

**DINAMIKA RELIGIOUS COPING DALAM MENGHADAPI KONFLIK PERAN
GANDA: STUDI PADA SANTRI MAHASISWA PONDOK PESANTREN
AL-MUSHLIH KARAWANG**

Danuwangsa Kusuma¹, Hinggil Permana², Siti Khulasoh³

Universitas Singaperbangsa Karawang^{1,2,3}

12210631110224@studentunsika.ac.id, hinggil.permana@fai.ac.id,

siti.khulasoh@fai.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the dynamics of religious coping in dealing with multiple role conflict among student-santri at Pondok Pesantren Al-Mushlih Karawang. The study employed a qualitative approach with a phenomenological design to explore the lived experiences and subjective meanings constructed by participants. Participants were selected through purposive sampling, consisting of santri who were actively pursuing higher education while residing in the pesantren. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and analyzed using the interactive model of Miles, Huberman, and Saldaña. The findings indicate that student-santri experience multiple role conflict due to the simultaneous demands of academic responsibilities and pesantren obligations, resulting in time-management difficulties, emotional pressure, and psychological fatigue. Religious coping emerged as the primary strategy used to address these challenges through practices such as dhikr, prayer, Qur'anic recitation, voluntary prayers, spiritual meaning-making, religious social support, and tawakal. These practices not only helped participants reduce stress and achieve psychological calmness but also enabled them to reinterpret role conflict as a test, learning process, and means of personal and spiritual growth. The study concludes that religious coping functions not only as a mechanism for psychological adaptation but also as a process of meaning-making that transforms the way student-santri understand and respond to multiple role conflict.

Keywords: religious coping, multiple role conflict, student-santri, Islamic boarding school

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika *religious coping* dalam menghadapi konflik peran ganda pada santri mahasiswa Pondok Pesantren Al-Mushlih Karawang. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi untuk memahami pengalaman hidup dan pemaknaan subjektif yang dibangun oleh para partisipan. Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu santri yang berstatus aktif sebagai mahasiswa dan menetap di lingkungan pesantren. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi,

dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña. Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri mahasiswa mengalami konflik peran ganda akibat tuntutan akademik dan kepesantrenan yang harus dijalankan secara bersamaan sehingga memunculkan kesulitan pengelolaan waktu, tekanan emosional, dan kelelahan psikologis. Dalam menghadapi kondisi tersebut, *religious coping* menjadi mekanisme utama yang digunakan melalui praktik zikir, doa, membaca Al-Qur'an, salat sunnah, pemaknaan spiritual, dukungan sosial religius, serta sikap tawakal. Praktik-praktik tersebut tidak hanya membantu mengurangi tekanan psikologis dan menghadirkan ketenangan batin, tetapi juga mendorong santri memaknai konflik sebagai ujian, sarana pembelajaran, dan proses pendewasaan diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa *religious coping* berfungsi tidak hanya sebagai mekanisme adaptasi psikologis, tetapi juga sebagai proses pembentukan makna yang mentransformasikan cara santri mahasiswa memahami dan menghadapi konflik peran ganda secara lebih konstruktif.

Kata Kunci: koping religius, konflik peran ganda, santri mahasiswa, pesantren

A. Pendahuluan

Perkembangan pendidikan Islam di Indonesia menunjukkan adanya perubahan pola kehidupan santri yang semakin kompleks. Jika pada masa sebelumnya santri lebih terfokus pada aktivitas pembelajaran di lingkungan pesantren, saat ini banyak santri yang juga menempuh pendidikan formal di perguruan tinggi. Kondisi tersebut melahirkan identitas ganda sebagai santri sekaligus mahasiswa yang menuntut kemampuan adaptasi terhadap berbagai tuntutan akademik, sosial, dan spiritual secara bersamaan. Posisi ganda ini menjadikan santri tidak hanya bertanggung jawab terhadap kewajiban perkuliahan, tetapi juga

harus memenuhi berbagai aturan, aktivitas, dan tanggung jawab yang melekat dalam kehidupan pesantren (Sari & Sutarto, 2023).

Berbagai tuntutan yang dijalankan secara simultan tersebut berpotensi memunculkan konflik peran ganda (*multiple role conflict*). Konflik peran terjadi ketika individu menghadapi tuntutan dari dua atau lebih peran yang dijalankan secara bersamaan sehingga menimbulkan kesulitan dalam memenuhi ekspektasi masing-masing peran. Pada konteks santri mahasiswa, konflik peran dapat muncul dalam bentuk benturan jadwal kuliah dengan kegiatan pesantren, keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas akademik,

tuntutan organisasi, maupun kewajiban mengikuti kegiatan keagamaan yang telah terstruktur dalam kehidupan pesantren.

Penelitian mengenai santri mahasiswa menunjukkan bahwa tekanan akademik dan kepesantrenan yang berlangsung secara bersamaan dapat memunculkan kelelahan emosional, tekanan psikologis, serta kesulitan dalam menjaga keseimbangan kehidupan sehari-hari (Ubaidillah & Jaelani, 2026).

Konflik peran ganda tidak hanya berkaitan dengan persoalan manajemen waktu, tetapi juga menyangkut aspek psikologis individu. Ketika tuntutan berbagai peran dipersepsikan melebihi kemampuan yang dimiliki, individu cenderung mengalami stres, kecemasan, kelelahan mental, bahkan penurunan kesejahteraan psikologis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konflik peran bukan sekadar persoalan teknis dalam menjalankan aktivitas, melainkan pengalaman subjektif yang dapat memengaruhi cara individu memaknai dirinya, lingkungannya, serta berbagai tanggung jawab yang sedang dijalani. Oleh karena itu, individu memerlukan strategi coping yang memungkinkan dirinya tetap

mampu beradaptasi secara sehat terhadap tekanan yang dihadapi.

Dalam kajian psikologi, coping dipahami sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap menekan. Namun pada masyarakat religius, mekanisme coping tidak selalu bersifat psikologis semata. Agama sering kali menjadi sumber makna, harapan, ketahanan, serta kekuatan emosional yang membantu individu menghadapi berbagai situasi sulit (Zakaria et al., 2021).

Dalam kondisi yang penuh tekanan, individu kerap menggunakan keyakinan dan praktik keagamaan sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan, mempertahankan harapan, serta membangun makna terhadap pengalaman hidup yang sedang dihadapi.

Salah satu konsep yang banyak digunakan untuk menjelaskan hubungan antara agama dan mekanisme adaptasi psikologis adalah religious coping yang dikembangkan oleh Kenneth I. Pargament. Menurut Pargament (2001), religious coping merupakan penggunaan keyakinan, nilai, praktik, dan sumber daya keagamaan dalam

memahami serta menghadapi berbagai situasi kehidupan yang menekan. Melalui religious coping, individu tidak hanya berusaha mengurangi tekanan emosional yang dirasakan, tetapi juga membangun makna terhadap pengalaman yang dihadapi sehingga mampu menyesuaikan diri secara lebih adaptif. Religious coping dipandang sebagai proses yang melibatkan hubungan individu dengan Tuhan, pencarian makna spiritual, serta pemanfaatan sumber daya religius dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup.

Berbagai penelitian dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa religious coping memiliki hubungan yang signifikan dengan ketahanan psikologis dan kesejahteraan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Surzykiewicz dkk. (2022) menunjukkan bahwa positive religious coping berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi dan kesejahteraan psikologis individu ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Sebaliknya, negative religious coping cenderung berkaitan dengan meningkatnya distress psikologis dan menurunnya kualitas hidup. Temuan lain yang melibatkan

Kenneth I. Pargament menunjukkan bahwa konflik dan pergulatan spiritual memiliki hubungan yang erat dengan kondisi psikologis individu dalam menghadapi tekanan kehidupan. Religious coping tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengurangan stres, tetapi juga berperan dalam membentuk cara individu memahami dan memaknai pengalaman hidup yang sulit.

Pada lingkungan pesantren, religious coping memiliki konteks yang khas karena kehidupan santri sangat dekat dengan aktivitas religius yang terintegrasi dalam keseharian. Praktik-praktik seperti zikir, doa, membaca Al-Qur'an, salat sunnah, refleksi spiritual, serta pencarian nasihat kepada ustaz dan pengasuh pesantren tidak hanya dijalankan sebagai bentuk ibadah, tetapi juga menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan dan membangun kekuatan psikologis. Dalam konteks tersebut, agama tidak sekadar berfungsi sebagai sistem keyakinan normatif, melainkan menjadi mekanisme adaptasi yang membantu santri menghadapi berbagai tekanan kehidupan yang mereka alami (A'toa' & Mardiana, 2021).

Meskipun penelitian mengenai konflik peran dan coping telah cukup banyak dilakukan, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada stres akademik, manajemen waktu, penyesuaian diri mahasiswa, serta strategi coping secara umum. Penelitian mengenai santri mahasiswa juga lebih banyak menyoroti konflik peran dari aspek komunikasi interpersonal, dukungan sosial, dan adaptasi lingkungan pesantren. Sementara itu, kajian yang secara khusus mengeksplorasi dinamika religious coping pada santri mahasiswa dalam menghadapi konflik peran ganda masih relatif terbatas. Padahal, karakteristik kehidupan pesantren yang sarat dengan nilai-nilai spiritual memungkinkan munculnya pengalaman coping religius yang berbeda dibandingkan kelompok mahasiswa pada umumnya (Ikrimah, 2023).

Keterbatasan kajian tersebut menunjukkan adanya ruang penelitian yang penting untuk memahami bagaimana agama bekerja sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi konflik kehidupan sehari-hari. Penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan memfokuskan perhatian pada pengalaman santri

mahasiswa dalam menghadapi konflik peran ganda serta bagaimana religious coping dijalankan dan dimaknai dalam proses tersebut.

Fokus penelitian tidak hanya diarahkan pada bentuk-bentuk coping religius yang dilakukan, tetapi juga pada bagaimana praktik keagamaan membantu santri membangun makna terhadap konflik yang mereka alami.

Pondok Pesantren Al-Mushlih Karawang dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki santri yang juga berstatus sebagai mahasiswa dan menjalani berbagai tuntutan akademik maupun kepesantrenan secara bersamaan. Situasi tersebut menjadikan para santri berada dalam kondisi yang memungkinkan munculnya konflik peran ganda sekaligus menghadirkan berbagai bentuk coping religius dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika religious coping dalam menghadapi konflik peran ganda pada santri Pondok Pesantren Al-Mushlih Karawang, sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi agama, khususnya yang berkaitan dengan peran agama

dalam proses adaptasi psikologis individu.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini berupaya memahami pengalaman hidup (*lived experiences*) santri mahasiswa dalam menghadapi konflik peran ganda serta memaknai *religious coping* sebagai strategi yang digunakan untuk menghadapi berbagai tekanan yang muncul dari peran yang mereka jalani. Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha mengungkap makna subjektif yang dibangun oleh partisipan berdasarkan pengalaman mereka dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana santri memaknai pengalaman religiusnya dalam menghadapi tuntutan akademik dan kepesantrenan secara bersamaan.

Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Mushlih Karawang, Jawa Barat. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik pesantren yang memiliki

santri dengan status ganda sebagai mahasiswa pada berbagai perguruan tinggi. Kondisi tersebut menjadikan para santri menghadapi berbagai tuntutan akademik, organisasi, dan kepesantrenan secara simultan sehingga relevan dengan fokus penelitian mengenai dinamika *religious coping* dalam menghadapi konflik peran ganda.

Partisipan penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Informan yang dipilih merupakan santri yang menetap di Pondok Pesantren Al-Mushlih Karawang, berstatus aktif sebagai mahasiswa, telah menjalani kehidupan sebagai santri mahasiswa selama minimal satu tahun, serta memiliki pengalaman dalam menghadapi tuntutan peran ganda sebagai santri dan mahasiswa. Kriteria tersebut digunakan agar data yang diperoleh berasal dari individu yang memiliki pengalaman langsung dan relevan dengan fenomena yang diteliti.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan

sebagai teknik utama untuk menggali pengalaman, pemaknaan, dan bentuk-bentuk religious coping yang dilakukan oleh partisipan dalam menghadapi konflik peran ganda. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur sehingga memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman informan secara lebih mendalam sesuai dengan konteks yang mereka alami. Selain wawancara, observasi dilakukan untuk memperoleh pemahaman mengenai aktivitas keseharian santri, interaksi sosial, serta pelaksanaan berbagai kegiatan akademik dan kepesantrenan yang berkaitan dengan fokus penelitian. Sementara itu, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang meliputi profil pesantren, jadwal kegiatan, arsip kegiatan, serta dokumen lain yang relevan dengan penelitian.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang dikembangkan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña (2014). Proses analisis dilakukan secara berkelanjutan sejak tahap pengumpulan data hingga penelitian selesai. Analisis diawali dengan reduksi data melalui proses seleksi, penyederhanaan, dan

pengelompokan data yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi dan pengelompokan tema-tema yang muncul dari pengalaman partisipan sehingga memudahkan peneliti dalam memahami pola hubungan antartemuan. Tahap akhir dilakukan melalui penarikan kesimpulan dan verifikasi secara terus-menerus untuk memastikan konsistensi serta ketepatan interpretasi terhadap data yang diperoleh.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai informan, sedangkan triangulasi teknik dilakukan melalui perbandingan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, peneliti juga melakukan member checking dengan meminta konfirmasi kepada informan terkait hasil interpretasi data sehingga temuan penelitian dapat merepresentasikan pengalaman partisipan secara lebih akurat.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan Konflik Peran Ganda sebagai Latar Pengalaman Santri

Santri mahasiswa Pondok Pesantren Al-Mushlih Karawang menjalani dua peran yang berlangsung secara bersamaan, yaitu sebagai mahasiswa dan sebagai santri. Kedua peran tersebut menghadirkan tuntutan yang berbeda namun sama-sama membutuhkan komitmen yang tinggi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa para informan harus membagi waktu antara kegiatan akademik seperti perkuliahan, penyelesaian tugas, dan aktivitas organisasi kampus dengan berbagai kegiatan kepesantrenan seperti pengajian, pembacaan wirid, kegiatan pembinaan, serta kewajiban mengikuti tata tertib pesantren. Kondisi ini menunjukkan adanya tuntutan peran ganda yang mengharuskan individu melakukan penyesuaian diri secara terus-menerus untuk mempertahankan keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan kehidupan kepesantrenan (Al-Islami, 2025).

Dalam praktiknya, tuntutan akademik dan kepesantrenan sering kali beririsan sehingga memunculkan kesulitan dalam pengelolaan waktu. Ketika tugas akademik meningkat, sebagian informan mengaku mengalami kesulitan untuk mengikuti

seluruh aktivitas pesantren secara optimal. Sebaliknya, jadwal kegiatan pesantren yang padat terkadang membatasi kesempatan mereka untuk menyelesaikan kewajiban akademik. Kondisi tersebut menunjukkan adanya konflik berbasis waktu (*time-based conflict*) yang muncul akibat keterbatasan sumber daya yang dimiliki individu. Penelitian mengenai konflik peran menunjukkan bahwa tuntutan dari dua domain yang berbeda dapat saling mengganggu ketika waktu dan energi yang tersedia tidak mampu memenuhi keduanya secara bersamaan (Reimann et al., 2022).

Selain persoalan waktu, konflik juga muncul dalam bentuk benturan tanggung jawab antarperan. Beberapa informan tidak hanya berstatus sebagai mahasiswa dan santri, tetapi juga memiliki amanah sebagai pengurus pesantren. Situasi tersebut menuntut mereka untuk memenuhi ekspektasi yang berbeda secara bersamaan. Ketika satu peran membutuhkan perhatian lebih besar, peran lainnya sering kali mengalami pengurangan prioritas. Kondisi ini sejalan dengan konsep konflik peran yang menjelaskan bahwa tuntutan dari berbagai peran dapat saling

bertentangan sehingga menyulitkan individu untuk menjalankannya secara efektif. Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian mengenai mahasiswa yang aktif dalam organisasi, di mana keterlibatan dalam berbagai tanggung jawab meningkatkan kemungkinan munculnya konflik peran dan kesulitan dalam pengaturan prioritas (Rahayu et al., 2025).

Konflik peran ganda yang dialami para informan juga menimbulkan dampak psikologis berupa kelelahan, kecemasan, tekanan emosional, dan kekhawatiran tidak mampu memenuhi harapan yang melekat pada setiap peran. Temuan ini mendukung pandangan Greenhaus dan Beutell yang menyatakan bahwa konflik peran dapat menjadi sumber stres ketika individu menghadapi tuntutan yang saling bersaing dalam waktu yang bersamaan. Pandangan tersebut masih didukung oleh berbagai penelitian mutakhir yang menunjukkan bahwa konflik peran berkaitan dengan meningkatnya tekanan psikologis, kelelahan emosional, dan menurunnya kesejahteraan individu (Chen et al., 2020).

Meskipun demikian, para informan tidak hanya memandang konflik sebagai sumber tekanan, tetapi juga mengembangkan berbagai strategi untuk menghadapinya. Salah satu strategi yang paling dominan adalah *religious coping*, yaitu pemanfaatan keyakinan, praktik keagamaan, dan aktivitas spiritual sebagai cara menghadapi tekanan hidup dan tuntutan akademik (Sujadi, 2022).

Dinamika Religious Coping dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *religious coping* menjadi mekanisme utama yang digunakan santri mahasiswa dalam menghadapi konflik peran ganda. Bentuk *religious coping* yang ditemukan tidak hanya berupa praktik ibadah individual, tetapi juga melibatkan proses pemaknaan spiritual serta dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan religius pesantren. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa individu yang hidup dalam lingkungan religius cenderung memanfaatkan sumber daya spiritual dan komunitas keagamaan sebagai strategi utama dalam menghadapi tekanan hidup dan

tuntutan peran yang kompleks (A'ini et al., 2025).

Ketika menghadapi tekanan akademik maupun kepesantrenan, para informan cenderung meningkatkan intensitas ibadah seperti zikir, doa, membaca Al-Qur'an, dan salat sunnah. Aktivitas tersebut dipandang sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah sekaligus memperoleh ketenangan dalam menghadapi berbagai persoalan. Bagi sebagian informan, zikir menjadi cara untuk menenangkan pikiran ketika menghadapi tugas yang menumpuk atau tekanan organisasi. Sementara itu, doa menjadi media untuk menyampaikan kegelisahan dan harapan kepada Allah ketika mereka merasa kesulitan menghadapi situasi tertentu. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa praktik ibadah personal berhubungan dengan menurunnya tingkat stres, meningkatnya ketenangan psikologis, serta berkembangnya kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa dan santri (Muarifah et al., 2024).

Temuan ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan tidak hanya berfungsi sebagai ritual ibadah, tetapi

juga sebagai sarana regulasi emosi. Hal tersebut sejalan dengan pandangan dalam Spiritually Integrated Psychotherapy yang menjelaskan bahwa agama dapat menjadi sumber coping karena menyediakan kerangka makna, harapan, dan rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden ketika individu menghadapi situasi yang menekan. Penelitian mutakhir juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas spiritual berkaitan dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis serta kemampuan mengelola tekanan akademik dan social (Graça & Brandão, 2024).

Selain melalui praktik ibadah, *religious coping* juga tampak dalam cara para informan memaknai konflik yang mereka alami. Sebagian besar informan menganggap konflik peran ganda sebagai ujian dari Allah yang harus dihadapi dengan kesabaran dan ikhtiar. Perspektif tersebut membuat mereka tidak melihat konflik sebagai hambatan semata, melainkan sebagai bagian dari proses kehidupan yang memiliki tujuan tertentu. Beberapa informan bahkan memandang pengalaman menghadapi tuntutan akademik dan kepesantrenan sebagai sarana belajar untuk meningkatkan

kemampuan mengelola waktu, mengendalikan emosi, dan membangun kedewasaan diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa individu religius cenderung melakukan reinterpretasi positif terhadap pengalaman sulit melalui keyakinan spiritual yang dimilikinya (Muarifah et al., 2024).

Temuan ini menunjukkan adanya proses *spiritual appraisal*, yaitu kecenderungan individu untuk menafsirkan pengalaman hidup melalui kerangka keyakinan religius. Dalam teori Pargament, proses tersebut termasuk dalam bentuk *positive religious coping* karena individu berupaya menemukan makna konstruktif di balik situasi yang menekan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kemampuan menemukan makna spiritual dalam pengalaman sulit berkorelasi positif dengan resiliensi, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan beradaptasi terhadap tekanan kehidupan (Sari, 2026).

Religious coping para informan juga diperkuat oleh dukungan sosial religius yang tersedia di lingkungan pesantren. Ustaz, pengurus, dan teman sesantri menjadi sumber

dukungan yang membantu mereka menghadapi berbagai kesulitan. Nasihat keagamaan dari ustaz memberikan perspektif spiritual dalam memahami masalah, sedangkan interaksi dengan teman sesantri menciptakan rasa kebersamaan karena mereka menghadapi tantangan yang relatif serupa. Temuan ini memperlihatkan bahwa coping religius tidak hanya berlangsung secara individual, tetapi juga berkembang melalui relasi sosial yang dibangun dalam komunitas keagamaan. Penelitian mengenai komunitas religius menunjukkan bahwa dukungan sosial berbasis agama berperan penting dalam meningkatkan ketahanan psikologis dan mengurangi dampak stres pada mahasiswa (Shahzad et al., 2024).

Di samping itu, para informan menunjukkan sikap tawakal setelah melakukan berbagai upaya untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Tawakal dipahami sebagai bentuk penyerahan diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar secara maksimal. Sikap tersebut membantu mereka mengurangi kecemasan terhadap hasil yang berada di luar kendali diri. Dengan demikian, tawakal berfungsi sebagai mekanisme

psikologis yang membantu individu menerima ketidakpastian tanpa kehilangan motivasi untuk berusaha. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa sikap tawakal dan penyerahan diri religius berhubungan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah, penerimaan diri yang lebih baik, serta meningkatnya kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang tidak pasti (Ramadhan, 2025)

Makna Religious Coping bagi Kehidupan Santri

Temuan penelitian menunjukkan bahwa religious coping memiliki makna yang mendalam bagi kehidupan santri mahasiswa. Makna tersebut tidak hanya berkaitan dengan berkurangnya tekanan psikologis, tetapi juga menyangkut perubahan cara pandang terhadap konflik yang mereka alami.

Melalui berbagai praktik religious coping, para informan merasakan ketenangan psikologis ketika menghadapi tekanan akademik maupun kepesantrenan. Aktivitas spiritual yang dilakukan secara konsisten membantu mereka mengelola kecemasan, mengendalikan emosi, dan menjaga

stabilitas psikologis di tengah berbagai tuntutan yang harus dipenuhi. Temuan ini mendukung berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa praktik religius dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu individu menghadapi situasi yang penuh tekanan. Religious coping juga berperan dalam membantu individu menemukan makna atas pengalaman yang dihadapi, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat psychological well-being ketika berhadapan dengan berbagai stresor kehidupan (Wnuk, 2024). Pada konteks mahasiswa, penggunaan strategi religious/spiritual coping terbukti berkaitan dengan kemampuan yang lebih baik dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup ketika menghadapi tekanan akademik maupun personal.

Selain memberikan ketenangan, religious coping juga membentuk ketahanan dalam menghadapi konflik peran ganda. Para informan menunjukkan kemampuan untuk tetap menjalankan berbagai tanggung jawab meskipun menghadapi kesulitan dan tekanan yang cukup besar. Ketahanan tersebut berkembang melalui keyakinan bahwa

setiap kesulitan mengandung hikmah dan bahwa Allah akan memberikan pertolongan kepada hamba-Nya yang berusaha.

Pengalaman menghadapi konflik peran juga berkontribusi terhadap penguatan identitas spiritual para informan. Mereka semakin menyadari bahwa peran sebagai mahasiswa dan santri bukanlah dua identitas yang saling bertentangan, melainkan bagian dari tanggung jawab yang harus dijalankan secara seimbang. Kesadaran tersebut memperkuat komitmen mereka terhadap nilai-nilai keagamaan yang dianut. Dalam proses tersebut, identitas spiritual berfungsi sebagai sumber makna yang membantu individu mengintegrasikan berbagai peran kehidupan ke dalam satu kerangka nilai yang koheren. Pada kalangan mahasiswa, religiositas dan spiritualitas diketahui berkontribusi terhadap pembentukan identitas diri yang lebih positif, peningkatan kesejahteraan psikologis, serta penguatan komitmen terhadap nilai-nilai yang diyakini. Selain itu, internalisasi nilai-nilai spiritual secara berkelanjutan dapat memperkuat karakter religius dan membantu individu menjalankan berbagai

tanggung jawab sosial maupun akademik secara lebih konsisten (Gilbertson et al., 2022).

Temuan yang paling menonjol dalam penelitian ini adalah terjadinya transformasi cara memaknai konflik melalui religious coping. Pada awalnya, konflik peran ganda dipersepsikan sebagai sumber tekanan yang menghambat aktivitas sehari-hari. Namun, melalui proses pendekatan diri kepada Allah, dukungan sosial religius, dan pengembangan sikap tawakal, para informan mulai melihat konflik sebagai ujian, sarana pembelajaran, serta proses pendewasaan diri. Perubahan cara pandang ini menunjukkan bahwa religious coping tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pengurangan stres, tetapi juga sebagai mekanisme pembentukan makna (meaning-making).

Temuan tersebut menjadi kontribusi utama penelitian ini. Religious coping pada santri mahasiswa tidak sekadar membantu mereka bertahan menghadapi konflik peran ganda, tetapi juga mentransformasikan cara mereka memahami pengalaman tersebut. Konflik yang semula dipandang sebagai beban berubah menjadi

pengalaman yang bernilai spiritual dan berkontribusi terhadap pertumbuhan pribadi. Dengan demikian, religious coping berperan sebagai mekanisme adaptasi sekaligus mekanisme transformasi makna yang memungkinkan santri mahasiswa menghadapi konflik peran ganda secara lebih konstruktif.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa santri mahasiswa Pondok Pesantren Al-Mushlih Karawang mengalami konflik peran ganda akibat tuntutan akademik dan kepesantrenan yang dijalankan secara bersamaan. Konflik tersebut berupa kesulitan mengelola waktu, benturan tanggung jawab, kelelahan emosional, dan kecemasan. Untuk menghadapi kondisi tersebut, santri menggunakan berbagai bentuk *religious coping*, seperti zikir, doa, membaca Al-Qur'an, salat sunnah, pemaknaan spiritual, dukungan sosial religius, dan tawakal. Praktik-praktik tersebut membantu mereka memperoleh ketenangan psikologis, mengelola emosi, serta menjaga keseimbangan peran sebagai mahasiswa dan santri. Selain sebagai strategi menghadapi tekanan,

religious coping juga berperan dalam proses pembentukan makna, sehingga konflik yang dialami dipandang sebagai ujian, sarana pembelajaran, dan proses pendewasaan yang memperkuat spiritualitas serta ketahanan psikologis santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad A'toa' Bin Mokhtar & Mardiana Binti Mohd Noor. (2021). ZIKIR DAN TAFAKKUR ASAS PSIKOTERAPI ISLAM. *Jurnal Pengajian Islam*, 14, 204–217.
- Al-Islami, A. B. I. (2025). *Navigating dual role demands: Self-adjustment as a differential predictor of organizational responsibility and academic achievement among female students in Islamic boarding schools*. 8(2), 119–131.
- Chen, Y., Lin, Y., Lozano, L. M., Green, K. E., & Chen, Y. (2020). *Revalidating the Taiwanese Self-Regulation Questionnaire (New TSSRQ) and Exploring Its Relationship With College Students ' Psychological Well-Being*. 11(June), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01192>
- Cipta Rohmatun Ikrimah. (2023). *COPING OF STRESS DALAM MENGATASI KONFLIK PERAN GANDA PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN AL MUNAWWIR KOMPLEK Q KRAPYAK YOGYAKARTA*.
- Gilbertson, M. K., Brady, S. T., Logel, C., & Schnitker, S. A. (2022). *Closeness to God , Spiritual Struggles , and Wellbeing in the First Year of College*. 13(March).

- <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.742265>
- Lídia Graça and Tânia Brandão. (2024). Religious/Spiritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction among University Students. *Journal of Psychology and Theology*, 52(3), 342–358.
<https://doi.org/10.1177/00916471231223920>
- Muarifah, A., Naini, R., Prasetiawan, H., Fitriah, E., Atikasari, T. R., & Zakiyah, T. A. (2024). *The Role of Daily Spiritual Experiences on Moslem Students ' Friendship Mediated by Religious Coping in Wellness Paradigm*. 7, 1–12.
- PurnamaSari, D., & Sutarto. (2023). ACADEMIC STRESS COPING STRATEGIES USING SPIRITUAL APPROACHES TO IMPROVE STUDENT RESILIENCE Dewi Purnama Sari 1 , Sutarto 2. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 101–111.
- Rahayu, L., Alim, J. A., & Ulya, Z. (2025). Analisis Konflik Peran antara Aktivitas Akademik dan Organisasi serta Dampaknya terhadap Pengembangan Diri Mahasiswa PGSD. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(September).
- Ramadhan, M. A. (2025). *The Concept of Dhikr in The Qur ' an and Its Psychological Relevance for Managing Anxiety Disorders (Thematic Study) The Concept of Dhikr in The Qur ' an and Its Psychological Relevance for Managing Anxiety Disorders (Thematic Study)*.
- Reimann, M., Schulz, F., Marx, C. K., & Lükemann, L. (2022). The family side of work-family conflict : A literature review of antecedents and consequences. *Journal of Family Research*, 34(4), 1010–1032. <https://doi.org/10.20377/jfr-859>
- Sari, D. P. (2026). The Work Life Balance in the Conflict of Roles of Students and Workers. *IRJ: Innovation Research Journal*, 7, 102–113.
- Shahzad, M. F., Xu, S., Lim, W. M., Yang, X., & Khan, Q. R. (2024). Artificial intelligence and social media on academic performance and mental well-being: Student perceptions of positive impact in the age of smart learning. *Heliyon*, 10(8).
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29523>
- Sujadi, E. (2022). *Academic Stress in the Final-Year Students: Do Religiosity and*. 6(3), 304–315.
<https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.52735>
- Ubaidillah, F. A., & Jaelani, M. R. (2026). Religiusitas dan Strategi Coping Stres Santri Remaja. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, November 2025.
- Wnuk, M. (2024). The Mechanisms Underlying Religious Coping and Hopelessness : Role of Meaning in Life and Affectivity. *Pastoral Psychology*, 0123456789.
<https://doi.org/10.1007/s11089-024-01181-4>
- Zakaria, M. Z., Izzati, N., Rezal, M., Rashid, A., Aziz, A., Shukor, N. M., Othman, M. F., Azhar, M., & Hamid, A. (2021). Coping Mechanism Towards Academic Stress Among Students: An Analysis from Islamic Perspective. *THE MALAYSIAN JOURNAL OF ISLAMIC SCIENCES*, 33, 32–53.
<https://doi.org/10.33102/uij.vol32.no1.03>