



Efektivitas Pelatihan Koping Stres dalam Meningkatkan Mekanisme Koping: Studi Kuasi Eksperimen pada Santri Baru

Nafisah Aidah Rahman^{1✉}, Nurul Latifah², Sya'idatun Nailust Tsani³, Abdul Muhid⁴

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia^{1,2,3,4}

e-mail : nafisahaidah.rahman@gmail.com¹, nurullatifah0305@gmail.com², neli73551@gmail.com³,
abdulmuhid@uinsa.ac.id⁴

Abstrak

Santri baru di lingkungan pesantren rentan mengalami stres akibat perubahan pola hidup, tuntutan kedisiplinan, serta tekanan akademik dan sosial yang intens, sehingga banyak di antaranya masih menggunakan mekanisme koping maladaptif pada masa awal adaptasi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan koping stres dalam meningkatkan mekanisme koping santri baru di Pondok Pesantren Al-Qur'an Asy-Syahadah Surabaya. Kesenjangan penelitian terletak pada masih terbatasnya pelatihan koping stres yang terstruktur dan kontekstual yang secara khusus diterapkan pada santri baru perempuan pada fase transisi awal mondok. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen *one group pretest posttest* terhadap 13 santri baru perempuan melalui lima sesi pelatihan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan koping setelah intervensi diberikan. Skor rata-rata koping meningkat dari 52.46 pada pretest menjadi 74.31 pada posttest, yang mencerminkan perkembangan kemampuan santri dalam mengenali stresor dan menerapkan strategi koping adaptif. Sebelum pelatihan, mayoritas responden berada pada kategori koping maladaptif, sedangkan setelah pelatihan seluruh santri berada pada kategori koping adaptif (100%). Uji Paired Sample T-test menunjukkan nilai signifikansi 0.001 ($p < 0.05$), yang menandakan perbedaan bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah pelatihan. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan koping stres efektif sebagai strategi preventif untuk mendukung kesejahteraan psikologis santri baru dan memperlancar proses adaptasi mereka di lingkungan pesantren.

Kata Kunci: Koping stres, santri baru, pesantren, intervensi psikologis.

Abstract

New students in the pesantren environment are vulnerable to stress due to lifestyle changes, strict disciplinary demands, and intense academic and social pressures, causing many of them to rely on maladaptive coping mechanisms during the early adaptation period. This study aimed to examine the effectiveness of coping stress training in improving the coping mechanisms of new students at Al-Qur'an Asy-Syahadah Islamic Boarding School, Surabaya. The research gap lies in the limited availability of structured and context-specific coping stress training that is specifically implemented for female new students during the initial transition phase of pesantren life. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental one-group pretest-posttest design involving 13 female new students who participated in five training sessions. The results indicated an improvement in coping abilities following the intervention. The mean coping score increased from 52.46 in the pretest to 74.31 in the posttest, reflecting the students' enhanced capacity to identify stressors and apply adaptive coping strategies. Before the training, most participants were classified as having maladaptive coping, whereas after the training all students shifted to the adaptive coping category (100%). The paired-sample t-test revealed a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a meaningful difference between the pre-intervention and post-intervention conditions. These findings suggest that coping stress training is effective as a preventive strategy to support the psychological well-being of new students and facilitate their adaptation process in the pesantren environment.

Keywords: stress coping, new students, pesantren, psychological intervention.

Copyright (c) 2026 Nafisah Aidah Rahman, Nurul Latifah, Sya'idatun Nailust Tsani, Abdul Muhid

✉ Corresponding author :

Email : nafisahaidah.rahman@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i1.8844>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Kehidupan di pesantren menuntut santri menjalani pola hidup yang terstruktur, disiplin, dan mandiri dengan intensitas aktivitas yang tinggi. Perbedaan signifikan antara kehidupan pesantren dan lingkungan keluarga menjadikan masa awal mondok sebagai fase yang menantang, khususnya bagi santri baru. Perubahan pola hidup yang mendadak, keterpisahan dari keluarga, tuntutan kemandirian, serta keterbatasan ruang personal berpotensi memunculkan tekanan psikologis apabila tidak diiringi kesiapan mental yang memadai.

Stres merupakan respons individu terhadap tuntutan lingkungan yang dinilai melebihi kapasitas adaptifnya. Dalam *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1984) menekankan bahwa stres dipengaruhi oleh proses penilaian kognitif terhadap situasi serta strategi koping yang digunakan individu dalam merespons stresor. Strategi koping yang adaptif memungkinkan individu mengelola stres secara konstruktif, sedangkan penggunaan koping maladaptif berpotensi memperburuk kondisi psikologis.

Pada santri baru, stres merupakan fenomena yang umum terjadi pada fase awal tinggal di pesantren. Proses transisi menuju kehidupan berasrama menuntut penyesuaian fisik, emosional, dan sosial secara simultan. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santri baru mengalami tingkat stres yang relatif tinggi pada masa awal mondok, sehingga periode adaptasi awal menjadi fase yang rentan secara psikologis (Roihanah & Arsy, 2022). Tuntutan kemandirian dan kepadatan aktivitas pesantren turut berkontribusi terhadap munculnya stres (Asmarani & Mayasari, 2023). Selain faktor lingkungan sosial, tekanan akademik akibat sistem pembelajaran yang intens serta ketidaksiapan dalam menghadapi tuntutan belajar menjadi salah satu sumber stres utama pada siswa baru di lingkungan sekolah berasrama (Dewi et al., 2025). Proses adaptasi terhadap aturan dan budaya pesantren menuntut kepatuhan, kedisiplinan waktu, dan kehidupan kolektif sering kali memerlukan waktu adaptasi yang relatif panjang sehingga meningkatkan kerentanan stres santri baru (Hafidhuddin et al., 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres santri baru bersifat multidimensional, mencakup aspek akademik, sosial, emosional, serta lingkungan pesantren (Asmarani & Mayasari, 2023).

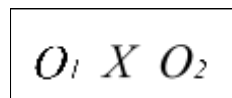
Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi untuk meningkatkan manajemen stres santri telah dilakukan melalui berbagai pendekatan, seperti penyuluhan manajemen stres yang terbukti membantu meningkatkan pemahaman dan keterampilan santri dalam mengelola tekanan psikologis (Herlina et al., 2024). Pelatihan manajemen stres terstruktur yang efektif menurunkan tingkat stres, khususnya pada santri dengan tingkat stres awal yang tinggi (Suryani, 2021). Di antara berbagai pendekatan tersebut, pelatihan koping stres dinilai relevan karena berfokus pada pengembangan strategi kognitif dan perilaku adaptif, di mana kegiatan yang membantu santri mengenali sumber stres dan memahami strategi pengelolaannya dilaporkan mampu meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan psikologis (Nurdin et al., 2024).

Meskipun stres pada santri baru telah banyak diteliti dan berbagai intervensi manajemen stres telah dikembangkan, kajian yang secara spesifik menguji pelatihan koping stres yang terstruktur dan kontekstual pada santri baru perempuan pada fase awal mondok masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penerapan pelatihan koping stres sebagai intervensi psikologis yang dirancang sesuai dengan konteks kehidupan pesantren dan diuji menggunakan desain kuasi eksperimen one group pretest posttest.

Secara akademik, penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan dengan menegaskan bahwa koping stres merupakan keterampilan psikologis yang dapat ditingkatkan melalui pelatihan terstruktur. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan dasar empiris bagi pengelola pesantren untuk mengembangkan program pendampingan santri baru yang sistematis dan berbasis kebutuhan psikologis untuk mendukung kesejahteraan santri dan keberhasilan proses adaptasi awal di pesantren.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen one group pretest posttest. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat mekanisme koping stres santri baru sebelum dan sesudah diberikan intervensi pelatihan koping stres. Pemilihan desain ini berdasarkan pertimbangan kontekstual dan etis, Dimana seluruh santri baru yang memenuhi kriteria penelitian membutuhkan intervensi psikologis sebagai bagian dari upaya preventif pada fase awal adaptasi di lingkungan pesantren. Meskipun tanpa kelompok kontrol, penggunaan pengukuran berulang pada kelompok yang sama (pretest dan posttest) memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan mekanisme koping secara langsung setelah intervensi diberikan. Secara skematis desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 One Group Pretest Posttest Designs

Keterangan :

O_1 = Nilai *Pretest* (pengukuran awal sebelum perlakuan)

O_2 = Nilai *Posttest* (pengukuran awal setelah perlakuan)

X = Treatment yang dilakukan

Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Al Qur'an Asy Syahadah Surabaya selama satu minggu melalui lima sesi kegiatan yang mencakup tahap pra-intervensi, tahap pelaksanaan intervensi, dan tahap pasca-intervensi. Pelaksanaan kegiatan penelitian disesuaikan dengan jadwal dan aktivitas pesantren agar tidak mengganggu rutinitas belajar santri. Subjek penelitian berjumlah 13 santri baru, seluruhnya perempuan, dengan rentang usia 17-21 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi santri baru yang belum pernah mengikuti pelatihan koping stres dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Adapun kriteria eksklusi mencakup santri yang memiliki gangguan psikologis, serta santri yang tidak mengisi atau tidak melengkapi kuesioner penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen psikologis berupa Brief COPE Scale yang diberikan pada tahap pretest dan pada tahap posttest. Pengisian instrumen dilakukan secara *self report*, sehingga responden diminta menilai frekuensi penggunaan strategi koping yang mereka lakukan sesuai dengan kondisi yang dialami. Brief COPE Scale yang digunakan merupakan versi adaptasi Bahasa Indonesia yang telah melalui proses penerjemahan dan pengujian psikometrik pada penelitian sebelumnya. Skala tersebut juga telah diuji pada populasi dengan rentang usia luas (18–80 tahun), termasuk remaja akhir-dewasa awal. Pengujian validitas menunjukkan bahwa setiap item Brief COPE memiliki korelasi item-total yang memadai dan mampu mengukur dimensi strategi koping yang relevan. Sementara itu, uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.821, yang mengindikasikan konsistensi internal yang baik.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27.0 for Windows. Analisis data diawali dengan uji prasyarat berupa uji normalitas untuk memastikan distribusi data memenuhi asumsi statistik. Setelah prasyarat terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji Paired Sample t-test untuk mengetahui perbedaan tingkat mekanisme koping santri baru sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan koping stres.

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan aspek etika penelitian. Peneliti memperoleh izin resmi dari pihak Pondok Pesantren Al Qur'an Asy Syahadah Surabaya sebelum penelitian dilaksanakan. Seluruh subjek penelitian diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi secara sukarela. Kerahasiaan identitas dan data responden dijaga sepenuhnya dan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Prosedur penelitian dilaksanakan melalui lima sesi, dalam lima sesi, yaitu pretest, psikoedukasi stres dan koping, latihan keterampilan koping stres (problem solving, dan reframing kognitif), sesi penguatan dan refleksi, serta posttest.



Gambar 2 Framework Pelatihan Koping Stres

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 13 santri baru dari Pondok Pesantren Al-Qur'an Asy-Syadah Surabaya. Berdasarkan katakarakteristik usia, responden terdiri dari 9 remaja akhir (76.9%) dan 3 dewasa awal (23.1%). Santri baru merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan psikologis karena harus menghadapi proses adaptasi lingkungan yang intens, seperti penyesuaian terhadap aturan pesantren yang ketat, perubahan ritme aktivitas harian, tuntutan kedisiplinan, pemisahan dari keluarga, serta kebutuhan untuk membangun relasi sosial baru dalam waktu singkat. Kondisi tersebut dapat berpotensi memicu stres, kecemasan, dan ketegangan emosional, terutama pada santri yang belum memiliki keterampilan koping yang memadai.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nilai *Pretest*

Kategori Mekanisme Koping	Frekuensi (f)	Persentase
Maladaptif	9	69.3%
Adaptif	4	30.7%
Total	13	100%

Berdasarkan hasil *pretest* menunjukkan bahwa mayoritas santri baru masih menggunakan strategi koping maladaptif, yang mengindikasikan keterbatasan kemampuan adaptasi psikologis pada fase awal tinggal di pesantren.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nilai *Posttest*

Kategori Mekanisme Koping	Frekuensi (f)	Persentase
Maladaptif	0	0%
Adaptif	13	100%
Total	13	100%

Perubahan ini menunjukkan bahwa setelah pelatihan, seluruh santri mampu menerapkan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi stresor di lingkungan pesantren.

Tabel 3. Uji Normalitas

	Kolmogorof-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	0.229	13	0.061	0.968	13	0.197
<i>Posttest</i>	0.161	13	0.200*	0.936	13	0.413

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi Shapiro-Wilk pada pretest yaitu 0.197 dan posttest yaitu 0.413 yang lebih besar dari 0.05, sehingga data berdistribusi normal.

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan Uji Paired Sample T-test

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviasi
<i>Pretest</i>	13	45	64	52.46	6.105
<i>Posttest</i>	13	62	94	74.31	8.769

Hasil uji *Paired Sample T-test* menunjukkan bahwa rata-rata koping santri sebelum mengikuti pelatihan koping stres adalah 52.46, dengan skor tertinggi 64 dan terendah 45. Setelah pelatihan, nilai rata-ratanya meningkat menjadi 74.31 dengan skor tertinggi 94 dan terendah 62. Dengan demikian, terdapat peningkatan mekanisme koping dari nilai 52.46 menjadi 74.31, dengan selisih mean sebesar 21.85.

Tabel 5. Hasil Paired Sample Correlations

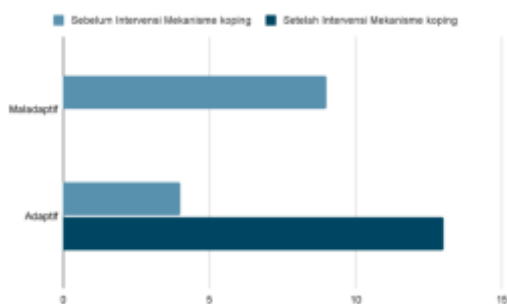
Pair 1	N	Correlation	Sig.
Pretest & Posttest	13	0.579	0.038

Melalui hasil *Paired Sample Correlations*, diperoleh nilai korelasi sebesar 0.579 yang mengindikasikan adanya hubungan sedang antara skor pretest dan posttest. Nilai signifikansi sebesar 0.038 yang lebih rendah dari 0.05 juga menunjukkan bahwa korelasi tersebut signifikan secara statistik.

Tabel 6. Hasil Uji Paired Sample T-test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
<i>Pretest-Posttest</i>	21.846	13.272	3.681	29.866	13.826	5.935	12	0.001

Nilai signifikansi sebesar 0.001 yang lebih kecil dari 0.05 menandakan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima, sehingga terdapat perbedaan mekanisme koping stres antara sebelum dan sesudah pelatihan diberikan. Selain itu, nilai t hitung yang lebih besar dibandingkan t tabel memperkuat kesimpulan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada mekanisme koping santri sebelum dan setelah intervensi. Dengan demikian, pelatihan koping stres dinilai efektif dalam meningkatkan mekanisme koping santri baru. Peningkatan mekanisme koping stres santri baru dapat dilihat dalam grafik berikut



Grafik 1 Perubahan Mekanisme Koping Stres

Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan koping stres memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan mekanisme koping santri baru di Pondok Pesantren Al-Qur'an Asy-Syahadah Surabaya. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata koping dari 52.46 pada pretest menjadi 74.31 pada posttest dengan selisih mean sebesar 21.85, serta hasil uji *Paired Sample T-test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0.05$). Namun peningkatan ini tidak hanya dipahami sebagai keberhasilan statistik, melainkan juga dianalisis secara kritis dalam efektivitas intervensi koping santri baru yang terbukti mampu meningkatkan kemampuan santri dalam mengenali stresor, mengelola respons emosional, serta menerapkan strategi koping adaptif dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1984), yang menyatakan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungan. Model ini menekankan bahwa respon stres dipengaruhi oleh stresor eksternal dan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) individu terhadap situasi serta strategi koping yang digunakan. Dalam konteks santri baru, tuntutan adaptasi terhadap disiplin pesantren, keterpisahan dari keluarga, serta tekanan sosial-akademik menjadi stresor yang kuat. Pelatihan koping stres dalam penelitian ini membantu santri melakukan penilaian ulang terhadap stresor tersebut dan mengembangkan respons yang lebih adaptif, sehingga memperkuat kapasitas koping sebagai keterampilan yang dapat dipelajari, bukan sifat yang statis (Folkman, 2013).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan koping stres efektif meningkatkan kemampuan koping santri baru yang berada pada fase transisi awal kehidupan pesantren. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Mansuroglu, 2025) yang menemukan bahwa individu pada fase transisi awal memiliki kerentanan stres yang tinggi, namun menunjukkan respons positif terhadap intervensi koping yang terstruktur. Pada mahasiswa yang mengalami fase transisi pendidikan merupakan periode yang paling responsif terhadap pelatihan manajemen stres (Fachrunisa & Saptandari, 2023). Kesamaan pola temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan koping santri dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai konsekuensi dari kesesuaian antara kebutuhan psikologis fase transisi dan karakteristik intervensi yang diberikan.

Dalam konteks pendidikan religius berbasis asrama, hasil penelitian ini serupa dengan temuan (Wafa et al., 2025) yang menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres mampu meningkatkan *self-efficacy* dan regulasi diri pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Pelatihan manajemen stres juga dapat meningkatkan kesadaran diri dan pengelolaan emosi santri (Herlina et al., 2024). Selain itu, intervensi pengelolaan stres membantu santri mengenali sumber stres dan merespons tekanan secara lebih adaptif (Nurdin et al., 2024). Perbandingan ini memperkuat analisis bahwa efektivitas pelatihan koping stres dalam penelitian ini relevan dengan tuntutan psikologis khas lingkungan pesantren.

Mayoritas santri dalam penelitian ini berada pada kategori koping maladaptif sebelum intervensi, yang menunjukkan keterbatasan kapasitas koping awal. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian (Roihanah & Arsy, 2022) yang melaporkan bahwa santri baru umumnya mengalami tingkat stres yang tinggi pada fase awal mondok. Kerentanan tersebut dipicu oleh perubahan pola hidup, keterpisahan dari keluarga, dan ketatnya aturan pesantren (Asmarani & Mayasari, 2023). Dalam perspektif efektivitas intervensi, individu dengan kapasitas koping awal yang rendah cenderung menunjukkan peningkatan yang lebih besar setelah intervensi psikologis (Katkar et al., 2021). Dengan demikian, peningkatan koping yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil dari adanya ruang pengembangan yang besar dalam keterampilan koping santri.

Pelatihan koping stres yang dilakukan secara berkelompok dalam penelitian ini memberikan kontribusi penting melalui dinamika kelompok yang terbentuk selama intervensi. Hal ini sejalan dengan teori faktor terapeutik kelompok yang dikemukakan oleh (Yalom & Myolyn Leszes, 2020), seperti *universality* dan *interpersonal learning*, yang meningkatkan efektivitas intervensi psikologis. Dukungan empiris juga menunjukkan bahwa intervensi koping berbasis kelompok meningkatkan strategi koping adaptif pada remaja (Putri et al., 2021). Peningkatan koping juga signifikan melalui psikoedukasi kelompok dengan desain pretest posttest (Jalal et al., 2022). Selain itu, pelatihan koping dan manajemen stres yang dilakukan secara sistematis

membantu peserta mengenali stresor dan mengembangkan respons yang lebih konstruktif terhadap tekanan (Zakiyah & Ainur, 2023). Perbandingan ini menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi dalam penelitian ini tidak hanya ditentukan oleh materi pelatihan, tetapi juga oleh proses sosial yang terbentuk di dalam kelompok.

Seluruh responden dalam penelitian ini merupakan santri perempuan, yang memiliki sensitivitas lebih tinggi terhadap stres emosional namun juga respons yang lebih positif terhadap intervensi berbasis dukungan sosial (Baser et al., 2024). Hasil yang serupa dengan penelitian (Divo & Tjakrawiralaksana, 2023) yang menunjukkan bahwa intervensi manajemen stres berbasis kelompok efektif meningkatkan koping adaptif pada remaja perempuan. Meski demikian, perubahan mekanisme koping, khususnya pengurangan koping maladaptif, memerlukan proses yang berkelanjutan (Kartika & Tjakrawiralaksana, 2021). Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dipahami sebagai bukti efektivitas intervensi jangka pendek sekaligus sebagai dasar untuk pengembangan program pendampingan yang berkesinambungan bagi santri.

Meskipun banyak penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas intervensi stress coping dalam mengurangi stres atau memperbaiki coping, tidak semua studi menghasilkan perbaikan signifikan pada semua aspek koping atau hasil psikologis. Penelitian (Naila & Savitri, 2023) menunjukkan bahwa pelatihan koping mampu menurunkan tingkat stres dan mengurangi penggunaan koping maladaptif pada siswa, meskipun peningkatan koping adaptif belum selalu signifikan. Perbedaan hasil tersebut dengan temuan penelitian ini dipengaruhi oleh durasi intervensi yang relatif singkat serta fokus intervensi yang lebih menekankan pada reduksi stres dibandingkan penguatan koping adaptif secara mendalam. (Reschke et al., 2024) juga melaporkan bahwa intervensi psikologis berbasis koping efektif menurunkan stres akademik mahasiswa dalam jangka pendek. Perbedaan dengan penelitian ini dapat dijelaskan oleh karakteristik subjek yang berbeda, di mana mahasiswa menghadapi stres akademik temporer, sedangkan santri baru mengalami stres adaptasi lingkungan yang bersifat lebih menyeluruh dan berkelanjutan.

(Ta et al., 2025) menemukan bahwa intervensi berbasis teknologi digital dan pemantauan stres mampu menurunkan stres akut secara signifikan. Perbedaan hasil dengan penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh pendekatan intervensi yang bersifat pasif dan berbasis teknologi, sehingga tidak melibatkan proses latihan koping secara langsung dan reflektif seperti pada pelatihan tatap muka. Selanjutnya, (Pees et al., 2024) melalui systematic review menunjukkan bahwa efektivitas intervensi stres sangat bervariasi antar penelitian. Variasi tersebut dijelaskan oleh perbedaan konteks, intensitas intervensi, serta tingkat keterlibatan peserta, yang berbeda dengan penelitian pada santri baru yang menggunakan pendekatan terstruktur dan partisipatif.

Meta-analisis oleh (Juhász et al., 2024) menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah untuk manajemen stres dan coping memberikan dampak yang signifikan namun relatif kecil, dengan nilai efek "*very small effect* ($g = 0.15$)". Perbedaan besaran efek dengan penelitian ini dapat dijelaskan oleh karakter meta-analisis yang menggabungkan berbagai desain dan kualitas intervensi, sehingga efek spesifik dari satu program menjadi lebih tereduksi. (Feiss et al., 2020) menegaskan bahwa efektivitas program coping dipengaruhi oleh moderator seperti dosis dan jenis intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa hasil yang lebih besar pada santri baru kemungkinan berkaitan dengan intensitas sesi pelatihan dan kesesuaian materi koping dengan fase adaptasi awal peserta.

Secara keilmuan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan dan psikologi pesantren, khususnya terkait intervensi koping stres pada santri baru. Temuan penelitian ini memperkuat konsep bahwa koping stres merupakan keterampilan psikologis yang bersifat dinamis dan dapat ditingkatkan melalui pelatihan yang terstruktur, sebagaimana dijelaskan dalam teori *Transactional Model of Stress and Coping*. Selain itu, penelitian ini memperluas penerapan intervensi koping stres pada konteks pendidikan berbasis pesantren yang memiliki karakteristik religius, kedisiplinan tinggi, serta sistem kehidupan berasma. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur mengenai manajemen stres pada remaja dan peserta didik, tetapi juga memberikan landasan ilmiah bagi pengembangan model intervensi psikologis yang kontekstual dan aplikatif di lingkungan pesantren.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas yang kuat, keterbatasan desain penelitian perlu diperhatikan. Penggunaan desain *one group pretest posttest* tanpa kelompok kontrol belum sepenuhnya dapat mengeliminasi pengaruh adaptasi alami santri seiring waktu. Selain itu, jumlah subjek yang relatif kecil membatasi generalisasi hasil penelitian. Namun demikian, perubahan skor yang signifikan, konsisten pada seluruh responden, serta didukung oleh berbagai temuan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelatihan koping stres memiliki kontribusi nyata dalam meningkatkan mekanisme koping santri baru.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan koping stres merupakan intervensi psikologis yang efektif dan relevan bagi santri baru di lingkungan pesantren. Intervensi ini berperan penting dalam meningkatkan regulasi emosi, kemampuan problem solving, dan strategi koping adaptif, sehingga membantu santri menjalani proses adaptasi secara lebih sehat dan konstruktif. Oleh karena itu, pelatihan koping stres direkomendasikan untuk diintegrasikan sebagai program pendampingan rutin santri baru dalam rangka mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan pendidikan pesantren secara holistik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pelatihan koping stres efektif dalam meningkatkan mekanisme koping santri baru, sehingga mereka lebih mampu menghadapi tuntutan adaptasi di lingkungan pesantren secara sehat dan konstruktif. Temuan utama penelitian menunjukkan adanya perubahan respons santri terhadap stres dari pola koping maladaptif menjadi lebih adaptif setelah mengikuti intervensi pelatihan terstruktur. Kontribusi penelitian ini terletak pada penguatan bukti empiris bahwa pelatihan koping stres merupakan strategi preventif yang relevan untuk mendukung kesejahteraan psikologis santri dalam konteks pendidikan pesantren yang memiliki karakteristik kehidupan berasrama dan disiplin tinggi. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan pelatihan koping stres yang difokuskan pada santri baru perempuan sebagai kelompok rentan pada fase transisi awal mondok. Oleh karena itu, pelatihan koping stres disarankan untuk diintegrasikan secara sistematis dalam program pendampingan santri baru di pesantren. Selain itu, penelitian selanjutnya perlu mengembangkan desain dengan kelompok kontrol serta evaluasi jangka panjang guna memastikan stabilitas dan keberlanjutan perubahan mekanisme koping santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmarani, Y., & Mayasari, R. (2023). Dinamika Stres Santri Baru Di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti Kecamatan Lasalepa Kabupaten Muna. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam.*, 3(1), 20–31. <https://doi.org/10.31332/Mercusuar.V3i1.6810>
- Baser, O., Alsaleh, S., Zeng, Y., & Baser, I. (2024). Behind The Sadness Of Teen Girls : A Retrospective Survey Analysis Amidst The Covid-19 Crisis Of 2021. *Adolescents*, 4(3), 410–425. [10.3390/Adolescents4030029](https://doi.org/10.3390/Adolescents4030029)
- Dewi, D. S., Wahyuni, E., & Hidayat, D. R. (2025). Gambaran Stres Akademik Siswa Baru Sekolah Boarding Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 740–751. <https://doi.org/10.31316/G-Couns.V9i2.7010>
- Divo, S., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2023). Efektivitas Online-Based Group Stress Management Intervention Terhadap Stres Remaja Perempuan Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 14(1), 43–57. <https://doi.org/10.35814/Mindset.V14i01.4042>
- Fachrunisa, R. A., & Saptandari, E. W. (2023). Multiple Stress Management Intervention (Msmi) Untuk Meningkatkan Koping Stres Pada Mahasiswa. *Gadiah Mada Journal Of Professional Psychology (Gamajpp)*, 9(2020), 197–210. <https://doi.org/10.22146/Gamajpp.88518>
- Feiss, R., Dolinger, S. B., Merritt, M., Reiche, E., Martin, K., Yanes, J. A., Thomas, C. M., & Pangelinan, M. (2020). A Systematic Review And Meta-Analysis Of School-Based Stress, Anxiety, And Depression

- 181 *Efektivitas Pelatihan Koping Stres dalam Meningkatkan Mekanisme Koping: Studi Kuasi Eksperimen pada Santri Baru - Nafisah Aidah Rahman, Nurul Latifah, Sya'idatun Nailust Tsani, Abdul Muhid*
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i1.8844>
- Prevention Programs For Adolescents. *Journal Of Youth And Adolescence*, 48(9), 1668–1685.
<https://doi.org/10.1007/S10964-019-01085-0.A>
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal And Coping. In *Encyclopedia Of Behavioral Medicine* (Pp. 1913–1915). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Hafidhuddin, D., Rabbani, F., Nazril, N., Robbani, A. A., & Zamroni, A. (2023). Gambaran Proses Adaptasi Santri Baru Pada Peraturan Pondok Pesantren. *Islamic Education And Counseling Journal*, 2(1), 1–7.
<https://jurnal.stitihsanulfikri.ac.id/index.php/iecj/issue/view/25/42>
- Herlina, L., Syahbana, M. A., Ramadhan, S., & Paris, I. (2024). Penyuluhan Manajemen Stres Dan Manajemen Waktu Pada Santri Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Dan Inovasi*, 2(4), 829–840. <https://doi.org/10.57248/Jilpi.V2i4.404>
- Jalal, N. M., Piara, M., Istiqamah, S. H. N., & Wilda, A. (2022). Upaya Peningkatan Coping Stress Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru. *Al-Riwayah : Jurnal Kependidikan*, 14(1), 146–163.
<https://doi.org/10.47945/Al-Riwayah.V14i1.585>
- Juh'Asz, A., Sebesty'En, N., 'Arva, D., Barta, V., P'Artos, K., Vok'O, Z., & R'Akosy, Z. (2024). We Need Better Ways To Help Students Avoid The Harms Of Stress : Results Of A Meta-Analysis On The Effectiveness Of School-Based Stress Management Interventions. *Journal Of School Psychology*, 106(5), 1–23. <https://doi.org/10.1016/J.Jsp.2024.101352>
- Kartika, A., & Tjakrawiralaksana, A. (2021). Efektivitas Online Group Cbt Pada Stres Dan Coping Strategy Remaja Perempuan Yang Terdampak Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 179–190.
<https://doi.org/10.22219/Jipt.V9i2.15023>
- Katkar, K., Pungki, P., & Utami, R. R. (2021). Pelatihan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Surya Masyarakat (Jsm)*, 4(1), 89–96. <https://doi.org/10.26714/Jsm.4.1.2021.89-96>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Mansuroglu, S. (2025). The Effectiveness Of Stress Management Training Given To First-Class Health Major Students In Perceiving And Coping With Stress And Developing Resilience : A Randomized Controlled Trial. *Applied Psychology. Health And Well-Being*, 17(2), 1–21. <https://doi.org/10.1111/Aphw.70014>
- Naila, S., & Savitri, L. S. Y. (2023). Efektivitas Intervensi Stres Akademi Secara Daring Pada Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Atas. *Akademika -Jurnal Teknologi Pendidikan*, 12(1), 47–60.
<https://doi.org/10.34005/Akademika.V12i01.2569>
- Nurdin, M. N. H., Fakhri, N., Piara, M., Siswanto, & Kurniawan, W. (2024). Mengelola Stres Pada Santri Pondok Pesantren Ddi Mangkoso Kabupaten Barru. *Kreasi: Jurnal Kreativitas Dan Inovasi*, 2(2), 11–18. <http://ojs.unm.ac.id/kreasi/article/view/63352>
- Pees, S. O., Oostrom, S. Van, Lettinga, H., Schaafsma, F., & Proper, K. (2024). Effects Of Interventions Implemented By Occupational Health Professionals To Prevent Work-Related Stress Complaints : A Systematic Review. *Bmj Journals*, 81(6), 321–328. <https://doi.org/10.1136/Oemed-2024-109454>
- Putri, D. R., Fillianto, A. D. C., & Iriyanto, J. B. (2021). Implementasi Art Therapy Untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan Di Usia. *Jurnal Talenta Psikologi*, 16(2), 35–43.
<https://jurnal.usahid solo.ac.id/index.php/jtl/article/view/761>
- Reschke, T., Lobinger, T., & Reschke, K. (2024). Short-Term Effectiveness Of A Brief Psychological Intervention On University Students ' Stress And Well-Being During Prolonged Exam Preparation : Results Of A Randomized Controlled Trial. *Cogent Education*, 11(1), 1–15.
<https://doi.org/10.1080/2331186x.2024.2354663>
- Roihanah, S., & Arsy, G. R. (2022). Gambaran Tingkat Stres Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Roudlotusyubban Desa Tawangrejo Winong Pati. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9(2), 88–97.
<https://doi.org/10.31596/Jprokep.V9i2.127>

- 182 *Efektivitas Pelatihan Koping Stres dalam Meningkatkan Mekanisme Koping: Studi Kuasi Eksperimen pada Santri Baru* - Nafisah Aidah Rahman, Nurul Latifah, Sya'idatun Nailust Tsani, Abdul Muhid
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i1.8844>
- Suryani, S. (2021). Pelatihan Manajemen Stres Untuk Menurunkan Stres Pada Santri Pesantren Ar Raudhatul Hasanah Medan. *Indonesian Counseling And Psychology*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.24114/icp.v1i1.22270>
- Ta, A., Salgin, Nilsu Mustafa Demir, M., Reindel, Kala Phillips Mehta, Ranjana K McDonald, A., Mccord, C., & Sasangohar, F. (2025). Real-Time Stress Monitoring, Detection, And Management In College Students: A Wearable Technology And Machine-Learning Approach. *Arxiv*, 2505(15974), 1–30.
- Wafa, S., Hartini, N., & Cahyanti, I. Y. (2025). Stress Management Training To Reduce Academic Distress And Increase Self-Efficacy In Students Memorizing The Al-Qur 'An. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology (Gamajpp)*, 11(1), 9–17. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.98987>
- Yalom, I. D., & Myolyn Leszes. (2020). *The Theory And Praticce Of Group Psychotherapy*.
- Zakiyah, A., & Ainur, I. (2023). Coping And Stress Management Training As An Effort To Improve Stress Adaption Ability. *Jurnal Kesehatan*, 14(1), 143–149. <https://doi.org/10.26630/jk.v14i1.3639>