

**.STRATEGI *COPING* STRES SISWA DALAM MENGHADAPI  
TASMI' PADA KEGIATAN *QUR'AN CAMP* DI SMP SCIENCE  
QUR'AN AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH JEMBER**

**SKRIPSI**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
NOVEMBER 2025**

**STRATEGI *COPING* STRES SISWA DALAM MENGHADAPI  
*TASMI'* PADA KEGIATAN *QUR'AN CAMP* DI SMP SCIENCE  
QUR'AN AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH JEMBER**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

Oleh :

**Dhorifah Nur Rozi**

**NIM: 211103050016**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
NOVEMBER 2025**

**STRATEGI *COPING* STRES SISWA DALAM MENGHADAPI  
*TASMI'* PADA KEGIATAN *QUR'AN CAMP* DI SMP SCIENCE  
QUR'AN AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH JEMBER**

**SKRIPSI**

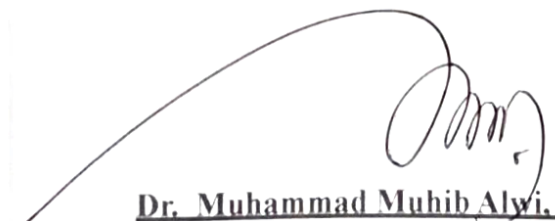
Diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam



**Oleh :**

**Dhorifah Nur Rozi**  
**NIM: 211103050016**  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

**Dosen Pembimbing :**



**Dr. Muhammad Muhib Alwi, S. Psi., M.A.**  
**NIP. 197807192009121005**

**STRATEGI *COPING* STRES SISWA DALAM MENGHADAPI  
TASMI' PADA KEGIATAN *QUR'AN CAMP* DI SMP SCIENCE  
QUR'AN AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH JEMBER**

**SKRIPSI**

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu  
persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Fakultas Dakwah Program Studi Psikologi Islam

Hari : Jumat

Tanggal : 31 Oktober 2025



**Tim Penguji**

**Ketua Sidang**

**Sekretaris**

**Arrumaisha Fitri, M.Psi.**  
**NIP. 198712232019032005**

**Indah Roziah Cholilah, M.Psi.**  
**NIP. 198706122019032008**

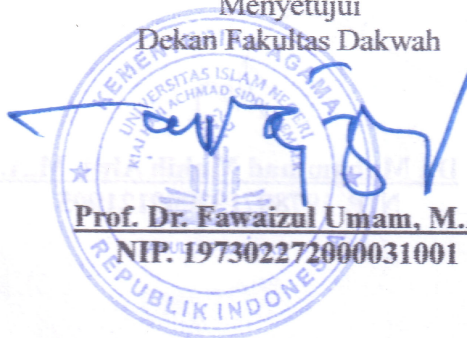
Anggota :

1. Dr. Moh. Mahfudz Faqih, S.Pd., M.Si.

2. Dr. Muhammad Muhib Alwi, M.A.

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER**

Menyetujui  
Dekan Fakultas Dakwah



**Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.**  
**NIP. 197302272000031001**

## MOTTO

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى

“Bahwa manusia hanya memperoleh apa yang diusahakannya”

(QS. An-Najm 39)\*

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan,

Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah 5-6)\*



---

\* Departemen Agama RI, “Al-Qur’an Tajwid dan Terjemah,” CV Penerbit Diponegoro. Bandung. 2010

\* Departemen Agama RI, “Al-Qur’an Tajwid dan Terjemah,” CV Penerbit Diponegoro. Bandung. 2010

## PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat serta Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammah SAW. Atas rasa Syukur yang disertai dengan penuh perjuangan dan kesabaran penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari do'a serta dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua yang sangat penulis cintai dan sayangi yaitu ayah dan umi. Ayah dan umi selalu memberikan tempat pulang ternyaman, selalu menjadi garda terdepan untuk penulis. Terimakasih atas segala kerja keras, pengorbanan, dukungan, motivasi, nasihat dan doa yang selalu dipanjatkan untuk anak perempuan satu-satunya. Terimakasih atas dukungan yang selalu engkau berikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga selesai. Terimakasih telah menjadi alasan penulis untuk tetap semangat berjuang meraih gelar sarjana ini. Semoga ayah dan umi selalu sehat, panjang umur dan bahagia selalu. Karya tulis ini dan gelar penulis persembahkan untuk yang paling penulis cintai yaitu ayah dan umi.
2. Kakak laki-laki, kakak ipar dan adik kecil yang penulis sayangi. Terimakasih atas segala dukungan yang selalu diberikan ketika penulis merasa tidak semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih

atas doa yang dipanjatkan untuk kelancaran dan kemudahan dalam proses penyelesaian skripsi ini.

3. Teman seperjuangan sekaligus sahabat penulis. Terimakasih telah menemani penulis selama menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih telah menjadi pendengar yang baik dan tempat berkeluh kesah. Terimakasih atas dukungan, motivasi dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga kalian selalu bahagia dan hal baik selalu menyertai kalian.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiat Allah SWT yang telah melipahkan Rahmat seta Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Strategi *Coping* Stres Siswa Dalam Menghadapi *Tasmi*’ di SMP Science Qur’an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember”. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan adanya bantuan, dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M., CPEM. Selaku rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
3. Arrumaisha Fitri, M.Psi selaku koordinator Program Studi Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
4. Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih atas ilmu dan ridho yang telah diberikan.
5. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan berlangsung, dan seluruh staf yang telah membantu penulis dalam administrasi selama penelitian.



6. SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember yang telah memberikan izin kepada penulis untuk penelitian dan mengikuti kegiatan *Qur'an Camp*. Terimakasih telah meluangkan waktu untuk wawancara saat penelitian.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dengan kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala masukan demi menyempurnakan penulisan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah ilmu bagi pembaca.

Jember, 15 Juli 2025

Penulis



## ABSTRAK

**Dhorifah Nur Rozi, 2025:** Strategi *Coping* Stres Siswa Dalam Menghadapi *Tasmi'* Pada Kegiatan Qur'an Camp di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember.

**Kata Kunci:** *coping* stres, *tasmi'*

Kegiatan *tasmi'* Al-Qur'an pada Qur'an Camp memiliki dampak positif yaitu siswa dapat melatih mental siswa, melatih kepercayaan diri dan menguatkan hafalan. Adapun dampak negatif yaitu dapat menimbulkan kecemasan dan stres pada siswa. Siswa akan mengalami gejala-gejala stres pada saat kegiatan *tasmi'* berlangsung. Dalam hal tersebut siswa melakukan strategi *coping* stres dalam menghadapi situasi yang menekan.

Adapun fokus penelitian : Pertama, bagaimana gejala-gejala stres siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan *Qur'an Camp* di SMP SQ Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember? Kedua, bagaimana strategi *coping stres* siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan Qur'an Camp di SMP SQ Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember ? ketiga, bagaimana peran guru dalam mendukung strategi *coping* stres siswa pada kegiatan *tasmi'* di SMP SQ Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember?

Adapun Tujuan penelitian ini adalah: pertama, untuk mengetahui gejala-gejala stres siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan *Qur'an Camp*. Kedua, untuk mengetahui strategi *coping stres* siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan Qur'an Camp di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember. Ketiga, untuk mengetahui peran guru dalam mendukung strategi *coping* stres siswa pada kegiatan *tasmi'* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif. Adapun Teknik penentuan subjek penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dengan melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman. Adapun uji keabsahan data yang digunakan adalah triangulasi data.

Kesimpulan : pertama, setiap siswa mengalami gejala-gejala stres yang berbeda-beda, -gejala stres yang dialami siswa yaitu cemas, takut, kurangnya rasa percaya diri, tangan dingin dan gemetar. Kedua, strategi *coping* stres yang dilakukan oleh siswa pemecahan masalah yang terencana, mencari dukungan sosial, kontrol diri, menjauhkan dan melarikan diri, menerima tanggung jawab, penilaian ulang yang positif. ketiga, Adapun peran guru yaitu dengan memberikan dukungan sosial berupa pujian, afirmasi positif, motivasi.

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Konteks Penelitian .....	1
B. Fokus Penelitian .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Definisi Istilah.....	10
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN .....	12
A. Penelitian Terdahulu.....	12
B. Kajian Teori.....	20
BAB III METODE PENELITIAN .....	29
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	29
B. Lokasi Penelitian.....	29
C. Subjek Penelitian.....	30

D. Teknik Pengumpulan Data .....	31
E. Analisis Data .....	33
F. Keabsahan Data.....	36
G. Tahap-Tahap Penelitian .....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS.....	38
A. Gambaran Objek Penelitian .....	38
B. Penyajian Data dan Analisis.....	43
1. Strategi <i>Coping</i> Stres Siswa Dalam Menghadapi <i>Tasmi'</i> Pada Kegiatan <i>Qur'an Camp</i> di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember	43
2. Peran Guru Dalam Mendukung Strategi <i>Coping Stres</i> Siswa Pada Kegiatan <i>Tasmi'</i> di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember	64
C. Pembahasan Temuan.....	74
1. Strategi <i>Coping</i> Stres Siswa Dalam Menghadapi <i>Tasmi'</i> Pada Kegiatan <i>Qur'an Camp</i> di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember	74
2. Peran Guru Dalam Mendukung Strategi <i>Coping Stres</i> Siswa Pada Kegiatan <i>Tasmi'</i> di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember	85
BAB V PENUTUP.....	89
A. Kesimpulan .....	89
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA .....	92
LAMPIRAN.....	96

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Penelitian Terdahulu .....	17
Tabel 4. 1	Data Guru SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember.....	41



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Konteks Penelitian

Al-Qur'an adalah kalam Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui Malaikat Jibril, dinukilkan secara berturut-turut dan membacanya bernilai ibadah. Salah satu cara menjaga Al-Qur'an dengan menghafalkannya. Pada saat ini telah banyak lembaga-lembaga islam yang mendidik siswa mampu menguasai ilmu Al-Qur'an dan menghafalkannya.<sup>1</sup> Marza menjelaskan bahwa di Indonesia semakin meningkat lembaga-lembaga Pendidikan Islam yang mendidik siswa untuk menjadi seorang penghafal Al-Qur'an.<sup>2</sup> Sangat penting bagi kita untuk mempelajari Al-Qur'an sesuai dengan Hadits yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari :

عَنْ عُثْمَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَ عَلَّمَهُ  
(رواه البخارى)

Artinya : Dari Utsman RA Nabi Muhammad SAW bersabda : Sebaik-baik orang diantara kalian adalah orang yang mempelajari Al-Qur'an dan mengajarkannya (HR. Bukhari).<sup>3</sup>

Sekolah Menengah Pertama Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember merupakan sekolah yang memiliki program baca tulis Al-Qur'an. Adapun salah satu kelebihan yang terdapat di Sekolah Menengah Pertama

---

<sup>1</sup> Rizka Nurbaiti, Undang Ruslan Wahyudin, and Jaenal Abidin, "Penerapan Metode Muraja'ah Dalam Menghafal Al-Qur'an Siswa," *Al-I'tibar : Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 2 (2021): 55–59.

<sup>2</sup> Khonsa Izzatul Jannah et al., "Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan," *Jurnal: Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam* 31, no. 2 (2019): 107–17.

<sup>3</sup> Novita Dian Hartani, "Manajemen Program Tahfidz Al- Qur 'an Untuk Membentuk Karakter Santri Di Pondok Pesantren Assa'adah Kota Depok," 2022.

Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember yaitu seluruh siswa baik yang regular dan juga anak berkebutuhan khusus (ABK) wajib untuk menghafal Al-Qur'an. Salah satu program baca tulis Al-Qur'an di Sekolah ini yaitu Kegiatan *Qur'an Camp* yang dilakukan dua bulan sekali. Pada kegiatan ini siswa mulai dari kelas tujuh sampai kelas sembilan, baik siswa regular maupun Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) diharuskan untuk mengikutinya. *Qur'an Camp* merupakan kegiatan menginap di sekolah untuk fokus mendalami Al-Qur'an, mulai memperbaiki bacaan hingga hafalan Al-Qur'an.<sup>4</sup>

*Qur'an Camp* dilaksanakan dengan beberapa kegiatan yang harus diikuti oleh seluruh siswa. Berdasarkan hasil observasi selama Praktik Pengalaman Lapangan kegiatan ini dimulai dengan sholat ashar berjamaah, kemudian dzikir sore, *muroja'ah* 1 bersama, shalat maghrib dan sholat isya' berjamaah, penyampaian materi, *murojaah*, *munaqosyah*, menonton film inspiratif, shalat malam dan shalat shubuh berjamaah, dzikir pagi, *tasmi'* Al-Qur'an, shalat dhuha, olah raga dan persiapan pulang. Salah satu kegiatan di *Qur'an Camp* yaitu *tasmi'* Al-Qur'an, kegiatan ini bertujuan untuk melatih mental siswa dalam menghafal di depan orang lain dan mampu menghafal di hadapan guru dan teman-temannya.<sup>5</sup>

Kegiatan *Tasmi'* Al-Qur'an memiliki dampak positif dan negative bagi siswa, dampak positifnya mereka dapat melatih mental dalam menghafal Al-Qur'an di hadapan teman-temannya dan para guru, melatih kepercayaan

---

<sup>4</sup> "Holistic Science And Balanced Islamic Education | Tahun Pelajaran 2024/2025 | I," 2024.

<sup>5</sup> "Holistic Science And Balanced Islamic Education | Tahun Pelajaran 2024/2025 | I."

diri dan menguatkan hafalan. Sedangkan dampak negatifnya menimbulkan kecemasan dan stres pada siswa karena harus menghafalkan di hadapan orang lain.<sup>6</sup> Perasaan yang tidak nyaman dikarenakan adanya tuntutan yang dinilai menekan sehingga dapat menyebabkan ketegangan fisik, psikologis dan juga adanya perubahan tingkah laku siswa sehingga mengalami stres akademik.<sup>7</sup>

Menurut Wilks dan Spivey menjelaskan stres akademik berhubungan langsung dengan tes, penilaian dan juga tugas akademik di lingkungan sekolah dan juga siswa merasakan harapan dari orang tua dari guru mereka. Calagus menjelaskan stres akademik ialah hasil dari campuran ataupun kombinasi tuntutan akademik yang melebihi dari kemampuan adaptasi dan juga sumber daya adaptifnya.<sup>8</sup> Adanya tuntutan bagi siswa agar mereka mampu untuk menghafal di hadapan guru dan teman-temannya membuat siswa merasa terbebani.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, beberapa siswa mengatakan bahwa mereka merasa takut, jantung berdebar dengan cepat, kurang konsentrasi, tidak percaya diri dan tangan gemetar.<sup>9</sup> Gejala-gejala yang dialami oleh siswa tersebut merupakan gejala-gejala stres, baik dari gejala stres mental, emosional dan juga fisik.<sup>10</sup> Kegiatan *tasmi'* pada *qur'an camp* menjadi stressor bagi siswa hal ini diperkuat dari hasil

---

<sup>6</sup> Hasil wawancara, Jember, 30 Oktober 2024.

<sup>7</sup> Dwi Nurlatifah, "Analisis Tingkat Stres Siswa Tahfidz Al-Qur'an Di MI Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta," UIN Sunan Kalijaga (2019).

<sup>8</sup> Shierly Luthfia Shalsa et al., "Gambaran Stres Akademik Pada Siswa Kelas Unggul" 4, no. 2 (2024): 1–10.

<sup>9</sup> Hasil Wawancara Pada Siswa, Jember, 30 Oktober

<sup>10</sup> M.Psi Prof. Dr. Drs. H. Ekawarna, Manajemen Konflik Dan Stres, Ed. Fatmawati Bunga Sari, (Jakarta Timur: Pt Bumi Aksara, 2018).



wawancara dengan guru penanggung jawab mengatakan bahwa gejala-gejala yang tampak dari siswa yaitu ada yang mencari-cari alasan agar mereka tidak mengikuti kegiatan *Qur'an Camp*, pada hari pelaksanaan kegiatan *tasmi'* rasa takut dan cemas semakin nampak ada yang terlihat kehilangan semangat dan suasana hati yang kurang baik, selain itu kepercayaan dirinya kurang, tangan bergetar, pandangan kosong, wajah memucat.<sup>11</sup>

Selye menjelaskan stres merupakan suatu respons individu pada tuntutan terhadapnya.<sup>12</sup> Menurut Lazarus dan Folkman stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungannya yang melebihi sumber dayanya dan juga membahayakan kesejahteraannya. Proses kegiatan yang terjadi di sekolah seringkali membuat siswa mengalami stres karena adanya tuntutan dan juga harapan yang harus dipenuhi baik dari keluarga ataupun sekolah.<sup>13</sup>

Kegiatan *tasmi'* menimbulkan reaksi yang berbeda-beda bagi tiap individu. Reaksi-reaksi yang ditimbulkan oleh siswa tersebut perlu mereka atasi dengan melakukan *coping*. Para siswa tersebut perlu mengatasi berbagai tuntutan di sekolah dengan menggunakan *coping*. Setiap individu dalam mengatasi suatu tekanan yang ada pada dirinya atau coping yang dilakukan itu berbeda-beda.<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> Hasil wawancara pada guru penanggung jawab kegiatan *Qur'an Camp*, Jember, 30 Oktober 2024.

<sup>12</sup> Dale Carnegie, *Petunjuk Hidup Bebas Stres Dan Cemas* (Jakarta: PT Gramedia, 2019).

<sup>13</sup> Khonsa Izzatul Jannah Et Al., "Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan," *Jurnal: Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam* 31, No. 2 (2019): 107–17.

<sup>14</sup> Hasil Wawancara Pada Guru Penanggung Jawab Kegiatan *Qur'an Camp*, Jember, 30 Oktober 2024.

Menurut Folkman dan Lazarus *coping* merupakan usaha kognitif dan perilaku dalam mengelola tekanan dan tuntutan individu yang dinilai hal tersebut melebihi kemampuannya. Folkman dan Lazarus juga mengatakan bahwa *coping* adalah suatu proses. Individu yang dihadapkan dengan situasi yang membuat dirinya merasa situasi tersebut mengancam, dan merasakan emosi-emosi yang negatif, situasi tersebut menekan, menentang maka situasi tersebut merupakan stressor. Stressor tersebut dapat membuat individu merasa tertekan kemudian akan memberikan reaksi emosional dan kemudian mengatasi masalah.<sup>15</sup>

Uswatun dan Naeli menjelaskan bahwa strategi *coping* individu dalam menghadapi situasi stres berbeda-beda salah satunya dengan *Problem Focus Coping* berupa pengalihan seperti bermain bersama teman dan tidur.<sup>16</sup> Adapun coping stres yang dilakukan siswa yaitu melakukan *muroja'ah* atau mengulang hafalan secara individu hal itu dilakukan agar dapat menjawab beberapa pertanyaan pada saat kegiatan *tasmi'* berlangsung. Kemudian siswa tersebut memberikan afirmasi positif pada dirinya agar perasaan takut dan cemasnya berkurang. Selain itu dukungan sosial yang diberikan oleh temannya membantu dia untuk menjadi lebih yakin akan kemampuannya, dan membuat siswa tersebut menjadi lebih tenang.<sup>17</sup> Dengan adanya waktu luang yang dimana siswa tersebut mengisi dengan makan-makan bersama temannya hal itu membantu siswa tersebut menjadi lebih tenang.

---

<sup>15</sup> Prof. Dr. Drs. h. Ekawarna, Manajemen Konflik Dan Stres.

<sup>16</sup> Uswatun Hasanah and Naeli Sa'adah, "Gambaran Stress Dan Strategi Coping Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah," *Scholastica: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 3, no. 2 (2021): 1–16.

<sup>17</sup> Hasil wawancara pada siswa, Jember, 30 Oktober 2024.

Peran guru dalam membantu siswa mengatasi stres tersebut yaitu dengan mencairkan suasana dengan memberikan gurauan agar siswa merasa lebih nyaman. Selain itu guru membantu siswa memberikan petunjuk terkait ayat yang akan dibaca atau yang terlupa. Selain itu adanya kegiatan seperti menonton film inspiratif, games, dan waktu luang bagi siswa dapat membantu mereka untuk merasa lebih nyaman dalam mengikuti kegiatan *Qur'an Camp*.<sup>18</sup>

Hasil penelitian Khonsa' Izzatul Jannah, Permata Ashfi Raihan dan Mohamad Ali dengan menggunakan pendekatan kualitatif disimpulkan bahwa remaja penghafal al-qur'an cenderung mengalami kejenuhan karena kegiatan pembelajaran yang padat. Strategi *coping* yang digunakan untuk mengatasi kejenuhan tersebut yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Faktor yang paling berperan dalam pemilihan strategi *coping* adalah *religiusitas* dan dukungan sosial.<sup>19</sup> Hasil penelitian yang dilakukan Alwi Mahardika Sodiq, Mochamad Widjanarko dan Suharsono dengan menggunakan pendekatan kualitatif disimpulkan bahwa stress pada santri penghafal al-qur'an disebabkan oleh berbagai faktor seperti tuntutan hafalan yang tinggi dan adanya aturan Pondok Pesantren. Subjek mengatasi stres

---

<sup>18</sup> Hasil wawancara pada siswa dan guru penanggung jawab kegiatan Qur'an Camp, Jember, 30 Oktober 2024.

<sup>19</sup> Jannah et al., "Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan."

dengan menggunakan strategi *coping* yaitu pemecahan masalah, pembuatan keputusan dan tindakan secara langsung.<sup>20</sup>

Hasil penelitian Febrianti Putri Nurulita, Lina Handayani dengan menggunakan pendekatan kualitatif disimpulkan bahwa pemicu siswa mengalami stres yaitu banyaknya tugas yang diberikan oleh guru dan kesulitan memahami materi. Strategi coping yang dilakukan oleh siswa yaitu *problem focused coping* dengan mencari dukungan dari orang lain dan menghindari permasalahan dengan memilih bermain bersama teman dan *game online*.<sup>21</sup>

Beberapa siswa di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember dalam menghadapi kegiatan *tasmi'* dengan melakukan strategi coping berupa *escape avoidance* yaitu menghindari atau melarikan diri dari stressor, *planful problem solving*, *seeking social support* dan *self controlling*.<sup>22</sup> Sehingga dari adanya fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **strategi coping stres siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan *Qur'an camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember.**

---

<sup>20</sup> Alwi Mahardhika Sodiq, Mochamad Widjanarko, and Suharsono Suharsono, "Strategi Coping Pada Santri Penghafal Al-Qur'an 30 Juz Di Kudus," Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora 8, no. 3 (2023): 186.

<sup>21</sup> Febrianti Putri Nurulita and Lina Handayani, "Analisis Strategi Coping Stress Saat Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Pada Siswa SMA Negeri 4 Pandeglang," Jurnal Cakrawala Promkes 4, no. 2 (2022): 79–89.

<sup>22</sup> Prof. Dr. Drs. h. Ekawarna, Manajemen Konflik Dan Stres.

## B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana gejala-gejala stres siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember?
2. Bagaimana strategi *coping* stres siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember ?
3. Bagaimana peran guru dalam mendukung strategi *coping* stres siswa pada kegiatan *tasmi'* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember ?

## C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gejala-gejala stres siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember.
2. Mengetahui strategi *coping* stres siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember.
3. Mengetahui peran guru dalam mendukung strategi *coping* stres siswa pada kegiatan *tasmi'* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan dalam psikologi klinis khususnya mengenai strategi *coping* stres siswa dalam proses menghafal al-qur'an.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya peran guru dalam mendukung strategi *coping* stress siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember.

#### b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai strategi *coping* stres sehingga orang tua dapat mendukung strategi coping stress siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember.

#### c. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti menambah pengetahuan yang lebih mendalam mengenai strategi *coping* stres siswa dalam menghadapi *tasmi'* di kegiatan *Qur'an camp*.

## E. Definisi Istilah

Definisi Istilah berisi tentang pengertian istilah-istilah penting yang menjadi titik perhatian peneliti di dalam judul penelitian.<sup>23</sup>

### 1. Strategi *Coping* Stres

Strategi merupakan suatu metode atau cara, sedangkan coping adalah mengatasi. Folkman dan Lazarus mengatakan bahwa coping adalah suatu proses.<sup>24</sup> Jadi dapat disimpulkan strategi coping merupakan metode atau cara yang dilakukan individu dalam mengatasi masalah yang dianggap sebagai hambatan, tantangan serta ancaman. *Coping* stres menurut Folkman dan Lazarus merupakan usaha kognitif dan perilaku dalam mengelola tekanan dan tuntutan individu yang dinilai hal tersebut melebihi kemampuannya. Strategi *coping* stres yang dimaksud dalam penelitian ini adalah proses yang dilakukan siswa dalam penanggulangan yang berfokus pada masalah meliputi pemecahan masalah yang terencana, penanggulangan yang konfrontatif, mencari dukungan sosial dan penanggulangan yang berfokus pada emosi meliputi menerima tanggung jawab, menjauhkan diri, melarikan diri atau menghindar, kontrol diri, penilaian ulang yang positif.

### 2. *Tasmi'*

*Tasmi'* adalah kegiatan untuk melatih mental peserta didik dalam menghafal di depan orang lain, program ini diperuntukkan bagi seluruh siswa Sekolah Menengah pertama Science Qur'an Al-Irsyad Al-

---

<sup>23</sup> Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021).

<sup>24</sup> Prof. Dr. Drs. h. Ekawarna, Manajemen Konflik Dan Stres.

Islamiyyah Jember dan mampu menghafal di hadapan guru dan teman-temannya. Kegiatan tasmi' merupakan kegiatan tanya jawab berupa sambung ayat. Siswa yang terpilih akan diberikan soal oleh guru dan juga teman-temannya.

### 3. *Qur'an Camp*

*Qur'an Camp* ialah salah satu kegiatan siswa menginap di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember selama dua hari satu malam, kegiatan ini dilaksanakan untuk fokus mendalami Al-Qur'an, mulai memperbaiki bacaan hingga hafalan Al-Qur'an. Pelaksanaan kegiatan *qur'an camp* dilaksanakan setiap dua bulan satu kali.





## BAB II

### KAJIAN KEPUSTAKAAN

#### A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah penelitian-penelitian yang dilakukan oleh orang lain dengan adanya kesamaan topik pada penelitian ini. Tujuannya guna membandingkan penelitian terdahulu untuk mengetahui sejauh mana orisinalitas dan perbedaan dari penelitian terdahulu. Berikut studi terdahulu yang dimaksud :

##### 1. Penelitian I – Agus Baihaqi dan Titik Istikomah

Jurnal Ilmiah At-Taujih Volume 1 Nomor 2 2021 yang ditulis oleh Agus Baihaqi dan Titik Istikomah berjudul “Hubungan Strategi *Coping* Dan Tingkat Stres Terhadap Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi (Study Kasus di Asrama Syafa’atul Qur’an)”. Dengan kata kunci : Strategi *Coping*, Tingkat Stres, Santri. Berdasarkan penelitian tersebut menghasilkan :

Hasil riset tersebut menyimpulkan hasil analisis statistic diperoleh nilai (R) sebesar 0,968 dengan taraf signifikan F sebesar  $0,000 < 0,005$  yang artinya variable dependen berhubungan dengan variable independent. Berdasarkan analisis tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara strategi *coping* dan Tingkat stres terhadap santri di Pondok Pesantren Darussalam, Blokagung, Desa Karangdoro, Kecamatan Tegalsari, Kabupaten Banyuwangi studi kasus asrama Syafa’atul Qur’an.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama mengkaji mengenai strategi coping. Sedangkan perbedaan terletak pada metode yang diterapkan dan variable. Riset terdahulu memakai metode penelitian kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Variable dependen pada riset terdahulu menggunakan dua variable yaitu strategi *coping* dan Tingkat stres sedangkan peneliti hanya menggunakan satu variable yaitu strategi *coping* stres.<sup>25</sup>

2. Penelitian II – Khonsa' Izzatul Jannah, Permata Ashfi Raihana dan Mohamad Ali

Jurnal Ilmiah Suhuf Volume 31 Nomor 2 2019 yang ditulis oleh Khonsa' Izzatul Jannah, Permata Ashfi Raihana dan Mohamad Ali berjudul “Strategi *Coping* Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan”. Dengan kata kunci : Strategi *Coping*, Remaja, Penghafal Al-Qur'an, Kejenuhan.

Hasil riset tersebut menyimpulkan bahwa beberapa permasalahan yang dialami oleh siswa disebabkan karena siswa mengalami kejenuhan. Permasalahan yang terjadi yaitu permasalahan *tahfidz*, permasalahan di sekolah dan juga permasalahan di asrama. Upaya siswa dalam menghadapi beberapa permasalahan yang terjadi yaitu dengan melakukan strategi *coping problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Strategi *coping* yang paling berperan yaitu dukungan sosial.

---

<sup>25</sup> Agus Baihaqi and Titik Istiqomah, “Hubungan Strategi Coping Dan Tingkat Stres Terhadap Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi ( Stady Kasus Asrama Syafa'atul Qur'an),” *Jurnal At-Taujih* 1, no. 2 (2021): 30.

Persamaannya yakni sama sama mengkaji mengenai strategi *coping* dan menggunakan metode penelitian kualitatif. Perbedaan antara peneliti dan riset terdahulu terletak pada variabel yaitu kejenuhan, sedangkan penelitian ini menggunakan satu variabel yaitu strategi *coping stres*'.<sup>26</sup>

3. Penelitian III – Alwi Mahardhika Sodik, Mochamad Widjanarko, Suharsono

Jurnal yang ditulis pada tahun 2023 oleh Alwi Mahardhika Sodik, Mochamad Widjanarko, Suharsono dari Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata dengan judul “Strategi *Coping* Pada Santri Penghafal Al-Qur’an 30 Juz di Kudus”. Dengan kata kunci : *Coping strategy, Islamic boardingschool, santri*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sumber-sumber stres santri penghafal Al-Qur’an dan mendeskripsikan strategi *coping* santri yang mengalami kejenuhan dan tekanan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumber stres berasal dari tiga hal yaitu dalam diri individu, lingkungan dan keluarga. Dalam mengatasi stres santri penghafal Al-Qur’an melakukan strategi *coping* stres yaitu *problem focused coping* agar dapat berpikir logis dan berusaha dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Persamaan antara riset terdahulu dan peneliti yaitu sama sama mengkaji mengenai strategi *coping stres* dan menggunakan metode penelitian kualitatif. Adapun

---

<sup>26</sup> Khonsa Izzatul Jannah et al., “Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur’an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan,” *Jurnal: Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam* 31, no. 2 (2019): 107–17.

perbedaanya terletak pada subjek penelitian, riset terdahulu berfokus pada santri penghafal Al-Qur'an sedangkan subjek pada penelitian ini siswa.<sup>27</sup>

4. Penelitian IV – Besar Tirto Husodo, Fransiska Devia Amelia, Novia Handayani

Jurnal yang ditulis pada tahun 2021 oleh Besar Tirto Husodo, Fransiska Devia Amelia, Novia Handayani dari Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro 2021 dengan judul “Strategi *Coping Stress* Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang”. Dengan kata kunci : coping stres, media sosial, remaja. Hasil riset tersebut menyimpulkan bahwa remaja cenderung memiliki tingkat stres berat sebanyak 258 responden dan remaja yang melakukan pemanfaatan media sosial dengan baik sebesar 163 responden. 157 responden telah melakukan pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping* stres. Praktik pemanfaatan media sosial ini sebagai strategi *coping* stres berhubungan dengan Tingkat stres responden. Persamaannya yakni sama sama mengkaji mengenai strategi *coping* stres. Adapun perbedaan peneliti dan riset terdahulu terletak pada metode yang digunakan, riset terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Alwi Mahardhika Sodik, Mochamad Widjanarko, and Suharsono Suharsono, “Strategi Coping Pada Santri Penghafal Al-Qur'an 30 Juz Di Kudus,” *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 8, no. 3 (2023): 186.

<sup>28</sup> Besar Tirto Husodo, Fransiska Devia Tiara Amelia, and Novia Handayani, “Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial Pada Remaja Di Kota Semarang,” *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20, no. 5 (2021): 327–33.

5. Penelitian V – Uswatun Hasanah, Naeli Sa'dah

Jurnal yang ditulis pada tahun 2021 oleh Uswatun Hasanah, Naeli Sa'dah dari Institut Agama Islam Tribakti dengan judul “Gambaran *Stress* Dan Strategi *Coping* Pada Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-Asyiqiyah”. Dengan kata kunci : *stress*, *coping strategy*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa santri tahfidz memiliki tanggung jawab berupa hafalan Al-Qur'an selain itu adanya kegiatan yang padat mengakibatkan tubuh menjadi mudah Lelah dan mengurangi waktu tidur yang cukup. Adanya kegiatan yang padat santri tahfidz merasa tertekan, secara teoritis keadaan tertekan dapat dikatakan sebagai stres ringan. Dalam mengatasi stres tersebut santri melakukan strategi *coping emotional focus coping* dan *problem focused coping*. Persamaan antara studi ini dengan peneliti yakni sama-sama menggunakan variabel bebas strategi *coping* dan menggunakan metode penelitian kualitatif. Adapun perbedaannya penelitian terdahulu menggunakan dua variabel yaitu *stress* dan strategi *coping*, sedangkan penelitian ini menggunakan satu variabel yaitu strategi *coping* stres.<sup>29</sup>

6. Penelitian VI – Fernanda Loureiro, Dina Pecas, Ana Cristina Neves, Ana Vanessa Antunes

Jurnal yang ditulis oleh Fernanda Loureiro, Dina Pecas, Ana Cristina Neves, Ana Vanessa Antunes pada tahun 2024 dengan judul “*Coping Strategies And Social Support In Nursing Students During*

---

<sup>29</sup> Hasanah and Sa'dah, “Gambaran Stress Dan Strategi Coping Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah.”

*Clinical Practice: A Scoping Review*". Hasil riset tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami tingkat stres yang tinggi selama praktik klinis, hal tersebut dapat berdampak pada Kesehatan fisik, mental, proses belajar dan kualitas perawatan yang diberikan. Strategi *coping* stres dan dukungan sosial dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa. Persamaan antara riset ini dengan peneliti yaitu sama sama mengkaji mengenai strategi *coping*, adapun perbedaannya terletak pada objek dan riset terdahulu menggunakan dua variabel yaitu strategi *coping* dan dukungan sosial, sedangkan penelitian ini menggunakan satu variabel yaitu strategi *coping* stres<sup>30</sup>

**Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu**

NO	Nama, Tahun dan Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Agus Baihaqi dan Titik Istikomah, 2021. Hubungan Strategi <i>Coping</i> Dan Tingkat Stres Terhadap Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi (Study Kasus di Asrama Syafa'atul Qur'an).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Persamaan penelitian ini adalah menggunakan variabel bebas strategi <i>coping</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif.</li> <li>Penelitian terdahulu menggunakan dua variabel bebas yaitu strategi <i>coping</i> dan Tingkat stres. Penelitian ini menggunakan satu variabel yaitu strategi <i>coping</i> stres.</li> <li>Subjek pada penelitian terdahulu pada santri, sedangkan subjek pada penelitian ini pada siswa.</li> </ul>
2.	Khonsa' Izzatul Jannah, Permata Ashfi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Persamaan penelitian adalah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variabel terikat pada penelitian terdahulu yaitu</li> </ul>

<sup>30</sup> Fernanda Loureiro et al., "Coping Strategies and Social Support in Nursing Students during Clinical Practice: A Scoping Review," *Nursing Open* 11, no. 2 (2024): 1–13.

	Raihana dan Mohamad Ali, 2019. Strategi <i>Coping</i> Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan.	<p>menggunakan metode penelitian kualitatif.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel bebas pada penelitian terdahulu dan penelitian ini sama-sama menggunakan strategi <i>coping</i>.</li> </ul>	<p>kejenuhan sedangkan penelitian ini menggunakan satu variabel bebas yaitu strategi <i>coping</i> stres'.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tujuan pada penelitian terdahulu untuk memahami strategi coping pada remaja penghafal Al-Quran berasrama dalam menghadapi kejenuhan sedangkan pada penelitian ini untuk memahami strategi <i>coping</i> stres siswa dalam menghadapi <i>tasmi</i>' pada kegiatan <i>qur'an camp</i> di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember.</li> </ul>
3.	Alwi Mahardhika Sodiq, Mochamad Widjanarko, Suharsono, 2023. Strategi <i>Coping</i> Pada Santri Penghafal Al-Qur'an 30 Juz di Kudus.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persamaan penelitian adalah menggunakan metode penelitian kualitatif.</li> <li>• Variabel bebas pada penelitian terdahulu dan penelitian ini sama-sama menggunakan strategi <i>coping</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjek pada penelitian terdahulu pada santri, sedangkan subjek pada penelitian ini pada siswa.</li> <li>• Lokasi pada penelitian terdahulu di Kudus, sedangkan penelitian ini di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember.</li> </ul>
4.	Besar Tirta Husodo, Fransiska Devia Amelia, Novia Handayani, 2021. Strategi <i>Coping Stress</i> Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel bebas pada penelitian terdahulu dan penelitian ini sama-sama menggunakan strategi <i>coping</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>, sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif.</li> <li>• Penelitian terdahulu bertujuan untuk mengetahui bagaimana remaja memanfaatkan media sosial sebagai strategi coping stress, sedangkan tujuan</li> </ul>

			<p>penelitian ini untuk memahami strategi <i>coping</i> stres siswa dalam menghadapi <i>tasmi'</i> pada kegiatan <i>qur'an camp</i> di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember.</p>
5.	<p>Uswatun Hasanah, Naeli Sa'dah, 2021. <i>Gambaran Stress Dan Strategi Coping Pada Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-Asyiqiyah.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persamaan penelitian adalah menggunakan metode penelitian kualitatif.</li> <li>• Variabel bebas pada penelitian terdahulu dan penelitian ini sama-sama menggunakan strategi <i>coping</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penelitian terdahulu menggunakan dua variabel bebas yaitu Gambaran <i>Stress</i> Dan Strategi <i>Coping</i>, sedangkan penelitian ini menggunakan satu variabel bebas yaitu strategi <i>coping</i> stres.</li> <li>• Subjek pada penelitian terdahulu pada santri, sedangkan subjek pada penelitian ini pada siswa.</li> </ul>
6.	<p>Fernanda Loureiro, Dina Pecas, Ana Cristina Neves, Ana Vanessa Antunes, 2024. <i>Coping Strategies And Social Support In Nursing Students During Clinical Practice: A Scoping Review.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel pada penelitian terdahulu dan penelitian ini sama-sama menggunakan strategi <i>coping</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penelitian terdahulu menggunakan dua variabel yaitu Strategi <i>Coping</i> dan dukungan sosial, sedangkan penelitian ini menggunakan satu variabel yaitu strategi coping stres.</li> <li>• Subjek pada penelitian terdahulu pada mahasiswa keperawatan, sedangkan subjek pada penelitian ini pada siswa.</li> </ul>



## B. Kajian Teori

### 1. Stres

#### a. Pengertian Stres

Stres berasal dari Bahasa latin yaitu ‘*stringere*’ yang artinya ketegangan atau tekanan.<sup>31</sup> Rathus dan Nevid menjelaskan stres merupakan suatu kondisi individu dari adanya tekanan fisik maupun psikis akibat tuntutan yang ada dalam diri individu dan lingkungan.<sup>32</sup> Selye mendefinisikan stres sebagai suatu reaksi individu dari organisme terhadap situasi yang dianggap membebani ataupun mengancam jiwanya. Adapun Lazarus dan Folkman menjelaskan stres berkaitan dengan lingkungan yang dianggap melampaui kemampuan individu dan dapat membahayakan kesejahteraan individu tersebut.<sup>33</sup>

Widyasturi menjelaskan stres merupakan ketidakmampuan individu dalam mengatasi ancaman yang dihadapi oleh fisik, emosional, mental dan spiritual. Kaplan menjelaskan stres merupakan pengalaman emosional negatif individu yang terjadi karena tuntutan lebih besar dari pada kapasitas responnya. Stres dapat memberikan dampak bagi fisik, emosional dan perilaku.<sup>34</sup> Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan stres merupakan suatu

---

<sup>31</sup> Riry Ambarsarie, “Strategi Coping Stress,” *Unit Penerbitan Dan Publikasi FKIP Universitas Bengkulu*, no. June (2021): 1–26.

<sup>32</sup> Danang Sunyoto, Yanuar Saksono, and Intan S. Febiantika, “Buku-Strategi Koping Stres u.Stres Beda Karakter-Sunyoto 2022,” 2022.

<sup>33</sup> Ambarsarie, “Strategi Coping Stress.”

<sup>34</sup> Ambarsarie.

respon individu akibat adanya tekanan yang dianggap melebihi sumber daya individu. Situasi yang penuh dengan tekanan dapat menimbulkan stres hal ini disebut dengan sumber stres atau *stressor*.<sup>35</sup>

b. Gejala-gejala stres

Menurut Chandra Patel gejala-gejala stres yaitu sebagai berikut :<sup>36</sup>

1.) Gejala mental

Adapun indikator dari stres secara mental yaitu individu akan mengalami kurangnya konsentrasi, sulit dalam membuat keputusan, kurangnya rasa percaya diri, adanya penyimpangan memori, sulit dalam membuat penilaian yang rasional, bingung, pelupa, hilangnya selera humor, pandangan yang kosong, perasaan cemas dan takut yang tinggi dan mudah marah terhadap orang lain.

2.) Gejala emosional

Beberapa indikator stres secara emosional yaitu individu merasa cemas, emosi marah yang tinggi, rasa takut atau adanya serangan panik, perasaan putus asa, adanya perasaan merasa bersalah, merasa tidak aman, adanya mimpi

<sup>35</sup> Riry Ambarsarie, "Strategi Coping Stress," *Unit Penerbitan Dan Publikasi FKIP Universitas Bengkulu*, no. June (2021): 1–26.

<sup>36</sup> M.Psi Prof. Dr. Drs. h. Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*, ed. Fatmawati Bunga Sari, *Sustainability (Switzerland)*, vol. 11 (Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2018).

buruk, merasa depresi, individu terlihat murung, menangis atau bersedih dan takut akan kritik dari orang lain.

### 3.) Gejala fisik

Beberapa indikator stres secara fisik yaitu individu merasa adanya ketegangan otot (bahu sakit atau pinggang sakit), nafas yang tidak teratur, telapak tangan berkeringat dan dingin, mulut terasa kering, kepala terasa pusing, mual, sering buang air kecil, terlihat gelisah, tangan gemetar, meningkatnya asam lambung, dan sistem kekebalan tubuh menurun.

## 2. *Coping* Stres

### a. Pengertian *coping* stres

Stres karena *stressor* dapat dirasakan oleh tiap individu sebagai ancaman, sehingga dapat menimbulkan tanda awal dari gangguan kesehatan fisik maupun psikologis yaitu berupa kecemasan.<sup>37</sup> Greenberg menjelaskan individu yang dihadapkan dengan keadaan yang menimbulkan stres maka individu terebutterdorong untuk melakukan perilaku *coping*.<sup>38</sup> Menurut Cox *coping* adalah bentuk perilaku pemecahan masalah, *coping* melibatkan strategi kognitif dan juga perilaku. Folkman dan Lazarus mendefinisikan *coping* yaitu usaha kognitif dan perilaku individu dalam mengelola tekanan internal ataupun eksternal yang dianggap

<sup>37</sup> Juli Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis," *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 37.

<sup>38</sup> Sunyoto, Saksono, and Febiantika, "BUKU-Strategi Koping Stres u.Stres Beda Karakter-Sunyoto 2022."

melebihi kemampuan individu.<sup>39</sup> Folkman dan Lazarus mengemukakan bahwa *coping* merupakan suatu proses.<sup>40</sup>

Koping merupakan suatu proses dalam menyelesaikan situasi yang dianggap stresfull. Strategi coping merupakan cara yang dilakukan oleh individu untuk merubah lingkungan, kondisi atau menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh individu tersebut.<sup>41</sup> Menurut Safarido *coping* stres merupakan suatu proses usaha individu dalam mengatur situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuannya yang dianggap sebagai penyebab munculnya stres.<sup>42</sup> Coping stres dapat diartikan sebagai proses individu dalam menanggulangi, mengurangi ataupun menghilangkan dampak negatif stres.<sup>43</sup> Richard Lazarus menjelaskan bahwa coping memiliki dua fungsi yaitu *coping* dapat mengubah masalah yang menyebabkan stres dan dapat mengatur respon emosional terhadap masalah tersebut.<sup>44</sup> Dari berbagai teori *coping* yang telah disampaikan dapat disimpulkan bahwa *coping* stres merupakan proses yang dilakukan individu dalam menghadapi tekanan atau situasi yang dianggap membebani atau melebihi kapasitas sumber daya individu tersebut.

---

<sup>39</sup> Folkman Susan S. Lazarus Richard, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984).

<sup>40</sup> M.Psi Prof. Dr. Drs. h. Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*, ed. Fatmawati Bunga Sari, *Sustainability (Switzerland)*, vol. 11 (Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2018).

<sup>41</sup> SKp.M.Kep Rasmun., "Stres Koping Dan Adaptasi," 2004.

<sup>42</sup> Sunyoto, Saksono, and Febiantika, "BUKU-Strategi Koping Stres u.Stres Beda Karakter-Sunyoto 2022."

<sup>43</sup> Ambarsarie, "Strategi Coping Stress."

<sup>44</sup> W.Smith Timothy P. Sarafino Edward, *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (John Wiley & Sons, Inc. USA, 2011).

b. Aspek-aspek *coping* stres

Lazarus dan Folkman menjelaskan strategi *coping* terdiri dari dua aspek yaitu : *problem focused coping* yaitu individu melakukan tindakan pada pemecahan masalah atau mengubah situasi yang menekan. Adapun aspek yang kedua *emotional focused coping* yaitu proses individu untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan.<sup>45</sup> *Emotional focused coping* merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengurangi tekanan emosional atau emosi negatif yang ditimbulkan oleh situasi tanpa mengubah *stressor*.<sup>46</sup>

Adapun yang termasuk dalam *problem focused coping* (berfokus pada masalah), yaitu :

1.) *Planful problem solving* (pemecahan masalah yang terencana)

*Planful problem solving* merupakan reaksi individu dengan melakukan usaha-usaha tertentu bertujuan untuk mengubah suatu keadaan dan menyelesaikan permasalahan. Pada aspek ini individu mencoba untuk memulai strategi mengenai apa yang akan dilakukan atau individu berfikir mengenai langkah apa yang akan diambil selanjutnya.<sup>47</sup>

<sup>45</sup> Prof. Dr. Drs. h. Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*.

<sup>46</sup> Anggita Wahyu Hapsari and Siti Urbayatun, "Strategi Coping Stress Single Mother Di Kota Jambi," *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 8, no. 1 (2022): 11–16.

<sup>47</sup> Prof. Dr. Drs. h. Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*.

## 2.) *Confrontatif coping* (penanggulangan yang konfrontatif)

*Confrontatif coping* merupakan upaya agresif yang dilakukan individu dalam mengubah suatu situasi dan mengambil risiko yang akan terjadi.<sup>48</sup> Individu yang melakukan aspek ini dalam menyelesaikan masalah yaitu dengan melakukan suatu hal yang bertentangan dengan aturan sehingga kadang kala individu akan mengalami risiko yang cukup besar.<sup>49</sup>

## 3.) *Seeking social support* (mencari dukungan sosial)

*Seeking social support* adalah reaksi individu dengan mencari dukungan sosial berupa informasi, bantuan ataupun dukungan emosional dan menjauhi sumber yang menyebabkan stres. Adapun contohnya : menerima simpati dari orang lain, membicarakan masalah pada orang lain.<sup>50</sup>

Adapun yang termasuk dalam *emotional focused coping*, yaitu :

### 1.) *Self controlling* (kontrol diri)

*Self controlling* yaitu reaksi individu dengan melakukan regulasi dalam perasaan maupun tindakan.<sup>51</sup> Dalam aspek ini

<sup>48</sup> Ambarsarie, "Strategi Coping Stress."

<sup>49</sup> Prof. Dr. Drs. h. Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*.

<sup>50</sup> Prof. Dr. Drs. h. Ekawarna.

<sup>51</sup> Prof. Dr. Drs. h. Ekawarna.

individu akan mengatur perasaan dan tindakannya dalam menyelesaikan permasalahan.<sup>52</sup>

## 2.) *Distancing* (menjauhkan diri)

*Distancing* merupakan usaha individu untuk menjauhkan diri atau menjaga jarak dari permasalahan yang menimbulkan tekanan atau individu tidak melibatkan dirinya dalam permasalahan.<sup>53</sup>

## 3.) *Escape avoidance* (melarikan diri-menghindar)

*Escape avoidance* yaitu individu yang melakukan aspek ini akan menghindar atau melarikan diri dari masalah yang menekan. Dalam hal ini individu memberikan reaksi berupa tidur lebih lama dari biasanya atau menghindar dari orang lain.<sup>54</sup>

## 4.) *Accepting responsibility* (menerima tanggung jawab)

*Accepting responsibility* yaitu reaksi individu dengan menumbuhkan kesadaran akan peran dirinya dalam menghadapi permasalahan yang terjadi.<sup>55</sup> Dalam aspek ini individu akan melakukan *coping* dengan cara mengakui peran individu dalam masalah yang dialaminya dan disertai dengan usaha untuk memperbaiki permasalahan tersebut.<sup>56</sup> Seperti

---

<sup>52</sup> Ambarsarie, "Strategi Coping Stress."

<sup>53</sup> Ambarsarie.

<sup>54</sup> Prof. Dr. Drs. h. Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*.

<sup>55</sup> Prof. Dr. Drs. h. Ekawarna.

<sup>56</sup> Ambarsarie, "Strategi Coping Stress."

contoh individu tersebut berjanji pada dirinya sendiri bahwa dimasa yang akan datang segala sesuatunya akan berbeda.<sup>57</sup>

5.) *Positive reappraisal* (penilaian ulang yang positif)

*Positive reappraisal* yaitu reaksi individu dengan memunculkan makna positif dalam dirinya dan melibatkan hal-hal yang bersifat religious. Dalam aspek ini individu akan menciptakan makna yang positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri individu.<sup>58</sup>

c. Faktor-faktor *coping* stres

Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa *coping* sebagai faktor penentu kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan kondisi yang dapat menimbulkan tekanan. *coping* adalah strategi atau cara individu berupa respon perilaku, pikiran dan sikap dalam menyelesaikan masalah yang terjadi sehingga individu akan dapat beradaptasi dalam situasi atau kondisi yang menimbulkan tekanan. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *coping* individu. Faktor tersebut mencakup mengenai masalah yang dihadapi, jenis kelamin individu, kepribadian dan keyakinan individu bahwa dirinya mampu mengatasi permasalahan yang terjadi dalam dirinya.<sup>59</sup>

<sup>57</sup> Prof. Dr. Drs. h. Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*.

<sup>58</sup> Prof. Dr. Drs. h. Ekawarna.

<sup>59</sup> Novi Kustantia, "Coping Stress Karyawati Dalam Menghadapi Peran Ganda Di PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo" (Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024).



Pemilihan strategi coping dalam menghadapi suatu permasalahan dapat mempengaruhi bagaimana kepribadian dan Tingkat stres individu. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi *coping* :

- 1.) Optimisme merupakan harapan individu bahwa akan terjadi hasil baik pada dirinya.
- 2.) Kontrol personal merupakan perasaan individu bahwa dirinya dapat membuat suatu Keputusan dan Tindakan yang tepat untuk mendapatkan hasil yang diharapkan.
- 3.) Interpretasi yang positif terhadap diri sendiri
- 4.) Dukungan sosial.<sup>60</sup>



---

<sup>60</sup>Rebecca, Vita Nathania Ambarita, "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas HKBP Nommensen Medan" (Universitas HKBP Nommensen, 2022).

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis deskriptif yang meneliti mengenai strategi *coping* siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan *qur'an camp* di Sekolah Menengah Pertama Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember. Dengan penelitian kualitatif dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kejadian yang terdapat pada subjek penelitian. Penelitian kualitatif menggunakan metode alamiah sehingga dapat memberikan pemahaman yang menyeluruh tentang fenomena yang terjadi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif, dalam hal ini data yang diperoleh peneliti berupa kata-kata, gambar, perilaku dan data ini dikumpulkan dalam bentuk naratif uraian tidak dituangkan dalam bentuk angka atau bilangan.<sup>61</sup> Penggunaan metode penelitian kualitatif jenis deskriptif untuk menggambarkan strategi *coping* stres siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan *qur'an camp* di Sekolah Menengah Pertama Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember.

#### B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember yang terletak di Jalan Karimata Gg. Barokah No. 53, Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember. Alasan peneliti memilih Lokasi tersebut karena peneliti telah melakukan pra penelitian

---

<sup>61</sup> MA Dr. Umar Sidiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan, Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53, 2019.

dengan berkunjung ke lokasi dan belum pernah ada yang melakukan penelitian mengenai strategi *coping* siswa dalam menghadapi *tasmi'* dalam kegiatan *qur'an camp*.

### C. Subjek Penelitian

Moleong menyatakan subjek penelitian sebagai informan, artinya seseorang yang dapat memberikan informasi mengenai situasi dan kondisi pada tempat penelitian. Arikunto menyatakan subjek penelitian sebagai batasan penelitian yang ditentukan oleh peneliti dengan bantuan informan yang dapat memberikan informasi mengenai topik penelitian.<sup>62</sup> Metode *purposive sampling* digunakan dalam memilih subjek penelitian. Metode *purposive sampling* yaitu pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu seperti adanya kriteria sampel.<sup>63</sup>

Kriteria subjek pada penelitian ini yaitu :

1. Siswa SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember yang mengikuti kegiatan *Qur'an Camp*
2. Siswa SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember yang terpilih maju *tasmi'* pada kegiatan *Qur'an Camp*

Pada penelitian ini peneliti melibatkan lima subjek yaitu bi'ah islamiyyah (ketua program baca tulis Al-Qur'an) , satu guru Al-Qur'an, dan tiga siswa Sekolah Menengah Pertama Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember yang mengikuti kegiatan *tasmi'* , yaitu :

---

<sup>62</sup> Et.al Fiantika, Wasil M, Jumiyati, Honesti, Wahyuni, Jonata, *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif*, Rake Sarasin, 2022, 20.

<sup>63</sup> Auliya Nur Hikmatul. Hardani, Andriani Helmina, Ustiawaty Jumari, Utami Evi Fatmawati, Istiqomah Ria Rahmatul, Fardani Roushandy Asri, Sukmana Dhika Juliana, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif* (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta, 2020).

1. Siswa SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember dengan inisial B kelas 7
2. Siswa SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember dengan inisial K(1) kelas 8
3. Siswa SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember dengan inisial K(2) kelas 9

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Bagian ini menguraikan metode pengumpulan data yang akan peneliti gunakan seperti wawancara, observasi dan dokumentasi.<sup>64</sup> Berikut penjelasan mengenai Teknik pengumpulan data :

##### 1. Wawancara

Menurut R.A Fadhallah wawancara adalah komunikasi antara dua pihak atau lebih dengan tujuan tertentu, salah satu pihak sebagai *interviewer* dan pihak lainnya sebagai *interviewee*. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi yang akan dikembangkan dalam penelitian ini.<sup>65</sup> penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur dengan tujuan untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka dan *interviewee* diminta pendapat dan ide-idenya.<sup>66</sup> Berikut data wawancara yang akan dilakukan, yaitu :

---

<sup>64</sup> *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*.

<sup>65</sup> Fiantika, Wasil M, Jumiyati, Honesti, Wahyuni, Jonata, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*.

<sup>66</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 2nd ed. (Bandung: Alfabeta, cv, 2022).

- a. Gejala-gejala stres siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember
- b. Strategi *coping* stres siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember
- c. Peran guru dalam mendukung strategi *coping* stres siswa pada kegiatan *tasmi'* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

## 2. Observasi

Menurut Hasanah observasi merupakan suatu proses pengamatan terhadap objek yang diteliti.<sup>67</sup> Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi partisipan yaitu peneliti berada di tempat yang diamati akan tetapi peneliti tidak terlibat dalam kegiatan tersebut. Berikut kegiatan observasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu :

- a. Mengamati bagaimana respon siswa yang terpilih untuk mengikuti kegiatan *tasmi'*
- b. Mengamati bagaimana gejala-gejala stres yang ditunjukkan oleh siswa yang terpilih dalam kegiatan *tasmi'*
- c. Mengamati bagaimana strategi *coping* stres siswa yang terpilih dalam kegiatan *tasmi'*

---

<sup>67</sup> Fiantika, Wasil M, Jumiyati, Honesti, Wahyuni, Jonata, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*.

- d. Mengamati bagaimana peran guru dalam mendukung strategi *coping* stres siswa yang terpilih dalam kegiatan *tasmi'*

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pengumpulan data dalam bentuk tulisan, gambar dan karya-karya yang memberikan informasi. Hasil penelitian dari wawancara dan observasi akan lebih dipercaya dengan adanya dokumentasi. Begitu pula dengan penelitian akan semakin dipercaya apabila didukung dengan dokumentasi seperti foto atau suatu karya yang dapat memberikan informasi.<sup>68</sup> Berikut data yang akan didapatkan melalui Teknik dokumentasi yaitu :

- a. Profil Sekolah Menengah Pertama Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember
- b. Buku hafalan Al-Qur'an 3 siswa.

### E. Analisis Data

Analisis data merupakan upaya manata data secara sistematis untuk meningkatkan pemahaman peneliti mengenai permasalahan yang diteliti. Proses analisis data dimulai dengan menelaah data yang telah terkumpul dari berbagai sumber seperti wawancara, observasi dan dokumentasi.<sup>69</sup> Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model analisis data Miles dan Huberman yaitu suatu model analisis data yang dilaksanakan dengan interaktif dan berkelanjutan hingga selesai. Model analisis data Miles dan Huberman terdiri

<sup>68</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.

<sup>69</sup> Fiantika, Wasil M, Jumiyati, Honesti, Wahyuni, Jonata, *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif*.

dari tiga langkah yaitu kondensasi data, penyajian data, penarikan kesimpulan.<sup>70</sup>

Berikut penjelasan dari tiga langkah tersebut :

#### 1. Kondensasi Data

Kondensasi data merupakan proses awal dalam penelitian kualitatif dengan memilih, memfokuskan, menyederhanakan, mengabstraksikan dan mentransformasi data yang peneliti peroleh dari berbagai sumber. Adapun bagian-bagian kondensasi data yaitu :

##### a. Seleksi Data

Miles & Huberman menyatakan bahwa peneliti menentukan dimensi yang signifikan, mengidentifikasi hubungan yang lebih memiliki makna yang dalam, mengumpulkan informasi yang dapat diolah untuk analisis. Peneliti mengumpulkan sumber informasi dan mengamati mengenai strategi *coping* stres siswa dalam menghadapi kegiatan *tasmi*'.

##### b. Pengerucutan atau Pemfokusan

Memfokuskan data dilakukan sebelum menganalisis, pada tahap ini peneliti berfokus pada data yang sesuai dengan masalah penelitian dan peneliti merinci data sesuai dengan perumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya. Pada rumusan masalah pertama, focus terletak pada penjelasan mengenai bagaimana strategi *coping* stres siswa dalam menghadapi kegiatan *tasmi*'. Rumusan

---

<sup>70</sup> Feny Rita dkk Fiantika, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Padang, Sumatera Barat: PT. Global Eksekutif Teknologi, n.d.).

masalah kedua, focus terletak pada penjelasan mengenai bagaimana peran guru dalam mendukung strategi *coping* stres siswa dalam menghadapi kegiatan *tasmi'*.

c. Peringkasan

Dalam tahap ini peneliti membuat rangkuman mengenai inti dari penelitian. Dalam mencapai tahap focus peneliti perlu mengevaluasi data yang telah terkumpul dalam segi kualitas dan kelengkapan informasi. Apabila data yang dikumpulkan mengenai strategi *coping* stres siswa dalam menghadapi *tasmi'* sudah didapatkan dan cukup, maka data tersebut telah memenuhi kebutuhan dalam menjawab rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini.

d. Penyederhanaan atau transformasi

Data yang telah terkumpul kemudian disederhanakan dengan diseleksi, penjelasan singkat atau ringkasan.

2. Penyajian data

Penyajian data adalah kumpulan suatu informasi yang terstruktur. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan dan lain sebagainya. Adapun yang paling sering digunakan yaitu dalam bentuk teks yang bersifat naratif.<sup>71</sup>

---

<sup>71</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.



### 3. Penarikan Kesimpulan

Setelah tahap penyajian data langkah yang selanjutnya yaitu penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan memeriksa kembali data dan hasil analisis. Pada tahap ini yaitu membandingkan hasil penelitian dengan teori dasar yang mendasari penelitian ini.<sup>72</sup>

### F. Keabsahan Data

Keabsahan data dilakukan guna memastikan data yang telah diperoleh peneliti sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Triangulasi adalah pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu.<sup>73</sup> Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi data. Roberts dan Taylor menjelaskan triangulasi data yaitu penggunaan beberapa sumber data untuk mendapatkan pandangan yang berbeda mengenai suatu situasi. Begley menjelaskan data triangulasi yaitu :<sup>74</sup>

#### 1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan data hasil wawancara dari berbagai subjek penelitian. Dalam penelitian ini mewawancarai Bi'ah Islamiyyah (Ketua program baca tulis Al-Qur'an), satu guru Al-Qur'an, tiga siswa SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember.

<sup>72</sup> Fiantika, Wasil M, Jumiati, Honesti, Wahyuni, Jonata, *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif*.

<sup>73</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. 2nd ed. Bandung: Alfabeta, cv, 2022.

<sup>74</sup> Eny Winaryati, *Action Research Dalam Pendidikan (Antara Teori Dan Praktik)* (Semarang: UNIMUS PRESS, 2019). Hal : 134.

## **G. Tahap-Tahap Penelitian**

Pada tahap ini peneliti menjelaskan bagaimana melakukan penelitian, Adapun tahap-tahap penelitian, yaitu :

### **1. Tahap Awal**

Pada tahap awal peneliti menentukan mengenai lokasi penelitian, menyusun rancangan penelitian, penentuan informan sesuai dengan kriteria, mengurus perizinan dan menyusun pertanyaan wawancara agar memperoleh data yang detail.

### **2. Tahap Pelaksanaan**

Pada tahap ini yaitu peneliti terjun langsung ke lapangan untuk memperoleh data yang dibutuhkan, pengolahan data dan yang terakhir menganalisis data lapangan yang telah peneliti dapat.

### **3. Tahap Pelaporan**

Data yang telah didapat dan dianalisis oleh peneliti selanjutnya peneliti membuat laporan penelitian. Laporan penelitian disusun dalam bentuk skripsi yang sesuai dengan pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS

#### A. Gambaran Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember untuk memahami Gambaran objek dalam penelitian ini berikut penggambaran objek penelitian.<sup>75</sup>

1. Sejarah Singkat Berdirinya SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

Al-Irsyad Al-Islamiyyah merupakan salah satu diantara lima organisasi pelopor kebangkitan pertama di Indonesia yang didirikan oleh Syech Ahmad Surkati yang berasal dari Negeri Sudan pada tahun 1914 M. Dalam perkembangannya organisasi ini mampu mendirikan cabang hampir di seluruh kabupaten yang ada di Indonesia bahkan dapat membentuk perwakilan khusus yang berada di luar negeri.

Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember ini didirikan pada tahun 1960an. Fokus lembaga ini kepada Pendidikan sehingga aktifitas pertama yang dilakukan adalah dengan mendirikan Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember. Adanya sambutan hangat dari masyarakat terhadap Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) menjadi awal dari berkembangnya Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember.

---

<sup>75</sup> "Holistic Science And Balanced Islamic Education | Tahun Pelajaran 2024/2025 | I," 2024.

Pada tahun 1995 pengurus berhasil mendirikan kantor pimpinan cabang di Jalan Karimata Gang Barokah No. 53 Jember. Sebagai tindak lanjut maka didirikanlah Taman Kanak-Kanak Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember. Pada tahun 2005 pimpinan cabang Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember mendirikan Kelompok Bermain (*Day Care*) dan Sekolah Dasar. Seiring berjalannya waktu dan adanya dorongan dari masyarakat Lajnah Pendidikan dan Pengajaran mendirikan *Home Schooling* pada tahun 2020 dan pada tahun 2021 mendirikan Sekolah Menengah Pertama Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember.

## 2. Profil SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

Berikut peneliti menyajikan profil lembaga :

### a. Identitas Sekolah

1. Nama Sekolah : SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

2. NPSN : 70027167

3. Alamat Sekolah : JL. Karimata Gg. Barokah No. 53  
Kabupaten Jember Jawa Timur  
Indonesia

4. Kode Pos : 68121

### b. Data Pelengkap

1. Tahun berdiri : 2021

2. Tahun beroperasi : 2021

c. Program Keagamaan dan Al-Qur'an

- 1) Tahsin Al-Qur'an
- 2) Bina Prestasi Al-Qur'an
- 3) Bimbel Al-Qur'an
- 4) Tasmi' Al-Qur'an
- 5) Qur'an Camp
- 6) Munaqosyah
- 7) Tadarus Keliling
- 8) Science Qur'an On Air

3. Visi Misi dan Tujuan SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah  
Jember

a. Visi Sekolah

Menjadi Sekolah Islam inspiratif dan berprestasi.

b. Misi Sekolah

- 1) Membangun budaya sekolah yang membelajarkan dan mendorong terwujudnya perilaku beriman dan bertakwa kepada Allah SWT
- 2) Membiasakan nilai-nilai karakter akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari
- 3) Menciptakan proses pembelajaran yang kreatif dan inovatif
- 4) Menumbuhkan potensi Peserta Didik untuk berprestasi di bidang akademik atau non akademik

c. Tujuan Sekolah

- 1) Terwujudnya karakter peserta didik yang menunjukkan profile Pelajar Pelajar Pancasila
- 2) Terwujudnya peserta didik yang memahami dan mengimplementasikan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari
- 3) Terwujudnya proses pembelajaran yang kreatif dan inovatif dengan peningkatan kinerja atau prestasi kerja pendidik dan tenaga kependidikan dalam melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan zaman
- 4) Terwujudnya peserta didik yang memiliki kecakapan dalam komunikasi sosial serta meningkatkan prestasi akademik atau non akademik baik tingkat Kabupaten, Provinsi maupun Nasional

4. Data Guru SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

**Tabel 4. 1**  
Data Guru SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

NO	NAMA GURU	JABATAN	PENDIDIKAN
1.	Rizqon Muharam, S.Pd. I	Kepala Sekolah	S1
2.	Nur Aina Maziun, M.Si	Waka Kurikulum	S2
3.	Ahmad Ardiyanto, M.Pd	Waka Kesiswaan	S2
4.	Arif Al-Ghifari, S.Pd	Bi'ah Islamiyyah	S1
5.	Albar Firdaus, H.HI, M.H	Guru Al-Qur'an dan Aqidah	S2
6.	Moh. Solihin, SPd	Guru PJOK	S1

7.	Rieke Galina, M.Kes	Wali Kelas 7B Putri dan Guru Al-Qur'an	S2
8.	Irianoi Faizah R,M.Pd	Guru IPA, P5 Bina Prestasi	S2
9.	Nur Darwati, MPd.	Wli kelas 9B Putri, Bendahara, P5 dan Bahasa Indonesia	S1
10.	Firdaus Kuswinarko, S.Pd	Wali kelas 8A Putra, Guru Matematika dan p5	S1
11.	M. Sugeng Riyadi, S.Pd	Pendamping kelas 8A Putra, guru Al-Qur'an dan Bahasa Arab	S1
12.	Aulia Nabila Damayanti, S.P	Wali kelas 8B Putri dan guru Al-Qur'an dan Fiqih	S1
13.	Rizquna Erriez D, M.Pd	Wali kelas 9A Putra, guru IPA dan P5	S2
14.	Fenty Shintya R, S.Pd,Gr	Pendamping kelas 9B, guru IPS, Pancasila, P5 dan Bina Prestasi	S1
15.	Farah Jalilah, M.Pd	Guru Bahasa Inggris	S2
16.	Iega Nur Mawaddah, S.Psi	PJ Inklusi dan <i>Shadow Teacher</i>	S1
17.	Zahra Mumtazah, S.Sos	<i>Shadow Teacher</i> dan Guru Bahasa Arab	S1
18.	Sisca Nurmala A.Md., Kom	<i>Shadow Teacher</i>	D3

19.	Muhammad Aqil Syafikri, S.Kom	Pendamping kelas 9A dan Guru TIK	S1
20.	A. Huda Kurniawan, S.E	Tata Usaha dan Ekstarkulikuler	S1
21.	Rizky Akbar August Pradana, A.Md.Kom	Tata Usaha, Operator Dapodik dan Ekstrakulikuler	D3
22.	Dicky Rizaldi, S.Tr.P	<i>Shadow Teacher</i> , ekstrakulikuler	D4
23.	Jepri Akbar, S.Psi	<i>Shadow Teacher</i>	S1

## B. Penyajian Data dan Analisis

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember dengan menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Peneliti akan memaparkan informasi temuan yang telah dikumpulkan mengenai “Startegi *Coping* Stres Siswa Dalam Menghadapi *Tasmi'* Pada Kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember”. Berikut adalah pemaparan data hasil penelitian di lapangan sesuai dengan fokus penelitian sebagai berikut :

### 1. Gejala-gejala stres siswa Dalam Menghadapi *Tasmi'* Pada Kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember merupakan lembaga yang memiliki program baca tulis Al-Qur'an. Adapun salah satu program baca tulis Al-Qur'an dilakukan dengan adanya kegiatan *Qur'an*



*Camp*. Kegiatan Qur'an Camp dilakukan selama dua bulan sekali, pada kegiatan ini seluruh siswa baik Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dan juga regular. Pada kegiatan *Qur'an Camp* terdapat salah satu kegiatan yaitu *tasmi'*. Kegiatan tasmi ini dilakukan dengan cara memilih siswa secara acak untuk maju ke depan dan diberikan beberapa pertanyaan berupa sambung ayat Al-Qur'an. Pada proses kegiatan *tasmi'* ini siswa mengalami beberapa gejala-gejala stres. Adapun gejala-gejala stres terdiri dari tiga yaitu gejala mental, gejala emosional dan gejala fisik. Adapun hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan menemukan hasil sebagai berikut :

#### 1) Gejala Mental

Gejala mental memiliki indikator kurangnya konsentrasi, kurangnya rasa percaya diri, bingung, pelupa, hilangnya selera humor, pandangan yang kosong, perasaan cemas dan takut. Adapun gejala mental yang dialami oleh setiap siswa sebagai berikut.

“aku kadang kurang konsentrasi karena bingung trus aku juga nervous karena maju di depan semua siswa. Kadang aku juga merasa kurang percaya diri karena aku merasa kurang dalam hafalan. Waktu kegiatan *tasmi'* awalnya pingin fokus muroja'ah tapi kadang diajak guyon sama teman, aku pingin fokus muroja'ah dari pada gurau biar lebih fokus dan biar lebih lancar waktu maju di depan. Perasaanku kadang nak turun, waktu majunya takut diketawain atau apa”<sup>76</sup>

“Pernah nggak konsen soalnya kan maju di depan orang banyak apalagi ada laki-laki yang nggak familiar, kadang blank aja gitu padahal aslinya udah hafal, jadi itu yang buat nervous, jadi konsentrasinya agak terganggu apalagi tatapan matanya kan ke kita semua. Yang membuat saya kurang

---

<sup>76</sup> B, diwawancarai oleh penulis, 21 April 2025

percaya diri mungkin karena saya baru masuk sini juga kaget dengan kegiatan *tasmi*'. Saya lebih muroja'ah soalnya deg-degan juga malu juga takut gitu dan teman-teman juga memilih untuk muroja'ah mungkin karena takut juga. Kalau pas nunggu itu deg-degannya cuma kayak 30% tapi pas majunya itu 1000% itu. Waktu pertama yang aku rasakan keringet dingin tangannya dingin sampai kaki terus habis itu berusaha untuk inget-inget surat yang baru di muroja'ah gitu"<sup>77</sup>

"kalau misalnya ada suara dari temen itu aku nggak konsen sih kak langsung kayak mengalihkan pandangan dan perhatian, kalau ngajak ngobrol trus berisik bahkan kalau misal ngobrol sama orang lain aku tuh kayak nggak bisa mengaji. Kalau pas maju lumayan konsen karena ada dukungan juga dari guru sama temen-temen saya, yang buat aku nggak konsen itu karena aku nggak hafal sih kak. kalau soal maju pas kayak tasmi' aku nggak pernah percaya diri sih kak, karena aku anaknya pemalu banget dan kalau soal begitu aku introvert kak, aku takut salah sih kak kalau misalnya lagi baca trus didektein sama gurunya tuh aku langsung takut salah tuh loh trus takut diketawatin atau disenyum-senyum loh. kalau semisal gitu aku mending murojaah sih kak dan takut salah gituloh soalnya kan di depan temen-temen itu rasa percaya diriku nggak ada, jadi aku ngurangin bercanda sama teman-temenku kak, dan harus lebih serius karena kan tegang banget tuh. perasaanku tegang sih kak, nggak ada rasa tenang baru kalau sudah maju baru itu tenang banget rasanya kayak bebanku gitu rasanya udah habis gitu. Rasa tegangku itu dimulai ketika ada informasi ada tasmi', jadi tegangku itu bener-bener tegang banget banget banget kak"<sup>78</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan setiap siswa mengalami gejala mental yang berbeda-beda. Terdapat siswa yang kurang berkonsentrasi dikarenakan lingkungan yang ramai, adanya rasa nervous sehingga membuat siswa kurang dapat berkonsentrasi penuh. Rasa percaya diri setiap siswa berbeda-beda ada yang merasa bahwa dirinya tidak pernah percaya diri ketika

<sup>77</sup> K(1), diwawancarai oleh penulis 22 April 2025

<sup>78</sup> K(2), diwawancarai oleh penulis 23 April 2025

maju *tasmi'*, ada yang kurang percaya diri dikarenakan kurang dalam hafalannya. Pada kegiatan *tasmi'* siswa yang telah peneliti wawancara memilih untuk tidak bergurau bersama temannya mereka memilih untuk fokus dengan hafalannya agar bisa lancar ketika dipanggil untuk melakukan *tasmi'*. Adapun perasaan siswa pada saat kegiatan *tasmi'* beraneka ragam ada yang benar-benar merasa tegang dan tidak ada rasa tenang sama sekali, ada yang merasa takut dan jantung berdetak cepat. Sehingga dapat peneliti simpulkan bahwa siswa tersebut mengalami gejala mental dengan indikator kurangnya konsentrasi, kurangnya rasa percaya diri, hilangnya selera humor, perasaan cemas dan takut.

## 2) Gejala Emosional

Gejala emosioanl memiliki indikator yaitu individu merasa cemas, emosi marah yang tinggi, rasa takut, adanya serangan panik, perasaan putus asa, perasaan merasa bersalah, individu terlihat murung, menangis ataupun bersedih. Adapun gejala emosional yang dialami siswa sebagai berikut.

“takut sih cuma nggak setakut itu, yang buat aku takut gimana yaa kayak bisa apa nggak, takut malu di depan karena banyak yang liat, trus kalau salah nanti di astaghfirullah. nggak sih, tapi yaa kalau salah tuh trus di astaghfirullah jadi malu trus kayak takut gitu. iya kadang, soalnya saya kurang hafal, berarti kalau salah kurang muroja'ah, jadi kurang puas gitu. Ada waktu tertentu kurang enjoy, tapi sebenarnya enjoy juga karena *Qur'an Camp* nginep sama temen-temen jadi enjoy, ketika waktu *tasmi'* mulai deredeg”,<sup>79</sup>

<sup>79</sup> B, diwawancarai oleh penulis, 21 April 2025

“iya ada banget, takutnya aku itu takut salah takut nggak bisa ngelanjutin karena kan kayak malulah gitu kak. putus asa nggak sih karena dari awal masuk sini udah di bilangin kalau bakal ada tasmi’ dan lain-lain. lebih ke marah ke diri sendiri kok nggak bisa sih padahal tadi udah hafal gitu, ketika udah nggak hafal aku coba mikir lagi cuman kalau emang udah nggak bisa ya udah. risih sih awalnya karena kan kaget aja gitu loh kaka palagi pas pertama kali di lapangan itu kan pagi-pagi kan habis subuh nyawanya nggak ada kayak yaa kaget aja trus tapi yang kedua udah yaudah gitu”<sup>80</sup>

“ Iya aku takut salah sih kak kalau misalnya lagi baca trus didektein sama gurunya tuh aku langsung takut salah tuh loh trus takut diketawatin atau disenyum-senyum looh, takut diejek gitu. nggak pernah putus asa sih kak kalau kayak gitu, aku pernah pasrah karena aku malamnya nggak hafalan nggak murojaah di rumah dan bener-bener paginya tuh kan pas udah ditempat itu aku kayak baca, nggak konsen trus. iya kak aku kayak eeh aku kok nggak bisa jawab yaa apa aku kurang pinter ya, jadi aku insecure gitu. kalau yang nggak nyaman ya disuruh hafalan lagi ya kayak ayo besok ada tasmi’ lagi nah itu malmnya nggak tenag kalau misalkan belum di panggil namaku, baru kalau malamnya udah di panggil itu udah tenang banget tidur itu kayak udah nggak ada beban kak gitu, bahkan mau main itu kayak mikirin gimana ya besok aku takut nggak hafal”<sup>81</sup>

Berdasarkan data hasil wawancara yang telah peneliti kumpulkan siswa mengalami gejala emosional yang berbeda-beda. Terdapat siswa yang mengalami rasa takut karena takut salah dan tidak dapat melanjutkan soal sambung ayat Al-Qur’an, terdapat siswa yang merasa takut karena ragu kepada dirinya sendiri dan takut ditertawakan oleh teman-temannya. Siswa merasa bersalah pada dirinya sendiri ketika tidak dapat menjawab soal sambung ayat Al-Qur’an, bahkan terdapat siswa yang merasa marah kepada dirinya

<sup>80</sup> K(1), diwawancarai oleh penulis, 22 April 2025

<sup>81</sup> K(2), diwawancarai oleh penulis, 25 April 2025

sendiri ketika tidak menjawab soal yang diberikan oleh guru dan ada juga siswa yang merasa *insecure* dan menilai dirinya kurang pintar ketika tidak dapat menjawab soal *tasmi'*. Adapun mengenai perasaan siswa ketika kegiatan *tasmi'* berlangsung siswa merasa kurang nyaman dan tidak tenang sebelum namanya terpanggil untuk melakukan *tasmi'* di depan teman-temannya. Berdasarkan hasil tersebut peneliti simpulkan bahwa siswa mengalami gejala emosional dengan indikator merasa takut, merasa bersalah, merasa tidak aman pada saat kegiatan *tasmi'* berlangsung. Berdasarkan hasil wawancara siswa merasa tidak merasa putus asa ketika tidak dapat menjawab pertanyaan sambung ayat pada saat kegiatan *tasmi'* berlangsung.

### 3) Gejala Fisik

Gejala fisik memiliki beberapa indikator seperti merasa adanya ketegangan otot, nafas yang tidak teratur, telapak tangan berkeringat dan dingin, kepala terasa pusing, gelisah, tangan gemetar. Adapun gejala fisik yang dialami oleh siswa sebagai berikut.

“Iya biasanya kalau saya di depan sering geter tangannya, dingin, kalau ada tekanan kadang ya gitu. nggak sih nggak sampai pusing”

“iyaa, aku waktu pertama yang aku rasakan keringet dingin tangannya dingin sampai kaki. awal-awal itu iya agak pusing Cuma yang kedua pas di masjid itu udah kayak mulai rileks, waktu yang pertama itu campur aduk mau nangis mau marah, nervous semuanya gitu”

“panik campur aduk sih kak, misalnya kayak ustadzahnya manggil aku nah itu aku langsung kayak dadaku deg deg deg aku juga keringet dingin kak. nggak sih kak, saya lebih ke nangis sih kak, trus kayak tidur itu susah mikirin kayak

gimana ya besok lancar nggak ya gitu, kalau aku ngerasa gitu aku nangisin dulu kak trus aku minta dukungan orang tua dan kalau aku udah panik badanku rasanya sakit semua kak kayak pegel kepala pegel”

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan siswa mengalami kesamaan gejala fisik seperti telapak tangan berkeringat dan gemetar. Beberapa siswa merasa pusing ketika kegiatan *tasmi*’ bahkan peneliti memiliki temuan terdapat siswa yang mengalami gangguan tidur bahkan siswa merasa ingin menangis.

Berdasarkan data hasil yang telah peneliti dapatkan beberapa siswa mengalami gejala-gejala stres seperti gejala mental, emosional dan fisik. Terdapat siswa yang mengalami indikator gejala stres yang sama seperti telapak tangan berkeringat dan gemetar, siswa merasa takut, cemas dan nervous, kurangnya rasa percaya diri, hilangnya selera humor. Akan tetapi terdapat siswa yang merasa dirinya sehat tidak mengalami kepala pusing pada saat kegiatan *qur’an camp* berlangsung. Terdapat kesamaan bahwa siswa yang telah peneliti wawancara tidak merasa putus asa ketika tidak dapat menjawab pertanyaan sambung ayat yang diberikan oleh guru.

## **2. Strategi *Coping* Stres Siswa Dalam Menghadapi *Tasmi*’ Pada Kegiatan *Qur’an Camp* di SMP Science Qur’an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember**

Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan di SMP Science Qur’an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember, maka data yang

didapatkan mengenai strategi *coping* stres siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan *qur'an camp* sesuai dengan teori *coping* stres sebagai berikut.

*Coping* stres menurut Lazarus dan Folkman adalah usaha kognitif dan perilaku individu dalam mengelola tekanan atau tuntutan yang dinilai melebihi kemampuannya. Adapun dalam penelitian ini strategi *coping* stres yaitu proses yang dilakukan oleh siswa dalam penanggulangan yang berfokus pada masalah yang meliputi pemecahan masalah yang terencana, penanggulangan yang konfrontatif, mencari dukungan sosial dan penanggulangan yang berfokus pada emosi meliputi menerima tanggung jawab, menjauhkan diri, melarikan diri atau menghindar, control diri, penilaian ulang yang positif. Berikut Gambaran *coping* stres siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan *Qur'an Camp* :

1) *Problem Focused Coping*

*Problem Focused Coping* yaitu usaha individu melakukan Tindakan pada pemecahan masalah atau mengubah situasi yang menekan. *Problem Focused Coping* memiliki tiga indikator yaitu *planful problem solving*, *confrontatif coping*, *seeking social support*.

a) *Planful Problem Solving* (pemecahan masalah yang terencana)

*Planful Problem Solving* adalah reaksi individu untuk melakukan usaha-usaha dengan tujuan untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan permasalahan. Berikut hasil wawancara dengan beberapa siswa :

“lebih sering muroja’ah, dikurangi waktu mainnya, saya ngomong ke diri saya sendiri aku pasti bisa, pas dipanggil langsung kaget trus deg-degan gitu loh, waktu di duduk di depan badan saya geter trus kalau saya merasa Qur’an Camp kali ini akan terpanggil itu lebih banyak hafalannya lebih fokus, trus kadang saya sambung ayat sama temen, saling sambung ayat gitu sama temen”<sup>82</sup>

“selain murojaah saya juga baca yang saya lupa atau kebalik-kebalik itu saya tandain hafalin bagian itu, trus saya bilang saya pasti bisa biar nanti nggak tegang gitu. Sebelum tasmi’ atau pas masih dirumah ya jam-jam sebelum tasmi’ saya bilang ke diri saya kalau saya bisa dan itu berefek ke saya. awalnya diem dulu sih trus kayak nanya ke sebelah beneran beneran gitu, trus baru maju, trus saya tanya dulu ke ustadzah beneran saya yang maju”<sup>83</sup>

“siap-siapa perlengkapan yang mau dibawa, hafalanku, mentalnya harus bener-bener disiapkan dengan aku nyari kesibukan lain biar aku nanti siap buat maju, dan cari dukungan dari temen”<sup>84</sup>

Pada hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu pada saat waktu senggang dalam kegiatan *qur’an camp* terdapat

siswa yang melakukan *murojah*. Biasanya siswa melakukan murojaah pada malam hari dengan berdiam diri di depan kelas bersama temannya untuk melakukan *murojaah* bersama.

Terdapat siswa yang memilih murojaah sendiri akan tetapi terdapat siswa yang melakukan murojaah bersama temannya

dengan cara sambung ayat. Selain murojaah pada malam hari

siswa melakukan murojaah pada saat kegiatan *tasmi’*

<sup>82</sup> B, diwawancarai oleh penulis, 21 April 2025

<sup>83</sup> K(1), diwawancarai oleh penulis, 22 April 2025

<sup>84</sup> K(2), diwawancarai oleh penulis, 25 April 2025



berlangsung, sehingga pada saat tersebut siswa memilih tidak berbicara atau gurau dengan temannya. Hal itu dilakukan siswa dengan tujuan agar siswa dapat melakukan yang terbaik ketika terpilih untuk *tasmi*'.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di atas menjelaskan bahwa setiap siswa melakukan strategi *coping* stres yaitu *planful problem solving* (pemecahan masalah yang terencana). Adapun usaha yang dilakukan siswa ketika akan mengikuti kegiatan *tasmi*' siswa akan muroja'ah untuk memperkuat hafalannya dan pada saat *tasmi*' siswa juga melakukan muroja'ah dengan cara sambung ayat bersama temannya. Siswa yang merasa akan terpilih untuk maju ke depan mengalami gejala-gejala stres seperti tangan gemetar, nervous dan jantung berdetak cepat. Upaya mereka dalam mengatasi gejala stres tersebut siswa memberikan kalimat-kalimat positif pada dirinya selain itu usaha yang dilakukan yaitu muroja'ah dengan harapan siswa dapat menjawab soal yang yang diberikan oleh guru pada saat *tasmi*'.

b) *Confrontatif coping* (penanggungan yang konfrontatif)

*Confrontatif coping* merupakan upaya agresif individu dalam mengubah suatu situasi dan mengambil resiko yang terjadi. Berikut hasil wawancara siswa :

“saya selama Qur'an Camp ketika terpanggil selalu maju nggak pernah yang nggak maju”<sup>85</sup>

“kalau bisa memilih nolak atau nggak saya memilih nolak untuk tasmi' karena belum percaya diri sama hafalan sendiri gitu, tapi alhamdulillah selama ini saya ketika terpilih yaa maju kak”<sup>86</sup>

“nggak sih kak, ketika udah terpilih yaa aku maju karena kalau nggak majuakan dipanggil lagi waktu tasmi' yang selanjutnya kak, ya mungkin itu ya kak ketika ada informasi mengenai Qur'an Camp aku kadang memilih untuk nggak ikut kak”<sup>87</sup>

Berdasarkan hasil wawancara, siswa yang terpilih maju untuk mengikuti kegiatan *tasmi'* melakukan tanggung jawabnya untuk maju ke depan, siswa tidak melakukan tindakan yang agresif dalam menghadapi tekanan yang terjadi. Akan tetapi jika kegiatan *tasmi'* ini dapat memilih terdapat siswa yang memilih untuk menolak maju ke depan dengan dalih bahwa dirinya belum percaya diri dan juga terdapat siswa yang memilih untuk tidak mengikuti kegiatan *Qur'an Camp*. Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis setiap siswa yang terpanggil untuk *tasmi'* di depan siswa tersebut memilih untuk melakukan *tasmi'* walaupun dengan kondisi tidak percaya diri, cemas, tangan dingin dan gemetar, nervous .

<sup>85</sup> B, diwawancarai oleh penulis, 21 April 2025

<sup>86</sup> K(1), diwawancarai oleh penulis, 22 April 2025

<sup>87</sup> K(2), diwawancarai oleh penulis, 25 April 2025

c) *Seeking Social Support* (mencari dukungan sosial)

*Seeking Social Support* merupakan reaksi individu dengan mencari dukungan sosial berupa informasi, bantuan atau dukungan emosional. Berikut hasil wawancara dengan siswa :

“seperti membantu sambung ayat atau nyemangatinnya kayak sebelum maju itu mereka bilang ayo ayo kamu pasti bisa gitu. Iya berpengaruh, saya jadi lebih percaya diri gitu.”<sup>88</sup>

“penting banget soalnya kan kita juga capek karena kan hafalan lagi hafalan lagi gitukan, tapi gara-gara support dari orang sekitar tuh jadi inikan tanggung jawabku, aku milih SMP disini berarti ii konsekuensinya. Yang sering ngasih dukungan itu guru dan orang tua. dari guru biasanya biasanya dikasi tips-tips gimana bialar cepet lancar dan ingat, kalau orang tua tuh biasanya ini sih kayak ayo dek setoran ke mama gitu, kalau dari temen yaa paling saling setor gitu latihan sambung ayat”<sup>89</sup>

“iya kak penting dan aku butuh dukungan itu, kayak ayo maju aja semangat yaa kamu pasti bisa kok aku doain dari sini, sangat penting kak, karena ketika aku didukung sama orang lain aku jadi lebih percaya diri gitu kak walaupun sedikit-sedikit lah.”<sup>90</sup>

Adapun hasil observasi yang peneliti dapatkan pada saat kegiatan *qur'an camp* terdapat siswa yang mendapat dukungan dari temannya dengan melakukan murojaa'ah bersama. Kemudian, terdapat siswa ketika terpanggil untuk melakukan *tasmi'* siswa tidak langsung berdiri dan maju ke depan akan tetapi yang dilakukan siswa yaitu siswa akan melihat ke temannya untuk mendapat dukungan. Dukungan sosial yang

<sup>88</sup> B, diwawancarai oleh penulis, 21 April 2025

<sup>89</sup> K(1), diwawancarai oleh penulis, 22 April 2025

<sup>90</sup> K(2), diwawancarai oleh penulis, 25 April 2025

diberika oleh temannya berupa kata-kata penyemangat seperti “ayo kamu maju, kamu pasti bisa”.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di atas, siswa melakukan *coping* stres dengan mencari dukungan sosial. Dukungan sosial yang didapatkan biasanya berupa ucapan semangat dari teman sebayanya, selain itu dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan berupa muroja’ah dengan cara sambung ayat. Hasil wawancara dengan siswa menjelaskan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh yang penting seperti siswa menjadi lebih percaya diri untuk melakukan *tasmi’* pada kegiatan *Qur’an Camp*.

Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa strategi *coping* stres siswa dalam menghadapi *tasmi’* pada kegiatan *Qur’an Camp* berupa *problem focused coping* dengan indikator siswa melakukan pemecahan masalah yang terencana seperti siswa melakukan muroja’ah ketika akan menghadapi kegiatan *tasmi’* dan juga siswa memberikan kalimat-kalimat yang positif terhadap dirinya. Adapun strategi *coping* stres siswa yang ke dua yaitu siswa membutuhkan dan mencari dukungan sosial seperti ucapan penyemangat dan juga muroja’ah bersama dengan cara sambung ayat. Dalam hal ini siswa tidak melakukan strategi *coping* stres dengan indikator penanggulangan yang

konfrontatif. Siswa yang terpilih maju mereka akan melakukan tugasnya sebagai siswa untuk maju menyelesaikan tugasnya.

## 2) *Emotional Focused Coping*

*Emotional Focused Coping* merupakan upaya individu untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Terdapat beberapa indikator yaitu *self controlling*, *distancing*, *escape avoidance*, *accepting responsibility*, *positive reappraisal*.

### a) *self controlling* (control diri)

*Self controlling* merupakan reaksi individu dengan melakukan regulasi dalam perasaan ataupun tindakannya.

Berikut hasil wawancara siswa :

“kadang kalau nervous tarik nafas yang panjang trus diulang-ulangi lagi, kayak gitu waktu mau jalan maju ke depan, trus kalau nggak terlalu lancar saya atur nafas lagi, kalau lagi di depan mencoba untuk di santai in aja.”<sup>91</sup>

“kalau pas masih game itu masih have fun tapi ya kepikiran aduh tasmi’ gitu-gitu, jadi pas game itu masih berusaha have fun tapi ya nervous juga karena kan gamenya juga sambung ayat juga naah habis itu pas udah selesai sholat shubuh kumpul di lapangan makin lagi deg-degannya cuman saya kayak apa yaaaduh jangan pikirin pokoknya murojaah murojaah gitu kan buka Al-Qur’an baca-baca, pas ketika tiba-tiba dipanggil itu yaitu nanya-nanya beneran-beneran nih maju ke depan nah itu ustadzah langsung nebakin ayat kan nah itu nervous tangannya kayak geter gitu trus megang mik makin geter gitukan, nah saya ngatasinya itu dengan afirmasi bisa kok bisa kok, waktu malamnya seelum tidur itu kepikiran jadi saya baca lagi sama temen dan saling setor trus habis itu baru tidur., trus overthinking

<sup>91</sup> B, diwawancarai oleh penulis, 21 April 2025

gitu kayak kepikiran apalagi kadang kalau sholat tuh kadang nggak khusyu' karena mikirin aduuh tasmi'".<sup>92</sup>

"aku bilang gini sih kak diriku ya allah tolong bantu aku lancarkan hafalanku pas nanti aku maju aku tau engkau bisa bantu hamba untuk lancar dan bener ketika aku maju aku bisa lancar, trus aku Tarik nafas trus berdoa trus habis itu harus percaya diri banget kuncinya itu berdoa sih kak"<sup>93</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang telah penulis dapatkan bahwa setiap siswa memiliki cara tersendiri dalam mengontrol dirinya untuk menghadapi suatu tekanan yang terjadi. Dengan adanya *self controlling* (control diri) membuat siswa menjadi lebih tenang dan juga percaya diri untuk maju melakukan kegiatan *tasmi'*. Terdapat siswa yang melakukan control diri dengan mengatur pernafasan agar lebih tenang, ada yang melakukan control diri dengan memberikan kalimat-kalimat yang positif pada dirinya sendiri dan ada juga yang melakukan control diri dengan berdoa dan memasrahkan semua kepada Allah SWT, dengan hal tersebut memberikan dampak positif bagi siswa yaitu siswa menjadi percaya diri.

b) *Distancing* (menjauhkan diri)

*Distancing* adalah saha yang dilakukan individu untuk menjauhkan diri dari permasalahan yang menimbulkan tekanan atau infdividu tidak melibatkan dirinya dalam permasalahan

<sup>92</sup> K(1), diwawancarai oleh penulis, 22 April 2025

<sup>93</sup> K(2), diwawancarai oleh penulis, 25 April 2025

yang menimbulkan tekanan. Adapun hasil wawancara dengan beberapa siswa memperoleh hasil :

“saya pernah suatu waktu pernah kayak nggak ikut aja dah tapi kalau nggak ikut ada hukumannya jadi tasmi’ sendiri di masjid, kalau nggak ikut malah tasmi’ sendiri, aku merasa ingin nggak ikut ketika kurang merasa hafal.”<sup>94</sup>

“nggak sih kak, saya selalu ikut kegiatan Qur’an Camp”<sup>95</sup>

“ada banget kak, aku nggak ikut sekitar 6 kali Qur’an Camp yaa ketika aku siap ikut kak, kalau aku nggak siap aku nggak ikut, tapi terkadang ada situasi yang urgent keluar kota dan badan aku nggak enak itu aku memilih nggak ikut kak”<sup>96</sup>

Kegiatan *tasmi’* dalam *Qur’an Camp* merupakan kegiatan rutin yang dilakukan selama dua bulan sekali. Kegiatan ini wajib untuk diikuti oleh seluruh siswa baik regular ataupun Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Akan tetapi berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan penulis terdapat beberapa siswa yang memilih untuk tidak mengikuti kegiatan *tasmi’* dalam *Qur’an Camp* dengan berbagai alasan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut terdapat siswa yang memilih *coping* stres dengan indikator *distancing* (menjauhkan diri) dengan alasan bahwa dirinya tidak siap untuk mengikuti kegiatan tersebut. Terdapat pula siswa yang terbesit ingin tidak mengikuti kegiatan *tasmi’* dalam *Qur’an Camp* akan tetapi siswa

<sup>94</sup> B, diwawancarai oleh penulis, 21 April 2025

<sup>95</sup> K(1), diwawancarai oleh penulis, 22 April 2025

<sup>96</sup> K(2), diwawancarai oleh penulis, 25 April 2025

memilih tetap mengikuti kegiatan tersebut dengan alasan takut dengan adanya hukuman jika tidak mengikutinya. Terdapat pula siswa yang tidak memilih menggunakan *coping* stres dengan indikator *distancing* (menjauhkan diri) dalam mengatasi suatu hal yang dianggap menekan. Dalam hal ini setiap siswa memiliki cara tersendiri dalam menghadapi masalah yang dianggap menekan.

c) *Escape Avoidance* (melarikan diri atau menghindar)

*Escape Avoidance* adalah usaha individu dengan menghindar atau melarikan diri dari masalah yang menekan. Individu yang menggunakan *coping* stres dengan indikator *Escape Avoidance* (melarikan atau menghindar) mereka memilih untuk tidak mengikuti kegiatan *Qur'an Camp* guna untuk menghindari kegiatan *tasmi'*. Adapun hasil yang telah penulis peroleh sebagai berikut :

“saya pernah suatu waktu pernah kayak nggak ikut aja dah tapi kalau nggak ikut ada hukumannya, iya pernah ingin merasa menghindar gitu, saya menanyakan temen-temen saya eh kamu jadi ikut apa nggak trus karena mereka semua ikut ya ikut juga, dan biar nggak tasmi' sendiri juga.”<sup>97</sup>

“semangat sih soalnya kan nginep bareng temen, bercanda bareng gitu sih, nggak sih kak saya memilih untuk ikut karena untuk melihat kemampuan hafalan saya.”<sup>98</sup>

<sup>97</sup> B, diwawancarai oleh penulis, 21 April 2025

<sup>98</sup> K(1), diwawancarai oleh penulis, 22 April 2025



“nggak kak, nggak kak, nggak ada yang namanya ketika denger *Qur'an Camp* itu aku semangat, yaa ada semangat tapi semangatnya itu pas udah malam setelah selesai tasmi'nya, iyaa kak aku pernah nggak mau ikut tasmi', yaa ketika aku merasa nggak siap aku nggak ikut tasmi' kak”<sup>99</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis mendapatkan hasil bahwa terdapat siswa yang melakukan *coping* stres dengan indikator *Escape Avoidance* (melarikan diri atau menghindar). Siswa yang menggunakan *coping* stres dengan indikator *Escape Avoidance* maka siswa memilih untuk melarikan diri atau menghindar dari *tasmi'* yang diselenggarakan dalam kegiatan *Qur'an Camp*. Terdapat siswa yang mengatakan bahwa dirinya tidak ada kata semangat ketika akan diselenggarakannya kegiatan *Qur'an Camp* dan siswa tersebut pernah tidak mengikuti *Qur'an Camp* dengan tujuan untuk melarikan diri dari *tasmi'*. Selain itu terdapat siswa yang terbesit untuk tidak mengikuti kegiatan *Qur'an Camp* akan tetapi siswa tersebut tetap memilih untuk mengikuti kegiatan tersebut, dalam hal ini lingkungan pertemanan siswa berpengaruh, dengan adanya respon dari temannya untuk ikut kegiatan *Qur'an Camp* siswa tersebut memilih untuk mengikuti kegiatan tersebut. Selain itu terdapat pula siswa yang bersemangat mengikuti kegiatan *Qur'an Camp* dengan alasan

---

<sup>99</sup> K(2), diwawancarai oleh penulis, 25 April 2025

dapat menginap bersmaa teman-temannya dan juga untuk mengukur kemampuan hafalannya.

d) *Accepting Responsibility* (Menerima Tanggung Jawab)

*Accepting Responsibility* adalah reaksi individu dengan menumbuhkan kesadaran akan perannya dalam menghadapi permasalahan yang dianggap menekan. Adapun hasil yang diperoleh sebagai berikut :

“iya selalu ikut ketika ada Qur’an Camp walaupun saya dredeg gitu kalau waktu saya nggak yakin banget yaa mungkin saya nggak ikut tapi waktu sudah percaya diri mungkin ikut.”<sup>100</sup>

“iyaa kak saya selalu ikut ketika ada Qur’an Camp, memilih ikut, tapi mungkin nggak setiap ada Qur’an Camp ikut, ya kadang ikut kadang nggak, nggak memilih ikut terus-terusan karena ngerasa bosan gitu ngaji lagi ngaji lagi soalnya kan setiap hari juga selalu setor kan.”<sup>101</sup>

“nggak sih kak, aku bulan ini ikut nanti Qur’an Camp selanjutnya aku nggak ikut, untuk buat pengalaman aku lebih maju sih kak biar punya pengalaman tasmi’ itu gimana, dan kalau nggak pernah maju aku malu kak.”<sup>102</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang telah penulis dapatkan memperoleh hasil bahwa siswa yang menggunakan *coping* stres dengan indikator *Accepting Responsibility* (menerima tanggung jawab) maka siswa tersebut akan menumbuhkan kesadaran akan perannya sebagai siswa dalam memenuhi tugasnya dengan mengikuti *tasmi’* dalam kegiatan

<sup>100</sup> B, diwawancarai oleh penulis, 21 April 2025

<sup>101</sup> K(1), diwawancarai oleh penulis, 22 April 2025

<sup>102</sup> K(2), diwawancarai oleh penulis, 25 April 2025

*Qur'an Camp*. Terdapat siswa yang memenuhi tanggung jawabnya dengan mengikuti kegiatan *Qur'an Camp* walaupun dirinya merasa jantung berdetak cepat, cemas dan gejala-gejala stres yang lainnya. Terdapat pula siswa yang memilih untuk tidak mengikuti kegiatan *Qur'an Camp* secara rutin dengan alasan dirinya bosan. Selain itu terdapat pula siswa yang tidak rutin dalam mengikuti kegiatan ini. akan tetapi ketika beberapa siswa ini terpanggil untuk maju *tasmi'* siswa tersebut memilih maju dan memenuhi tanggung jawabnya sebagai siswa dalam menuntaskan tugasnya dan untuk memberikan pengalaman pada diri siswa tersebut.

e) *Positive Reappraisal* (penilaian ulang yang positif)

*Positive Reappraisal* adalah reaksi individu dengan memunculkan makna positif dalam dirinya. Adapun hasil yang penulis peroleh sebagai berikut :

“iya, ketika nggak bisa jawab saya sedikit merasa bersalah, dan saya bilang nggak papa nanti belajar lagi, dicoba lagi. saya kalau nggak bisa jawab ya diam kan itu kadang dibantuin sama ustadzah itu dikasih kode-kode gitu, ketika nggak bisa jawab saya sedikit merasa bersalah, dan saya bilang nggak papa nanti belajar lagi, dicoba lagi, trus saya menyiapkan untuk *tasmi'* yang selanjutnya yang nggak hafal itu saya hafalin lagi.”<sup>103</sup>

“iya dengan saya memberikan afirmasi positif ke dirinya saya sendiri kayak aku bisa, dan kalau saya nggak bisa jawab saya bilang nggak papa yang penting udah berusaha. kurang puas sih karena biasanya kalau saya ditebak-tebakin pas lagi hari biasa gitu yaitu saya

<sup>103</sup> B, diwawancarai oleh penulis, 21 April 2025

selalu lancar tapi giliran di depan orang banyak langsung down gitu, yang buat aku down gitu karena tatapan orang-orang ke kita.”<sup>104</sup>

“aku lebih sering gini sih kak eh kenapa sih aku nggak bisa jawab, kenapa sih aku kayak bodoh banget nggak bisa jawab pertanyaan dari ustadzah gitu, tapi temenku bilang gini kak nggak papa nanti tasmi’ yang selanjutnya kamu pasti bisa gitu kak. aku lebih malu sih kalau nggak bisa jawab aku malu, tapi pas udah tasmi’ aku ngerasa puas karena nggak bakal dipanggil lagi.”<sup>105</sup>

Berdasarkan hasil yang telah penulis dapatkan mengenai penilaian ulang yang positif pada diri siswa ketika tidak dapat menjawab pertanyaan *tasmi’* yang diberikan oleh guru yaitu terdapat siswa yang tidak menjawab pertanyaan dan merasa bersalah pada dirinya, siswa tersebut mengatasi rasa bersalah dengan kalimat penenang seperti “tidak apa-apa nanti belajar lagi” dan juga siswa tersebut tetap berusaha agar di *tasmi’* yang selanjutnya dapat lebih baik dari pada sebelumnya.

Terdapat pula siswa yang memberikan kalimat-kalimat positif pada dirinya ketika tidak dapat menjawab pertanyaan dari guru. Akan tetapi terdapat siswa yang menilai dirinya bodoh ketika tidak dapat menjawab pertanyaan sambung ayat yang diberikan oleh guru. Sehingga berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa terdapat siswa yang menggunakan *coping* stres dengan indikator *Positive Reappraisal* (penilaian ulang positif)

<sup>104</sup> K(1), diwawancarai oleh penulis, 22 April 2025

<sup>105</sup> K(2), diwawancarai oleh penulis, 25 April 2025

dan terdapat pula siswa yang tidak menggunakan *coping* stres dengan indikator *Positive Reappraisal* (penilaian ulang positif).

### 3. Peran Guru Dalam Mendukung Strategi *Coping Stres* Siswa Pada Kegiatan Tasmi' di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

Guru memiliki peran yang penting dalam membantu siswa ketika menghadapi kegiatan yang dianggap menekan seperti kegiatan *tasmi'* pada saat *Qur'an Camp* berlangsung. Peran guru dapat memberikan semangat dan motivasi bagi siswa ketika merasa tidak siap atau tidak percaya diri pada kemampuannya ketika terpilih maju ke depan untuk *tasmi'*. Adapun peran guru yang dapat diberikan pada siswa salah satunya berupa dukungan sosial baik secara bantuan ataupun dukungan emosional selain itu guru dapat mendukung siswa untuk mengurangi gejala-gejala stres yang dialami oleh siswa dan juga mengenai *coping* stres siswa.

#### a. Gejala-Gejala Stres

Menurut Chandra Patel gejala-gejala stres terdapat tiga macam yaitu gejala mental yang meliputi kurangnya konsentrasi, kurangnya rasa percaya diri, bingung, pelupa, hilangnya selera humor, perasaan cemas dan takut, yang kedua gejala emosional yang meliputi cemas, rasa takut, perasaan putus asa, perasaan merasa bersalah, merasa tidak aman, bersedih, adapuan yang terakhir gejala fisik yang meliputi adanya ketegangan otot, nafas yang tidak teratur,

telapak tangan berkeringat dan dingin, pusing, gelisah, tangan gemetar.

#### 1) Gejala mental

Adapun gejala mental sebagai berikut kurangnya konsentrasi, kurangnya rasa percaya diri, bingung, pelupa, hilangnya selera humor, perasaan cemas dan takut. Adapun peran guru dalam membantu siswa yang mengalami gejala-gejala mental sebagai berikut ;

“yang pertama pasti teguran, mengingatkan bahwasannya kegiatan tasmi’ ini penting bagi mereka. Ketika maju kedepan juga dengan teguran tapi nggak langsung jadi kami akan mencatat kemudian ketika dikelas kami akan mengevaluasi siswa ini yang kurang, yang membuat kurang konsentrasi. untuk meningkatkan percaya diri itu dengan memberikan reward, tdk mesti berupa materi mungkin dengan adanya pujian. cemas itu kan timbul karena kurang percaya diri dan hafalannya nggak baik-baik banget, ada istilah terbentur terbentur terbentuk gitu kan nah dengan adanya kebiasaan untuk maju itu bisa membantu, jadi perannya guru yaa mengingatkan bahwasannya kegiatan ini biasa saja salah pun ya nggak masalah benar alhamdulillah.”<sup>106</sup>

“Biasanya kita sebagai pembimbing melihat kondisi dulu kemudian memperhatikan siapa kira-kira yang kurang fokus kalau semisal yang kurang fokus siswa inklusi biasanya kami meminta bantuan guru inklusinya yang memang menjaga siswa tersebut jika siswa regular biasanya lebih spontan nggeh bisa dengan peringatan sederhana jika dirasa perlu untuk memberikan *punishment* ringan kadang kami juga memberikannya. Ada beberapa yang memang ya itu tadi rasa percaya dirinya kurang jadi kami harus menunjuk dan memanggil nama jadi kalau misal dipanggil namanya secara otomatis siap atau tidak siap yaa siswanya harus maju yaitu sekaligus memaksakan agar tetap berani maju

<sup>106</sup> Ust A, diwawancarai oleh penulis, 28 Mei 2025

ke depan, kalau waktu didepann diliat dari cara memberi salam dan taawud kalau suaranya kecil kami suruh ulang sampai suaranya sedikit lebih keras. biasanya kami menyiapkan sesi untuk murojaah bersama setidaknya sesi untuk mengingat kembali dan murojaah itu diharapkan bisa mengurangi rasa cemasnya, secara verbal ya kita bicara tenang aja nggak perlu khawatir, maju aja yang penting berani maju sampaikan apa yang diingat.”<sup>107</sup>

Peran guru dalam membantu siswa ketika mengalami gejala stres dengan indikator gejala mental berbeda-beda yaitu ada yang dengan memberikan teguran agar siswa kembali beronsentrasi pada waktu *tasmi'*, memberikan *reward* apabila siswa dapat menjawab pertanyaan *tasmi'* yang diberikan oleh guru, *reward* dapat berbentuk pujian seperti kalimat “masyaallah”. Untuk mengatasi kecemasan siswa peran guru yaitu dapat memberikan pengingat bahwa kegiatan *tasmi'* pada *Qur'an Camp* adalah kegiatan yang biasa saja, jika salah tidak apa-apa.

Selain itu peran guru Peran guru dalam membantu siswa ketika mengalami gejala stres dengan indikator gejala mental yaitu apabila siswa kurang berkonsentrasi maka dapat memberikan peringatan sederhana dan jika diperlukan maka dapat memberikan *punishment* ringan pada siswa, apabila siswa merasa kurang percaya diri maka guru tetap akan memanggil secara acak dan meminta siswa untuk maju ke depan, siap tidak

---

<sup>107</sup> Ustadzah R, diwawancara oleh penulis, 26 Mei 2025

siap guru tetap akan meminta siswa untuk *tasmi*' didepan. Adapun peran guru ketika siswa mengalami cemas yaitu dengan memberikan waktu untuk muroja'ah agar siswa lebih siap untuk mengikuti *tasmi*', selain itu dapat berupa kata penenang agar siswa lebih nyaman dalam mengikuti *tasmi*'.

## 2) Gejala Emosional

Adapun gejala emosional yang meliputi cemas, rasa takut, perasaan putus asa, perasaan merasa bersalah, merasa tidak aman, bersedih. Adapun peran guru dalam membantu siswa yang mengalami gejala-gejala emosional sebagai berikut ;

“kami tetap memaksa siswa untuk maju, peran guru ketika mereka putus asa yaa kembali lagi dengan memberikan motivasi, pasti mereka merasa bersalah pada saat itu tapi kembali dari *Qur'an Camp* mungkin ya sudah hilang rasa bersalahnya.”<sup>108</sup>

“kalau kami lebih ke cara yang digunakan ya tetap dengan memaksa untuk maju karena dorongan positif kalau tidak ada paksaan. iya ada yang memang putus asa kayak yaudah nggak bisa gitu nah bisanya kita jika menemukan hal itu kita meminta siswa untuk refleksi. pertama dengan memberi pancingan ayat agar siswa bisa mengingat dan in ikan soalnya acak yaa jadi ada soal yang sulit dan mudah ketika memang tidak bisa menjawab soal yang sulit kami memberikan soal yang mudah dengan harapan agar siswa dapat menjawab dan tidak merasa bersalah karena tidak bisa jawab dan juga memberikan motivasi,”<sup>109</sup>

Adapun peran guru dalam menghadapi siswa yang mengalami gejala-gejala emosional yaitu dengan tetap memaksa

<sup>108</sup> Ust A, diwawancarai oleh penulis, 28 Mei 2025

<sup>109</sup> Ustadzah R, diwawancai oleh penulis, 26 Mei 2025



siswa maju ke depan agar siswa dapat melawan rasa takutnya, baik siswa regular ataupun Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) tetap dipaksa untuk maju ketika Namanya terpangil *tasmi*'. Selain itu guru memberikan motivasi-motivasi kepada siswa dengan harapan siswa tidak putus asa ketika tidak dapat menjawab pertanyaan dengan baik. Selain itu guru memberikan soal-soal yang mudah dengan harapan siswa dapat menjawab agar tidak merasa bersalah ketika tidak dapat menjawab beberapa soal sambung ayat pada saat *tasmi*'.

### 3) Gejala Fisik

Adapun gejala fisik yang meliputi adanya ketegangan otot, nafas yang tidak teratur, telapak tangan berkeringat dan dingin, pusing, gelisah, tangan gemetar. Adapun peran guru :

“kalau sakit sementara inni nggak ada sih, peran guru kalau siswa merasa nervous, gerogi kami memberikan afirmasi positif yang ringan-ringan aja seperti ayo mbak Santai tenang aja nggak papa kalau salah nanti dibantu kalau benar ya alhamdulillah jadi ya memberikan afirmasi positif yang ringan-ringan saja”<sup>110</sup>

“kalau sakit nggak ada sih, tapi yaa mereka itu gemetar gitu, ada yang memang cemas kalau seperti itu kami biasanya memberikan kata-kata positif yang seperti tadi itu nggak papa dijawab sebisanya seperti itu”<sup>111</sup>

Peran guru dalam membantu siswa yang mengalami gejala fisik yaitu dengan memberikan afirmasi positif atau kata-kata yang positif. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan

<sup>110</sup> Ust A, diwawancarai oleh penulis, 28 Mei 2025

<sup>111</sup> Ustadzah R, diwawancarai oleh penulis, 26 Mei 2025

oleh penulis afirmasi positif yang diberikan oleh guru kepada siswa memberikan dampak positif bagi siswa, siswa menjadi lebih santai, tenang dan lebih percaya diri. Dengan adanya kepercayaan guru bahwa siswa tersebut dapat menjawab membuat siswa berusaha untuk dapat menjawab beberapa pertanyaan yang diberikan oleh guru.

b. *Coping Stres*

Strategi *coping stres* yaitu proses yang dilakukan oleh siswa dalam penanggulangan yang berfokus pada masalah yang meliputi pemecahan masalah yang terencana, penanggulangan yang konfrontatif, mencari dukungan sosial dan penanggulangan yang berfokus pada emosi meliputi menerima tanggung jawab, menjauhkan diri, melarikan diri atau menghindar, kontrol diri, penilaian ulang yang positif. Berikut peran guru dalam mendukung strategi *coping stres* siswa pada kegiatan *tasmi* <sup>1</sup>.

- 1) *Problem Focused Coping* (penanggulangan yang berfokus pada masalah)

Adapun indikator *Problem Focused Coping* (penanggulangan yang berfokus pada masalah) yaitu meliputi pemecahan masalah yang terencana, penanggulangan yang konfrontatif, mencari dukungan sosial.

“kita menentukan apa-apa saja yang akan di uji mereka akan mempersiapkan diri agar lebih mudah dalam melakukan *tasmi*’, kemudian *muroja’ah* itu, dan memberikan motivasi karena itu salah satu keharusan.

ada tugas tambahan yang nantinya akan kami berikan jika tidak mengikuti kegiatan *Qur'an Camp* agar tidak menimbulkan kecemburuan sosial dan juga menyepelakan. kalau saya yang terapkan di siswa putra gini salah satu bentuk kesolidan kalian ini dengan menghadiri kegiatan-kegiatan yang agak berat tapi yang ikut banyak. penting ya karena dengan adanya dukungan sosial itu bisa memberikan efek yang baik untuk siswa”<sup>112</sup>

“kami biasanya mengingatkan agar istirahat dan mainnya jangan yang terlalu heboh, jika bosan murojaah dengan pegang mushaf bisa dengan temannya gitu. ya memang ada yang izin nggak ikut dan biasanya alasannya itu sakit akan tetapi kami tetap memberikan penugasan lain dan perizinan itu ya harus sebelum kegiatan *Qur'an Camp* jadi biar mereka tidak menyepelkan kegiatan ini. jika sebelum kegiatan biasanya karena kami bertemu dengan anak-anak ya biasanya kamu selalu mensounding kalau misalkan disekolah ini ada kegiatan rutin tasmi’ jadi tidak melulu hanya berkonsentrasi pada kuantitas setoran hafalan jadi kualitasnya juga harus dipertahankan memberikan kalimat-kalimat positif dan penenang ketika mereka cemas. penting banget karena dengan adanya dukungan sosial baik dari teman sebaya ataupun kami itu memberikan keberanian dan kepercayaan diri bagi siswa dan kalau lingkungan itu juga mendukung jika teman sebaya dan lingkungan mendukung maka prosesnya jadi lebih baik.”<sup>113</sup>

Peran guru dalam mendukung *coping* stres siswa dengan indikator *planful problem solving* yaitu dengan menentukan apa saja yang akan di ujikan agar siswa dapat menyiapkan dirinya, selain itu membantu siswa untuk muroja’ah, memberikan motivasi-motivasi. Peran guru tersebut dapat membantu siswa untuk melakukan *coping* stres dengan indikator *planful problem*

<sup>112</sup> Ust A, diwawancarai oleh penulis, 28 Mei 2025

<sup>113</sup> Ustadzah R, diwawancai oleh penulis, 26 Mei 2025

*solving* dengan melakukan usaha berupa muroja'ah dan menumbuhkan motivasi dalam diri siswa agar dapat memberikan yang terbaik ketika maju *tasmi*'.

Adapun indikator yang kedua yaitu *Confrontatif Coping*. Peran guru dalam mendukung agar siswa tidak melakukan *coping* stres dengan indikator *Confrontatif Coping* yaitu dengan memberikan tugas yang setara agar siswa tidak menyepelekan *tasmi*' pada kegiatan *Qur'an Camp*. Indikator yang ketiga yaitu *seeking social support*. Dukungan sosial dari guru dan juga teman sebaya sangat penting bagi siswa karena dukungan sosial memberikan dampak yang positif. Peran guru dalam memberikan dukungan sosial yaitu berupa afirmasi positif dan motivasi, dengan adanya dukungan dari guru membuat siswa memiliki keberanian dan kepercayaan diri.

2) *Emotional Focused Coping* (penanggulungan yang berfokus pada emosi)

Adapun indikator *Emotional Focused Coping* meliputi menerima tanggung jawab, menjauhkan diri, melarikan diri atau menghindar, control diri, penilaian ulang yang positif. Berikut hasil wawancara :

“biasanya kami selingi dengan candaan-candaan ringan humor-humor ringan yang dapat memecah kekakuan yang ada pada forum. biasanya yang kayak gitu itu hanya sebatas caper gitu agar ketika *tasmi*' itu tidak menjadi actor utama dengan mereka menyampaikan seperti itu merka mengira nantinya saya akan lupa dengan siswa

tersebut, akan tetapi ada orang tua yang kurang supportif ketika anaknya tidak ingin ikut orang tuanya mendukung ya dengan alasan yang dibuat-buat. ketika mereka tidak semangat ada dua kemungkinan anaknya nggak datang atau mereka datang cuman ruhnya itu ada dirumah ya perannya guru sekedar mengingatkan jadi kasih motivasi-motivasi gitu. sejauh ini tidak ada yang nggak mau maju karena ya memang ini kegiatan wajib jadi kami ya memaksa mau nggak mau ya maju. kami akan memaksa karena ya itu tadi terbentur terbentur terbentuk dan agar mereka terbiasa dengan kegiatan tersebut. kadangkala guru bisa memperhatikan dari mimik wajah dan jua bagaimana gerakan tubuhnya ya itu kembali ke awal ya kami sekedar memberikan pujian-pujian ringan yang nantinya membuat mereka lebih enjoy kemudian kalau sudah terlihat dari hasil tasmi' kembali lagi dengan adanya evaluasi di dalam kelas.”<sup>114</sup>

“mungkin melihat situasinya jika memang bagus ya harus memuji sudah bagus terimakasih jadi dengan dipuji siswa merasa pencapaiannya diapresiasi gitu. karena ini kegiatan sekolah jadi prinsipnya itu kami mewajibkan dan sepertinya tegas dan agak galak bahwa itu wajib. lebih ke berusaha mencairkan suasana agar kegiatan itu lebih menyenangkan dengan adanya game agar mereka bisa nyaman dalam mengikuti kegiatan tersebut. kami tetap memaksa untuk ikut dan maju karena kan itu tanggung jawab siswa agar melakukan tasmi', jadi harus tetap ikut dan maju. karena sifatnya kegiatan ini wajib ya kami tetap memaksa agar siswa tetap maju, dan memeberika kalimat seperti nggak apa-apa maju aja dulu nanti dijawab seingatnya. pada saat refleksi itu biasanya kita menyelipkan pesan-pesan positif, jangan lupa berdoa agar soal-soalnya kebetulan yang siswanya hafal gitu, agar tidak membuat rendah diri dan tidak percaya diri dan bukan berarti yang tidak bisa menjawab itu juga langsung dikategorikan bahwa hafalannya itu buruk barangkali memang ayat yang diberikan itu memang tidak bisa.”<sup>115</sup>

---

<sup>114</sup> Ust A, diwawancarai oleh penulis, 28 Mei 2025

<sup>115</sup> Ustadzah R, diwawancai oleh penulis, 26 Mei 2025

Peran guru dalam mendukung *coping* stres siswa dengan indikator control diri yaitu dengan memberikan candaan kepada siswa agar siswa dapat mengontrol dirinya agar tidak terlalu takut dan cemas, selain itu guru juga memberikan *reward* berupa pujian agar siswa merasa penacapaiannya diapresiasi oleh guru. Adapun indikator yang kedua yaitu menjauhkan diri. Peran guru yaitu mengingatkan bahwa kegiatan *Qur'an Camp* kegiatan yang wajib untuk diikuti oleh seluruh siswa SMP Science Al-Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember akan tetapi terdapat orang tua siswa yang mendukung siswa untuk melakukan *coping* stres dengan indikator menjauhkan diri.

Indikator ketiga yaitu melarikan diri atau menghindar. Berdasarkan hasil wawancara terdapat siswa yang melakukan *coping* stres dengan indikator melarikan diri atau menghindar.

Peran guru dalam mendukung agar siswa tidak melarikan diri atau menghindar dari *tasmi'* pada saat kegiatan *Qur'an Camp* yaitu dengan memberikan tugas yang setara agar tidak menimbulkan kecemburuan sosial dan juga mempertegas alur perizinan bagi siswa yang ingin tidak mengikuti kegiatan tersebut.

Indikator yang keempat yaitu menerima tanggung jawab. Adapun peran guru dalam mendukung siswa agar menerima dan melakukan tanggung jawabnya sebagai siswa yang harus

memenuhi tugasnya yaitu dengan meminta siswa tetap maju ke depan, entah siswa tersebut siap atau tidak guru akan tetap meminta siswa untuk maju *tasmi'* didepan ketika namanya terpanggil. Indikator yang kelima yaitu penilaian ulang yang positif, peran guru dalam mendukung agar siswa dapat memberikan penilaian ulang yang positif pada dirinya ketika tidak siswa merasa kurang memberikan yang terbaik pada saat *tasmi'* yaitu dengan memberikan pesan-pesan yang positif agar dirinya tidak merasa rendah diri dan tidak percaya diri.

### C. Pembahasan Temuan

#### 1. Gejala-Gejala Stres Siswa Dalam Menghadapi *Tasmi'* Pada Kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi diperoleh data di lapangan sesuai dengan teori yang telah dijabarkan pada bab dua. Dalam konteks ini, pembahasan temuan diuraikan sebagai berikut.

Data yang telah penulis dapatkan melalui wawancara dan observasi menunjukkan bahwa siswa mengalami gejala-gejala stres yang berbeda-beda dan siswa juga melakukan strategi *coping* yang berbeda-beda dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember.

Kegiatan *tasmi'* merupakan kegiatan tanya jawab berupa sambung ayat. Adapun tujuan dari adanya kegiatan *tasmi'* pada saat *Qur'an Camp* yaitu untuk melatih mental peserta didik dalam menghafal di depan orang lain. Adanya kegiatan *tasmi'* ini menimbulkan reaksi yang berbeda-beda pada setiap siswa. Berdasarkan hasil wawancara kegiatan *tasmi'* ini memiliki dampak positif dan dampak negative bagi siswa. Adapun dampak positifnya yaitu dapat melatih mental siswa dalam menghafal Al-Qur'an didepan teman-temannya dan para guru, dampak negatifnya yaitu kegiatan *tasmi'* menimbulkan kecemasan dan stres pada siswa.<sup>116</sup>

Menurut Selye stres adalah suatu respon individu terhadap tuntutan.<sup>117</sup> Adapun gejala-gejala stres yang dialami oleh setiap siswa berbeda-beda, begitupun dengan strategi *coping* stres yang dilakukan oleh siswa juga berbeda-beda. Adapun gejala-gejala stres menurut Chandra Patel yaitu gejala mnental yang meliputi kurangnya konsentrasi, kurangnya rasa percaya diri, bingung, pelupa, hilangnya selera humor, perasaan cemas dan takut, yang kedua gejala emosional yang meliputi cemas, rasa takut, perasaan putus aasa, perasaan merasa bersalah, merasa tidak aman, bersedih, adapuan yang terakhir gejala fisik yang meliputi adanya ketegangan otot, nafas yang tidak teratur, telapak tangan berkeringat dan dingin, pusing, gelisah, tangan gemetar.<sup>118</sup>

---

<sup>116</sup> Ust A, diwawancarai oleh penulis, 30 Oktober 2024

<sup>117</sup> Dale Carnegie, *Petunjuk Hidup Bebas Stres Dan Cemas* (Jakarta: PT Gramedia, 2019).

<sup>118</sup> M.Psi Prof. Dr. Drs. h. Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*, ed. Fatmawati Bunga Sari, *Sustainability (Switzerland)*, vol. 11 (Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2018).



Berdasarkan hasil wawancara gejala-gejala stres yang dialami oleh siswa dengan inisial B yaitu gejala mental dengan indikator bahwa siswa merasa kurang berkonsentrasi pada saat kegiatan *tasmi'* dikarenakan siswa merasa nervous, bingung dan takut, kemudian siswa juga merasa kurang percaya diri dikarenakan merasa kurang dengan hafalannya, siswa juga merasa enggan untuk bergurau bersama temannya dan memilih untuk muroja'ah, siswa juga merasa tidak tenang pada saat kegiatan *tasmi'* berlangsung. Adapun gejala emosional yang dialami oleh siswa B yaitu siswa merasa takut pada saat kegiatan *tasmi'* dikarenakan siswa tidak yakin dengan kemampuan dirinya dan merasa malu, siswa merasa bersalah ketika tidak dapat menjawab pertanyaan *tasmi'* yang diberikan oleh guru, siswa juga mengatakan bahwa dirinya merasa tidak nyaman ketika kegiatan *tasmi'* berlangsung. Adapun gejala fisik yang dialami oleh siswa B yaitu siswa mengalami jantung berdetak dengan cepat, tangan dingin dan berkeringat, hal ini diperkuat dengan observasi yang telah penulis peroleh bahwa siswa terlihat gemetar pada saat maju di depan dan suara yang bergetar pada saat berbicara.

Adapun gejala-gejala stres yang dialami oleh siswa dengan inisial K (1) yaitu yang pertama gejala mental, siswa merasa kurang berkonsentrasi pada saat *tasmi'* di depan dengan alasan bahwa siswa merasa terganggu dengan tatapan teman-temannya dan juga siswa merasa nervous, siswa juga merasa kurang percaya diri dan juga siswa memilih untuk muroja'ah dari pada bergurau dengan teman-temannya.

Siswa merasa tidak tenang pada saat kegiatan *tasmi'* berlangsung. Adapun gejala emosional yang dialami oleh siswa yaitu siswa merasa takut tidak bisa menjawab pada saat guru memberikan soal *tasmi'*, siswa merasa bersalah bahkan siswa marah pada dirinya ketika tidak dapat menjawab soal-soal *tasmi'*, Adapun gejala fisik yang dialami oleh siswa yaitu siswa merasa tangan sampai kaki keringat dingin dan gemetar, selain itu siswa merasa kurang sehat ditandai dengan kepala pusing.

Adapun gejala-gejala stres yang dialami oleh siswa dengan inisial K (2) yaitu yang pertama gejala mental, siswa merasa kurang berkonsentrasi ketika kondisi lingkungan ramai, siswa merasa kurang percaya diri dengan alasan bahwa siswa takut salah menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, siswa memilih untuk muroja'ah dan mengurangi gurau bersama temannya, siswa mengatakan bahwa ketika kegiatan *tasmi'* berlangsung tidak merasa tenang. Adapun gejala emosional yang dialami oleh siswa yaitu siswa merasa takut salah menjawab pertanyaan *tasmi'*, siswa merasa bersalah dan menilai dirinya tidak pintar ketika tidak dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, siswa merasa tidak nyaman pada saat kegiatan *tasmi'* bahkan siswa merasa sulit untuk tidur. Adapun gejala fisik yang dialami oleh siswa yaitu jantung berdetak dengan cepat, tangan dingin dan gemetar, dan siswa menangis ketika merasa dirinya tidak siap untuk mengikuti *tasmi'* pada saat *Qur'an Camp*.

Dalam pembahasan temuan ini diketahui bahwa siswa mengalami gejala stres yang hampir sama akan tetapi terdapat perbedaan yaitu siswa dengan inisial k(1) pada saat kegiatan *tasmi'* akan berlangsung siswa merasa dirinya kurang sehat yang ditandai dengan pusing kepala. Adapun siswa dengan inisial k(2) pada saat kegiatan *qur'an camp* siswa merasa sulit tidur dikarenakan siswa terlalu memikirkan kegiatan *tasmi'*.

Hasil temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Tiara Annisa H, Abdullah Pandang, A. Amirullah yang menunjukkan bahwa Gambaran perilaku stres siswa yaitu yang pertama aspek kognitif ditandai dengan siswa mengalami kesulitan untuk konsentrasi, sering merasa lupa. Aspek afektif ditandai dengan siswa mengalami rasa cemas dan merasa kurang percaya diri. Aspek fisiologis ditandai dengan siswa mengalami sakit kepala dan gangguan tidur seperti sulit untuk tidur.<sup>119</sup>

## 2. Strategi *Coping* Stres Siswa Dalam Menghadapi *Tasmi'* Pada Kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

Kegiatan *tasmi'* dianggap sebagai kegiatan yang membuat siswa merasa tertekan, sehingga dengan adanya stressor tersebut siswa memerlukan *coping* stres dalam menghadapi kegiatan *tasmi'*. Folkman dan Lazarus mendefinisikan *coping* yaitu usaha kognitif dan perilaku individu dalam mengelola tekanan internal ataupun eksternal yang

<sup>119</sup> Tiara Annisa H, Abdullah Pandang, A. Amirullah, "Analisis Penyebab dan Penanganan Stres Akademik (Studi Kasus Siswa Di SMPN 4 Sunguminasa)", Jurnal Eksopoda Vol. 1 No. 1 (Makassar: Universitas Negeri Makassar 2025)

dianggap melebihi kemampuan individu.<sup>120</sup> Adapun aspek-aspek *coping* stres yaitu pertama *Problem Focused Coping* dengan indikator yang dilakukan oleh siswa yaitu :

1. *Planful problem solving* (pemecahan masalah yang terencana)

Pada aspek *Planful problem solving* ini siswa akan memulai strategi mengenai apa yang akan dilakukan atau langkah apa yang akan diambil dalam menghadapi stressor. Dalam menghadapi kegiatan *tasmi'* siswa mempersiapkan dirinya dan juga hafalannya dengan melakukan murojaah. Siswa melakukan murojaah dengan cara yang berbeda, terdapat siswa yang memilih untuk melakukan murojaah sendiri. Akan tetapi terdapat siswa yang memilih untuk murojaah bersama temannya dengan cara sambung ayat. Siswa melakukan murojaah pada waktu senggang biasanya pada malam hari, kemudian pada kegiatan *tasmi'* berlangsung siswa juga melakukan murojaah sampai siswa terpanggil untuk maju ke depan. Pemecahan masalah yang dilakukan oleh tiga siswa dalam menghadapi *tasmi'* memiliki kesamaan yaitu dengan mempersiapkan dirinya dan juga hafalannya.

Hasil temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Khonza' Izzatul Jannah, Permata Ashfi Raihana dan Mohamad Ali yang menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian tersebut mengatasi permasalahan dalam tahfidz qur'an dengan

---

<sup>120</sup> Folkman Susan S. Lazarus Richard, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984).

melakukan murojaah disaat waktu luang, mengurangi kegiatan bermain dan mengobrol bersama temannya.<sup>121</sup> Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini bahwa tiga siswa dalam menghadapi stressor dengan melakukan murojaah ketika waktu luang dan ketika kegiatan *tasmi'*, sehingga dengan siswa memilih untuk murojaah siswa akan mengurangi waktu untuk gurau atau menobrol bersama temannya.

## 2. *Seking social support* (mencari dukungan sosial)

*Seking social support* yaitu reaksi siswa dengan mencari dukungan sosial berupa bantuan atau dukungan emosional dalam menghadapi stressor. Siswa dengan inisial b mengatakan bahwa dengan adanya dukungan sosial siswa akan merasa lebih percaya diri. Siswa dengan inisial k(1) mengatakan bahwa dukungan sosial tidak terlalu berpengaruh pada dirinya, dikarenakan dengan adanya afirmasi positif yang dilakukan oleh siswa sudah cukup untuk membuat siswa lebih percaya diri. Berbeda dengan siswa inisial k(2) yaitu siswa berpendapat bahwa dukungan sosial sangat penting bagi dirinya, dengan adanya dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya memberikan dampak yang positif bagi siswa yaitu siswa menjadi lebih percaya diri.

Hasil temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Khonza' Izzatul Jannah, Permata Ashfi Raihana dan Mohamad Ali yang menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian

<sup>121</sup> Khonza' Izzatul Jannah, Permata Ashfi Raihana, Mohamad Ali, "Strategi *Coping* Remaja Penghafal Al-Qur'an Bersama Dalam Menghadapi Kejenuhan", Jurnal Suhuf Vol, 31 No, 2 (Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta 2019).

tersebut mengatasi permasalahan dalam tahfidz qur'an dengan mencari dukungan sosial. Pada penelitian tersebut subjek mencari dukungan sosial kepada ustadzah tahfidz dengan meminta saran, motivasi dan juga nasihat.<sup>122</sup> Sehingga memperoleh kesamaan yaitu subjek dalam menghadapi stressor yaitu dengan mencari dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

Adapun aspek *coping* stres yang kedua yaitu *Emotional Focused Coping* dengan indikator yang dilakukan oleh siswa, yaitu :

1. *Self controlling* (kontrol diri)

*Self controlling* yaitu reaksi siswa dengan melakukan regulasi dalam perasaan maupun Tindakan. *Self controlling* yang dilakukan oleh tiga siswa memiliki cara tersendiri. Siswa dengan inisial b melakukan *Self controlling* dengan cara *breath control* (tarik nafas). Siswa dengan inisial b melakukan *breath control* (tarik nafas) ketika siswa merasa takut, stres dan cemas terutama ketika kegiatan *tasmi'* berlangsung. Siswa melakukan *breath control* (tarik nafas) berulang kali sampai siswa merasa dirinya jauh lebih tenang.

Siswa dengan inisial k(1) melakukan *Self controlling* dengan cara memberikan afirmasi positif pada dirinya. Dengan memberikan afirmasi positif pada dirinya siswa dengan inisial k(1) berpendapat bahwa siswa menjadi lebih percaya diri.

<sup>122</sup> Khonza' Izzatul Jannah, Permata Ashfi Raihana, Mohamad Ali, "Strategi *Coping* Remaja Penghafal Al-Qur'an Bersama Dalam Menghadapi Kejenuhan", Jurnal Suhuf Vol, 31 No, 2 (Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta 2019).

Berbeda dengan siswa inisial k(2) yaitu siswa melakukan *Self controlling* dengan cara berdoa dan berusaha, dengan tujuan agar siswa diberi kemudahan dan diberikan rasa percaya diri ketika siswa terpilih untuk maju *tasmi*'.

2. *Distancing* (menjauhkan diri) dan *Escape avoidance* (melarikan diri-menghindar)

Adapun dalam indikator *Distancing* dan *Escape avoidance* yaitu siswa akan menjauhkan diri dan menghindar dari tekanan. dalam hal ini siswa memiliki perbedaan yaitu siswa dengan inisial b mengatakan sempat terbesit untuk tidak mengikuti kegiatan *qur'an camp* dengan tujuan agar tidak terpilih untuk *tasmi*'. Siswa dengan inisial b merasa terbesit untuk tidak mengikuti kegiatan *qur'an camp* ketika siswa merasa dirinya kurang memiliki kesiapan berupa kesiapan mental dan juga hafalannya.

Adapun siswa dengan inisial k(1) berpendapat bahwa siswa sama sekali tidak terbesit untuk melakukan *coping* dengan indikator *Distancing* dan *Escape avoidance*. Siswa tidak memilih *coping* dengan indikator *Distancing* dan *Escape avoidance* dengan alasan bahwa dengan adanya kegiatan *tasmi*' pada *qur'an camp* dapat membantu siswa untuk melatih kepercayaan diri siswa dan melatih kemampuannya dalam menghafal Al-Qur'an.

Berbeda dengan inisial k(2) siswa memilih melakukan *coping* stres dengan indikator *Distancing* dan *Escape avoidance* ketika siswa merasa kurang persiapan dalam hal persiapan mental dan juga hafalannya. Siswa dengan inisial k(2) tidak mengikuti kegiatan *qur'an camp* enam kali dengan tujuan agar tidak terpilih *tasmi'*. Siswa mengatakan tidak mengikuti kegiatan *qur'an camp* dengan alasan adanya acara keluarga dan kurang sehat. Siswa dengan inisial k(2) ini mendapat dukungan dari orang tua untuk tidak mengikuti kegiatan *qur'an camp* ketika siswa merasa benar-benar tidak siap ketika nanti terpanggil untuk *tasmi'*.

### 3. *Accepting responsibility* (menerima tanggung jawab)

*Accepting responsibility* yaitu siswa akan menumbuhkan kesadaran akan perannya dalam menghadapi tekanan. dalam indikator *Accepting responsibility* siswa melakukan *coping* stres dengan cara yang sama. pada kegiatan *tasmi'* siswa mengalami gejala-gejala stres seperti kurangnya rasa percaya diri, takut, cemas dan lain sebagainya. Dengan adanya gejala stres yang dialami oleh siswa pada saat *tasmi'* tidak menjadikan siswa untuk tidak bertanggung jawab dalam melaksanakan tugasnya sebagai seorang pelajar. Ketika siswa terpanggil untuk melakukan *tasmi'* siswa akan tetap melakukan tanggung jawabnya sebagai pelajar untuk memenuhi tugasnya yaitu *tasmi'*.



Akan tetapi siswa dengan inisial k(2) pernah tidak melakukan coping dengan indikator *Accepting responsibility* yaitu menerima tanggung jawab. Dikarenakan siswa pernah tidak mengikuti kegiatan *qur'an camp* selama enam kali dengan tujuan agar tidak terpilih untuk *tasmi'*. Akan tetapi ketika siswa dengan inisial k(2) mengikuti kegiatan *qur'an camp* dan terpilih untuk *tasmi'* maka siswa akan tetap melakukan tanggung jawabnya sebagai pelajar untuk melakukan kegiatan *tasmi'*.

4. *Positive reappraisal* (penilaian ulang yang positif).

*Positive reappraisal* yaitu memunculkan makna positif dalam menghadapi tekanan. siswa dengan inisial b melakukan coping stres dengan indikator *Positive reappraisal*. Siswa dengan inisial b mengatakan bahwa dirinya merasa bersalah ketika tidak dapat menjawab soal sambung ayat pada saat *tasmi'*. Akan tetapi siswa memunculkan makna positif dengan mengatakan bahwa tidak apa-apa ketika tidak dapat menjawab soal *tasmi'* dan siswa memilih untuk belajar lagi dan menguatkan hafalan dengan tujuan agar *tasmi'* yang selanjutnya siswa dapat memberikan yang lebih baik dari pada sebelumnya.

Siswa dengan inisial k(1) melakukan coping stres dengan indikator *Positive reappraisal* dengan cara siswa memunculkan makna positif dengan memberikan afirmasi positif pada dirinya sehingga siswa dapat berusaha agar *tasmi'* selanjutnya lebih baik

dari pada sebelumnya. Berbeda dengan siswa inisial k(2), siswa dengan inisial k(2) tidak melakukan *coping* stres dengan indikator *Positive reappraisal*. Ketika siswa tidak dapat menjawab soal *tasmi'* siswa tidak berusaha untuk memunculkan makna positif akan tetapi yang dilakukan oleh siswa yaitu siswa menilai dirinya orang yang tidak pintar sehingga dengan adanya penilaian yang kurang baik pada dirinya siswa merasa *insecure* dan tidak mengambil Pelajaran dari *tasmi'* yang sebelumnya.

Sehingga dapat diketahui bahwa setiap siswa memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi atau mengatasi situasi yang membuat siswa merasa tertekan. Terdapat siswa yang melakukan beberapa upaya dengan cara menghadapi kegiatan *tasmi'* pada saat *Qur'an Camp*, akan tetapi juga terdapat siswa yang memilih untuk menghindar dan menjauhkan diri dari kegiatan tersebut.

### 3. Peran Guru Dalam Mendukung Strategi *Coping* Stres Siswa Pada Kegiatan *Tasmi'* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

Guru memiliki peran yang penting dalam membantu siswa ketika menghadapi suatu kegiatan yang dianggap menekan. Dengan adanya peran guru seperti memberikan motivasi dan dukungan membuat siswa menjadi lebih percaya diri dan berani dalam menghadapi kegiatan yang menekan tersebut. Kegiatan *tasmi'* pada saat *Qur'an Camp* memberikan reaksi yang berbeda-beda pada setiap siswa.

Peran guru dalam membantu siswa ketika mengalami gejala-gejala stres dengan indikator gejala mental yaitu guru memberikan peringatan untuk istirahat yang cukup, ketika siswa kurang fokus guru dapat memberikan hukuman-hukuman ringan dan juga teguran, peran guru untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa yaitu dengan menerapkan *reward* dan *punishment*, ketika siswa dapat menjawab pertanyaan *tasmi'* maka guru akan memberikan *reward* berupa pujian kepada siswa, ketika siswa mengalami cemas pada saat kegiatan *tasmi'* berlangsung peran guru yaitu dengan memberikan waktu untuk *muroja'ah* dan memberikan kalimat penenang seperti “tenang saja, tidak perlu khawatir”.

Guru membantu siswa ketika mengalami gejala emosional yaitu dengan tetap memaksa siswa ketika merasa takut untuk maju *tasmi'*, adanya waktu refleksi agar siswa tidak putus asa ketika tidak dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, guru memberikan soal yang mudah kepada siswa dengan harapan siswa dapat menjawab dan tidak merasa bersalah pada dirinya ketika tidak dapat menjawab pertanyaan, adapun peran guru ketika siswa mengalami gejala fisik berupa tangan gemetar atau suara yang gemetar maka guru memberikan kata-kata positif agar siswa merasa lebih tenang.

Para guru Al-Qur'an mendukung strategi *coping* stres siswa yaitu dengan memberikan waktu untuk *muroja'ah* dan waktu santai agar siswa tidak terlalu stres ketika kegiatan *Qur'an Camp* berlangsung. Adapun

bagi siswa yang memilih tidak mengikuti kegiatan *Qur'an Camp* maka siswa tersebut tetap diberikan tugas yang setara agar tidak ada kecemburuan sosial dan siswa tidak menyepikan kegiatan *Qur'an Camp*.

Selain itu guru juga memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan dukungan sosial kepada siswa. Adapun dukungan sosial yang diberikan guru pada saat *tasmi'* yaitu berupa kata-kata motivasi, penyemangat dan kata-kata penenang ketika siswa merasa cemas. Adanya dukungan sosial dari guru dan teman sebaya membuat siswa menjadi percaya diri dan membuat siswa lebih berani. Guru memberikan adanya *reward* berupa pujian agar siswa merasa diapresiasi dan menjadi lebih percaya diri ketika *tasmi'*.

Adapun peran guru agar siswa tidak melakukan strategi *coping* stres dengan indikator indikator *Distancing* (menjauhkan diri) dan *Escape avoidance* (melarikan diri-menghindar) yaitu dengan adanya penugasan ketika siswa tidak mengikuti kegiatan *Qur'an Camp* dan memperketat alur perizinan. Adapun peran guru dalam mendukung *coping* stres siswa dengan indikator *Accepting responsibility* (menerima tanggung jawab) yaitu dengan tetap memaksa siswa melakukan tugasnya untuk maju *tasmi'* di depan teman-temannya dan para guru. Guru juga memiliki peran yaitu memberikan pesan-pesan positif dan evaluasi pada siswa agar siswa dapat memberikan penilaian yang positif pada dirinya ketika siswa merasa kurang menampilkan yang terbaik ketika maju

*tasmi'*. Peran guru sangat penting agar siswa dapat melakukan strategi *coping* stres yang tepat.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini menjelaskan mengenai strategi *coping* stres siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan Qur'an Camp di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember. Dalam penelitian menemukan beberapa hal yaitu mengenai gejala-gejala stres yang dialami siswa pada saat kegiatan Qur'an Camp berlangsung, strategi *coping* stres siswa dalam menghadapi *tasmi'* dan peran guru dalam mendukung strategi *coping* stres siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan Qur'an Camp di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember.

Pertama, gejala-gejala stres yang dialami siswa beraneka ragam baik dari gejala mental dan gejala emosional. Gejala-gejala stres yang dialami oleh siswa yaitu siswa merasa kurang percaya diri, kurang konsentrasi, merasa takut, hilangnya selera humor, tangan gemetar, merasa kurang sehat. Kedua, Strategi *coping* stres yang dilakukan siswa beraneka ragam. Terdapat siswa yang melakukan strategi *coping* pemecahan masalah yang terencana, siswa mencari dukungan sosial baik dari teman sebaya dan guru, control diri. Terdapat siswa yang melakukan strategi *coping* stres dengan menjauhkan diri dan menghindar dari kegiatan *tasmi'*. Akan tetapi terdapat juga siswa yang melakukan strategi *coping* stres menerima tanggung jawab dengan mengikuti kegiatan *tasmi'* dan kegiatan Qur'an Camp.

Ketiga, peran guru dalam mendukung strategi *coping* stres siswa yaitu dengan memberikan dukungan seperti motivasi, nasihat-nasihat. Selain itu guru juga memberikan *reward* berupa pujian. Guru juga membantu siswa dalam menghadapi gejala-gejala stres yaitu dengan memberikan afirmasi positif, motivasi, waktu untuk *murojaah* dan memberikan *games*.

## B. Saran

Berdasarkan Kesimpulan di atas, peneliti ingin menyampaikan saran dengan harapan agar dapat memberikan manfaat bagi pihak terkait dalam menyelesaikan skripsi ini, adapun saran dari peneliti sebagai berikut :

### 1. Bagi Guru

Peneliti berharap guru dapat memaksimalkan perannya dalam mendukung strategi *coping* stres siswa dengan memberikan dukungan sosial, membantu siswa untuk dapat mengontrol dirinya ketika kegiatan *tasmi* berlangsung. Peneliti berharap guru tetap memberikan afirmasi positif pada siswa dengan harapan siswa menjadi lebih percaya diri terhadap kemampuannya. Peneliti berharap guru dan siswa tidak mengucapkan “astaghfirullah” ketika siswa tidak dapat menjawab soal sambung ayat pada saat *tasmi*, dikarenakan takut menimbulkan trauma pada siswa.

### 2. Bagi orang tua

Peneliti berharap orang tua siswa dapat memberikan peran penting kepada siswa dengan memberikan dukungan, sehingga dengan adanya

dukungan orang tua siswa dapat memenuhi tanggung jawabnya sebagai siswa untuk mengikuti kegiatan *tasmi'* pada saat *qur'an camp*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap peneliti selanjutnya dapat melakukan wawancara dengan responden yang lebih banyak sehingga dapat mengetahui perbedaan strategi *coping* stres setiap siswa dalam menghadapi *tasmi'* pada kegiatan *qur'an camp*.





## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarita, Rebecca Vita Nathania. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Hkbp Nommensen Medan." Universitas HKBP Nommensen, 2022.
- Ambarsarie, Riry. "Strategi Coping Stress." *Unit Penerbitan Dan Publikasi FKIP Universitas Bengkulu*, no. June (2021): 1–26.
- Andriyani, Juli. "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis." *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 37.
- Annisa Tiara H, Abdullah Pandang, A. Amirullah, "Analisis Penyebab dan Penanganan Stres Akademik (Studi Kasus Siswa Di SMPN 4 Sunguminasa)", *Jurnal Eksopoda* Vol. 1 No. 1 (Makassar: Universitas Negeri Makassar 2025)
- Baihaqi, Agus, and Titik Istiqomah. "Hubungan Strategi Coping Dan Tingkat Stres Terhadap Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi (Stady Kasus Asrama Syafa'atul Qur'an)." *Jurnal At-Taujih* 1, no. 2 (2021): 30.
- Carnegie, Dale. *Petunjuk Hidup Bebas Stres Dan Cemas*. Jakarta: PT Gramedia, 2019.
- Ekawarna. *Manajemen Konflik Dan Stres*. Edited by Fatmawati Bunga Sari. *Sustainability (Switzerland)*. Vol. 11. Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2018.
- Fiantika, Wasil M, Jumiyati, Honesti, Wahyuni, Jonata, Et.al. *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif. Rake Sarasin*, 2022.
- Fiantika, Feny Rita dkk. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Padang, Sumatera Barat: PT. Global Eksekutif Teknologi, n.d.
- Hapsari, Anggita Wahyu, and Siti Urbayatun. "Strategi Coping Stress Single Mother Di Kota Jambi." *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 8, no. 1 (2022): 11–16.
- Hardani, Andriani Helmina, Ustiawaty Jumari, Utami Evi Fatmawati, Istiqomah Ria Rahmatul, Fardani Roushandy Asri, Sukmana Dhika Juliana, Auliya Nur Hikmatul. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta, 2020.

- Hartani, Novita Dian. "Manajemen Program Tahfidz Al- Qur 'an Untuk Membentuk Karakter Santri Di Pondok Pesantren Assa'adah Kota Depok," 2022.
- Hasanah, Uswatun, and Naeli Sa'adah. "Gambaran Stress Dan Strategi Coping Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah." *Scholastica: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 3, no. 2 (2021): 1–16.
- "Holistic Science And Balanced Islamic Education | Tahun Pelajaran 2024/2025 | I," 2024.
- Husodo, Besar Tirto, Fransiska Devia Tiara Amelia, and Novia Handayani. "Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial Pada Remaja Di Kota Semarang." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20, no. 5 (2021).
- Jannah, Khonsa Izzatul, Permata Ashfi Raihana, Mohamad Ali, and Al Qur. "Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan." *Jurnal: Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam* 31, no. 2 (2019): 107–17.
- Kustantia, Novi. "Coping Stress Karyawati Dalam Menghadapi Peran Ganda Di PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo." Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024.
- Loureiro, Fernanda, Dina Peças, Ana Cristina Neves, and Ana Vanessa Antunes. "Coping Strategies and Social Support in Nursing Students during Clinical Practice: A Scoping Review." *Nursing Open* 11, no. 2 (2024): 1–13.
- Miftachul Choiri, Umar Siddiq. *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan. Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53, 2019.
- Nurbaiti, Rizka, Undang Ruslan Wahyudin, and Jaenal Abidin. "Penerapan Metode Muraja'ah Dalam Menghafal Al-Qur'an Siswa." *Al-I'tibar : Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 2 (2021): 55–59.
- Nurlatifah, Dwi. "Analisis Tingkat Stres Siswa Tahfidz Al-Qur'an Di MI Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta." *UIN Sunan Kalijaga*, 2019.
- Nurulita, Febrianti Putri, and Lina Handayani. "Analisis Strategi Coping Stress Saat Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Pada Siswa SMA Negeri 4 Pandeglang." *Jurnal Cakrawala Promkes* 4, no. 2 (2022): 79–89.
- P. Sarafino Edward, W.Smith Timothy. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, Inc. USA, 2011.
- Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq

Jember, 2021.

Rasmun. “Stres Koping Dan Adaptasi,” 2004.

S. Lazarus Richard, Folkman Susan. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.

Shalsa, Shierly Luthfia, Laila Isona, Yantri Maputra, Tri Rahayuningsih, and Amatul Firdausa Nasa. “Gambaran Stres Akademik Pada Siswa Kelas Unggul” 4, no. 2 (2024): 1–10.

Sodiq, Alwi Mahardhika, Mochamad Widjanarko, and Suharsono Suharsono. “Strategi Coping Pada Santri Penghafal Al-Qur’an 30 Juz Di Kudus.” *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 8, no. 3 (2023): 186.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. 2nd ed. Bandung: Alfabeta, cv, 2022.

Sunyoto, Danang, Yanuar Saksono, and Intan S. Febiantika. “BUKU-Strategi Koping Stres u.Stres Beda Karakter-Sunyoto 2022,” 2022.

Winaryati, Eny. *Action Research Dalam Pendidikan (Antara Teori Dan Praktik)*. Semarang: Unimus Press, 2019.



**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dhorifah Nur Rozi

NIM : 211103050016

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Dakwah

Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian antara karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari hasil penelitian ini ditemukan unsur-unsur penjiplakan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk proses perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 26 September 2025



Dhorifah Nur Rozi  
NIM 211103050016

## LAMPIRAN

## Lampiran 1 Matriks Penelitian

## MATRIKS PENELITIAN

Judul	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sumber Data	Metode Penelitian	Fokus Penelitian
Strategi <i>Coping Stress</i> Siswa Dalam Menghadapi <i>Tasmi'</i> pada Kegiatan <i>Qur'an Camp</i> di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember	Strategi <i>Coping Stress</i> (Teori Lazarus dan Folkman) (Prof. Dr. Drs. H. Ekawarna, M.Psi.)	<i>Problem Focused Coping</i> (Penanggulangan yang berfokus pada masalah)	a. Pemecahan masalah yang terencana ( <i>Planful Problem Solving</i> ) b. Penanggulangan yang konfrontatif ( <i>Konfrontatif Coping</i> ) c. Mencari dukungan sosial ( <i>Seeking Social Support</i> ) <hr/> a. Menerima tanggung jawab ( <i>Accepting</i> )	1. Data primer : Guru penyelenggara a <i>Qur'an Camp</i> dan siswi yang terpilih dalam kegiatan tasmi. 2. Data sekunder : Studi penelitian sebelumnya, buku dan jurnal yang relevan dengan topik	1. Jenis penelitian : Kualitatif 2. Pengumpulan data : a. Observasi b. Wawancara c. Dokumentasi 3. Analisis Data : a. Kondensasi data 1) Seleksi data 2) Pengerucutan atau pemfokusan 3) Peringkasan 4) Penyederhanaan b. Penyajian data c. Penarikan kesimpulan 4. Keabsahan data : a. Triangulasi Sumber	1. Bagaimana gejala-gejala stres siswa dalam menghadapi <i>tasmi'</i> pada kegiatan Qur'an <i>Camp</i> di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember ? 2. Bagaimana strategi <i>coping</i> stress siswa dalam menghadapi

		<p>_____</p> <p><i>Emotional Focused Coping</i> (Penanggulangan yang berfokus pada emosi)</p>	<p><i>Responsibility</i>)</p> <p>b. Menjauhkan diri (<i>Distancing</i>)</p> <p>c. Melarikan diri - menghindar (<i>Escape-Avoidance</i>)</p> <p>d. Kontrol Diri (<i>Self Control</i>)</p> <p>e. Penilaian ulang yang positif (<i>Positive Reappraisal</i>)</p>	<p>penelitian.</p>		<p><i>tasmi'</i> pada kegiatan Qur'an <i>Camp</i> di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember ?</p> <p>3. Bagaimana peran guru dalam mendukung strategi <i>coping</i> stres siswa pada kegiatan <i>tasmi'</i> di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember?</p>
--	--	---	---	--------------------	--	--



## Lampiran 2 Surat izin penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136  
email : [fakultasdakwah@uinkhas.ac.id](mailto:fakultasdakwah@uinkhas.ac.id) website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B.6487 /Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ 12 /2024 20 Desember 2024  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Kepala Sekolah SMP SQ Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Dhorifah Nur Rozi  
NIM : 211103050016  
Fakultas : Dakwah  
Program Studi : Psikologi Islam  
Semester : VII (tujuh)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama  $\pm$  30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Strategi Coping Stres Siswa Dalam Menghadapi Tasmu' Pada Kegiatan Qur'an Camp di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**

a.n. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kelembagaan,



Munibbin

## Lampiran 3 Surat selesai penelitian



جمعية الإرشاد الإسلامية

LAJNAH PENDIDIKAN & PENGAJARAN AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH JEMBER

SMP SCIENCE QUR'AN AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH JEMBER  
"Terakreditasi A"

Jl. Karimata Gg. Barokah No. 53 Kec. Sumbersari Kab. Jember  
Kode Pos 68121 | Telp. 0813-1111-7322 | E-Mail : info@alirsyadjember.sch.id

## SURAT KETERANGAN

Dengan ini menyatakan :

Nama : Dhorifah Nur Rozi

NIM : 211103050016

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Psikologi Islam

Telah menyelesaikan penelitian dengan judul "Strategi Coping Stres Siswa Dalam Menghadapi Tasmu' Pada Kegiatan Qur'an Camp di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember" pada bulan Juli 2025.

Demikian yang dapat kami sampaikan, diucapkan terima kasih.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

Jember, 17 Juli 2025

Kepala Sekolah





Rizqon Muharam, S.Pd.I



## Lampiran 4 Jurnal kegiatan penelitian

**JURNAL KEGIATAN PENELITIAN**  
**DI SMP SCIENCE QUR'AN AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH JEMBER**

NO	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	TTD
1.	Sabtu, 14 September 2024	- Observasi awal mengenai gejala-gejala stress dan strategi <i>coping</i> stress siswa dengan mengikuti <i>tami'</i> pada kegiatan <i>qur'an camp</i>	RS
2.	Kamis, 9 Januari 2025	- Penyerahan surat izin penelitian kepada SMP Science Qur'a Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember	RS
3.	Rabu, 26 Februari 2025	- Observasi mengenai gejala-gejala stress dan strategi <i>coping</i> stress siswa dengan mengikuti <i>tami'</i> pada kegiatan <i>qur'an camp</i>	RS
4.	Senin, 21 April 2025	- Wawancara dengan siswa yang menjadi subjek penelitian	Buif
5.	Selasa, 22 April 2025	- Wawancara dengan siswa yang menjadi subjek penelitian	Kun
6.	Rabu, 23 April 2025	- Wawancara dengan siswa yang menjadi subjek penelitian	Kun
7.	Senin, 26 Mei 2025	- Wawancara dengan guru al-qur'an yang menjadi subjek	Ami

		penelitian	
8.	Rabu, 28 Mei 2025	- Wawancara dengan guru al-qur'an yang menjadi subjek penelitian	
9.	Kamis, 17 Juli 2025	- Mengambil surat keterangan selesai penelitian di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember	

Jember, 17 Juli 2025



Rizqon Muharam, S.Pd.I

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## Lampiran 5 Pedoman penelitian

**PEDOMAN PENELITIAN**

**Pedoman Wawancara Strategi *Coping* Stres Siswa Dalam Menghadapi *Tasmi'*  
Pada Kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-  
Islamiyyah Jember**

Nama	:	
Kelas	:	
Hari, tanggal	:	
Tempat	:	
Waktu	:	

**PEDOMAN WAWANCARA SISWA****GEJALA-GEJALA STRES**

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN
1.	Gejala-gejala stres	1. Gejala Mental	1.1. Apakah siswa merasa kurang berkonsentrasi pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)
			1.2. Apa yang membuat siswa merasa kurang percaya diri pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)
			1.3. Apakah siswa merasa enggan bercanda gurau pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)
			1.4. Apakah siswa merasa tenang pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)
		2. Gejala Emosional	2.1. Apakah siswa merasa takut pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)

			2.2. apakah siswa merasa pernah putus asa Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (1)
			2.3. Apakah siswa merasa bersalah Ketika tidak dapat menjawab pertanyaan pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)
			2.4. Apakah siswa merasa nyaman pada saat kegiatan tasmi' berlangsung ? (1)
		3. Gejala Fisik	3.1. Apakah siswa merasa telapak tangan berkeringan dan gemetar pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)
			3.2. Apakah siswa merasa kurang sehat Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (1)

### COPING STRES

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN
1.	Berfokus pada masalah ( <i>Problem Focused Coping</i> )	1. Pemecahan masalah yang terencana (planful problem solving)	1.1. Apa saja yang siswa persiapkan ketika akan menghadapi kegiatan tasmi'? (1)
			1.1. Bagaimana yang siswa lakukan Ketika terpilih untuk maju ke depan pada saat kegiatan tasmi' berlangsung ? (1)
		2. Penanggulan gan yang konfrontatif (confrontative coping )	2.1. Apakah siswa pernah melakukan hal yang bertentangan dengan aturan sekolah Ketika proses kegiatan tasmi' berlangsung? (1)
			2.2. Bagaimana perilaku siswa yang bertentangan dengan aturan sekolah Ketika proses kegiatan tasmi' berlangsung? (1)
		3. Mencari dukungan sosial	3.1.3.1 Apakah siswa merasa membutuhkan dukungan dari teman, guru atau orang tua Ketika

		(seeking social)	kegiatan tasmi berlangsung? (1)
			3.2. Bagaimana bentuk dukungan sosial yang dibutuhkan oleh siswa ? (1)
			3.3. Seberapa penting dukungan sosial itu dibutuhkan ? (1 dan 2)
2.	Berfokus pada emosi (Emotional Focused Coping)	1. Kontrol diri (self controlling)	1.1. Bagaimana siswa dalam mengatur perasaan atau Tindakannya Ketika terpilih menjadi siswa yang maju ke depan pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)
		2. Menjauhkan diri (Distancing)	2.1 Apakah siswa pernah merasa tidak ingin mengikuti kegiatan <i>qur'an camp</i> ? (1)
			2.2. Bagaimana sikap siswa Ketika sekolah akan mengadakan Tasmi' pada kegiatan <i>Qur'an Camp</i> ? (1)
		3. Melarikan diri , menghindari (Escape avoidance)	3.1 Apakah siswa selalu semangat dalam mengikuti kegiatan tasmi'? (1)
			3.2 Apakah siswa pernah ingin menghindari dari kegiatan tasmi'? (1)
			3.3. Bagaimana sikap siswa Ketika terbesit ingin tidak megikuti Tasmi' pada kegiatan <i>Qur'an Camp</i> ? (1)
		4. Menerima tanggung jawab (Accepting responsibility)	4.1 Apakah siswa selalu terlibat Ketika kegiatan <i>qur'an camp</i> berlangsung? (1)
			4.2. Apakah siswa selalu melakukan yang terbaik Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (1)
			4.3. Ketika <i>Qur'an Camp</i> itu nggak wajib dan jika tidak ikut

			tidak ada ada hukuman, kamu memilih untuk ikut atau tidak?
		5. Penialian ulang yang positif (positive reappraisal)	5.1. Apakah siswa melakukan penialaian yang positif dirinya ketika tidak dapat menjawab pertanyaan pada saat kegiatan tasmi' berlangsung ? (1)
			5.2. Bagaimana yang dilakukan siswa Ketika dirinya merasa tidak puas setelah mengikuti Tasmi' ? (1)

### PEDOMAN PENELITIAN

**Pedoman Obervasi Strategi *Coping* Stres Siswa Dalam Menghadapi *Tasmi'*  
Pada Kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember**

Nama	:	
Kelas	:	
Hari, tanggal	:	
Tempat	:	

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Gejala-gejala Stres	1. Gejala Mental	a. Siswa terlihat kurang berkonsentrasi keika Tasmi' di depan		
			b. Siswa terlihat kurang percaya diri pada saat tasmi' di depan		
			c. Siswa terlihat bingung pada saat menjawab soal tasmi' di depan		
			d. Siswa terlihat menghindari gurau bersama teman ketika kegiatan tasmi' berlangsung		

			e. Siswa terlihat cemas pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		
			f. Siswa merasa mudah marah terhadap orang lain pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		
		2. Gejala Emosional	a. Siswa merasa cemas pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		
			b. Siswa merasakan emosi marah yang tinggi pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		
			c. Siswa terlihat panik saat kegiatan tasmi' berlangsung		
			d. Siswa merasa adanya perasaan putus asa ketika kegiatan tasmi' berlangsung		
			e. Siswa merasa bersalah ketika tidak dapat menjawab soal pada kegiatan tasmi' berlangsung		
			f. Siswa merasa tidak aman pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		
			g. Siswa mengalami mimpi buruk ketika kegiatan Qur'an Camp berlangsung		
			h. Siswa merasa depresi ketika kegiatan Qur'an Camp berlangsung		
			i. Siswa terlihat murung pada saat kegiatan Qur'an Camp berlangsung		

			j. Siswa terasa bersedih ketika tidak dapat menjawab soal tasmi' pada saat kegiatan Qur'an Camp berlangsung		
		3. Gejala Fisik	a. Siswa merasa adanya ketegangan otot ketika kegiatan tasmi' berlangsung		
			b. Siswa mengalami nafas yang tidak teratur pada saat maju tasmi'		
			c. Siswa mengalami tangan berkeringat dingin pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		
			d. Siswa merasa pusing pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		
			e. Siswa terlihat gelisah pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		
			f. Siswa mengalami tangan gemetar pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		
			g. Siswa merasa mual pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		
			h. Siswa mengalami sering buang air kecil ketika kegiatan tasmi' berlangsung		
2.	Coping Stres	1. Berfokus pada masalah ( <i>problem focsed coping</i> )	a. Siswa melakukan usaha-usaha tertentu untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan permasalahan ketika menghadapi kegiatan tasmi'		



			b. Siswa melakukan hal yang bertentangan dengan aturan pada saat kegiatan tasmi'		
			c. Siswa membutuhkan dukungan sosial pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		
		2. Berfokus pada emosi ( <i>emotional focused coping</i> )	a. Siswa melakukan regulasi dalam perasaan ataupun Tindakan pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		
			b. Siswa menjauhkan diri dari kegiatan tasmi'		
			c. Siswa tidak mengikuti kegiatan tasmi'		
			d. Siswa menerima tanggung jawab ketika terpilih untuk melakukan tasmi'		
			e. Siswa memberikan penilaian yang positif terhadap dirinya ketika telah melakukan tasmi'		

## PEDOMAN PENELITIAN

### Pedoman Wawancara Strategi *Coping* Stres Siswa Dalam Menghadapi *Tasmi'* Pada Kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al- Islamiyyah Jember

Nama	:	
Hari, tanggal	:	
Tempat	:	
Waktu	:	

## PEDOMAN WAWANCARA GURU

### A. Gejala-gejala Stres

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN
1.	Gejala-gejala stres	1. Gejala Mental	1.1 Bagaimana peran guru dalam membantu siswa Ketika kurang berkonsentrasi pada saat kegiatan tasmi'? (2)
			1.2 Bagaimana peran guru dalam menumbuhkan rasa percaya pada siswa Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (2)
			1.3 Bagaimana peran guru Ketika siswa merasa cemas pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (2)
		2. Gejala Emosional	2.1 bagaimana peran guru ketika siswa merasa takut pada saat kegiatan tasmi' berlangsung ? (2)
			2.2 bagaimana peran guru dlam menghadapi siswa yag merasa putus asa Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (2)
			2.3 bagaimana peran guru Ketika menghadapi siswa yang tidak dapat menjawab pertanyaan dan merasa

			bersalah Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (2)
		3. Gejala Fisik	3.1 Bagaimana peran guru Ketika siswa mengalami gejala fisik seperti gelisah, tangan gemetar atau bahkan pusing dan mual ? (2)

### B. Coping Stres

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN
1.	Berfokus pada masalah ( <i>Problem Focused Coping</i> )	1. Pemecahan masalah yang terencana (planful problem solving)	1.1 Bagaimana peran guru dalam membantu siswa Ketika akan menghadapi kegiatan tasmi'? (2)
		2. Penanggulangan yang konfrontatif (confrontative coping )	2.1 Bagaimana peran guru dalam menghadapi siswa yang melakukan hal bertentangan dengan aturan sekolah Ketika kegiatan tasmi'? (2)
		3. Mencari dukungan sosial (seeking social)	3.1 Bagaimana peran guru dalam memberikan dukungan sosial kepada siswa Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (2)
			3.2 Seberapa penting dukungan sosial itu dibutuhkan ? (1 dan 2)
2.	Berfokus pada emosi ( <i>Emotional Focused Coping</i> )	1. Kontrol diri (self controlling)	1.1 Bagaimana peran guru dalam membantu siswa untuk mengatur perasaan Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (2)
		2. Menjauhkan diri (Distancing)	2.1 Bagaimana peran guru Ketika menghadapi siswa yang tidak ingin ikut terlibat dalam kegiatan <i>qur'an camp</i> ? (2)
		3. Melarikan diri , menghindar (Escape avoidance)	3.1 Bagaimana peran guru dalam membantu siswa yang tidak semangat dalam mengikuti kegiatan tasmi' ataupun <i>qur'an camp</i> ? (2)
			3.2 Bagaimana peran guru dalam menghadapi siswa yang memilih untuk

			tidak mengikuti tasmi' pada kegiatan <i>qur'an camp</i> ? (2)
		4. Menerima tanggung jawab (Accepting responsibility)	4.1 bagaimana peran guru ketika siswa memilih untuk tidak memenuhi tanggung jawabnya dalam kegiatan tasmi'?
		5. Penialian ulang yang positif (positive reappraisal)	5.1 Bagaimana peran guru dalam membantu siswa untuk memunculkan makna positif Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (2)



Lampiran 6 Hasil wawancara (billa, keifaza, keyla, ustadzah rieke, ust arif)

### PEDOMAN PENELITIAN

#### Pedoman Wawancara Strategi *Coping* Stres Siswa Dalam Menghadapi *Tasmi'* Pada Kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

Nama	: AAG (disamarkan)
Hari, tanggal	: Rabu, 28 Mei 2025
Tempat	: SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember
Waktu	: 16.24 WIB

#### A. Gejala-gejala Stres

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Gejala-gejala stres	2. Gejala Mental	3.1 Bagaimana peran guru dalam membantu siswa Ketika kurang berkonsentrasi pada saat kegiatan tasmi'? (2)	“yang pertama pasti teguran, mengingatkan bahwasannya kegiatan tasmi' ini penting bagi mereka karena kalau dari sisi ibadah kalau setiap kali mendengarkan kan dapat pahala dari sisi akademisnya semakin banyak mendengar makin ingat dengan hafalannya yang mungkin ketika temennya baca dia pernah hafal juga. Ketika maju didepan juga dengan teguran tapi nggak langsung jadi kami akan mencatat kemudian ketika dikelas kami akan mengevaluasi siswa ini yang kurang, yang membuat

				<p>kurang konsentrasi yang pertama karena kecapek an karena kegiatan tasmi' in ikan diadakan sore hari dan kita tidak bisa memastikan apa mereka benar-benar istirahat dirumah yang kedua kurangnya kesadaran bahwa kegiatan tasmi' itu penting buat mereka, yang ketiga grogi, nervous, ngeblank gitu”</p>
			<p>3.2 Bagaimana peran guru dalam menumbuhkan rasa percaya pada siswa Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (2)</p>	<p>“dalam Pendidikan ada 2 metode yaitu <i>reward</i> dan <i>punishment</i> mungkin untuk meningkatkan percaya diri itu dengan memberikan reward, tdak mesti berupa materi mungkin dengan adanya pujian-pujian seperti Masyallah ayo lebih dikeraskan lagi suaranya, Masyaallah ayo sekali lagi dijawab dengan benar seperti itu kemudian ketika diluar kegiatan Qur'an Camp adanya motivasi yang memang harus diberikan oleh guru Al-Qur'an ketika mengajar yang salah satunya untuk meningkatkan kepercayaan dirinya ”</p>
			<p>3.3 Bagaimana peran guru Ketika siswa merasa cemas pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (2)</p>	<p>“cemas itu kan timbul karena kurang percaya diri dan hafalannya nggak baik-baik banget, ada istilah terbentur terbentur terbentuk gitu kan nah dengan adanya kebiasaan untuk maju itu bisa membantu, ya mungkin diawal emang wajarlah, tujuan tasmi' ini kan untuk nanti diakhir ada kegiatan uji pablik ya mungkin ketika tasmi' mereka gerogi nggak masalah tetap dilatih sehingga nanti ketika uji publik mereka sudah mulai nyaman dan enjoy, jadi perannya guru yaa mengingatkan bahwasannya kegiatan</p>

				ini biasa saja salah pun ya nggak masalah benar alhamdulillah”
		3. Gejala Emosional	2.1 bagaimana peran guru ketika siswa merasa takut pada saat kegiatan tasmi’ berlangsung ? (2)	“kami tetap memaksa, saya memakai istilah gini kea nak-anak kalian mau dipaksa masuk surga atau dibiarkan masuk neraka dalam as[ek lain gini kalian mau dipaksa tapi nanti jadi bisa atau dibiarkan malah nanti nggak bisa kayak gitu, karena in ikan lembaga Pendidikan ya harus dipaksa, karena kalau menunggu kesadaran anak-anak ya agak susah, kalau nanti membiarkan anak nggak mau maju karena malu atau takut kan nantinya akan timbul kecemburuan sosial begitupun dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)”
			2.2 bagaimana peran guru dalam menghadapi siswa yang merasa putus asa Ketika kegiatan tasmi’ berlangsung? (2)	“yang pertama kita kan nggak tau dibagian mana mereka nggak hafalnya jadi benar-benar random sesuai dengan target dan pencapaian masing-masing, peran guru ketika mereka putus asa yaa kembali lagi dengan memberikan motivasi, ketika soal pertama mereka merasa tidak bisa dan minder yaudah mau nggak mau ya lanjut soal kedua siapa tau disoal kedua mendapati kemudahan, jika memang nanti tidak bisa menjawab akan diberika evaluasi oleh guru Qur’an”
			2.3 bagaimana peran guru Ketika menghadapi siswa yang tidak dapat menjawab pertanyaan	“pasti mereka merasa bersalah pada saat itu tapi kembali dari <i>Qur’an Camp</i> mungkin ya sudah hilang rasa bersalahnya, ya kembali lagi bahwasannya tidak ada

			dan merasa bersalah Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (2)	kesadaran bahwa menghafal Qur'an itu penting bagi mereka jadi mereka hanya terbebani saat tasmi' saja, dan mereka tidak mau mengevaluasi apa-apa yang salah, ada cuman Sebagian kecil dari segelintir anak-anak ini"
		4. Gejala Fisik	3.1 Bagaimana peran guru Ketika siswa mengalami gejala fisik seperti gelisah, tangan gemetar atau bahkan pusing dan mual ? (2)	"kalau sakit sementara inni nggak ada sih, peran guru kalau siswa merasa nervous, gerogi kami memberikan afirmasi positif yang ringan-ringan aja seperti ayo mbak Santai tenang aja nggak papa kalau salah nanti dibantu kalau benar ya alhamdulillah jadi ya memberikan afirmasi positif yang ringan-ringan saja"

## B. Coping Stres

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Berfokus pada masalah ( <i>Problem Focused Coping</i> )	4. Pemecahan masalah yang terencana (planful problem solving)	1.1 Bagaimana peran guru dalam membantu siswa Ketika akan menghadapi kegiatan tasmi'? (2)	"yang pertama kita menentukan apa-apa saja yang akan di uji, ada beberapa hal seperti jus dan surat mana yang akan di uji dan itu akan diberitahukan sebelum <i>Qur'an Camp</i> dari situ mereka akan menyiapkan diri dan mereka akan mempersiapkan diri agar lebih mudah dalam melakukan tasmi', kemudian muroja'ah itu, dan memberikan motivasi karena itu salah satu keharusan walaupun memang tidak setiap hari dan juga ada sedikit mengancam seperti kalau kalian tidak serius dalam <i>Qur'an Camp</i> nanti kalian ketika uji public kalian akan



				keteteran dengan tujuan agar mereka semangat”
		5. Penanggulangan yang konfrontatif (confrontative coping )	2.1 Bagaimana peran guru dalam menghadapi siswa yang melakukan hal bertentangan dengan aturan sekolah Ketika kegiatan tasmi? (2)	“ada tugas tambahan yang nantinya akan kami berikan jika tidak mengikuti kegiatan <i>Qur'an Camp</i> agar tidak menimbulkan kecemburuan sosial dan juga menyepelekan ”
		6. Mencari dukungan sosial (seeking social)	6.1 Bagaimana peran guru dalam memberikan dukungan sosial kepada siswa Ketika kegiatan tasmi’ berlangsung? (2)	“kalau saya yang terapkan di siswa putra gini salah satu bentuk kesolidan kalian ini dengan menghadiri kegiatan-kegiatan yang agak berat tapi yang ikut banyak alhasil ya alhamdulillah kalau bisa dilihat putra yang selalu banyak hadir bahkan ada yang pernah satu kelas hadir semua jadi saya bilang begitu karena menunjukkan kesolidaritasan kalian sama temen satu kelas, kalau ke putri saya jarang masuk kesana”
			6.2 Seberapa penting dukungan sosial itu dibutuhkan ? (1 dan 2)	“penting yak arena dengan adanya dukungan sosial itu bisa memberikan efek yang baik untuk siswa”
2.	Berfokus pada emosi (Emotional Focused Coping)	6. Kontrol diri (self controlling)	1.1 Bagaimana peran guru dalam membantu siswa untuk mengatur perasaan Ketika kegiatan tasmi’ berlangsung? (2)	“biasanya kami selingi dengan candaan-candaan ringan humor-humor ringan yang dapat memecah kekakuan yang ada pada forum itu jadi ya sebatas itu saja, tapi ya tetap saja ketika emang cemas banget walaupun sudah dikasih candaan-candaan yaa tetap nervous dan cemas jadi ya itu ikhtiar dari gurunya hasil akhirnya ya tergantung anaknya”

		7. Menjauhkan diri (Distancing)	2.1 Bagaimana peran guru Ketika menghadapi siswa yang tidak ingin ikut terlibat dalam kegiatan <i>qur'an camp</i> ? (2)	“biasanya yang kayak gitu itu hanya sebatas caper gitu agar ketika tasmi’ itu tidak menjadi actor utama dengan mereka menyampaikan seperti itu merka mengira nantinya saya akan lupa dengan siswa tersebut, akan tetapi ada orang tua yang kurang supportif ketika anaknya tidak ingin ikut orang tuanya mendukung ya dengan alasan yang dibuat-buat ketika kami menemukan yang seperti itu nanti itu urusannya dengan kesiswaan”
		8. Melarikan diri , menghindar (Escape avoidance)	3.1 Bagaimana peran guru dalam membantu siswa yang tidak semangat dalam mengikuti kegiatan tasmi’ ataupun <i>qur'an camp</i> ? (2)	“ya pastinya tidak ya karena kita kan sering mendengar iman itu naik turun adakalnay mereka itu semangat adakalanya pas posisi ngedown semangatnya, ketika merka tidak semangat ada dua kemungkinan anaknya nggak datang atau merka dating cuman ruhnya itu ada dirumah ya perannya guru sekedar mengingatkan ayo kamu jauh-jauh dari rumah kalau kamu nggak Ikhlas rug ikan dapat capeknya doang nggak dapat pahalanya jadi kasih motivasi-motivasi gitu”
			3.2 Bagaimana peran guru dalam menghadapi siswa yang memilih untuk tidak mengikuti tasmi’ pada kegiatan <i>qur'an camp</i> ? (2)	“sejauh ini tidak ada yang nggak mau maju karena ya memang ini kegiatan wajib jadi kami ya memaksa mau nggak mau ya maju begitu”
		9. Menerima tanggung jawab (Accepting)	4.1 bagaimana peran guru ketika siswa memilih untuk tidak memenuhi	“kami akan memaksa karena ya itu tadi terbentur terbentur terbentuk dan agar mereka terbiasa dengan

		responsibility)	tanggung jawabnya dalam kegiatan tasmi'?	kegiatan tersebut"
		10. Penialian ulang yang positif (positive reappraisal)	5.1 Bagaimana peran guru dalam membantu siswa untuk memunculkan makna positif Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (2)	"pertama guru kan tidak mungkin tau kalau siswa membatin seperti itu ya kadangkala guru bisa memperhatikan dari mimic wajah dan jua bagaimana gerakan tubuhnya ya itu kembali ke awal ya kami sekedar memberikan pujian-pujia ringan yang nantinya membuat mereka lebih enjoy kemudian kalau sudah terlihat dari hasil tasmi' kembali lagi dnegan adanya evaluasi di dalam kelas"

### PEDOMAN PENELITIAN

#### Pedoman Wawancara Strategi *Coping* Stres Siswa Dalam Menghadapi *Tasmi'* Pada Kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

Nama	: RG (disamarkan)
Hari, tanggal	: Senin, 26 Mei 2025
Tempat	: SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember
Waktu	: 07.56 WIB

#### Gejala-gejala Stres

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Gejala-gejala stres	1. Gejala Mental	1.1 Bagaimana peran guru dalam membantu siswa Ketika kurang berkonsentrasi pada saat kegiatan tasmi'? (2)	“Biasanya kita sebagai pembimbing melihat kondisi dulu kemudian memperhatikan siapa kira-kira yang kurang fokus kalau semisal yang kurang fokus siswa inklusi biasanya kami meminta bantuan guru inklusinya yang memang menajaga siswa tersebut jika siswa regular biasanya lebih spontan nggeh bisa dengan peringatan sederhana misalnya meminta agar lebih fokus jika dirasa perlu untuk memberikan <i>punishment</i> ringan kadang kami juga memberikannya, tapi biasanya sebatas menegur

				ringan misalnya berdiri di tempat atau memindah posisi duduk secara acak jadi tidak sesuai dengan teman kelasnya”
			1.2 Bagaimana peran guru dalam menumbuhkan rasa percaya pada siswa Ketika kegiatan tasmi’ berlangsung? (2)	<p>“biasanya kalau secara umum kami melihatnya dari ada anak-anak yang memang misalnya kami tawarkan ada yang siap maju? Nah kalau misalkan memang bagus percaya dirinya mereka sudah siap jadi langsung maju tapia da beberapa yang memang ya itu tadi rasa percaya dirinya kurang jadi kami harus menunjuk dan memanggil nama jadi kalau missal dipanggil Namanya secara otomatis siap atau tidak siap yaa siswanya harus maju y aitu sekaligus memaksakan agar tetap berani maju ke depan, kemudian setelah di depan kitab isa melihat dari caranya memberi salam dan cara taawudz ada yang suaranya bisa langsung keras ada yang suaranya kecil jadi y akita ulang lagi sampai suaranya terdengar jelas ya minimal begitu sepertinya. Ada yang sampai benar-benar suaranya gemetar waktu itu kejadian tapi ini memang karena siswanya inklusi jadi ngefrezee ngoten yaa tapi lucu tapi yaa nggak papa karena kan memang inklusi jadi ya kita tetap memperlakukan sama antara siswa regular dan inklusi, rasa percaya diri siswa menurut saya tidak dilihat dari tingkatan kelasnya akan tetapi mengenai dirinya dan kesiapannya”</p>
			1.3 Bagaimana peran	“biasanya kami menyiapkan sesi untuk murojaah bersama

			guru Ketika siswa merasa cemas pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (2)	setidaknya sesi untuk mengingat kembali dan murojaah itu diharapkan bisa mengurangi rasa cemasnya gitu ya karena memang soalnya itu acak tapi kalau misalkan memang diperlukan selain waktu tadi yang sudah kita persiapkan ya pasti secara verbal ya kita bicara tenang aja nggak perlu khawatir, maju aja yang penting berani maju sampaikan apa yang diingat”
		2. Gejala Emosional	2.1 bagaimana peran guru ketika siswa merasa takut pada saat kegiatan tasmi' berlangsung ? (2)	“kalau kami lebih ke cara yang digunakan ya tetap dengan memaksa untuk maju karena dorongan positif kalau tidak ada paksaan sepertinya kurang ngggeh jadi yasudah, kalimat positifnya sudah tapi tetp eksekusinya memaksa maju dan siswa mau tidak mau ya harus mau dan tidak ada alasan untuk nolak jadi yasudah, kemudian dukungan teman sebaya itu juga mempengaruhi jadi misalnya sudah dipanggil sama gurunya nah itu temennya bilang udah nggak papa maju aja”
			2.2 bagaimana peran guru dalam menghadapi siswa yang merasa putus asa Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (2)	“iya ada yang memang putus asa kayak yaudah nggak bisa gitu nah bisanya kita ajika menemukan hal itu kita meminta siswa untuk refleksi sih seperti gimana kesehariannya di rumah bagaimana sudah murojaah atau tidak kan kalau kegiatan Qur'an <i>Camp</i> itu pasti rutin di sekolah, tidak memarahi dan kita memancing dengan ayat jika tetap nggak bisa kemudian disuruh mengingat juga tidak bisa kemudian kita minta siswa untuk refleksi ya dengan harapan di tasmi' berikutnya lancar, trus di rumah

				jika dirumah ada kebiasaan-kebiasaan yang kurang murojaah itu dinasehati agar tetap murojaah gitu”
			2.3 bagaimana peran guru Ketika menghadapi siswa yang tidak dapat menjawab pertanyaan dan merasa bersalah Ketika kegiatan tasmi’ berlangsung? (2)	“pertama dengan memberi pancingan ayat agar siswa bisa mengingat dan in ikan soalnya acak yaa jadi ada soal yang sulit dan mudah ketika memang tidak bisa menjawab soal yang sulit kami memberikan soal yang mudah dengan harapan agar siswa dapat menjawab dan tidak merasa bersalah karena tidak bisa jawab dan juga memberikan motivasi, kemudian bisa dengan mengganti siswa dulu agar siswa tersebut bisa murojaah lagi kemudian dipanggil di sesi berikutnya jika waktunya cukup”
		3. Gejala Fisik	3.1 Bagaimana peran guru Ketika siswa mengalami gejala fisik seperti gelisah, tangan gemetar atau bahkan pusing dan mual ? (2)	“kalau sakit nggak ada sih, tapi yaa mereka itu gemetar gitu, ada yang memang cemas kalau seperti itu kami biasanya memberikan kata-kata positif yang seperti tadi itu nggak papa dijawab sebisanya seperti itu”

### Coping Stres

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Berfokus pada masalah ( <i>Problem Focused Coping</i> )	1. Pemecahan masalah yang terencana (planful problem solving)	1.1 Bagaimana peran guru dalam membantu siswa Ketika akan menghadapi kegiatan tasmi'? (2)	"kami biasanya mengingatkan agar istirahat dan mainnya jangan yang terlalu heboh karena kelelahan kan juga mempengaruhi ya, boleh bermain tapi jangan ya heboh main Santai aja, jika bosan murojaah dengan pegang mushaf bisa dengan temannya gitu"
		2. Penanggulangan yang konfrontatif (confrontative coping )	2.1 Bagaimana peran guru dalam menghadapi siswa yang melakukan hal bertentangan dengan aturan sekolah Ketika kegiatan tasmi'? (2)	"ya memang ada yang izin nggak ikut dan biasanya alasannya itu sakit akan tetapi kami tetap memberikan penugasan lain dan perizinan itu ya harus sebelum kegiatan Qur'an Camp dilaksanakan, jadi biar mereka tidak menyepelekan kegiatan ini"
		3. Mencari dukungan sosial (seeking social)	3.1 Bagaimana peran guru dalam memberikan dukungan sosial kepada siswa Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (2)	"jika sebelum kegiatan biasanya karena kami bertemu dengan anak-anak ya biasanya kamu selalu mensounding kalau misalkan disekolah ini ada kegiatan rutin tasmi' jadi tidak melulu hanya berkonsentrasi pada kuantitas setoran hafalan jadi kualitasnya juga harus dipertahankan itu soundingnya trus kalau misalkan sat di hari H itu lebih ke mengalir aja dan meminta siswa untuk mengikuti rundown kegiatannya dengan benar, kemudian ya memberikan kalimat-kalimat positif dan penenang ketika mereka cemas"



			3.2 Seberapa penting dukungan sosial itu dibutuhkan ? (1 dan 2)	“penting banget karena dengan adanya dukungan sosial baik dari teman sebaya ataupun kami itu memberikan keberanian dan kepercayaan diri bagi siswa dan kalau lingkungan itu juga mendukung jika teman sebaya dan lingkungan mendukung maka prosesnya jadi lebih baik”
2.	Berfokus pada emosi (Emotional Focused Coping)	11. Kontrol diri (self controlling)	1.1 Bagaimana peran guru dalam membantu siswa untuk mengatur perasaan Ketika kegiatan tasmi’ berlangsung? (2)	“mungkin melihat situasinya jika memang bagus ya harus memuji Sudha bagus terimakasih jadi dengan dipuji siswa merasa pencapaiannya diapresiasi gitu dan jika ada soal yang bisa menjawab ya kita memuji jika mendapatkan soal yang tidak bisa menjawab ya berarti diingatkan lagi jadi lebih ke kalau memang perlu pujian ya kami memberikan pujian kalau memang udah bagus semua kita beri apresiasi seperti jangan patah semangat ya, nanti ditasmi’ berikutnya harus seperti ini”
		12. Menjauhkan diri (Distancing)	2.1 Bagaimana peran guru Ketika menghadapi siswa yang tidak ingin ikut terlibat dalam kegiatan <i>qur’an camp</i> ? (2)	“karena ini kegiatan sekolah jadi prinsipnya itu kami mewajibkan dan sepertinya tegas dan agak galak bahwa itu wajib kecuali memang alasannya itu syar’i dan mungkin karena sakit, sejauh ini ya sesuai dengan peraturan ya memang wajib dan menekankan bahwa ini wajib”
		13. Melarikan diri , menghindar (Escape avoidance)	3.1 Bagaimana peran guru dalam membantu siswa yang tidak semangat dalam mengikuti kegiatan	“lebih ke berusaha mencairkan suasana agar kegiatan itu lebih menyenangkan dengan adanya game agar mereka bisa nyaman dalam mengikuti kegiatan tersebut”

			tasmi' ataupun qur'an camp? (2)	
			3.2 Bagaimana peran guru dalam menghadapi siswa yang memilih untuk tidak mengikuti tasmi' pada kegiatan <i>qur'an camp</i> ? (2)	“kami tetap memaksa untuk ikut dan maju karena kan itu tanggung jawab siswa agar melakukan tasmi’, jadi harus tetap ikut dan maju”
		14. Menerima tanggung jawab (Accepting responsibility)	4.1 bagaimana peran guru ketika siswa memilih untuk tidak memenuhi tanggung jawabnya dalam kegiatan tasmi’?	“karena sifatnya kegiatan ini wajib ya kami tetap emaksa agar siswa tetap maju, dan memeberika kalimat seperti nggak apa-apa maju aja dulu nanti dijawab seingatnya, kalau memang nanti didepan nggak bisa jawab setidaknya siswa sudah mau untuk maju ke depan walaupun mengucapkan salam dan taawudz aja, kemudian kami biasanya memberikan kesempatan untuk maju di tasmi’ yang selanjutnya jika memang waktunya masih ada seperti itu sih”
		15. Penialian ulang yang positif (positive reappraisal)	5.1 Bagaimana peran guru dalam membantu siswa untuk memunculkan makna positif Ketika kegiatan tasmi’ berlangsung? (2)	“biasanya saat dzikir sore dan saat shubuh nah itu itu ada kegiatan dzikir dan refleksi nah pada saat refleksi itu biasanya kita menyelipkan pesan-pesan positif seperti ya tasmi’ tuk an sistemnya acak jadi ya bisa jadi kuat dihafalan yang lain yang tidak ditanyakan saat tasmi’ jadi jangan lupa berdoa agar soal-soalnya kebetulan yang siswanya hafal gitu, agar tidak membuat rendah diri dan

				tidak percaya diri dan bukan berarti yang tidak bisa menjawab itu juga langsung dikategorikan bahwa hafalannya itu buruk barangkali memang ayat yang diberikan itu memang tidak bisa kemudian kalau dari sisi teknis itu tidak semua soal itu yang susah ada soal yang mudah yang disesuaikan dengan siswanya”
--	--	--	--	--



### PEDOMAN PENELITIAN

#### Pedoman Wawancara Strategi *Coping* Stres Siswa Dalam Menghadapi *Tasmi'* Pada Kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

Nama	: KZH (disamarkan)
Kelas	: 7
Hari, tanggal	: Selasa, 22 April 2025
Tempat	: SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember
Waktu	: 15.42 WIB

#### A. GEJALA-GEJALA STRES

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN	JAWABAN
1	Gejala-gejala stres	1. Gejala Mental	1.1. Apakah siswa merasa kurang berkonsentrasi pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	"iya saya merasa sudah konsentrasi penuh karena kalau Qur'an Camp kan dikasih tau maksudnya kadang seminggu sebelumnya ah itu aku persiapkan walaupun kadang belum tentu ada tasmi' tapi tetap dipersiapkan. Pernah nggak konsen soalnya kan maju di depan orang banyak apalagi ada laki-laki yang nggak familiar kadang bank aja gitu padahl aslinya udah hafal, jadi itu yang buat

				aku nervous, jadi konsentrasi agak terganggu apalagi tatapan matanya kan ke kita semua di depan”
			1.2.Apa yang membuat siswa merasa kurang percaya diri pada saat kegiatan tasmi’ berlangsung? (1)	“mungkin karena saya baru masuk sini juga kaget kok ada tasmi’ kadang juga masih naik turun gituloh, ketika aku kurang percaya diri biasanya saya sebelum dipanggil emang bawa Al-Qur’an jadi baca berulang-ulang ”
			1.3.Apakah siswa merasa enggan bercanda gurau pada saat kegiatan tasmi’ berlangsung? (1)	“lebih ke muroja’ah soalnya kan deg-degan juga malu juga takut gitu, dan temen-temen juga memilih untuk muroja’ah mungkin karena takut juga”
			1.4.Apakah siswa merasa tenang pada saat kegiatan tasmi’ berlangsung? (1)	“kalau pas nunggu itu deg-degan Cuma kayak 30% tapi pas majunya itu waaah 1000% itu. Waktu pertama yang aku rasakan keringet dingin tangannya dingin sampai kaki trus habis itu berusaha untuk inget-inget surat yang baru di muroja’ah gitu”
		2. Gejala Emosional	2.1.Apakah siswa merasa takut pada saat kegiatan tasmi’ berlangsung? (1)	“iya aada banget, takutnya aku itu takut salah takut nggak bisa ngelanjutin karena kan kayak malulah gitu kak”
			2.2.apakah siswa merasa pernah putus asa Ketika kegiatan tasmi’	“putus asa nggak sih karena dari awal masuk sini udah di bilangin kalau bakal ada tasmi’ dan lain-lain”

			berlangsung? (1)	
			2.3. Apakah siswa merasa bersalah Ketika tidak dapat menjawab pertanyaan pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	“lebih ke marah ke diri sendiri kok nggak bisa sih padahal tadi udah hafal gitu, ketika udah nggak hafal aku coba mikir lagi cuman kalau emang udah nggak bisa ya udah ”
			2.4. Apakah siswa merasa nyaman pada saat kegiatan tasmi' berlangsung ? (1)	“risih sih awalnya karena kan kaget aja gitu loh kaka palagi pas pertama kali di lapangan itu kan pagi-pagi kan habis subuh nyawanya nggak ada kayak yaa kaget aja trus tapi yang kedua udah yaudah gitu”
		3. Gejala Fisik	3.1. Apakah siswa merasa telapak tangan berkeringan dan gemetar pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	“iyaa, aku waktu pertama yang aku rasakan keringet dingin tangannya dingin sampai kaki ”
			3.2. Apakah siswa merasa kurang sehat Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	“awal-awal itu iya agak pusing Cuma yang kedua pas di masjid itu udah kayak mulai rileks, waktu yang pertama itu campur aduk mau nangis mau marah, nervous semuanya gitu”

## B. COPING STRES

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Berfokus pada masalah ( <i>Problem Focused Coping</i> )	1. Pemecahan masalah yang terencana (planful problem solving)	1.1. Apa saja yang siswa persiapkan ketika akan menghadapi kegiatan tasmi'? (1)	"selain murojaah saya juga baca yang saya lupa atau kebalik-kebaik itu saya tandain hafalin bagian itu, yang memang perlu disiapin ya murojaah itu karena kalau kita bener-bener hafal pasti santai aja, trus saya bilang saya pasti bisa biar nanti nggak tegang gitu. Sebelum tasmi' atau pas masih dirumah yaa jam-jam sebelum tasmi' saya bilang ke diri saya kalau saya bisa dan itu berefek ke saya, saya jadi lebih percaya diri ya walaupun percaya dirinya ketutupan sama nervousnya"
			3.1. Bagaimana yang siswa lakukan Ketika terpilih untuk maju ke depan pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	"awalnya diem dulu sih trus kayak nanay ke sebelah beneran beneran gitu, trus baru maju, trus saya tanya dulu ke ustadzah beneran saya yang maju"
		4. Penanggulangan yang konfrontatif (confrontative coping )	4.1. Apakah siswa pernah melakukan hal yang bertentangan dengan aturan sekolah Ketika proses kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	"nggak sih kak karena takut aja"

			4.2. Bagaimana perilaku siswa yang bertentangan dengan aturan sekolah Ketika proses kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	"kalau bisa memilih nolak atau nggak saya memilih nolak untuk tasmi' karena belum percaya diri sama hafalan sendiri gitu, tapi alhamdulillah selama ini saya ketika terpilih yaa maju kak"
		5. Mencari dukungan sosial (seeking social)	5.1. Apakah siswa merasa membutuhkan dukungan dari teman, guru atau orang tua Ketika kegiatan tasmi berlangsung? (1)	"penting banget soalnya kan kita juga capek karena kan hafalan lagi hafalan lagi gitukan, tapi gara-gara support dari orang sekitar tuh jadi in ikan tanggung jawabku, aku milih SMP disini berarti ii konsekuensinya. Yang sering ngasih dukungan itu guru dan orang tua"
			5.2. Bagaimana bentuk dukungan sosial yang dibutuhkan oleh siswa ? (1)	"dari guru biasanya biasanya dikasi tips-tips gimana biae cepet lancar dan ingat, kalau orang tua tuh biasanya ini sih kayak ayo dek setoran ke mama gitu, kalau dari temen yaa paling saling setor gitu Latihan sambung ayat "
			5.3. Seberapa penting dukungan sosial itu dibutuhkan ? (1 dan 2)	"penting banget, tapi karena saya sering memberikan afirmasi ke diri saya jadi nggak terlalu butuh lah"
2.	Berfokus pada emosi (Emotional Focused)	1. Kontrol diri (self controlling)	1.1. Bagaimana siswa dalam mengatur perasaan atau Tindakannya Ketika terpilih menjadi siswa	"kalau pas masih game itu masih have fun tapi ya kepikiran aduh tasmi' gitu-gitu, jadi pas game itu masih berusaha have fun tapi ya nervous juga karena kan gamenya juga sambung ayat juga naah habis itu pas udah



	Coping)		yang maju ke depan pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	selesai sholat shubuh kumpul di lapangan makin lagi deg-degannya cuman saya kayak apa yaaaduh jangan pikirin pokoknya murojaah murojaah gitu kan buka Al-Qur'an baca-baca, pas ketika tiba-tiba dipanggil itu yaitu nanyanya beneran-beneran nih maju ke depan nah itu ustadzah langsung nebakin ayat kan nah itu nervous tangannya kayak geter gitu trus megang mik makn geter gitukan, nah saya ngatasinya itu dengan afirmasi bisa kok bisa kok, waktu malamnya seelum tidur itu kepikiran jadi say abaca lagi sama temen dan saling setor trus habis itu baru tidur., trus overthinking gitu kayak kepikiran apalagi kadang kalau sholat tuh kadang nggak khusyu' karean mikirin aduuh tasmi'"
		2. Menjauhkan diri (Distancing)	2.1 Apakah siswa pernah merasa tidak ingin mengikuti kegiatan <i>qur'an camp</i> ? (1)	"nggak sih kak, saya selalu ikut kegiatan Qur'an Camp"
			2.2. Bagaimana sikap siswa Ketika sekolah akan mengadakan Tasmi' pada kegiatan <i>Qur'an Camp</i> ? (1)	"ya pastinya murojaah trus saya memberikan semangat ke diri saya kalau saya bisa untuk melakukan tasmi'"
		3. Melarikan diri , menghindar	3.1 Apakah siswa	"semangat sih soalnya kan nginep bareng temen,

		(Escape avoidance)	selalu semangat dalam mengikuti kegiatan tasmi'? (1)	bercanda bareng gitu sih"
			3.2 Apakah siswa pernah ingin menghindari dari kegiatan tasmi'? (1)	"nggak sih kak saya memilih untuk ikut karena untuk melihat kemampuan hafalan saya"
			3.3. Bagaimana sikap siswa Ketika terbesit ingin tidak mengikuti Tasmi' pada kegiatan <i>Qur'an Camp</i> ? (1)	"saya memilih ikut sih karena untuk ngetes hafalan sampai mana hafalannya karena ada yang masih mikir ada yang diluar otak"
		4. Menerima tanggung jawab (Accepting responsibility)	4.1 Apakah siswa selalu terlibat Ketika kegiatan <i>qur'an camp</i> berlangsung? (1)	"iya kak saya selalu ikut ketika ada Qur'an Camp"
			4.2. Apakah siswa selalu melakukan yang terbaik Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	"iya karena saya selalu murojaah murojaah terus, walaupun nggak bisa jawab yaa, ya walaupun saya ngerasa kayak marah ke diri saya tapi saya tetap kasih afirmasi positif kayak nggak papa yang penting kan udah berusaha"
			4.3. Ketika Qur'an Camp itu nggak wajib dan jika tidak ikut tidak	"memilih ikut, tapi mungkin nggak setia ada Qur'an Camp ikut, ya kadang ikut kadang nggak, nggak memilih ikut terus-terusan karena ngerasa bosan gitu ngaji lagi

			ada ada hukuman, kamu memilih untuk ikut atau tidak?	ngaji lagi soalnya kan setiap hari juga selalu setor kan”
		5. Penialian ulang yang positif (positive reappraisal)	5.1.Apakah siswa melakukan penialaian yang positif dirinya ketika tidak dapat menjawab pertanyaan pada saat kegiatan tasmi’ berlangsung ? (1)	“iya dengan saya memberikan afirmasi positif ke dirinya saya sendiri kayak aku bisa, dan kalau saya nggak bisa jawab saya bilang nggak papa yang penting udah berusaha”
			5.2.Bagaimana yang dilakukan siswa Ketika dirinya merasa tidak puas setelah mengikuti Tasmi’ ? (1)	“kurang puas sih karena biasanya kalau saya ditebak- tebakin pas lagi hari biasa gitu yaitu saya selalu lancar tapi giliran di depan orang banyak langsung down gitu, yang buat aku down gitu karena tatapan orang-orang ke kita“

### PEDOMAN PENELITIAN

#### Pedoman Obervasi Strategi *Coping* Stres Siswa Dalam Menghadapi *Tasmi'* Pada Kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

Nama	: KZH (disamarkan)
Kelas	: 7
Hari, tanggal	: Rabu, 26 Februari 2025
Tempat	: SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Gejala-gejala Stres	1. Gejala Mental	a. Siswa terlihat kurang berkonsentrasi ketika Tasmi' di depan	.	
			b. Siswa terlihat kurang percaya diri pada saat tasmi' di depan	.	
			c. Siswa terlihat bingung pada saat menjawab soal tasmi' di depan	.	
			d. Siswa terlihat menghindari gurau bersama teman ketika kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			e. Siswa terlihat cemas pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	

			f. Siswa merasa mudah marah terhadap orang lain pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		.
		2. Gejala Emosional	a. Siswa merasa cemas pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			b. Siswa merasakan emosi marah yang tinggi pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			c. Siswa terlihat panik saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			d. Siswa merasa adanya perasaan putus asa ketika kegiatan tasmi' berlangsung		.
			e. Siswa merasa bersalah ketika tidak dapat menjawab soal pada kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			f. Siswa merasa tidak aman pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			g. Siswa mengalami mimpi buruk ketika kegiatan Qur'an Camp berlangsung		.
			h. Siswa merasa depresi ketika kegiatan Qur'an Camp berlangsung		.
			i. Siswa terlihat murung pada saat kegiatan Qur'an Camp berlangsung		.
			j. Siswa merasa bersedih ketika tidak dapat menjawab soal tasmi' pada saat kegiatan Qur'an Camp berlangsung	.	
		3. Gejala Fisik	a. Siswa merasa adanya ketegangan otot ketika kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			b. Siswa mengalami nafas yang tidak teratur pada saat maju tasmi'	.	

			c. Siswa mengalami tangan berkeringat dingin pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			d. Siswa merasa pusing pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			e. Siswa terlihat gelisah pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			f. Siswa mengalami tangan gemetar pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			g. Siswa merasa mual pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		.
			h. Siswa mengalami seriang buang air kecil ketika kegiatan tasmi' berlangsung		.
2.	Coping Stres	1. Berfokus pada masalah ( <i>problem focused coping</i> )	i. Siswa melakukan usaha-usaha tertentu untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan permasalahan ketika menghadapi kegiatan tasmi'	.	
			j. Siswa melakukan hal yang bertentangan dengan aturan pada saat kegiatan tasmi'		.
			k. Siswa membutuhkan dukungan sosial pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
		2. Berfokus pada emosi ( <i>emotional focused coping</i> )	l. Siswa melakukan regulasi dalam perasaan ataupun Tindakan pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			a. Siswa menjauhkan diri dari kegiatan tasmi'		.

			b. Siswa tidak mengikuti kegiatan tasmi'		.
			c. Siswa menerima tanggung jawab ketika terpilih untuk melakukan tasmi'	.	
			d. Siswa memberikan penilaian yang positif terhadap dirinya ketika telah melakukan tasmi'	.	

### PEDOMAN PENELITIAN

#### **Pedoman Wawancara Strategi *Coping* Stres Siswa Dalam Menghadapi *Tasmi'* Pada Kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember**

Nama	: SR (disamarkan)
Kelas	: 8
Hari, tanggal	: Senin, 21 April 2025
Tempat	: SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember
Waktu	: 15.45 WIB

### GEJALA-GEJALA STRES

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN	JAWABAN
6	Gejala-gejala stres	6. Gejala Mental	6.1. Apakah siswa merasa kurang berkonsentrasi pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	"Kadang agak nervous sih, tapi ya tetep santai-santai aja, kadang juga bingung takut nggak hafal gitu loh, nervousnya aku itu kayak jantung berdetak cepat, tangan gemetar kalok didepan semua siswa disini sama kalau yang nguji ustad, karena biasanya kalau sama ustadzah itu lebih santai"
			6.2. Apa yang membuat siswa merasa kurang percaya diri pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	"kadang aku juga merasa kurang hafalannya gitu jadi nggak percaya diri, tapi pernah aku percaya diri, ketiak aku bena-benar muroja'ah aku lebih percaya diri"
			6.3. Apakah siswa merasa enggan bercanda gurau pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	"awalnya pingin fokus muroja'ah tapi kadang diajak guyon sama temen, aku pernah ingin fokus muroja'ah aja ari pada gurau biar lebih fokus dan biar lebih lancar pas majunya"
			6.4. Apakah siswa merasa tenang pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	"perasaanku kadang naik turun, waktu majunya takut diketawain atau apa, dulu pernah pas awal-awal sama yang cowok jadi 1 sekolah kumpul di lapangan perna tuh temen saya maju trus salah trus semuanya ngomong astaghfirullah"
		7. Gejala	7.1. Apakah siswa merasa	"takut sih cuma nggak setakut itu, yang buat aku takut



		Emosional	takut pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	gimana yaa kayak bisa apa nggak, takut malu di depan karena banyak yang liat, trus kalau salah nanti di astaghfirullah”
			7.2. apakah siswa merasa pernah putus asa Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	“nggak sih, tapi yaa kalau salah tuh trus di astaghfirullah jadi malu trus kayak takut gitu”
			7.3. Apakah siswa merasa bersalah Ketika tidak dapat menjawab pertanyaan pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	“ iya kadang, soalnya saya kurang hafal, berarti kalau salah kurang muroja'ah, jadi kurang puas gitu”
			7.4. Apakah siswa merasa nyaman pada saat kegiatan tasmi' berlangsung ? (1)	“ ada waktu ytertentu kurang enjoy, tapi sebenarnya enjoy juga karena Qur'an Camp nginep sama temen-temen jadi enjoy, ketika waktu tasmi' mulai deredeg”
		8. Gejala Fisik	8.1. Apakah siswa merasa telapak tangan berkeringan dan gemetar pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	“ iya biasanya kalau saya di depan sering geter tangannya, dingin, kalau ada tekanan kadang ya gitu”
			8.2. Apakah siswa merasa kurang sehat Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	“ nggak sih nggak sampai pusing”

## COPING STRES

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Berfokus pada masalah ( <i>Problem Focused Coping</i> )	4. Pemecahan masalah yang terencana (planful problem solving)	1.2. Apa saja yang siswa persiapkan ketika akan menghadapi kegiatan tasmi'? (1)	"lebih sering muroja'ah, dikuarangi waktu mainnya, saya ngomong ke diri saya sendiri aku pasti bisa, mungkin kalau nggak lulus masih nggak papa karena nggak akan ada yang terjadi juga, trus dicoba lagi, masih ada waktu lagi ke depan"
			5.4. Bagaimana yang siswa lakukan Ketika terpilih untuk maju ke depan pada saat kegiatan tasmi' berlangsung ? (1)	"pas dipanggil langsung kaget trus deg-degan gitu loh, waktu di duduk di depan badan saya geter trus kalau saya merasa Qur'an Camp kali ini akan terpanggil itu lebih banyak hafalannya lebih fokus, trus kadang saya sambung ayat sama temen, saling sambung ayat gitu sama temen, ketika udah di depan trus saya ngeliat teman say aitu jadi lebih tenang"
		6. Penanggulangan yang konfrontatif (confrontative coping )	6.1. Apakah siswa pernah melakukan hal yang bertentangan dengan aturan sekolah Ketika proses kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	"nggak pernah, nggak yang gitu selama saya tasmi' saya selalu maju, kadang sebelum tasmi' tuh dicek siapa yang nggak masuk jadi yang nggak masuk nggak terpanggil gitu"

			6.2. Bagaimana perilaku siswa yang bertentangan dengan aturan sekolah Ketika proses kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	"saya selama Qur'an Camp ketika terpanggil selalu maju nggak pernah yang nggak maju"
		7. Mencari dukungan sosial (seeking social)	7.1.3.1 Apakah siswa merasa membutuhkan dukungan dari teman, guru atau orang tua Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	"iyaa butuh"
			7.2. Bagaimana bentuk dukungan sosial yang dibutuhkan oleh siswa ? (1)	"seperti membantu sambung ayat atau nyemangatinnya kayak sebelum maju itu mereka bilang ayo ayo kamu pasti bisa gitu"
			7.3. Seberapa penting dukungan sosial itu dibutuhkan ? (1 dan 2)	"iya berpengaruh, saya jadi lebih percaya diri gitu"
2.	Berfokus pada emosi (Emotional Focused Coping)	4. Kontrol diri (self controlling)	4.1. Bagaimana siswa dalam mengatur perasaan atau Tindakannya Ketika terpilih menjadi	"kadang kalau nervous Tarik nafas yang panjang trus diulang-ulangi lagi, kayak gitu waktu mau jalan maju ke depan, trus kalau nggak terlalu lancar saya atur nafas lagi, kalau lagi di depan mencoba untuk di santai in aja"

			siswa yang maju ke depan pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	
		5. Menjauhkan diri (Distancing)	2.1 Apakah siswa pernah merasa tidak ingin mengikuti kegiatan <i>qur'an camp</i> ? (1)	“ saya pernah suatu waktu pernah kayak nggak ikut aja dah tapi kalau nggak ikut ada hukumannya jadi tasmi' sendiri di masjid, kalau nggak ikut malah tasmi' sendiri, aku merasa ingin nggak ikut ketika kurang merasa hafal”
			2.2. Bagaimana sikap siswa Ketika sekolah akan mengadakan Tasmi' pada kegiatan <i>Qur'an Camp</i> ? (1)	“ waktu ada pengumuman masih santai aja tapi pas waktu mendekati itu mulai dredge, saya mencoba santai in aja nggak papa cuma tasmi' ya walaupun tetep dredge”
		6. Melarikan diri , menghindar (Escape avoidance)	3.1 Apakah siswa selalu semangat dalam mengikuti kegiatan tasmi'? (1)	“saya pernah suatu waktu pernah kayak nggak ikut aja dah tapi kalau nggak ikut ada hukumannya”
			3.2 Apakah siswa pernah ingin menghindar dari kegiatan tasmi'? (1)	“ iya pernah ingin merasa menghindar gitu”
			8.3. Bagaimana sikap	“ saya menanyakan temen-temen saya eh kamu jadi ikut

			siswa Ketika terbesit ingin tidak mengikuti Tasmi' pada kegiatan <i>Qur'an Camp</i> ? (1)	apa nggak trus karena mereka semua ikut ya ikut juga, dan biar nggak tasmi' sendiri juga”
		9. Menerima tanggung jawab (Accepting responsibility)	4.1 Apakah siswa selalu terlibat Ketika kegiatan <i>qur'an camp</i> berlangsung? (1)	“iya selalu ikut ketika ada <i>Qur'an Camp</i> walaupun saya dredge gitu”
			4.2. Apakah siswa selalu melakukan yang terbaik Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	“iya kadang gitu adang saya juga merasa bagian ini belum hafal jadi aku harus lebih mengulang di bagian ini, aku merasa melakukan yang terbaik ketika merasakannya jadi ketika sudah merasakan tasmi'nya, kadang puas kadang nggak, kalubisa jawab puasn kalau kurang lancar ya kurang puas”
			4.3. Ketika <i>Qur'an Camp</i> itu nggak wajib dan jika tidak ikut tidak ada ada hukuman, kamu memilih untuk ikut atau tidak?	“kalau waktu saya nggak yakin banget yaa mungkin saya nggak ikut tapi waktu sudah percaya diri mungkin ikut”
		10. Penialian ulang yang positif	10.1. Apakah siswa melakukan	“iya, ketika nggak bisa jawab saya sedikit merasa bersalah, dan saya bilang nggak papa nanti beajar lagi,

		(positive reappraisal)	penilaian yang positif dirinya ketika tidak dapat menjawab pertanyaan pada saat kegiatan tasmi' berlangsung ? (1)	dicoba lagi"
			10.2. Bagaimana yang dilakukan siswa Ketika dirinya merasa tidak puas setelah mengikuti Tasmi' ? (1)	"saya kalau nggak bisa jawab ya diam kan itu kadang dibantuin ssama ustadzah itu dikasih kode-kode gitu, ketika nggak bisa jawab saya sedikit merasa bersalah, dan saya bilang nggak papa nanti beajar lagi, dicoba lagi, trus saya menyiapkan untuk tasmi' yang selanjutnya yang nggak hafal itu saya hafalin lagi"

### PEDOMAN PENELITIAN

#### Pedoman Obervasi Strategi *Coping* Stres Siswa Dalam Menghadapi *Tasmi'* Pada Kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember


NO	ASPEK	INDIKATOR	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Gejala-gejala Stres	2. Gejala Mental	a. Siswa terlihat kurang berkonsentrasi ketika Tasmi' di depan	.	
			b. Siswa terlihat kurang percaya diri pada saat tasmi' di depan	.	
			c. Siswa terlihat bingung pada saat menjawab soal tasmi' di depan	.	
			d. Siswa terlihat menghindari gurau bersama teman ketika kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			e. Siswa terlihat cemas pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			f. Siswa merasa mudah marah terhadap orang lain pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		.
		5. Gejala Emosional	a. Siswa merasa cemas pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			b. Siswa merasakan emosi marah yang tinggi pada		.

			saat kegiatan tasmi' berlangsung		
			c. Siswa terlihat panik saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			d. Siswa merasa adanya perasaan putus asa ketika kegiatan tasmi' berlangsung	.,	
			e. Siswa merasa bersalah ketika tidak dapat menjawab soal pada kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			f. Siswa merasa tidak aman pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			g. Siswa mengalami mimpi buruk ketika kegiatan Qur'an Camp berlangsung		.
			h. Siswa merasa depresi ketika kegiatan Qur'an Camp berlangsung		.
			i. Siswa terlihat murung pada saat kegiatan Qur'an Camp berlangsung		.
			j. Siswa terasa bersedih ketika tidak dapat menjawab soal tasmi' pada saat kegiatan Qur'an Camp berlangsung	.	
		6. Gejala Fisik	a. Siswa merasa adanya ketegangan otot ketika kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			b. Siswa mengalami nafas yang tidak teratur pada saat maju tasmi'	.	
			c. Siswa mengalami tangan berkeringat dingin pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			d. Siswa merasa pusing pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		.



			e. Siswa terlihat gelisah pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			f. Siswa mengalami tangan gemetar pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			g. Siswa merasa mual pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		.
			h. Siswa mengalami sering buang air kecil ketika kegiatan tasmi' berlangsung		.
2.	Coping Stres	2. Berfokus pada masalah ( <i>problem focused coping</i> )	a. Siswa melakukan usaha-usaha tertentu untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan permasalahan ketika menghadapi kegiatan tasmi'	.	
			b. Siswa melakukan hal yang bertentangan dengan aturan pada saat kegiatan tasmi'		.
			c. Siswa membutuhkan dukungan sosial pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
		7. Berfokus pada emosi ( <i>emotional focused coping</i> )	a. Siswa melakukan regulasi dalam perasaan ataupun Tindakan pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			b. Siswa menjauhkan diri dari kegiatan tasmi'		.
			c. Siswa tidak mengikuti kegiatan tasmi'		.
			d. Siswa menerima tanggung jawab ketika terpilih untuk melakukan tasmi'	.	
			e. Siswa memberikan penilaian yang positif terhadap dirinya ketika telah melakukan tasmi'	.	

### PEDOMAN PENELITIAN

#### Pedoman Wawancara Strategi *Coping* Stres Siswa Dalam Menghadapi *Tasmi'* Pada Kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

Nama	: KAZD (disamarkan)
Kelas	: 9
Hari, tanggal	: Rabu, 23 April 2025
Tempat	: SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember
Waktu	: 13. 31 WIB

### GEJALA-GEJALA STRES

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN	JAWABAN
1	Gejala-gejala stres	1. Gejala Mental	1.1 Apakah siswa merasa kurang berkonsentrasi pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	"kalau konsen kalau lagi ngak ada suara temen-temennya sih kak baru kalau misalnya ada suara dari temen itu aku nggak konsen sih kak langsung kayak mengalihkan pandangan dan perhatian, kalau ngajak ngobrol trus berisik bahkan kalau misal ngobrol sama orang lain aku tuh kayak nggak bisa mengaji. Kalau pas maju lumayan konsen karena ada dukungan juga dari

				guru sama temen-temen saya, yang buat aku nggak oosen itu karena aku nggak hafal sih kak ”
			1.2 Apa yang membuat siswa merasa kurang percaya diri pada saat kegiatan tasmi’ berlangsung? (1)	“kalau soal maju pas kayak tasmi’ aku nggak pernah percaya diri sih kak, karena aku anaknya pemalu banget dan kalau soal begitu aku introvert kak, aku takut salah sih kak kalau misalnya lagi baca trus didektein sama gurunya tuh aku langsung takut salah tuh loh trus takut diketawatin atau disenyum-senyum looh. ”
			1.3 Apakah siswa merasa enggan bercanda gurau pada saat kegiatan tasmi’ berlangsung? (1)	“kalau semisal gitu aku mending murojaah sih kak dan takut salah gituloh soalnya kan di depan temen-temen itu rasa percaya diriku nggak ada, jadi aku ngurain bercanda sama temn-temenku kak, dan harus lebih serius karena kan tegang banget tuh”
			1.4 Apakah siswa merasa tenang pada saat kegiatan tasmi’ berlangsung? (1)	“perasaanku tegang sih kak, nggak ada rasa tenang baru kalau sudah maju baru itu tenang banget rasanya kayak bebanku gitu rasanya udah habis gitu. Rasa tegangku itu dimulai ketika ada informasi ada tasmi’, jadi tegangku itu bener-bener tegang banget banget banget kak”
		2. Gejala Emosional	1.5 Apakah siswa merasa takut pada saat kegiatan tasmi’ berlangsung? (1)	“ Iya aku takut salah sih kak kalau misalnya lagi baca trus didektein sama gurunya tuh aku langsung takut salah tuh loh trus takut diketawatin atau disenyum-senyum looh, takut diejek gitu”
			1.6 apakah siswa merasa	“nggak pernah putus asa sih kak kalau kayak gitu, aku

			<p>pernah putus asa Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (1)</p>	<p>pernah pasrah karena aku malamnya nggak hafalan nggak murojaah di rumah dan bener-bener paginya tuh kan pas udah ditempat itu aku kayak baca, nggak konsen trus aku kayak ya allah yaudahlah aku pasrah aja kalau mislanya aku nggak hafal yaa wallahu a'lam ”</p>
			<p>1.7 Apakah siswa merasa bersalah Ketika tidak dapat menjawab pertanyaan pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)</p>	<p>“iya kak aku kayak eeh aku kok nggak bisa jawab yaa apa aku kurang pintar ya, jadi aku insecure gitu”</p>
			<p>1.8 Apakah siswa merasa nyaman pada saat kegiatan tasmi' berlangsung ? (1)</p>	<p>“kegiatan yang bikin aku nyaman pas waktu kumpul bareng temen bisa nginep di sekolah bareng temen tidur bareng temen kalau yang nggak nyaman ya disuruh hafalan lagi ya kayak ayo besok ada tasmi' lagi nah itu malmnya nggak tenag kalau misalkan belum di panggil namaku, baru kalau malamnya udah di panggil itu udah tenang banget tidur itu kayak udah nggak ada beban kak gitu, bahkan mau main itu kayak mikirin gimana ya besok aku takut nggak hafal”</p>
		3. Gejala Fisik	<p>1.9 Apakah siswa merasa telapak tangan berkeringan dan gemetar pada saat kegiatan tasmi' berlangsung? (1)</p>	<p>“panik campur aduk sih kak, misalnya kayak usatdzahnya manggil aku nah itu aku langsung kayak dadaku out deg deg deg sumpah kak, nah trus pas aku udh duduk di depan itu kan aku nunduk itu aku takut</p>

			berlangsung? (1)	pertanyaannya susah suratnya susah gitu dan pas ditanya suratnya aku tau itu enak banget kak tapi pas aku nggak tau duuh aku takut nilainya jelek gitu soalnya kan masuk penilaian juga kan, aku juga keringet dingin kak”
			1.10 Apakah siswa merasa kurang sehat Ketika kegiatan tasmi’ berlangsung? (1)	“nggak sih kak, saya lebih ke nangis sih kak, trus kayak tidur itu susah mikirin kayak gimana ya besok lancar nggak ya gitu, kalau aku ngerasa gitu aku nangisin dulu kak trus aku minta dukungan orang tua trus aku murojaah buat mempersiapkan kalau aku maju tasmi’. Tapi aku pernah kak pas mau ada Qur’an Camp aku pura-pura kayak mau keluar kota kak itu posisi lagi nggak siap, lagi capek jadi bulan ini aku ikut bulan depan nggak, dan kalau aku udah panik badanku rasanya sakit semua kak kayak pegel kepala pegel”

### COPING STRES

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Berfokus pada masalah ( <i>Problem Focused Coping</i> )	1. Pemecahan masalah yang terencana (planful problem solving)	1.3. Apa saja yang siswa persiapkan ketika akan menghadapi kegiatan tasmi’? (1)	“siap-siapin perlengkapan yang mau dibawa, hafalanku, mentalnya harus bener-bener disiapkan dengan aku nyari kesibukan lain biar aku nanti siap buat maju, dan cari dukungan dari temen”
			7.4. Bagaimana yang siswa lakukan Ketika	“ya hafalan itu sih kaka sama dukungan”

			terpilih untuk maju ke depan pada saat kegiatan tasmi' berlangsung ? (1)	
		2. Penanggulangan yang konfrontatif (confrontative coping )	7.5. Apakah siswa pernah melakukan hal yang bertentangan dengan aturan sekolah Ketika proses kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	"nggak sih kak, ketika udah terpilih yaa aku maju karena kalau nggak majuakan dipanggil lagi waktu tasmi' yang selanjutnya kak"
			7.6. Bagaimana perilaku siswa yang bertentangan dengan aturan sekolah Ketika proses kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	"ya mungkin itu ya kak ketika ada informasi mengenai Qur'an Camp aku kadang memilih untuk nggak ikut kak"
		3. Mencari dukungan sosial (seeking social)	7.7. Apakah siswa merasa membutuhkan dukungan dari teman, guru atau orang tua Ketika kegiatan tasmi' berlangsung? (1)	"iya kak penting dan aku butuh dukungan itu"
			7.8. Bagaimana bentuk dukungan sosial yang	"kayak ayo maju aja semangat yaa kamu pasti bisa kok"

			dibutuhkan oleh siswa ? (1)	aku doain dari sini”
			7.9. Seberapa penting dukungan sosial itu dibutuhkan ? (1 dan 2)	“sangat penting kak, karena ketika aku didukung sama orang lain aku jadi lebih percaya diri gitu kakwalaupun sedikit-sedikit lah”
2.	Berfokus pada emosi (Emotional Focused Coping)	4. Kontrol diri (self controlling)	6.1. Bagaimana siswa dalam mengatur perasaan atau Tindakannya Ketika terpilih menjadi siswa yang maju ke depan pada saat kegiatan tasmi’ berlangsung? (1)	“aku bilang gini sih kak diriku ya allah tolong bantu aku lancarkan hafalanku pas nanti aku maju aku tau engkau bisa bantu hamba untuk lancar dan bener ketika aku maju aku bisa lancar, trus aku Tarik nafas trus berdoa trus habis itu harus percaya diri banget kuncinya itu berdoa sih kak”
		5. Menjauhkan diri (Distancing)	2.1 Apakah siswa pernah merasa tidak ingin mengikuti kegiatan <i>qur'an camp</i> ? (1)	“ada banget kak, aku nggak ikut sekitar 6 kali Qur'an Camp”
			2.2. Bagaimana sikap siswa Ketika sekolah akan mengadakan Tasmi’ pada kegiatan	“yaa ketika aku siap ikut kak, kalau aku nggak siap aku nggak ikut, tapi terkadang ada situasi yang urgent keluar kota dan badan aku nggak enak itu aku memilih nggak ikut kak”

			<i>Qur'an Camp?</i> (1)	
		6. Melarikan diri , menghindar (Escape avoidance)	3.1 Apakah siswa selalu semangat dalam mengikuti kegiatan tasmi'? (1)	"nggak kak, nggak kak, nggak ada yang Namanya ketika denger Qur'an Camp itu aku semangat, yaa ada semangat tapi semangatnya itu pas udah malam setelah selesai tasmi'nya yaa semangatku pas nanti masak- masak bareng nonton film bareng "
			3.2 Apakah siswa pernah ingin menghindar dari kegiatan tasmi'? (1)	"iyaa kak aku pernah nggak mau ikut tasmi'"
			11.1. Bagaimana sikap siswa Ketika terbesit ingin tidak megikuti Tasmi' pada kegiatan <i>Qur'an Camp</i> ? (1)	"yaa ketika aku merasa nggak siap aku nggak ikut tasmi' kak"
		7. Menerima tanggung jawab (Accepting responsibility)	4.1 Apakah siswa selalu terlibat Ketika kegiatan <i>qur'an camp</i> berlangsung? (1)	"nggak sih kak, aku bulan ini ikut nanti Qur'an Camp selanjutnya aku nggak ikut"
			4.2. Apakah siswa selalu melakukan yang terbaik Ketika kegiatan tasmi'	"iyaa kak, karena aku udah jawab sebisaku"



			berlangsung? (1)	
			4.3. Ketika Qur'an Camp itu nggak wajib dan jika tidak ikut tidak ada ada hukuman, kamu memilih untuk ikut atau tidak?	“untuk buat pengalaman aku lebih maju sih kak biar punya pengalaman tasmi' itu gimana, dan kalau nggak pernah maju aku malu kak”
		8. Penialian ulang yang positif (positive reappraisal)	11.2. Apakah siswa melakukan penialaian yang positif dirinya ketika tidak dapat menjawab pertanyaan pada saat kegiatan tasmi' berlangsung ? (1)	“aku lebih sering gini sih kak eh kenapa sih aku nggak bisa jawab, kenapa sih aku kayak bodoh banget nggak bisa jawab pertanyaan dari ustadzah gitu, tapi temenku bilang gini kak nggak papa nanti tasmi' yang selanjutnya kamu pasti bisa gitu kak”
			11.3. Bagaimana yang dilakukan siswa Ketika dirinya merasa tidak puas setelah mengikuti Tasmi' ? (1)	“aku lebih malu sih kalau nggak bisa jawab aku malu, tapi pas udah tasmi' aku ngerasa puas karena nggak bakal dipanggil lagi”

### PEDOMAN PENELITIAN

**Pedoman Obervasi Strategi *Coping* Stres Siswa Dalam Menghadapi *Tasmi'* Pada Kegiatan *Qur'an Camp* di SMP Science**

**Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember**

Nama	: KAZD (disamarkan)
Kelas	: 9
Hari, tanggal	: Rabu, 26 Februari 2025
Tempat	: SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember

NO	ASPEK	INDIKATOR	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Gejala-gejala Stres	1. Gejala Mental	a. Siswa terlihat kurang berkonsentrasi ketika Tasmi' di depan	.	
			b. Siswa terlihat kurang percaya diri pada saat tasmi' di depan	.	
			c. Siswa terlihat bingung pada saat menjawab soal tasmi' di depan	.	
			d. Siswa terlihat menghindari gurau bersama teman	.	

			ketika kegiatan tasmi' berlangsung		
			e. Siswa terlihat cemas pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			f. Siswa merasa mudah marah terhadap orang lain pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		.
		2. Gejala Emosional	g. Siswa merasa cemas pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			h. Siswa merasakan emosi marah yang tinggi pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		.
			i. Siswa terlihat panik saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			j. Siswa merasa adanya perasaan putus asa ketika kegiatan tasmi' berlangsung		.
			k. Siswa merasa bersalah ketika tidak dapat menjawab soal pada kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			l. Siswa merasa tidak aman pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			m. Siswa mengalami gangguan tidur ketika kegiatan Qur'an Camp berlangsung	.	
			n. Siswa merasa depresi ketika kegiatan Qur'an Camp berlangsung		.

			o. Siswa terlihat murung pada saat kegiatan Qur'an Camp berlangsung		.
			p. Siswa terasa bersedih ketika tidak dapat menjawab soal tasmi' pada saat kegiatan Qur'an Camp berlangsung	.	
		3. Gejala Fisik	q. Siswa merasa adanya ketegangan otot ketika kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			r. Siswa mengalami nafas yang tidak teratur pada saat maju tasmi'	.	
			s. Siswa mengalami tangan berkeringat dingin pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			t. Siswa merasa pusing pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			u. Siswa terlihat gelisah pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			v. Siswa mengalami tangan gemetar pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			w. Siswa merasa mual pada saat kegiatan tasmi' berlangsung		.
			x. Siswa mengalami sering buang air kecil ketika kegiatan tasmi' berlangsung		.

2.	Coping Stres	1. Berfokus pada masalah ( <i>problem focused coping</i> )	a. Siswa melakukan usaha-usaha tertentu untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan permasalahan ketika menghadapi kegiatan tasmi'	.	
			b. Siswa melakukan hal yang bertentangan dengan aturan pada saat kegiatan tasmi'	.	
			c. Siswa membutuhkan dukungan sosial pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
		2. Berfokus pada emosi ( <i>emotional focused coping</i> )	d. Siswa melakukan regulasi dalam perasaan ataupun Tindakan pada saat kegiatan tasmi' berlangsung	.	
			e. Siswa menjauhkan diri dari kegiatan tasmi'	.	
			f. Siswa tidak mengikuti kegiatan tasmi'	.	
			g. Siswa menerima tanggung jawab ketika terpilih untuk melakukan tasmi'	.	
			h. Siswa memberikan penilaian yang positif terhadap dirinya ketika telah melakukan tasmi'	.	

## Lampiran 7 Dokumentasi kegiatan

DOKUMENTASI	KETERANGAN
	<p>Hari, tanggal : Sabtu, 14 September 2024</p> <p>Tempat : SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember</p> <p>Waktu : 05.54 WIB</p> <p>Observasi awal dengan mengikuti <i>tasmi</i>' pada kegiatan <i>qur'an camp</i></p>
	<p>Hari, tanggal : Rabu, 26 Februari 2025</p> <p>Tempat : SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember</p> <p>Waktu : 19.43 WIB</p> <p>Observasi dengan mengikuti <i>tasmi</i>' pada kegiatan <i>qur'an camp</i></p>
	<p>Hari, tanggal : Senin, 21 April 2025</p> <p>Tempat : SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember</p> <p>Waktu : 15.45 WIB</p> <p>Wawancara dan observasi dengan siswa yang terpilih <i>tasmi</i>' pada kegiatan <i>qur'an camp</i></p>
	<p>Hari, tanggal : Selasa, 22 April 2025</p> <p>Tempat : SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember</p> <p>Waktu : 15.42 WIB</p> <p>Wawancara dan observasi dengan siswa yang terpilih <i>tasmi</i>' pada kegiatan <i>qur'an camp</i></p>

	<p>Hari, tanggal : Rabu, 23 April 2025</p> <p>Tempat : SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember</p> <p>Waktu : 13.31 WIB</p> <p>Wawancara dan observasi dengan siswa yang terpilih <i>tasmi'</i> pada kegiatan <i>qur'an camp</i></p>
	<p>Hari, tanggal : Senin, 26 Mei 2025</p> <p>Tempat : SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember</p> <p>Waktu : 07.56 WIB</p> <p>Wawancara dengan guru Al-Qur'an di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember</p>
	<p>Hari, tanggal : Rabu, 28 Mei 2025</p> <p>Tempat : SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember</p> <p>Waktu : 16.24 WIB</p> <p>Wawancara dengan bi'ah islamiyyah Al-Qur'an di SMP Science Qur'an Al-Irsyad Al-Islamiyyah Jember</p>

KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BIODATA PENELITIAN



Nama : Dhorifah Nur Rozi

Tempat, Tanggal Lahir : Jember, 18 April 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jl. A. Yani No 181 krajan B, Ds. Bangsalsari  
Kec. Bangsalsari, Kabupaten Jember

Prodi/Fakultas : Psikologi Islam/Dakwah

Agama : Islam

Riwayat Pendidikan : SDN Bangsalsari 02

MTs Annuriyyah

MAN 1 Jember

Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq

Jember