfidz: Studi kasus di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 5–18.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2021). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27.
- Hu, T., et al. (2021). Emotion regulation flexibility: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 147(8), 822–845.]
- Kamila, A., & Hasanah, U. (2023). Dukungan sosial dan strategi coping santri asrama tahfidz. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 13(1), 70–85
- Linden, B., Stuart, H., & Boyes, R. (2023). Trends in post-secondary student stress: A pan-Canadian study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 93(4), 534–542.

- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2023). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and acceptance theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 100, 141–153.
- Mastuhu. (2018). *Dinamika Sistem Pendidikan Pesantren*. INIS.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Remaja Rosdakarya.
- Muhaimin. (2015). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam di Sekolah, Madrasah, dan Perguruan Tinggi*. Raja Grafindo Persada.
- Noor, J. (2019). *Manajemen Waktu dan Produktivitas Akademik Mahasiswa Pesantren*. Pustaka Pelajar.
- Pargament, K. I., & Exline, J. J. (2022). *Working with Spiritual Struggles in Psychotherapy: From Research to Practice*. Guilford Press.
- Qomar, M. (2015). *Pesantren: Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*. Erlangga.
- Rahman, A., & Hidayat, R. (2020). Qana'ah dan kesejahteraan psikologis: Studi pada santri pesantren. *Jurnal Psikologi Islami*, 6(2), 112–121.
- Rahmawati, D., & Masykur, A. M. (2020). Emotion-focused coping dan stres akademik pada mahasiswa tahfidz. *Jurnal Empati*, 9(2), 45–52.
- Richardson, C. M. E., Trusty, W. T., & George, K. A. (2020). Trainee wellness: Self-critical thinking, self-compassion, and mindfulness in relation to burnout. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(3), 366–374.
- Saldaña, J. (2021). *The Coding Manual for Qualitative Researchers (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Sari, D., & Putri, A. (2021). Stresor akademik dan dampaknya pada kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Jiwa*, 4(1), 115–124.
- Sulthon, M., & Khusnuridlo, M. (2016). *Manajemen Pondok Pesantren dalam Perspektif Global*. LaksBang PRESSindo.
- Taylor, S. E. (2019). *Health Psychology (10th ed.)*. McGraw-Hill Education.

- Tohet, M., & Eko, P. S. (2020). Strategi pembinaan santri dalam mengatasi tekanan psikologis di pondok pesantren. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 5(1), 160–170.
- Trudel-Fitzgerald, C., Tarka, E., Poole, A., & Colrain, I. (2024). Coping and emotion regulation: A conceptual and measurement scoping review. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 65(3), 149–162.
- Uchino, B. N., Trettervik, R., Kent de Grey, R. G., Cronan, S., Hogan, J., & Baucom, B. R. W. (2021). Social support, social integration, and inflammatory cytokines: A meta-analysis. *Health Psychology*, 40(11), 726–736.
- Wheelen, T. L., Hunger, J. D., Hoffman, A. N., & Bamford, C. E. (2018). *Strategic Management and Business Policy: Globalization, Innovation and Sustainability* (15th ed.). Pearson.
- Widodo, B., & Suherman, A. (2022). Perbandingan sosial dan dampaknya terhadap motivasi belajar santri. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7(1), 78–95.
- Yusuf, S., & Fauzi, A. (2021). Positive emotion generation dalam perspektif Islam dan psikologi. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 4(1), 1–20.
- Zakariyya, A., & Hamdani, R. (2022). Qana'ah sebagai strategi regulasi emosi berbasis nilai Islam. *Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam*, 12(1), 40–55.