

STRATEGI COPING SANTRI DALAM MENGATASI STRES MENGHAFA AL-QURAN DI PONDOK PESANTREN SATU QURAN KABUPATEN MUARO JAMBI

Atia Tuzzaria

Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah ,
Universitas Islam Negeri Sultan taha, Jambi, Indonesia
email: atiatuzzahria@gmail.com

Arfan

Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah ,
Universitas Islam Negeri Sultan taha, Jambi, Indonesia
email: arfanaziz@uinjambi.ac.id

Yuanita

Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah ,
Universitas Islam Negeri Sultan taha, Jambi, Indonesia
email: yunaita@uinjambi.ac.id

*Korespondensi: email: atiatuzzahria@gmail.com

Abstrak

History Artikel:

Diterima 01 Agustus 2026
Direvisi 10 Agustus 2026
Diterima 20 Agustus 2026
Tersedia online 16
September 2026

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi *coping* yang digunakan santri tahfidz dalam menghadapi stres selama proses menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Satu Qur'an Kabupaten Muaro Jambi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara interaktif melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri menggunakan tiga bentuk strategi *coping*, yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *religious coping*. *Problem focused coping* dilakukan melalui pengulangan hafalan, penyusunan jadwal *muroja'ah*, pengaturan waktu, pemilihan lingkungan belajar yang kondusif, serta meminta bantuan ustazah atau teman ketika mengalami kesulitan. *Emotion focused coping* dilakukan dengan menenangkan diri, mengingat kembali tujuan menghafal, berbagi cerita dengan orang terdekat, mengingat nasihat orang tua, serta memaknai kesulitan sebagai bagian dari proses menghafal. Sementara itu, *religious coping* diwujudkan melalui salat sunnah, berdoa, dan memperkuat keyakinan kepada Allah SWT. Ketiga strategi tersebut menunjukkan bahwa santri menghadapi stres melalui upaya pemecahan masalah, pengelolaan emosi, dan penguatan spiritual. Strategi *coping* membantu santri mempertahankan ketenangan, motivasi, dan keberlanjutan proses menghafal Al-Qur'an.

Kata kunci: Strategi Coping; Stres; Santri Tahfidz

Pendahuluan/ مقدمة

Setiap individu dalam menjalani kehidupan tidak terlepas dari berbagai tekanan, tuntutan, dan permasalahan yang berpotensi menimbulkan stres. Stres merupakan respons individu terhadap kondisi yang dipersepsikan sebagai tantangan, tekanan, atau tuntutan yang

membutuhkan penyesuaian diri. Dalam perspektif psikologi, stres tidak selalu dipandang sebagai kondisi yang bersifat negatif. Pada tingkat tertentu, stres dapat memberikan dorongan bagi individu untuk meningkatkan motivasi, konsentrasi, dan pencapaian. Sebaliknya, tekanan yang berlangsung secara terus-menerus dan tidak disertai kemampuan pengelolaan yang memadai dapat berkembang menjadi distress yang berdampak terhadap kondisi emosional, kognitif, maupun fisik individu. Salah satu aspek penting yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan tersebut adalah strategi coping (Sodiq,2024).

Secara etimologis, coping berasal dari kata cope yang berarti menghadapi atau mengatasi. Lazarus dan Folkman menjelaskan coping sebagai proses dinamis berupa usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumber daya atau kemampuan yang dimilikinya. Konsep tersebut menunjukkan bahwa coping bukan sekadar reaksi spontan ketika menghadapi masalah, melainkan merupakan proses penyesuaian diri yang melibatkan cara individu menilai, merespons, dan mengelola tekanan. Kemampuan coping yang tepat memungkinkan individu mengendalikan respons terhadap stres sehingga tekanan yang dihadapi tidak berkembang menjadi kondisi psikologis yang menghambat aktivitas sehari-hari (Alamsyah,2025).

Permasalahan tersebut menjadi relevan dalam kehidupan santri tahfidz yang memiliki tuntutan khusus dalam proses menghafalkan Al-Qur'an. Menghafal Al-Qur'an merupakan aktivitas yang membutuhkan kemampuan kognitif, konsentrasi, ketekunan, kedisiplinan, dan pengulangan secara berkelanjutan. Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantara Malaikat Jibril secara bertahap selama kurang lebih 23 tahun. Wahyu pertama yang diterima Rasulullah SAW adalah lima ayat pertama Surah Al-'Alaq yang menegaskan pentingnya aktivitas membaca dan memperoleh pengetahuan. Sejak masa Rasulullah SAW, pemeliharaan Al-Qur'an dilakukan melalui tradisi hafalan dan pencatatan wahyu. Tradisi tersebut kemudian berkembang melalui proses kodifikasi pada masa para khalifah hingga menghasilkan mushaf Al-Qur'an yang digunakan umat Islam hingga sekarang. Tradisi menghafal tersebut menunjukkan bahwa aktivitas tahfidz memiliki kedudukan penting dalam menjaga keberlangsungan transmisi Al-Qur'an dari generasi ke generasi (Masduki, 2017).

Dalam prosesnya, menghafal Al-Qur'an bukan aktivitas yang sederhana. Menghafal dapat dipahami sebagai aktivitas memasukkan informasi ke dalam ingatan sehingga dapat dipanggil kembali secara tepat ketika diperlukan (Saputra dan Muhid, 2021). Bagi santri tahfidz, keberhasilan menghafal tidak hanya ditentukan oleh kemampuan mengingat ayat, tetapi juga kemampuan melafalkan ayat secara tepat, menerapkan kaidah tajwid, memahami tanda waqaf, serta menjaga hafalan melalui kegiatan muroja'ah. Tuntutan tersebut menyebabkan proses tahfidz membutuhkan konsistensi dan pengelolaan waktu yang baik. Target hafalan yang harus dicapai dalam periode tertentu, kewajiban setoran, kegiatan muroja'ah, serta tuntutan pendidikan formal dapat menjadi sumber tekanan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan penyesuaian diri yang memadai (Ilmi, 2023).

Tekanan dalam proses menghafal Al-Qur'an dapat dipahami melalui konsep eustress dan distress. Eustress merupakan bentuk stres positif yang dapat mendorong individu untuk lebih fokus, disiplin, dan berusaha mencapai target yang telah ditetapkan. Dalam konteks santri tahfidz, tekanan menjelang setoran hafalan dapat menjadi dorongan untuk meningkatkan intensitas belajar dan memperbaiki kualitas hafalan. Sebaliknya, distress

sterjadi ketika tekanan dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya. Kondisi tersebut dapat ditandai dengan munculnya kecemasan, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, ketakutan terhadap kesalahan hafalan, gangguan tidur, menurunnya motivasi, bahkan keinginan untuk menghindari aktivitas hafalan. Perbedaan respons tersebut menunjukkan bahwa dampak stres tidak hanya ditentukan oleh besarnya tekanan, tetapi juga oleh bagaimana individu menilai dan mengelola tekanan yang dihadapinya (rahmawati, 2024).

Konteks tersebut ditemukan dalam kehidupan santri di Pondok Pesantren Satu Qura Kabupaten Muaro Jambi. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti, santri menghadapi berbagai tuntutan dalam proses menghafal Al-Qur'an, antara lain target setoran hafalan sebanyak dua lembar per hari, kegiatan muroja'ah kewajiban mengikuti pembelajaran formal, serta target penyelesaian hafalan hingga sepuluh juz dalam kurun waktu satu tahun. Selain tuntutan pencapaian target, santri juga menghadapi kekhawatiran terhadap lupa ayat yang telah dihafalkan, kesalahan ketika melakukan setoran, keterlambatan mencapai target, serta tuntutan akademik lainnya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kompleksitas tekanan yang tidak hanya berasal dari aktivitas tahfidz, tetapi juga dari tuntutan kehidupan pesantren secara keseluruhan (Fernanti, 2024).

Tekanan yang dialami santri tersebut menuntut adanya kemampuan untuk memilih dan menerapkan strategi coping yang sesuai. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa santri menggunakan berbagai cara dalam menghadapi tekanan selama proses menghafal, seperti melakukan pengendalian diri, mengatur waktu, melakukan muroja'ah, berusaha mempertahankan ketenangan, berdoa, serta meningkatkan aktivitas ibadah. Nilai-nilai keagamaan menjadi salah satu sumber kekuatan yang digunakan santri dalam menghadapi permasalahan. Strategi tersebut menunjukkan bahwa coping pada santri tahfidz tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis dan perilaku, tetapi juga berkaitan dengan dimensi spiritual yang melekat dalam kehidupan pesantren.

Meskipun strategi coping memiliki peranan penting dalam membantu santri menghadapi tekanan, kemampuan setiap santri dalam mengelola stres tidak selalu sama. Sebagian santri mampu menjadikan tekanan sebagai dorongan untuk meningkatkan kedisiplinan dan mencapai target hafalan, sedangkan sebagian lainnya dapat mengalami kecemasan, kelelahan, kehilangan motivasi, dan kesulitan mempertahankan hafalan. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa strategi coping menjadi bagian penting dalam proses adaptasi santri tahfidz terhadap tuntutan hafalan dan kehidupan pesantren. Dengan demikian, kajian mengenai strategi coping pada santri penghafal Al-Qur'an penting dilakukan untuk memahami bagaimana santri menghadapi tekanan, bentuk strategi yang digunakan, serta faktor-faktor yang mendukung kemampuan mereka dalam mempertahankan keseimbangan psikologis.

Penelitian mengenai strategi coping pada santri tahfidz menjadi penting karena proses menghafal Al-Qur'an sering kali dipahami terutama dari perspektif kemampuan hafalan dan pencapaian target, sementara aspek psikologis santri dalam menghadapi tekanan belum selalu menjadi perhatian utama. Padahal, keberhasilan proses tahfidz tidak hanya berkaitan dengan kemampuan kognitif, tetapi juga dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi, mengatur tekanan, mempertahankan motivasi, dan menyesuaikan diri terhadap tuntutan yang ada. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji strategi coping santri dalam menghadapi stres selama proses menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Satu Qura Kabupaten Muaro Jambi. Kajian ini diharapkan dapat memberikan

gambaran empiris mengenai bentuk strategi coping yang digunakan santri serta menjadi bahan pertimbangan bagi pengelola pesantren dalam menciptakan pola pembinaan tahfidz yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian target hafalan, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis santri

2. Metode/ منهجية البحث

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam strategi *coping* santri tahfidz dalam menghadapi stres selama proses menghafal Al-Qur'an. Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Satu Quran Kabupaten Muaro Jambi, Provinsi Jambi, yang dipilih karena memiliki program tahfidz dengan kegiatan hafalan yang dilakukan secara rutin dan intensif. Subjek penelitian adalah santri yang sedang mengikuti program tahfidz Al-Qur'an dan memiliki pengalaman menghadapi tekanan atau stres dalam proses hafalan. Penentuan subjek dilakukan secara purposif berdasarkan kesesuaian karakteristik informan dengan fokus penelitian. Pondok Pesantren Satu Quran memiliki kapasitas sebanyak 50 santri yang menjadi populasi konteks penelitian.

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari santri melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap aktivitas mereka selama mengikuti program tahfidz. Wawancara diarahkan untuk menggali pengalaman santri dalam menghadapi stres, faktor yang menyebabkan stres, respons yang muncul, serta strategi *coping* yang digunakan untuk mengatasi tekanan selama proses menghafal Al-Qur'an. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai perilaku dan aktivitas santri dalam menjalani rutinitas hafalan. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari buku, artikel jurnal ilmiah, penelitian terdahulu, skripsi, serta dokumen yang relevan dengan stres, strategi *coping*, dan pendidikan tahfidz Al-Qur'an. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk melengkapi informasi yang diperoleh melalui wawancara dan observasi.

Analisis data dilakukan secara interaktif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi terlebih dahulu diseleksi dan dikelompokkan berdasarkan tema penelitian, khususnya bentuk stres dan strategi *coping* yang digunakan santri (Sugiyono, 2020). Selanjutnya, data disajikan secara deskriptif untuk menemukan pola dan hubungan antartemuan, kemudian ditarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara menyeluruh. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan teknik, yaitu dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai informan serta mencocokkan hasil wawancara dengan hasil observasi dan dokumentasi (Pratiwi, 2024). Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan memiliki tingkat kredibilitas yang memadai dalam menggambarkan strategi *coping* santri tahfidz dalam menghadapi stres hafalan Al-Qur'an.

Hasil / نتائج البحث

1. Problem Focused Coping

Hasil penelitian menunjukkan bahwa problem focused coping digunakan santri ketika sumber tekanan yang dialami berkaitan secara langsung dengan kesulitan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Data wawancara dengan Nabila Jihan memperlihatkan bahwa ketika mengalami kesulitan dalam menghafal, ia tidak membiarkan kesulitan tersebut berlangsung tanpa tindakan, tetapi melakukan beberapa upaya untuk mengatasinya. Nabila

mengulang hafalan berkali-kali sampai dapat mengingat ayat dengan lebih baik, mencari tempat yang lebih tenang untuk menghafal, membagi waktu antara menghafal dan beristirahat, serta meminta bantuan kepada ustazah atau teman yang memiliki kemampuan hafalan lebih baik. Tindakan tersebut menunjukkan bahwa Nabila berusaha mengidentifikasi sumber kesulitan kemudian menentukan tindakan yang dianggap dapat membantu mengurangi tekanan yang muncul selama proses menghafal. Dengan demikian, respons terhadap stres yang dialaminya diarahkan pada permasalahan yang menjadi sumber tekanan, bukan semata-mata pada perasaan stres yang muncul.

Temuan yang serupa terlihat pada Nur Tajuriyah. Ketika menghadapi kesulitan dalam hafalan, Nur Tajuriyah membuat jadwal muroja'ah sendiri, menambah waktu menghafal pada malam hari, membaca ayat sedikit demi sedikit, dan meminta bimbingan ustazah untuk memperoleh metode menghafal yang lebih efektif. Data tersebut memperlihatkan adanya upaya santri untuk melakukan penyesuaian terhadap strategi belajar ketika cara yang digunakan sebelumnya belum memberikan hasil yang optimal. Pembuatan jadwal muroja'ah, misalnya, menunjukkan bahwa santri berusaha mengatasi persoalan melalui pengaturan aktivitas yang lebih terstruktur, sedangkan membaca ayat secara bertahap menunjukkan adanya penyesuaian terhadap kemampuan diri dalam menerima materi hafalan. Pada saat yang sama, permintaan bimbingan kepada ustazah memperlihatkan bahwa penyelesaian masalah tidak selalu dilakukan secara individual, tetapi dapat melibatkan orang lain yang dianggap memiliki pengalaman atau kemampuan lebih baik dalam menghafal.

Jika dibandingkan, pengalaman Nabila Jihan dan Nur Tajuriyah menunjukkan pola bahwa problem focused coping pada santri tahfidz diwujudkan melalui usaha memperbaiki cara belajar, mengatur waktu, menyesuaikan lingkungan, melakukan pengulangan, serta mencari bantuan ketika menghadapi hambatan. Artinya, santri tidak hanya merespons stres dengan meningkatkan jumlah waktu menghafal, tetapi juga mencoba menemukan cara yang lebih sesuai dengan kondisi mereka. Hal ini penting karena tekanan dalam menghafal Al-Qur'an dapat muncul ketika tuntutan hafalan tidak sejalan dengan kemampuan santri dalam mengingat, berkonsentrasi, dan mengatur waktu. Oleh sebab itu, kemampuan melakukan penyesuaian strategi menjadi bagian penting dalam menghadapi tekanan tersebut. Dalam perspektif Lazarus dan Folkman (1984), problem focused coping merupakan bentuk usaha untuk mengatasi sumber stres melalui tindakan yang diarahkan pada penyelesaian masalah. Temuan penelitian ini memperlihatkan bentuk konkret dari konsep tersebut dalam kehidupan santri tahfidz, yaitu melalui muroja'ah, pengulangan hafalan, pengaturan waktu, pencarian tempat yang lebih kondusif, dan konsultasi kepada ustazah maupun teman.

Menariknya, data penelitian juga memperlihatkan bahwa strategi penyelesaian masalah tersebut tidak selalu dilakukan secara kaku. Santri dapat mengubah strategi sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Nabila Jihan memilih mencari tempat yang lebih tenang dan membagi waktu antara hafalan dan istirahat, sedangkan Nur Tajuriyah menyusun jadwal muroja'ah, menambah waktu hafalan, dan meminta metode yang lebih efektif dari ustazah. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa problem focused coping bersifat kontekstual karena strategi yang digunakan disesuaikan dengan bentuk kesulitan yang dirasakan masing-masing santri. Dengan demikian, kemampuan coping dalam konteks tahfidz tidak hanya berkaitan dengan seberapa besar usaha santri untuk menghafal, tetapi juga dengan kemampuan mereka mengenali hambatan dan menentukan alternatif tindakan yang dianggap paling membantu.

Hal ini menjelaskan mengapa setelah melakukan strategi tersebut kedua informan merasa lebih terbantu, lebih tenang, dan mampu melanjutkan proses hafalan.

2. Emotion Focused Coping

Selain berusaha menyelesaikan sumber masalah, hasil penelitian menunjukkan bahwa santri juga menggunakan emotion focused coping ketika tekanan hafalan telah memengaruhi kondisi emosional mereka. Data wawancara dengan Aisyah Putri Aizan menunjukkan bahwa ketika merasa tertekan dan lelah dalam proses menghafal, ia berusaha menenangkan dirinya terlebih dahulu. Aisyah mengingat kembali tujuan awalnya mondok dan menghafal Al-Qur'an, berdoa agar diberikan kemudahan dan kekuatan, serta menceritakan kondisi yang dialaminya kepada teman atau ustazah agar perasaannya menjadi lebih ringan. Respons tersebut menunjukkan bahwa ketika kondisi emosional mulai terganggu, Aisyah tidak secara langsung memaksakan diri untuk menyelesaikan hafalan, tetapi berusaha mengendalikan tekanan psikologis yang dirasakan. Mengingat kembali tujuan awal menjadi salah satu cara untuk mengembalikan orientasi dirinya terhadap alasan mengapa ia memilih menjalani proses tahfidz (Addawiyah, 2023).

Hal yang hampir sama ditemukan pada Nabila Situmorang. Ketika mengalami kelelahan dan overthinking karena hafalan, Nabila memilih untuk menenangkan diri dengan membaca Al-Qur'an secara perlahan atau duduk sendiri. Ia juga mengingat nasihat orang tua dan memandang kesulitan yang dialaminya sebagai bagian dari proses menghafal. Setelah melakukan hal tersebut, kondisi emosionalnya menjadi lebih tenang dan ia kembali memiliki motivasi untuk melanjutkan hafalan. Data ini menunjukkan bahwa Nabila tidak berusaha menghilangkan kesulitan hafalan secara langsung, tetapi terlebih dahulu mengelola pikiran dan perasaan yang muncul akibat kesulitan tersebut. Cara memandang masalah sebagai bagian dari proses juga memperlihatkan adanya perubahan cara memaknai pengalaman yang sebelumnya dianggap berat.

Apabila kedua pengalaman tersebut dibandingkan, terlihat bahwa emotion focused coping pada santri tahfidz dilakukan melalui beberapa bentuk, yaitu menenangkan diri, mengingat tujuan awal, melakukan aktivitas yang memberikan ketenangan, berbagi cerita dengan orang lain, mengingat nasihat orang tua, serta memaknai kesulitan sebagai bagian dari proses. Strategi tersebut menunjukkan bahwa tekanan menghafal tidak hanya berkaitan dengan kemampuan kognitif untuk mengingat ayat, tetapi juga dengan kemampuan santri dalam mempertahankan kondisi emosional agar tetap stabil. Ketika rasa lelah, tertekan, dan overthinking muncul, santri membutuhkan ruang untuk mengelola kondisi internal sebelum kembali melanjutkan aktivitas hafalan. Dalam konteks ini, emotion focused coping menjadi mekanisme yang membantu santri agar tekanan emosional tidak menghambat keberlanjutan proses menghafal.

Temuan tersebut sejalan dengan pandangan Lazarus dan Folkman (1984) bahwa emotion focused coping diarahkan pada pengelolaan respons emosional yang muncul akibat situasi yang dianggap menekan. Namun, data penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi pada santri tahfidz tidak hanya dilakukan dengan cara mengalihkan perhatian, tetapi juga melalui proses pemaknaan terhadap pengalaman. Aisyah menguatkan dirinya dengan mengingat tujuan awal menghafal Al-Qur'an, sedangkan Nabila memandang kesulitan sebagai bagian dari proses dan mengingat nasihat orang tua. Artinya, santri berusaha membangun kembali perspektif yang lebih positif terhadap kondisi yang sedang dihadapi. Pola tersebut memperlihatkan bahwa emotion focused coping memiliki fungsi penting dalam mempertahankan motivasi ketika masalah hafalan belum dapat segera

diselesaikan. Ketenangan emosional yang diperoleh kemudian menjadi dasar bagi santri untuk kembali melanjutkan aktivitas hafalan tanpa merasa sepenuhnya dikuasai oleh tekanan yang dialaminya.

3. Religious Coping

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya religious coping sebagai strategi yang digunakan santri ketika menghadapi tekanan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Data wawancara dengan Nurul Lu'luil Magfirah memperlihatkan bahwa ketika hafalan terasa berat dan pikirannya tidak tenang, ia melakukan shalat sunnah dan berdoa untuk memperoleh ketenangan. Setelah melakukan aktivitas tersebut, Nurul merasa lebih lega dan memiliki keyakinan bahwa Allah SWT akan membantu dirinya menghadapi kesulitan yang dialami. Kondisi tersebut kemudian membuatnya kembali memiliki kepercayaan diri dan motivasi untuk melanjutkan hafalan. Data ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan menjadi bagian dari respons santri ketika menghadapi kondisi psikologis yang berat dalam proses tahfidz.

Pengalaman Nurul menunjukkan bahwa praktik keagamaan dalam menghadapi stres tidak hanya dilakukan sebagai aktivitas rutin, tetapi memiliki fungsi psikologis bagi dirinya. Ketika hafalan terasa berat dan pikiran tidak tenang, shalat sunnah dan doa digunakan sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan sebelum kembali menghadapi tuntutan hafalan. Dengan demikian, aktivitas religius menjadi ruang bagi santri untuk berhenti sejenak dari tekanan yang dirasakan, menenangkan pikiran, dan membangun kembali keyakinan bahwa kesulitan yang dihadapi dapat dilalui. Perasaan lega yang dirasakan setelah berdoa menunjukkan bahwa aktivitas tersebut memberikan perubahan pada kondisi subjektif santri dalam menghadapi tekanan (Richard *et al.*, 1994).

Jika dikaitkan dengan konteks tahfidz, temuan ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual memiliki posisi penting karena aktivitas menghafal Al-Qur'an sendiri dipahami oleh santri sebagai bagian dari kehidupan keagamaan mereka. Kesulitan dalam menghafal kemudian tidak hanya dipandang sebagai persoalan kemampuan mengingat, tetapi juga sebagai bagian dari perjalanan yang membutuhkan kesabaran, ketekunan, dan keyakinan. Pada kondisi tersebut, religious coping memberikan kerangka pemaknaan yang memungkinkan santri melihat kesulitan tidak semata-mata sebagai kegagalan mencapai hafalan, tetapi sebagai bagian dari proses yang harus dijalani. Keyakinan bahwa Allah SWT akan membantu memberikan kekuatan psikologis bagi santri untuk tetap bertahan ketika menghadapi tekanan.

Temuan penelitian juga memperlihatkan bahwa religious coping tidak menggantikan usaha nyata dalam mengatasi kesulitan hafalan. Data pada informan sebelumnya menunjukkan bahwa santri tetap melakukan muroja'ah, mengulang hafalan, mengatur waktu, mencari tempat yang lebih tenang, meminta bantuan ustazah, dan melakukan berbagai usaha untuk memperbaiki hafalan. Praktik keagamaan hadir sebagai sumber ketenangan dan penguatan ketika usaha tersebut disertai tekanan emosional. Dengan demikian, pola coping santri tahfidz dalam penelitian ini menunjukkan keterkaitan antara ikhtiar dan spiritualitas. Santri tidak hanya berusaha mengatasi masalah melalui tindakan praktis, tetapi juga memperoleh kekuatan melalui doa dan ibadah. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa religious coping berfungsi sebagai penguat internal yang membantu santri mempertahankan keyakinan dan motivasi dalam menghadapi tekanan selama proses menghafal Al-Qur'an.

Secara keseluruhan, ketiga bentuk coping tersebut menunjukkan bahwa santri tahfidz memiliki cara yang beragam dalam menghadapi tekanan menghafal. Problem focused

coping lebih tampak ketika santri berusaha mengatasi hambatan hafalan melalui tindakan langsung, emotion focused coping digunakan ketika tekanan telah memengaruhi kondisi emosional, sedangkan religious coping menjadi sumber ketenangan dan penguatan spiritual. Ketiganya tidak berdiri secara terpisah, tetapi dapat digunakan secara beriringan sesuai dengan kondisi yang dihadapi santri. Pola tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menghadapi stres dalam proses tahfidz terbentuk melalui perpaduan antara kemampuan menyelesaikan masalah, mengelola emosi, dan memperoleh kekuatan melalui keyakinan religius.

Kesimpulan/ الخلاصة

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa santri tahfidz di Pondok Pesantren Satu Qur'an Kabupaten Muaro Jambi menggunakan tiga bentuk strategi *coping* dalam menghadapi stres selama proses menghafal Al-Qur'an, yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *religious coping*. *Problem focused coping* dilakukan melalui pengulangan hafalan, *muroja'ah*, pengaturan jadwal dan waktu, memilih lingkungan yang kondusif, serta meminta bantuan ustazah atau teman ketika mengalami kesulitan. *Emotion focused coping* dilakukan dengan menenangkan diri, mengingat kembali tujuan menghafal, berbagi cerita, mengingat nasihat orang tua, serta memaknai kesulitan sebagai bagian dari proses menghafal.

Religious coping dilakukan melalui salat sunnah, doa, dan penguatan keyakinan kepada Allah SWT. Praktik keagamaan tidak menggantikan usaha nyata, tetapi menjadi sumber ketenangan dan penguatan internal bagi santri dalam menghadapi tekanan emosional. Temuan penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara ikhtiar dan spiritualitas, yaitu santri mengatasi masalah melalui usaha praktis sekaligus memperoleh kekuatan melalui doa dan ibadah. Ketiga strategi tersebut membantu santri menjaga ketenangan, mempertahankan motivasi, dan melanjutkan proses menghafal Al-Qur'an meskipun menghadapi berbagai tekanan.

Referensi/ المصادر والمراجع

- Addawiyah, M. R., Aprilia, J., Habibah, S., & Hasanah, A. (2023). Emotion focused coping yang dilakukan oleh korban ghosting. *PARADE RISET*, 1(1), 49–68.
- Alamsyah, I. R. (2025). Efektivitas metode Ummi dalam meningkatkan kemampuan membaca Al-Qur'an di Pondok Pesantren Week End Fatimah Ar Royyan Jongkang Buran Tasikmadu. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 8(1), 333–341.
- Fernanti, U., Asri, Y., Priasmoro, D. P., & Ardiyanti, S. E. (2024). Gambaran stres pada santriwati penghafal Al Quran di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Kabupaten Malang. *Jurnal Keperawatan*, 18(2), 83–89.
- Ilmi, V. M., Muhibbah, A. K., Maulidha, D., Ni'mah, F., Ummah, F. T., Maghfiroh, M., Fikriyyah, S., & Lathifah, E. (2023). Pengaruh menghafal Al Quran terhadap kecerdasan spiritual program tahasis Madrasah Aliyah Tarbiyatut Tholabah Lamongan. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(1), 17–27.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Masduki, Y. (2017). Sejarah turunnya Al-Qur'an penuh fenomenal (Muatan nilai-nilai psikologi dalam pendidikan). *Medina-Te: Jurnal Studi Islam*, 13(1), 39–50.
- Pratiwi, P. A., Mashalani, F., Hafizhah, M., Sabrina, A. B., Harahap, N. H., & Siregar, D. Y. (2024). Mengungkap metode observasi yang efektif menurut pra-pengajar EFL. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(1), 133–149.
- Ratnawati, S. (2024). Studi deskriptif strategy coping stress pada santri yang berhasil menyelesaikan pendidikan di Pondok Pesantren X. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 3(2), 30–41.
- Saputra, H. M. T., & Muhid, A. (2022). Metode hafalan di pondok pesantren dalam perspektif psikologi. *Risâlah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 8(2), 851–864.

- Sodiq, A. M., Widjanarko, M., & Suharsono. (2023). Strategi coping pada santri penghafal Al-Qur'an 30 juz di Kudus. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 8(3), 186–191.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sumber Wawancara:

- Jihan, N. (2026, January 16). *Wawancara pribadi mengenai pengalaman menghafal Al-Qur'an dan strategi coping pada santri tahfidz* [Wawancara].
- Jiyah, N. (2026, January 16). *Wawancara pribadi mengenai pengalaman menghafal Al-Qur'an dan strategi coping pada santri tahfidz* [Wawancara].
- Magfiroh, N. (2026, January 16). *Wawancara pribadi mengenai pengalaman menghafal Al-Qur'an dan strategi coping pada santri tahfidz* [Wawancara].
- Aizan, A. P. (2026, January 16). *Wawancara pribadi mengenai pengalaman menghafal Al-Qur'an dan strategi coping pada santri tahfidz* [Wawancara].
- Situmorang, N. (2026, January 16). *Wawancara pribadi mengenai pengalaman menghafal Al-Qur'an dan strategi coping pada santri tahfidz* [Wawancara].