

STRATEGI *COPING* REMAJA PENGHAFAL *AL-QUR'AN* BERASRAMA DALAM MENGHADAPI KEJENUHAN

Khonsa' Izzatul Jannah, Permata Ashfi Raihana, dan Mohamad Ali

Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: khonsaizzatul23@gmail.com, par192@ums.ac.id,

ma122@ums.ac.id.



ABSTRAK

*Remaja penghafal Al Qur'an Berasrama adalah siswa yang tinggal dan menetap di asrama untuk menghafalkan Al-Qur'an dan melakukan kegiatan sekolah sekaligus. Siswi biasanya melakukan kegiatan yang padat dari pagi hari hingga malam hari. Siswi juga dituntut untuk dapat menghafalkan alquran sesuai dengan target, mengikuti kegiatan pelajaran disekolah, aktif dalam organisasi serta ekstrakurikuler, dan aktif dalam kegiatan asrama. Kegiatan yang padat membuat timbulnya permasalahan dan tekanan bagi siswi tersebut, yaitu mengalami kejenuhan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi coping pada remaja penghafal Al-Quran berasrama dalam menghadapi kejenuhan. Informan berjumlah 9 orang yang terdiri dari 5 orang informan utama yang diperoleh melalui screening dengan menggunakan angket kejenuhan dan 4 orang informan pendukung. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif yang datanya dikumpulkan dengan wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelima subjek mengalami kejenuhan karena kegiatan pembelajaran yang padat, yang meliputi padatnya kegiatan organisasi, sekolah, dan asrama, peraturan yang mengikat, susah berkomunikasi dengan dunia luar, dan konflik dengan teman. Sehingga kejenuhan tersebut menyebabkan beberapa permasalahan kepada siswi. strategi coping yang digunakan yaitu *problem focused coping* diantaranya: *active coping*, *confrontative*, *planful problem solving*, dan *seeking social supports*. Kemudian subjek juga mengimbangi dengan menggunakan *emotional focused coping* diantaranya: *self control*, *positive reappraisal*, dan *escape & avoidance*. Faktor yang paling berperan dalam pemilihan strategi coping adalah religiusitas dan dukungan sosial yang datang dari keluarga, ustadzah/ustadz, dan teman-teman.*

Kata kunci: *Strategi coping, remaja, penghafal alquran, kejenuhan*

PENDAHULUAN

Dewasa ini jumlah penghafal Alqur'an tidak memandang usia yaitu dari usia anak-anak, remaja, maupun dewasa mereka menghafalkan Al-Qur'an. Seperti yang kita ketahui bahwa di Indonesia, semakin meningkat lembaga - lembaga pendidikan Islam seperti pondok pesantren, rumah- rumah *tahfidz* Al- Qur'an, sekolah- sekolah Islam, dimana pada lembaga tersebut mendidik para santrinya untuk menjadi para penghafal Al-Qur'an (Marza, 2017). Sekolah-sekolah islam tersebut dalam bentuk pesantren atau asrama ialah salah satu bentuk lembaga yang bergerak dalam bidang pendidikan dan keagamaan yang memiliki program menghafalkan alquran. Di indonesia sendiri, telah terdapat kurang lebih 125 pesantren tahfidzul quran, 116 di pulau jawa dan 9 diluar jawa (Agus, 2014). Banyak sekali keutamaan dalam mempelajari Al-Qur'an serta wajib hukumnya bagi umat islam. Perlu disadari bahwa mempelajari Al-Qur'an sangat penting dan dengan membacanya akan mendapatkan pahala. Sebagaimana dalam firman-Nya:

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ
وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ
الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا

Artinya: "Sesungguhnya Al Quran ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus

dan memberi khabar gembira kepada orang-orang Mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar" (QS Al-Isra:9)

Pada umumnya siswa yang tinggal diasrama rata-rata masih memasuki usia remaja dengan kisaran usia antara 12-23 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja menurut Erickson (dalam Santrock, 2003) merupakan masa perubahan yang mengakibatkan para remaja mengalami konflik diri karena dituntut untuk dewasa dalam menyikapi segala permasalahan yang dialaminya yang membuat dirinya stres. Menurut Lazarus & Folkman dalam Ahmad & Al Nazly (2014) stres itu sendiri adalah hubungan khusus antara orang tersebut dan lingkungan yang dinilai oleh orang tersebut sebagai pajak atau melebihi sumber dayanya dan membahayakan kesejahterannya. Selain itu proses pembelajaran yang ada disekolah seringkali membuat remaja mengalami stress karena banyaknya tuntutan dan harapan yang harus dipenuhi baik dari dari lingkungan sekolah maupun keluarga. Kondisi ini seringkali membuat remaja mengalami tingkat stress yang tinggi dan stress yang berkepanjangan yang dialami oleh remaja dapat menyebabkan kejenuhan pada siswa. Lalu selain proses pembelajaran, kejenuhan juga dapat dialami oleh

remaja karena banyaknya aktivitas atau kegiatan disekolah dan asrama, serta terlalu lama waktu belajar dan kurang istirahat, dan mengerjakan sesuatu secara terpaksa (Muhibbin Syah, 2013).

Salah satu sekolah modern yang tahfidzul quran dan pendidikan umum serta agama, juga terdapat kegiatan organisasi dan ekstrakurikuler adalah SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo. Berdasarkan hasil pengumpulan data awal yang dilakukan peneliti, kegiatan para siswa pada umumnya diatur dimulai dengan pagi hari yang dimulai dari kegiatan shalat berjamaah, kegiatan tahfidz quran, persiapan sekolah yang dimulai pukul 07.00-15.30 WIB, kegiatan yang dilakukan diasrama, belajar, hingga tidur. Secara keseluruhan kegiatan siswa dari pukul 03.00-22.00 WIB. Selain kegiatan sekolah para siswa juga harus mengikuti kegiatan ekstrakurikuler wajib dan kegiatan organisasi disekolah. Siswa juga masih mengikuti kegiatan menghafalkan alquran sehingga harus dapat mengelola waktu dengan baik agar dapat memenuhi target hafalan al-quran.

Padatnya kegiatan dan tuntutan yang diterima oleh siswa tak jarang menimbulkan berbagai permasalahan. Menurut Abdullah dan Safarina (2015) dalam bukunya bahwa seorang remaja bila ditinjau dari usianya adalah usia yang mengalami periode banyak mengalami masalah

dan sering disebut dengan *storm and stress period*, karena dalam masa ini sering mengalami gejala emosi dan tekanan jiwa dimana banyaknya konflik serta tengah pencarian identitas. Hal tersebut oleh penelitian yang dilakukan oleh Suwarjo, dkk pada SMA kelas XI di kota Yogyakarta pada tahun 2015 menunjukkan sebanyak 93,98 % siswa mengalami kejenuhan belajar. Lalu kejenuhan sendiri Menurut Muhibbin Syah (2013), adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas.

Permasalahan yang sering terjadi pada dunia pendidik khususnya pada remaja penghafal Al-Qur'an di asrama adalah remaja mengalami kejenuhan. Proses menghafalkan Al-Qur'an melibatkan aktivitas kognitif, psikis dan psikomotorik. Orang yang menghafalkan ayat akan menjumpai kemudahan dan kesulitan sehingga memunculkan dinamika psikologis. Senang saat menjumpai kemudahan dan sedih saat sulit menghafal. Termasuk merasakan kepuasan dan bangga ketika mampu menghafal dan rendah diri ketika merasakan tidak mampu dalam menghafal. Berikut sampai muncul semangat sehingga memperbanyak doa saat menghafal dan terdapat juga rasa malas serta jenuh hingga tidak mampu menghafal (Khabib, 2008). Dalam penelitian

oleh Ambarwati 2017, siswa yang mengalami kejenuhan di pondok pesantren Al-Hikmah dari 470 santri 208 orang atau 44% kurang belajar dan yang 82 orang atau 18% dinyatakan jenuh belajar, Data tersebut diambil dari pengurus santri putra dan pengurus santri putri berdasarkan kehadiran saat santri sedang belajar. Dari beberapa penelitian diatas dapat diketahui bahwa kebanyakan remaja mengalami kejenuhan yang diakibatkan oleh aktivitas sekolah dan asrama yang diberikan kepada siswa dirasa terlalu banyak, ditambah lagi dengan aturan-aturan yang mengikat yang menjadikan sebagian siswa merasa terkekang.

Usaha yang dilakukan para siswa tersebut dalam mengatasi berbagai tuntutan disekolah maupun diasrama tersebut yaitu menggunakan *coping* dan *coping* pada tiap-tiap orang itu berbeda-beda. Dalam Islam pun terdapat beberapa ayat dalam Al-Qur'an yang menunjukkan cara untuk menyelesaikan suatu tugas/ masalah yaitu surat Al-Insyirah ayat: 4-5 yang berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا [٥:٤٩] إِنَّ مَعَ
الْعُسْرِ يُسْرًا [٦:٤٩]

Artinya: "Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan(1) sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan(2)" (Al-In syirah 4-5)

Penelitian yang dilakukan oleh Ayuningtyas (2017) mengenai strategi *coping* pada mahasantri kelas *tahfidz* Pesma KH Mas Mansyur ditemukan bahwa permasalahan yang dialami oleh para mahasantri yaitu berupa pengelolaan waktu yang mengakibatkan mahasantri terhambat dalam proses menghafalkan Al Qur'an. Kemudian para mahasantri cenderung melakukan strategi *coping* dengan cara memicu hafalan Al Qur'an dikarenakan sudah mendekati ramadhan, mulai membuat jadwal harian, lebih istiqomah dalam menghafalkan Al Qur'an. Strategi *coping* merupakan upaya untuk mencegah, menghilangkan dan mengurangi stress ataupun mentoleransi efek stress seminimal mungkin. Strategi *coping* stress mengacu pada cara seseorang untuk mengatasi konsekuensi emosional dari ancaman yang ada atau keadaan stress (Baron dan Bryne, 2005). Menurut Lazarus (dalam Sarafino, 1994) menjelaskan bahwa terdapat dua jenis strategi *coping* yaitu *emotional focused coping* yang digunakan untuk mengendalikan respon emosional terhadap stress dan *problem focused coping* yang digunakan untuk mengurangi situasi stress dengan memperluas sumber daya untuk mengatasinya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dan mendeskripsikan bagaimana strategi *coping* pada remaja penghafal Al

Qur'an berasma dalam menghadapi kejenuhan. Untuk mengungkapkan tujuan tersebut, peneliti memiliki tiga pertanyaan penelitian yaitu: apa saja gambaran dan permasalahan yang disebabkan oleh kejenuhan pada remaja yang mengalami kejenuhan diasrama?, apa saja strategi coping pada remaja penghafal alquran berasma yang mengalami kejenuhan?, dan apa faktor-faktor yang berperan dalam strategi coping?.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dimana data diambil dengan menggunakan metode wawancara semi terstruktur. Pemeilihan informan penelitian dilakukan di SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo dengan metode *screening* subjek dilakukan dengan menggunakan kuisioner kejenuhan yang menggunakan milik Vitasari (2016).

Tabel 1. Hasil screening subjek

Karakteristik		n	%
Kejenuhan	Jenuh	10	23%
	Tidak Jenuh	34	77%
Total		44	100%

Berdasarkan kriteria tersebut, peneliti mengambil 9 informan yaitu

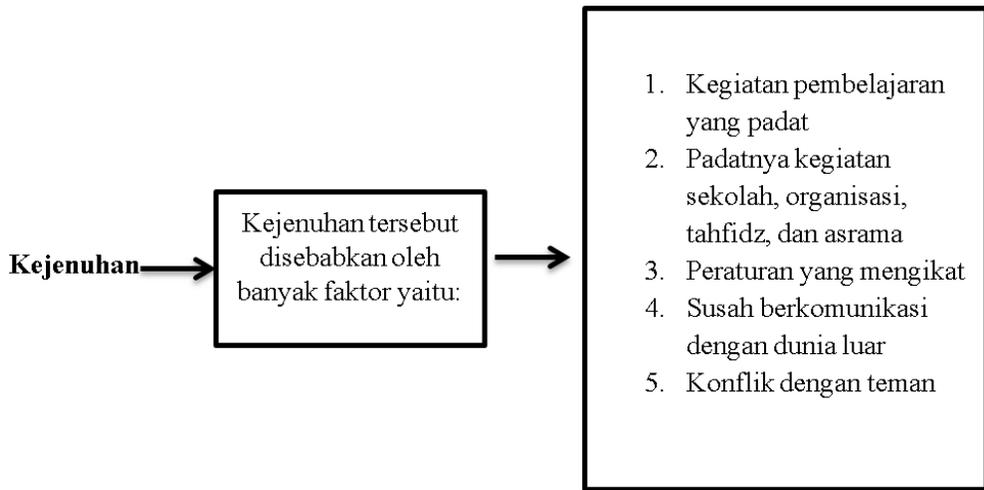
5 subjek utama dan 4 informan pendukung. Informan pendukung pada penelitian ini adalah koordinator wisma putri, ustadzah *tahfidz*, guru BK, dan *musyrifah* atau pendamping wisma.

Selanjutnya, analisis data wawancara dilakukan dengan teknik kategorisasi data yang kemudian disajikan dalam bentuk visual dan naratif. Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan metode triangulasi dan *member check*, yaitu proses pengecekan data yang telah diperoleh oleh peneliti kepada informan, dengan tujuan untuk mengetahui kesesuaian data yang diperoleh peneliti dengan data yang diberikan oleh informan. Teknik analisis data yaitu dengan cara mengorganisasikan data, mengkodekan data, membentuk tema, melaporkan temuan, menganalisis makna temuan dan memvalidasi keakuratan makna temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara mengenai penyebab kejenuhan yang dialami oleh siswi, diperoleh hasil bahwa karena terdapat permasalahan kejenuhan tersebut memunculkan tiga lingkup permasalahan yang dialami oleh remaja penghafal Al Qur'an, yaitu permasalahan dalam kegiatan *tahfidz quran*, kegiatan disekolah dan organisasi, dan kegiatan diasrama.

Kejenuhan



Gambar 1. Gambaran yang menyebabkan kejenuhan pada remaja

Terdapat permasalahan yang dialami seluruh subjek yaitu permasalahan tahfidz karena banyaknya kegiatan dan tugas membuat siswi kurang maksimal dalam menghafalkan al qur'an, kurang fokus, dan merasa kurang waktu untuk mengulang hafalan. Lalu juga subjek FPW mengalami gagal ujian tahfidz, untuk siswi HS, FPW, WF dan ANI yang merasa malas dengan kegiatan yang monoton, merasa jenuh, dan kurang niat dalam menghafalkan al qur'an. Hal tersebut sesuai dengan Mubibbin Syah (2013) bahwa faktor yang menyebabkan kejenuhan salah satunya adalah pembelajaran yang tidak bervariasi. Hal tersebut diungkapkan oleh subjek HS bahwa

“saya juga merasa jenuh aja kadang tu sama kegiatannya

itu-itu aja juga mungkin karna kegiatan yang padat banget”(W. UM.142-144)

Hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan subjek pendukung bahwa siswi tersebut mengalami kejenuhan.

“mereka berorganisasi jadi memang butuh energi yang tidak sedikit menurut saya karna anak anak memang biasanya organisasi ada banyak nah itu banyak proker sehingga bagi anak anak yang manajemen waktunya kurang baik itu biasanya mereka tidak selesai dengan amanah amanah di organisasi jadi tidak bisa fokus di organisasi mereka juga tidak fokus tahfidz begitu juga sebaliknya”(W.IHS.121-129).

Terdapat beberapa cara yang dilakukan oleh beberapa subjek dalam mengatasi permasalahan dalam tahfidz quran diatas, seperti

melakukan murojaah disaat waktu luang di sekolah, rutin melakukan hafalan selama 1 jam setiap harinya kemudian menyetorkan kepada *ustadzah* 1 halaman setiap harinya, mengurangi kegiatan bermain atau mengobrol dengan teman kemudian fokus mengulang-ngulang hafalan, dan juga meminta saran dan motivasi kepada *ustadzah tahfidz*. Hal yang dilakukan tersebut merupakan upaya untuk mengelola dan mengurangi tekanan disebut dengan strategi *coping*. Hal ini sejalan dengan pendapat Taylor (2012) yang menjelaskan bahwa *coping* juga didefinisikan sebagai pemikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan situasi yang berasal dari internal maupun eksternal yang dinilai sebagai stress. Hal yang dilakukan tersebut merupakan bentuk dari *coping* aktif (*active coping*). Lalu juga beberapa minta nasehat dan motivasi kepada *ustadzah tahfidz* (*Seeking social supports*). Kemudian sebagian besar selalu berusaha untuk mengingat kembali tujuan awal, cita-cita, dan janji Allah kepada para penghafal alquran (*positive reappraisal*).

Permasalahan didalam sekolah adalah kesulitan membagi waktu antara menjalankan amanah diorganisasi, waktu belajar, dan menghafalkan al qur'an, kesulitan mengikuti pelajaran, kelelahan, mengantuk ketika pelajaran, dan kurang bersemangat dalam

mengikuti pelajaran. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat dipahami bahwa siswi mengalami kejenuhan, menurut Hakim (2004) yaitu suatu kondisi dimana rasa lelah dan bosan yang dialami oleh individu sehingga menyebabkan tidak memiliki semangat dalam melakukan pembelajaran. Lalu subjek WF,FPW, dan ANI mengalami permasalahan dalam organisasi yaitu permasalahan dalam perbedaan pendapat dengan anggota yang lain, lalu juga terjadi kesalahan komunikasi, permasalahan terkait putra dan putri, dan merasa berat dalam tugas organisasi. Lalu juga subjek YL,HS, dan ANI yaitu permasalahan berselisih paham dengan teman sekamar, merasa sulit beradaptasi dengan teman sekelas, dan sulit dalam mengelola waktu setelah mengikuti organisasi.

Terdapat beberapa cara yang dilakukan oleh beberapa subjek dalam mengatasi permasalahan dalam sekolah dan organisasi diatas, subjek diantaranya memilih belajar bersama temannya (*active coping*), meminta bantuan kepada siswa yang lain yang memahami pelajaran (*seeking social support*), lalu juga mengalihkan kantuk dikelas dengan makan permen dan menyibukkan diri dengan mencoret-coret buku (*Escape & avoidance*). Lalu Konfrontasi juga dilakukan oleh siswi dalam menyelesaikan permasalahan, yaitu subjek HS meminta pulang kerumah dengan mengajak teman ketika

merasa jenuh diasrama, subjek FPW yang bersikap tegas dan agak galak saat menjalankan tugasnya di organisasi.

Lalu permasalahan diasrama adalah melanggar peraturan yaitu dalam penggunaan elektronik terutama laptop, lalu malas mengikuti kegiatan asrama, berselisih dengan teman sekamar, lembur mengerjakan tugas, kangen dengan orang tua, dan jenuh melakukan kegiatan asrama. Terdapat beberapa cara yang dilakukan subjek dalam mengatasi permasalahan dalam asrama yaitu Sementara subjek HS, WF, YL dan FPW mengalihkan perasaan jenuh dengan membaca buku, tidur, meminta untuk pulang kerumah untuk bertemu keluarga, lalu menghibur diri dengan jalan-jalan ke goro assalam, gramedia, dan laris untuk membeli kebutuhan, makan, atau hanya sekedar ingin jalan-jalan saja.

Pemilihan strategi coping yang dilakukan oleh siswi asrama terdapat beberapa faktor yang berperan, pertama adalah faktor dukungan sosial. Dukungan sosial berasal dari keluarga, teman-teman, dan *ustadz/ustadzah*. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuli Astuti (2016) berkaitan dengan hubungan dukungan sosial orang tua dengan strategi *coping* berfokus masalah pada siswa kelas XII SMK Negeri 3 Yogyakarta, bahwa adanya hubungan positif yang signifikan terhadap dukungan orang tua dengan strategi *coping*

yang berfokus pada masalah. Faktor lain yang menonjol adalah faktor religiusitas, menurut Laubmeier (dalam Taylor, 2012) menjelaskan bahwa religiusitas membantu seseorang untuk mengurangi tekanan dan memungkinkan seseorang untuk menemukan makna dalam pengalaman stres yang dihadapinya, dan religiusitas juga membantu seseorang dalam mendapatkan dukungan sosial. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Emma Indirawati (2006) yang menjelaskan bahwa adanya hubungan positif antara kematangan beragama dengan kecenderungan strategi *coping*, semakin tinggi kematangan beragama maka semakin tinggi menggunakan *problem focused coping*.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa permasalahan yang dialami oleh siswi yang tinggal di asrama yaitu disebabkan karena siswi mengalami kejenuhan. Permasalahan yang dialami siswi akibat kejenuhan dalam *tahfidz* tersebut adalah tidak bersemangat dalam menghafal, tidak memenuhi target hafalan, jenuh dalam menghafalkan al-qur'an, sulit berkonsentrasi, tidak lulus ujian *tahfidz*, malas menghafal, dan putus asa. Permasalahan disekolah dan organisasi yaitu banyaknya tugas dari sekolah, mengantuk dikelas,

penjelasan guru yang monoton, terbebani menjadi anggota organisasi, terjadi kesalahan komunikasi antar anggota organisasi, mengalami kejenuhan disekolah, dan ketinggalan pelajaran. Sementara permasalahan diasrama yaitu merasa jenuh diasrama, melanggar peraturan asrama, berbeda atau berselisih dengan teman, mengerjakan tugas hingga libur, kurangnya hiburan dan kangen orang tua.

Upaya menghadapi kejenuhan oleh masing-masing siswi menghasilkan strategi *coping* yang sama, namun ada pula strategi *coping* yang berbeda satu sama lain. strategi *coping* yang dipilih siswi dalam menyelesaikan permasalahan tahfidz adalah *coping* aktif dua subjek melakukan murojaah disaat waktu luang di sekolah, lalu satu subjek rutin melakukan hafalan selama 1 jam setiap harinya kemudian menyetorkan kepada *ustadzah* 1 halaman setiap harinya, lalu satu subjek mengurangi kegiatan bermain atau mengobrol dengan teman kemudian fokus mengulang-ngulang hafalan. Lalu untuk permasalahan yang lain ketiga subjek mengatasi rasa kantuk ketika pelajaran adalah dengan tidak tidur terlalu malam dan tidak tidur lebih dari jam sepuluh malam, sedangkan du subjek yang lain mengatasi tugas yang sering menumpuk adalah dengan menyicil tugas tersebut agar tidak menumpuk, lebih fokus dengan tugasnya, lalu juga mengerjakan

tugas yang mudah terlebih dahulu lalu mengerjakan tugas yang sulit. Seluruh subjek memilih untuk mencari dukungan sosial seperti dengan meminta bantuan teman untuk menyimak hafalan, berdiskusi dengan teman dan meminta saran serta motivasi kepada orang tua serta *ustadzah* tahfidz.

Selain itu dalam menyelesaikan masalah yang lain dimana memandang suatu masalah dari sisi positif bahwa permasalahan yang terjadi pada diri mereka untuk menjadikan sebuah pelajaran dan selalu bersyukur dengan banyak kegiatan ini berarti Allah SWT memang menyibukkan kita dengan hal-hal yang bermanfaat serta Allah SWT pasti membantu memberikan jalan keluar kepada hambanya yang mempunyai masalah. Lalu juga beberapa subjek dalam menyelesaikan permasalahan melarikan diri atau menghindari dari masalah dengan menangis, memakan permen ketika dikelas, dan menyibukkan diri dengan kegiatan yang disukai. Sehingga subjek menggunakan strategi *coping* yaitu menggunakan *problem focused coping* diantaranya: *active coping*, *confrontative*, *planful problem solving*, dan *seeking social supports*. Kemudian subjek juga mengimbangi dengan menggunakan *emotional focused coping* diantaranya: *self control*, *positive reappraisal*, dan *escape & avoidance*. Faktor yang paling berperan dalam pemilihan

strategi coping adalah religiusitas dari keluarga, *ustadzah/ustadz*, dan dukungan sosial yang datang teman-teman.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Idi dan Safarina. 2015. *Etika Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Adebisi, J. F (2013). Time management practices and its effect on business performance. *Canadian Social Science*, 9 (1). Canadian Research & Development Center of Sciences and Culture, Montreal, Canada.
- Agus.(2014,juli.*Daftar nama-nama pesantren tahfidz se-pulau jawa, madura,dan luar pulau jawa*. Di unduh dari: <http://www.pustakahafidz.com/daftar-nama-nama-pesantren-tahfidz-se-pulau-jawa-madura-dan-luar-jawa/>.
- Ahmad, M. M., & Al Nazly, E. K. (2014). *Hemodialysis: Stressors and coping strategies*. *Psychology, Health & Medicine*, 20(4), 477–487.
- Aida Rismana, E. N. (2016). Pengaruh Jejaring Sosial Terhadap Motivasi Belajar Siswa-Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Di Kecamatan Banjarmasin Barat. *JPG (Jurnal Pendidikan Geografi)*, 3,
- Ambarwati, N. A. (2017). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya (Studi Komparasi Pembelajaran Agama Islam pada Pondok Pesantren An-Nur, Al-Hikmah dan Al-Hadid di Kecamatan Karangmojo Kabupaten Gunung Kidul).
- Arisandy, Ayu. (2013). *Pengaruh Pengalaman Tinggal di Pesantren, Jenis Kelamin, dan Latar Belakang Fakultas terhadap Strategi Coping Mahasiswa Baru Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Indonesia Malang*.(Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Astuti, Yuli. (2016). *Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Strategi Coping Terfokus Masalah pada Siswa SMK Negeri 3 Yogyakarta*. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*. 5(1).1-14.
- Ayuningtyas, T, W. (2017). *Strategi Coping Pada Mahasantri Kelas Tahfidz Pesma KH Mas Mansyur* (Skripsi tidak dipublikasikan).Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2006). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies : A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Charmaine Jensen, C. F. (March, 2016). Auatralia University Students Coping Strategies and Use of Pharcemaceutical Stimulants as Cognitive Enhances . *Original Research*, 1.
- Hakim, Thursan. 2004. Belajar Secara Efektif. Jakarta: Puspa Swara.
- Indirawati, E. (2006. Hubungan antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan Strategi Coping. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, III(2), 69-92.
- Khabib, S. (2008). *Problematika Menghafal Al-qur'an Dan Solusinya Bagi Santri Pondok Pesantren Al Hikmah Pedurungan Lor Semarang*. Semarang: Skripsi IAIN Walisongo.
- Marza, S. E. (2017). Regulasi Diri Remaja Penghafal di Pondok Pesantren al Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan. *Vol 06*.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence : Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Santrock (2003) John W. Adolescence. Perkembangan Remaja. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology. Biopsychology Interactions*. New York: John Wiley & Sons,Inc.
- Syah, Muhibbin. 2013. Psikologi Belajar (Edisi Revisi). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Taylor, S. E. (2012). *Health Psycholpgy*. New York: McGraw-Hill.
- Vitasari, Ita. (2016). *Kejenuhan (burnout) Belajar Ditinjau dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.