

**STRATEGI *COPING* UNTUK MENGURANGI STRESS PADA SANTRI  
PENGHAFAL KITAB *ALFIYAH IBNU MALIK* DI PONDOK PESANTREN  
LANGITAN TUBAN DAN PONDOK PESANTREN DARUL ISTIQOMAH  
BOJONEGORO**



TESIS

OLEH

EKY NIKHLA LUTFIYANA

NIM. 211701006

PRODI MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI

2023

UNUGIRI

**STRATEGI *COPING* UNTUK MENGURANGI STRESS PADA SANTRI  
PENGHAFAL KITAB *ALFIYAH IBNU MALIK* DI PONDOK PESANTREN  
LANGITAN TUBAN DAN PONDOK PESANTREN DARUL ISTIQOMAH  
BOJONEGORO**

TESIS

Diajukan Kepada Direktur Pascasarjana

Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri untuk memenuhi beban studi pada  
Program Magister Strata Dua (S2) Pendidikan Agama Islam.

OLEH

EKY NIKHLA LUTFIYANA

NIM. 211701006

Pembimbing I

Dr. H. YOGI PRANA IZZA, Lc. MA.

NIDN. 731127600

Pembimbing II

Dr. HAMAM BURHANUDDIN, M.Pd.I.

NIDN. 2109028600

PRODI MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI

2023

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eky Nikhla Lutfiyana  
NIM : 211701006  
Program Studi : Magister Pendidikan Agama Islam  
Institusi : Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri  
Alamat : Desa Banjaran, Kecamatan Baureno, Kabupaten Bojonegoro  
Judul Tesis : “Strategi *Coping* untuk Mengurangi Stress Pada Santri Penghafal Kitab *Alfiyah Ibnu Malik* di Pondok Pesantren Langitan Tuban dan Pondok Pesantren Darul Istiqomah Bojonegoro”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tesis yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau berasal dari pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa tesis ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sebagaimana mestinya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Bojonegoro, 17 Agustus 2023

Penulis,



**EKY NIKHLA LUTFIYANA**

NIM. 211701007

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Kepada Yth.

Direktur Pascasarjana

Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Di-  
Bojonegoro

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah diadakan pemeriksaan, pembimbingan, dan perbaikan seperlunya, saya berpendapat bahwa naskah tesis Saudari:

Nama : Eky Nikhla Lutfiyana  
NIM : 211701006  
Program Studi : Program Magister Pendidikan Agama Islam  
Pada : Pascasarjana Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri  
Judul Tesis : “Strategi *Coping* untuk mengurangi stress pada santri penghafal kitab *Alfiyah ibnu Malik* di Pondok pesantren Langitan Tuban dan pondok pesantren Darul Istiqomah Bojonegoro”

Telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk menempuh ujian munaqosah tesis guna memperoleh gelar sarjana strata dua (S2). Harapan kami, semoga naskah tesis ini dapat disetujui dan mendapat pengesahan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bojonegoro, 24 Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II



**Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc. MA**

NIDN. 731127600



**Dr. Hamam Burhanuddin, M.Pd.I**

NIDN. 2109028600

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

### PENGESAHAN

Diterima dan disetujui oleh majelis penguji tesis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister atau strata dua (S2) pada:

Nama : Eky Nikhla Lutfiyana  
NIM : 211701006  
Program Studi : Magister Pendidikan Agama Islam  
Institusi : Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri  
Pada Hari, Tanggal : Rabu, 23 Agustus 2023  
Judul Tesis : “Strategi *Coping* untuk Mengurangi Stress Pada Santri Penghafal Kitab *Alfiyah ibnu Malik* di Pondok Pesantren Langitan Tuban dan Pondok Pesantren Darul Istiqomah Bojonegoro”

#### Tim Penguji:

1. Ketua Sidang : Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc. MA (.....)
2. Sekretaris Sidang : Dr. Ari Abi Aufa, M.Phil. (.....)
3. Penguji Utama: Dr. Hj. Sri Minarti, M.Pd.I. (.....)
4. Penguji Kedua: Dr. Hamam Burhanuddin, M.Pd.I (.....)

Mengesahkan,  
Pascasarjana UNUGIRI Bojonegoro  
Direktur

Dr. Hj. Sri Minarti, M.Pd.I.  
NIDN. 2117027101

## MOTTO

“Adab Lebih Utama daripada Ilmu.”

## PERSEMBAHAN

Dengan segenap kerendahan hati dan ungkapan rasa syukur atas limpahan nikmat dari Allah SWT, karya ini penulis persembahkan teruntuk:

1. Orang tua tercinta, Bapak Mahmudi dan Ibu Hidayatin. Terima kasih tak terhingga atas iringan do'a tiada henti, dukungan dan kasih sayang sehingga menjadi penguat untuk selalu berusaha dan belajar lebih baik.
2. Adik tersayang, Ahmad Khulaifi Adillum Ma'arif. Terima kasih telah menjadi penyemangat dalam menyelesaikan tesis ini.
3. Teman-teman MPAI angkatan 5, terima kasih sudah kebersamai proses studi dari awal hingga akhir.

Semoga Allah senantiasa memberikan kesehatan, keberkahan dan kebahagiaan sejati kepada kita semua serta kelak dipersatukan kembali di surga- Nya Allah. Aaamiin yaa robbal 'alaamiin.

# UNUGIRI

## ABSTRAK

Lutfiyana, Eky Nikhla. 2023. “Strategi Coping untuk Mengurangi Stress Pada Santri Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik di Pondok Pesantren Langitan Tuban dan Pondok Pesantren Darul Istiqomah Bojonegoro”, Tesis Program Strata 2 (S2), Magister Pendidikan Agama Islam (MPAI), Pascasarjana Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, Pembimbing I: Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc. MA. Pembimbing II: Dr.

Hamam Burhanuddin, M.Pd.I.

Kata Kunci: Stress; Coping Strategy; Alfiyah Ibnu Malik

Kitab “Alfiyah Ibnu Malik” merupakan adikarya yang luhur dan monumental dari Imam Ibnu Malik Alandalusi, yang berisi pokok-pokok dan hampir kesemuaan ilmu nahwu dan shorof, kitab ini sudah berusia lama, ratusan tahun, sangat terkenal, dan juga populer di kalangan pesantren dan dipergunakan oleh para ulama, santri, dan pelajar madrasah mulai dari tingkat tsanawiyah, aliyah, dan perguruan tinggi.

Sebagai seorang penghafal nadzam kitab Alfiyah Ibnu Malik dan juga seorang santri, kegiatan yang dilakukan di pondok pesantren tidak hanya menghafal saja. Akan tetapi juga dituntut untuk mengikuti kegiatan lainnya yang ada di bawah pondok pesantren seperti sekolah formal, madrasah diniyah, musyawarah, bahtsul, dan lain-lain. Kegiatan tersebut bisa saja menghambat proses menghafal. Karena kegiatan yang ada di pondok pesantren terhitung padat, dengan padatnya kegiatan mengakibatkan tubuh menjadi mudah lelah yang kemudian bisa mengurangi waktu tidur yang cukup. Serta kurangnya kesadaran diri yang mengakibatkan muroja'ah yang kurang terkondisikan.

Berawal dari kesibukan tersebut seorang penghafal terkadang merasa tertekan dengan adanya tuntutan dan tanggung jawab yang ia emban. Secara teoritis keadaan tertekan tersebut bisa dikatakan sebagai stress ringan.

Dalam hal ini, stress ringan dapat diatasi dengan berbagai cara. Secara teoritis cara, strategi, maupun tindakan untuk menanggapi stress bisa disebut sebagai coping. Seperti yang dikemukakan oleh Cox (1985) menjelaskan bahwa coping

adalah suatu cara model perilaku pemecahan masalah, dan jika pemecahan masalah gagal maka akan menghasilkan stress. Dalam strategi Coping tidak hanya melibatkan perilaku akan tetapi juga melibatkan kognitif sehingga dapat direpresentasikan sebagai penyesuaian diri dari situasi. Cox mengutip hasil riset Osipow dan Davis (1988), yang menyelidiki pengaruh sumber coping terhadap stress. Mereka menemukan bahwa semua sumber coping begitu efektif dalam mengurangi semua ketegangan.

. Dalam hal ini, peneliti mendapatkan gambaran sosial secara kompleks, menganalisa kata atau kalimat dari hasil penelitian, dan menyusun data-data tersebut sebagai hasil dari penelitian yang sesuai dengan kondisi di lapangan, data berasal dari wawancara observasi, dokumen pribadi, catatan memo.

Berdasarkan dari hasil analisis yang telah diperoleh dari beberapa data dan narasumber Penyebab stress santri penghafal kitab Alfiyah Ibnu Malik di Pondok Pesantren Langitan dan Pondok Pesantren Darul Istiqomah adalah berasal dari beberapa permasalahan yang dihadapi oleh santri selama menghafal nadzam Alfiyah Ibnu Malik baik berasal dari dalam diri sendiri maupun dari luar. Strategi coping yang digunakan untuk mengurangi Stress santri penghafal kitab Alfiyah di Pondok Pesantren Langitan dan Pondok Pesantren Darul Istiqomah mengimplementasikan strategi coping yang sama penggunaan kedua jenis coping yaitu PFC (problem-focused coping).



UNUGIRI



## ABSTRACT

Lutfiyana, Eky Nikhla. 2023. "Coping Strategies to reduce stress on student who memorize the book Alfiyah ibnu Malik at the Langitan Tuban Islamic dan Pondok Pesantren Darul Istiqomah Bojonegoro", Tesis Program Strata 2 (S2), Magister Pendidikan Agama Islam (MPAI), Pascasarjana Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, Pembimbing I: Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc. MA. Pembimbing II: Dr. Hamam Burhanuddin, M.Pd.I.

Keywords: Stress; Coping Strategy; Alfiyah ibnu Malik

In memorizing nadzam book Alfiyah ibnu Malik not as easy as we imagine. Certainly, in the process experienced many obstacles, because book Alfiyah ibnu Malik is one of the form of a verse or verse is almost taught by the majority of islamic boarding schools in indonesia, because the content discusses nahwu sharaf and consist of 1002 stanzas, it is not uncommon for the student who reach this level of study to add time for muthala'ah and mudzakah. Besides that, islamic boarding schools activities such as formal schools, diniyah madrasa, discussion, bahtsul and other include something that hinders the memorization process. Because the a activities in islamic boarding schools are relatively dense, with dense activities, the body becomes tired easily and can reduce enough sleep time. As well as a lack of self awareness that results in less conditioned muraja'ah. Starting from this activity, a memorizer sometimes feels pressured by the demands and responsibilities he carries. Theoretically a state of stress can be said to be mild stress and dealing with stress can be called a coping strategy. Data collection using data analysis techniques data reduction, data presentation and drawing conclusions.

UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Segala puji bagi Allah SWT, penguasa alam semesta yang mengatur roda kehidupan di dunia ini. Alhamdulillah 'ala ni'matillah rasa syukur senantiasa selalu terhaturkan kepada-Nya atas limpahan nikmat, rahmat, taufiq dan hidayah yang diberikan kepada kita semua. Sholawat dan salam merupakan hadiah utama kepada manusia paling sempurna, sang pemberi kabar gembira bashiran wa nadhiran Nabi Muhammad SAW. Abadi menjadi tuntunan umat serta yang akan dinantikan syafa'at-Nya di hari pembalasan kelak.

Naskah tesis ini berjudul “Strategi *Coping* untuk Mengurangi Stress Pada Santri Penghafal Kitab *Alfiyah ibnu Malik* di Pondok Pesantren Langitan Tuban dan Pondok Pesantren Darul Istiqomah Bojonegoro”, yang merupakan karya penulis untuk mempelajari dan mempraktikkan secara langsung proses penyusunan tesis di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri guna memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister bidang pendidikan. Kesempatan ini, beribu-ribu ucapan terima kasih penulis haturkan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan arahan serta bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian sebagaimana mestinya. Tidak lupa ucapan jazakumullah khoiron dan penghargaan setinggi-tingginya kepada beliau:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro;
2. Bapak H. Yogi Prana Izza, Lc. MA, selaku Wakil Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro sekaligus sebagai pembimbing I penulisan tesis;
3. Ibu Dr. H. Sri Minarti, M.Pd.I, selaku Direktur Pascasarjana Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
4. Bapak Dr. Hamam Burhanuddin, M.Pd.I, selaku Ketua Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam sekaligus pembimbing II tes
5. Bapak Pengasuh Pondok Pesantren Langitan dan Bapak Pengasuh Pondok Pesantren Darul Istiqomah Bojonegoro, beserta seluruh dewan asatidz, santri dan informan yang telah bersedia membantu mensukseskan proses pengambilan data hingga selesai.

Semoga segenap jasa dan kebaikan yang telah tercurahkan kepada penulis mendapatkan balasan terbaik di sisi Allah SWT sebagai ladang pahala yang berlipat ganda. Akhir kata, penulis sampaikan permohonan maaf atas kekurangan

maupun kesalahan, baik di dalam penulisan atau pada seluruh proses yang masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, sanggahan, kritik dan saran konstruktif sangat penulis harapkan guna adanya perbaikan selanjutnya. Semoga naskah tesis ini dapat diterima dan bermanfaat dalam bidang keilmuan khususnya Pendidikan Agama Islam. Aamiin yaa mujibas saaliin.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Bojonegoro, 17 Agustus 2023

Penulis

EKY NIKHLA LUTFIYANA

NIM. 211701006



**UNUGIRI**

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	11
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	13
E. Originalitas Penelitian	14
F. Definisi Istilah	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Strategi <i>Coping</i>	
1. Pengertian <i>Coping</i>	19
2. Proses <i>Coping</i>	20
3. Jenis dan fungsi <i>Coping</i>	21
4. Dimensi <i>Coping</i>	22

B.	Konsep Stress	
1.	Pengertian Stress.....	26
2.	Aspek-aspek Stress.....	27
3.	Sumber Stress .....	30
4.	Tingkatan Stress.....	31
C.	Santri Penghafal Nadhom Alfiyah Ibnu Malik	
1.	Pengertian santri penghafal nadzom .....	34
2.	Pengertian kitab Alfiyah ibnu Malik .....	36
3.	Metode-metode Menghafal Nadhom Alfiyah .....	37
4.	Manfaat Menghafal Nadhom Alfiyah.....	38
BAB III	METODE PENELITIAN	
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	43
C.	Lokasi Penelitian .....	44
D.	Kehadiran Peneliti .....	44
E.	Data dan Sumber Data .....	45
F.	Metode Pengumpulan Data .....	47
G.	Teknik Analisis Data.....	52
H.	Pengecekan Keabsahan Temuan .....	54
BAB IV	PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN	
A.	Paparan Data	
1.	Gambaran Umum Ponpes Langitan .....	56
2.	Gambaran Umum Ponpes Darul istiqomah .....	100

B.	Temuan Penelitian	
1.	Konsep stress di ponpes langitan .....	85
2.	Implementasi strategi coping di ponpes langitan.....	94
3.	Konsep stress di ponpes darul istiqomah .....	125
4.	Implementasi strategi coping di ponpes darul istiqomah.....	132

## BAB V ANALISIS HASIL PENELITIAN

A.	Konsep stress santri penghafal kitab Alfiyah di ponpes langitan dan darul istiqomah.....	154
B.	Implementasi strategi coping untuk mengurangi stress santri di ponpes langitan dan darul istiqomah.....	156

## BAB VI PENUTUP

A.	Kesimpulan .....	167
B.	Implikasi.....	168
C.	Saran.....	168

DAFTAR PUSTAKA

BIOGRAFI PENULIS

LAMPIRAN-LAMPIRAN

# UNUGIRI

Tabel 1.1.	Originalitas penelitian .....	15
Tabel 4.1.	Tingkatan Madrasaah ponpes langitan .....	60
Tabel 4.2.	Daftar Jenjang dan materi hafalan Ponpes langitan.....	65



# UNUGIRI

- Lampiran 1. Kartu Konsultasi Penelitian .....
- Lampiran 2. Tata Tertib Pondok Pesantren .....
- Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....



**UNUGIRI**





**UNUGIRI**