

SKRIPSI
GAMBARAN *COPING STRESS* MAHASANTRI PUTRI
DALAM PENYESUAIAN DIRI PADA MA'HAD
AL-JAMIAH IAIN PAREPARE



OLEH

YUNIRA SARI
2020203870232010

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE

2025 M / 1446 H

**GAMBARAN *COPING STRESS* MAHASANTRI PUTRI
DALAM PENYESUAIAN DIRI PADA MA'HAD
AL-JAMIAH IAIN PAREPARE**



OLEH

**YUNIRA SARI
2020203870232010**

Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab Dan
Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2025 M / 1446 H

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul skripsi : Gambaran *Coping Stress* Mahasantri Putri Dalam
Penyesuaian Diri Pada Ma'had Al-Jamiah IAIN
Parepare

Nama Mahasiswa : Yunira Sari

Nim : 20202038702302010

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
B-1841/In.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2023

Disetujui oleh:

Pembimbing Utama : Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I.

NIP : 19750704 200901 1 006

Pembimbing Pendamping : Adnan Achiruddin Saleh, M.Si.

NIDN : 2020088701

Mengetahui :

Dekan,

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. A. Nurkadam, M.Hum.
NIP : 19641231 199203 1 045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Gambaran *Coping Stress* Mahasantri Putri Dalam
Penyesuaian Diri Pada Ma'had Al-Jamiah IAIN
Parepare

Nama Mahasiswa : Yunira Sari

NIM : 20202038702302010

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Penguji : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
B-1841/In.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2023

Tanggal Kelulusan : 17 Januari 2025

Disetujui Oleh:

Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I.

(Ketua)

(.....)

Adnan Achiruddin Saleh, M.Si.

(Sekretaris)

(.....)

Muhammad Haramain, M.Sos.I.

(Anggota)

(.....)

Nurul Fajriani, S.Psi., M.Si.

(Anggota)

(.....)

Mengetahui :

Dekan,

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. A. Nurhidam, M.Hum.
NIP. 19641231 199203 1 045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ
وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnyalah, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Salawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW. Yang menjadi teladan bagi umat manusia dan sebagai *rahmatan lil'alam*.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orangtua penulis, Ayahanda tercinta Muh. Yusuf dan Ibunda tercinta Hijrawati, yang selalu membimbing, memberikan kasih sayang, nasihat, dan doa tulus mereka, sehingga penulis diberikan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik tepat pada waktunya. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada adik-adik penulis, Yusril Mahendra, Yahya, Yunita Anggraeni, dan Yunifa Arsyla, yang telah menjadi penyemangat bagi penulis. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota keluarga tercinta yang selalu memberikan perhatian serta dukungan baik secara moril maupun materil.

Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan dan bantuan dari Bapak Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I. sebagai pembimbing utama, dan Bapak Adnan Achiruddin Saleh, M.Si. sebagai pembimbing pendamping,

atas segala arahan dan bimbingan yang telah diberikan. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag. sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelolah pendidikan di IAIN Parepare.
2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum. sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah atas pengabdianya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Bapak Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I. selaku Wakil Dekan I dan Dr. Nufrihikmah, M.Sos.I, selaku Wakil Dekan II Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah memberikan bimbingan, arahan, kemudahan serta dukungan dalam bidang akademik dan administrasi selama proses penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Emilia Mustary, M.Psi. sebagai ketua program studi Bimbingan Konseling Islam.
5. Bapak Muhammad Haramain, M.Sos.I. dan ibu Nurul Fajriani, S.Psi., M.Si. selaku dewan penguji yang telah memberi saran dan arahan terkait skripsi ini.
6. Bapak Muhammad Haramain, M.Sos.I. selaku dosen Penasehat Akademik (PA).
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah meluangkan waktunya dalam mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.

8. Kepala dan Staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah membantu, melayani dan memberikan informasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepala Perpustakaan IAIN Parepare beserta seluruh staf yang telah menyiapkan referensi dalam penulisan skripsi ini.
10. Kepada bapak Budiman, M.HI. kepala UPT Ma'had Aljamiah IAIN Parepare yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare.
11. Kepada ibu Nur Afiah, M.A. dan Ulfah, M.Pd. penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas waktu dan perhatian yang telah berikan.
12. Teman-teman seperjuangan prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 20 yang telah meluangkan waktunya untuk menemani dan membantu menyelesaikan penelitian ini.
13. Terkhusus untuk sahabat saya, Riani dan Hasra, yang selalu memberikan semangat dan motivasi sepanjang proses penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas dukungan dan kebersamaan kalian yang membuat perjalanan ini lebih menyenangkan.
14. Terkhusus untuk sahabat-sahabat saya, Nurfadila S.Pd, Isnaeni, Nurbaeti, Arnita, dan Pila, yang selalu membantu, memberikan semangat, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas segala dukungan yang telah kalian berikan, yang sangat berarti bagi saya.

Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara moril maupun material, sehingga tulisan ini dapat terselesaikan. Semoga Allah SWT menerima segala kebaikan sebagai amal jariyah dan memberikan rahmat serta hidayah-Nya.

Akhirnya, dengan penuh kerendahan hati, penulis memohon maaf jika dalam penulisan ini terdapat kesalahan atau kekeliruan yang terjadi tanpa sengaja. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 6 Januari 2025 M
7 Rajab 1446 H

Penulis,



YUNIRA SARI
Nim.20202038702302010

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Yunira Sari
Nim : 20202038702302010
Tempat/Tgl Lahir : Mamuju, 10 juli 2001
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : Gambaran *Coping Stress* Mahasantri Putri Dalam
Penyesuaian Diri Pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila kemudian hari terbukti bahwa tulisan saya adalah hasil duplikat, tiruan plagit atau dibuat orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 6 Januari 2025
Penulis,



YUNIRA SARI
Nim.20202038702302010

ABSTRAK

YUNIRA SARI, *Gambaran Coping Stress Mahasantri Putri Dalam Penyesuaian Diri Pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare*, (Dibimbing oleh Bapak Iskandar Selaku Pembimbing Utama dan Bapak Adnan Achiruddin Saleh Selaku Pembimbing Pemdamping).

Penelitian ini membahas tentang gambaran *coping stress* mahasantri putri pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk penyesuaian diri mahasantri putri pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare serta untuk mengetahui gambaran *coping stress* mahasantri putri dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan asrama dan kegiatan akademik.

Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan dalam pengumpulan data dengan menggunakan observasi dan wawancara. Sumber data yang digunakan yaitu dari mahasantri putri di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare berjumlah empat orang. Teknis analisis data yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan.

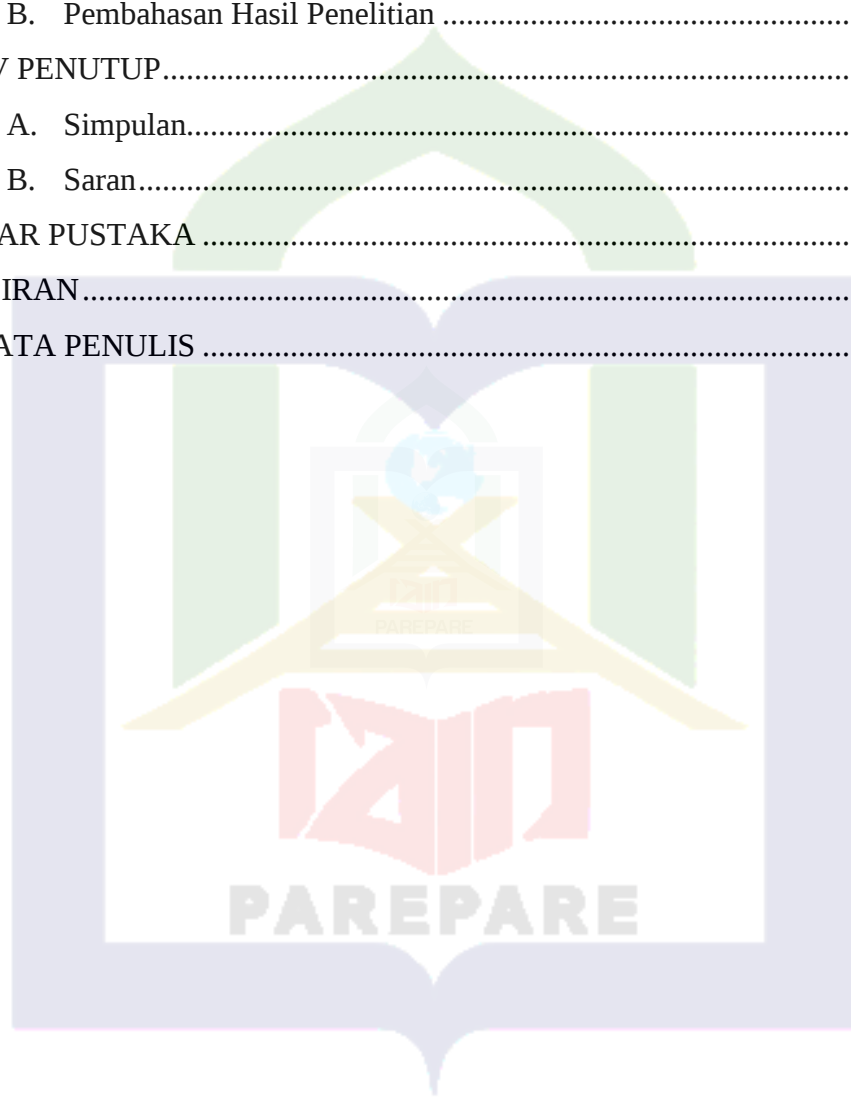
Hasil penelitian yang ditemukan di lapangan, yaitu (1) bentuk penyesuaian diri yang digunakan oleh mahasantri putri meliputi penyesuaian *adaptive*, yaitu adaptasi perubahan perilaku yang diperlukan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan penyesuaian *adjustive*, yang berkaitan dengan psikis terhadap norma dan nilai yang berlaku. (2) Gambaran *coping stress* yang digunakan mahasantri putri meliputi *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Kata Kunci: *Coping Stress, Mahasantri putri, Penyesuaian Diri*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
TRANSLITERASI DAN SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Tinjauan Penelitian Relevan.....	11
B. Tinjauan Teori	15
C. Tinjauan Konseptual	20
D. Kerangka Pikir.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	46
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	46
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	47
C. Fokus Penelitian	48
D. Jenis dan Sumber Data	48
E. Teknik Pengumpulan.....	50
F. Teknik Pengelolaan Data	54

G. Uji Keabsahan Data.....	55
H. Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Hasil Penelitian	61
B. Pembahasan Hasil Penelitian	77
BAB V PENUTUP.....	86
A. Simpulan.....	86
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN.....	I
BIODATA PENULIS	CLXXXVI



DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.1.	Bagan Kerangka Pikir	45
3.2	Tabel Pedoman Wawancara	53



DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Judul Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Pedoman Observasi	II
Lampiran 2	Pedoman Wawancara	IV
Lampiran 3	Surat Penetapan Pembimbing	VII
Lampiran 4	Surat Izin Meneliti Dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu	IX
Lampiran 5	Keterangan Wawancara	X
Lampiran 6	Surat Keterangan Selesai Penelitian	XIV
Lampiran 7	Hasil Verbatim	XV
Lampiran 8	Dokumentasi	XVII
Lampiran 9	Biodata Penulis	XCVI

TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

A. Transliterasi

1. Konsonan

Fonem konsonan dalam bahasa Arab yang dalam sistem penulisan Arab diwakili oleh huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian lainnya dengan tanda, dan beberapa lainnya lagi menggunakan kombinasi antara huruf dan tanda.

Daftra huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin:

Huruf	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tha	Th	te dan ha
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dhal	Dh	de dan ha
ر	Ra	R	Er

ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Shad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik ke atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang diawal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, ditulis dengan tanda (').

2. Vokal

- a. Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	Fathah	A	A
اِ	Kasrah	I	I
اُ	Dammah	U	U

- b. Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَيَّ	fathah dan ya	ai	a dan i
اَوْ	fathah dan wau	au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ: kaifa

حَوْلَ: haula

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat Dan Huruf	Nama	Huruf Dan Tanda	Nama
اَ / آ	fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
إِ	kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
أُ	dammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : māta

رَمَى : ramā

قِيلَ : qīla

يَمُوتُ : yamūtu

4. Ta Murbubah

Transliterasi untuk *ta murbubah* ada dua:

- Ta marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].
- Ta marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha* (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ	: rauḍah al-jannah atau rauḍatul jannah
الْمَدِينَةُ الْقَاضِيَّةُ	: al-madīnah al-fāḍilah atau al- madīnatul fāḍilah
الْحِكْمَةُ	: al-hikmah

5. Syahdah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (ـَ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah. Contoh:

رَبَّنَا	: rabbanā
نَجَّيْنَا	: najjainā
الْحَقُّ	: al-haqq
الْحَجَّ	: al-hajj
نُعَمَّ	: nu‘‘ima
عُدُّوْ	: ‘aduwwun

Jika huruf ع bertasydid diakhiri sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (يَّ), maka ia litransliterasi seperti huruf maddah (i). Contoh:

عَرَبِيَّ	: ‘arabi (bukan ‘arabiyy atau ‘araby)
عَلِيَّ	: ‘ali (bukan ‘alyy atau ‘aly)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam tulisan bahasa Arab dilambangkan dengan huruf لا (alif lam ma‘arifah). Dalam pedoman transliterasi ini kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya.

Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan oleh garis mendatar (-), contoh:

الشَّمْسُ	: <i>al-syamsu</i> (bukan <i>asy-syamsu</i>)
الزَّلْزَلَةُ	: <i>al-zalزالah</i> (bukan <i>az-zalزالah</i>)
الْفَلْسَفَةُ	: <i>al-falsafah</i>
الْبِلَادُ	: <i>al-bilādu</i>

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof ('), hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Namun bila hamzah terletak diawal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ	: <i>ta'murūna</i>
النَّوْءُ	: <i>al-nau'</i>
شَيْءٌ	: <i>syai'un</i>
أُمِرْتُ	: <i>umirtu</i>

8. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang di transliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibukukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi diatas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dar *Qur'an*), *sunnah*. Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasikan secara utuh. Contoh:

fī ẓilāl al-qurʿan

al-sunnah qabl al-tadwin

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibārat bi „umum al-lafẓ lā bi khusus al-sabab

9. Lafz al-Jalalah (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ *dīnullah* بِاللَّهِ *billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. contoh:

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ Hum fī rahmatillāh

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, alam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Contoh:

wa mā muhammadun illā rasūl

inna awwala baitin wudi ‘a linnāsi lalladhī bi

Bakkata mubārakan

syahru ramadan al-ladhī unzila fih al-qur’an

Nasir al-din al-tusī

abū nasr al-farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abū* (bapakdari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi. Contoh:

Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: IbnuRusyd, Abū al-Walid Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walid MuhammadIbnu)

Naşr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naşr Ḥamīd (bukan: Zaid, Naşr Ḥamīd Abū.

B. Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

Swt.	=	<i>subḥānahū wa ta‘āla</i>
Saw.	=	<i>ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam</i>
a.s.	=	<i>‘alaihi al- sallām</i>
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	Sebelum Masehi
l.	=	Lahir tahun
w.	=	Wafat tahun
QS .../...4	=	QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahim/ ..., ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص = صفحة

دو = بدون مكان

صهعي = صلى الله عليه وسلم

ط = طبعة

دن = بدون ناشر

الخ = إلى آخرها/إلى آخره

خ = جزء

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

ed. : Editor (atau, eds [dari kata editors] jika lebih dari satu editor), karena dalam bahasa Indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).

Et al. : “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.

Cet. : Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenisnya.

Terj. : Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga digunakan untuk penulisan karya terjemahan yang tidak menyebutkan nama penerjemahnya.

Vol. : Volume, Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedia dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.

No. : Nomor, Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah, dan sebagainya.



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi adalah institusi pendidikan formal yang menyediakan kelanjutan pendidikan setelah jenjang pendidikan menengah atas. Perguruan tinggi memiliki kewajiban untuk mempersiapkan individu sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi, yaitu untuk menyelenggarakan pendidikan, melaksanakan pembelajaran, dan memberikan kontribusi kepada masyarakat, sesuai dengan yang tercantum dalam Undang-Undang Dasar No. 12 Tahun 2012. Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan lanjutan yang bertujuan menghasilkan sumber daya manusia (mahasiswa) yang memiliki kompetensi di bidang ilmu yang dipelajari oleh masing-masing individu.¹

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare adalah sebuah perguruan tinggi negeri yang berfokus pada pendidikan agama Islam, yang lokasinya berada di kecamatan Soreang, kota Parepare, provinsi Sulawesi Selatan. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare merupakan tempat dimana mahasiswa dapat terlibat dalam kegiatan akademik dan ekstrakurikuler yang melengkapi perkuliahan, memperluas wawasan, dan meningkatkan kemampuan dan potensi, baik di bidang akademik maupun non-akademik. Institut Agama Islam Negeri Parepare memiliki beberapa lembaga yang berada di dalam kawasan kampus, termasuk Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, Unit Pelaksanaan Teknis Bahasa, Perpustakaan, Unit Teknologi Informasi dan Pangkalan Data, dan Ma'had Al-Jamiah.

¹ Rismar Julia Utami, „Gambaran Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi", *Journal on Education*, 06.02 (2024).

Ma'had Al-Jamiah, yang sering disebut sebagai pesantren kampus, berperan sebagai pusat fasilitas untuk pembinaan dan pembelajaran agama Islam bagi mahasiswa baru membantu meningkatkan kedisiplinan, dan menumbuhkan pola pikir positif untuk meningkatkan prestasi akademis di Institusi. Mahasantri adalah istilah yang digunakan untuk mahasiswa yang mengikuti pendidikan dan pembinaan agama di pesantren. Selain menjalani kegiatan akademik di perguruan tinggi, mahasantri juga berpartisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan dan pembinaan yang diadakan oleh Ma'had Al-Jamiah.

Mahasantri yang tinggal di Ma'had Al-Jamiah terdiri dari individu yang berasal dari berbagai daerah dan memiliki latar belakang pendidikan yang beragam. Banyak orang, terutama remaja, merasa tertekan dan kesulitan meraih kebahagiaan hidup akibat ketidakmampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan, maupun masyarakat pada umumnya. Tidak jarang, remaja mengalami stres atau depresi sebagai akibat dari kegagalan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan yang penuh tantangan.²

Jamaluddin menerangkan bahwa ketika remaja tidak mampu mengatasi setiap masalah yang dihadapinya dengan memberikan respon yang tepat, mengalami ketidakmampuan dalam mengontrol emosinya dan merasa bahwa situasinya tidak menguntungkan, maka remaja tersebut akan mengalami gangguan dalam penyesuaian diri.³ Penyesuaian diri merupakan proses di mana individu memberikan respon secara mental dan melalui tindakan untuk memenuhi kebutuhan serta mengatasi ketegangan,

² M Farid Khoirul Bariyyah Hidayati, „Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja”, *Jurnal Psikologi Indonesia* 5 May (2016). h. 138.

³ Muhammad Jamaluddin, „A Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru”, *Indonesian Psychological Research*, 2.2 (2020). h. 109–118.

frustrasi, konflik secara efektif, serta menyesuaikan diri dengan norma atau tuntutan lingkungan tempat mereka tinggal.

Bentuk penyesuaian diri dapat dikategorikan menjadi dua jenis, yakni adaptif dan adjustif. Penyesuaian adaptif mengacu pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan atau situasi baru menunjukkan fleksibilitas dan kemampuan untuk berkembang dalam berbagai kondisi. Di sisi lain, penyesuaian adjustif menggambarkan kemampuan untuk mengubah perilaku dan sikap agar sesuai dengan tuntutan atau norma yang ada di lingkungan tertentu.⁴

Mahasiswa yang tinggal di Ma'had mengalami perpindahan situasi dalam kehidupannya dari kehidupan yang penuh kebebasan menjadi sebuah kehidupan yang lebih baik, terstruktur dan disiplin dengan nuansa keagamaan dimana setiap harinya individu harus menyeimbangkan antara studi akademis dan kegiatan Ma'had untuk mencapai cita-cita yang diinginkan, individu bersedia menempuh pendidikan hingga ke tempat-tempat yang belum pernah disinggahi sebelumnya. ini menuntut kemandirian, termasuk kesiapan untuk meninggalkan keluarga dan lingkungan yang akrab baginya.

Individu mengalami berbagai perubahan dalam hidupnya terutama ketika beralih dari kenyamanan tinggal bersama orang tua menuju kemandirian penuh, mereka harus mengurus kebutuhan dasar secara mandiri, seperti makan, tidur, pakaian, dan sosialisasi, serta belajar mengatur waktu dan menemukan metode belajar yang efektif. Di samping itu ia harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang berbeda dari sebelumnya..

⁴ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2016, h. 456.

Semua penghuni di Ma'had terikat oleh peraturan yang ditetapkan. Aturan-aturan ini dibuat oleh pihak berwenang untuk mencapai tujuan yang bermanfaat bagi pembuat peraturan maupun bagi para mahasiswa. Nurbatin dkk menjelaskan beberapa aturan dan tata tertib asrama, di mana salah satu di antaranya adalah kewajiban mahasiswa untuk mengikuti seluruh program dan kegiatan asrama secara maksimal. Ini termasuk jadwal kegiatan Ma'had Al-Jamiah yang berlangsung antara pukul 17.00 hingga 07.00. Aturan tersebut tertuang dalam tata tertib penghuni asrama, yang secara garis besar mengharuskan mahasiswa terlibat dalam semua program dan kegiatan di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare, dengan ketentuan dan tahapan yang telah diatur dengan jelas.⁵

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di Ma'had Al-jamiah IAIN Parepare, menunjukkan bahwa kehidupan di Ma'had mirip dengan kehidupan sosial di masyarakat umumnya yang memerlukan adanya aturan dalam berinteraksi. Di Ma'had hal ini penting karena adanya variasi di antara mahasantri baik dari segi asal usul maupun sukunya, Ma'had juga terdapat berbagai permasalahan meskipun telah ada aturan yang mengatur. Terkadang para santri terlibat dalam masalah terkait peraturan dan peraturan yang diterapkan di Ma'had, ini disebabkan oleh pelanggaran-pelanggaran yang mereka lakukan terhadap aturan dan tata tertib. Pelanggaran dilakukan secara berulang-ulang yang tidak sejalan dengan sikap yang seharusnya ditunjukkan oleh santri yang harus patuh dan mengikuti peraturan yang telah ditetapkan oleh pihak pengelola Ma'had. Namun, yang terjadi justru sebaliknya dimana para santri menunjukkan sikap yang disebut sebagai tindakan pelanggaran.

⁵ A Dian Fitriana, „Pola Kendali Komunikatif Pembina Dalam Meningkatkan Kepatuhan Aturan Communicative Control Patterns In Improving”, *Jourmics* 1, no. 94 (2022). h. 94–95.

Peneliti melakukan wawancara awal kepada lima orang mahasantri yang telah keluar dari Ma'had karena mengalami masalah -masalah yang sulit untuk diselesaikan. Dalam hasil wawancara awal tersebut ditemukan bahwa mahasantri yang keluar dari asrama sulit dalam mengatur waktu antara perkuliahan dan kegiatan yang ada di asrama. Selain itu mahasantri Merasa kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, seperti peraturan yang ketat, rutinitas harian, dan budaya Ma'had. Ada juga mahasantri merasa tidak mampu mengimbangi tuntutan akademik yang berat sambil menyesuaikan diri dengan lingkungan di asrama. Selain itu, ada juga mahasantri yang mengikuti kegiatan organisasi dalam keterlibatan organisasi sering kali memerlukan waktu yang cukup banyak sehingga mahasantri merasa kesulitan dalam mengatur waktu antara kegiatan organisasi dan aktivitas di Ma'had. Selain itu, mahasantri yang sebelumnya tidak memiliki pengalaman tinggal di asrama memenuhi keinginan orang tua yang mendesak untuk tinggal di asrama. Namun, karena kurangnya kesiapan mental dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru akhirnya memutuskan untuk keluar dari asrama. Sebagian besar mahasantri yang keluar hanya dapat bertahan selama kurang lebih 3 bulan.⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Sya'ban Maghfur mengungkapkan bahwa seorang mahasiswa yang sebelumnya belajar di pondok pesantren mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri karena merasa terbatas dalam lingkupnya hidup dalam lingkungan pondok pesantren sepanjang waktu situasi ini menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kegiatan

⁶ Nani, Ina, Fitri, Gita, dan Karina, Mahasantri Putri, *Wawancara di Parepare*, Tanggal 10, Februari 2024.

dan berinteraksi di Ma'had.⁷ Mahasantri yang menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru tekanan akademis yang tinggi, dan aturan Ma'had yang ketat sering kali merasa tertekan. Akibatnya dapat mengalami stres karena kesulitan mengatasi beban emosional dan mental yang mereka hadapi.

Penelitian yang dilakukan oleh Hartini menyatakan bahwa mahasiswa yang menetap di Ma'had berasal dari berbagai wilayah dan memiliki latar belakang pendidikan yang beragam. Perbedaan-perbedaan ini, khususnya bagi mereka yang masih berada dalam fase remaja, dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri yang harus mereka jalani di lingkungan baru. Perubahan yang dialami remaja kerap menimbulkan kebingungan dan berbagai masalah yang berdampak pada kondisi psikologis mereka serta lingkungan sekitar.⁸ Oleh karena itu, menghadapi perbedaan yang terkumpul dalam lingkungan besar harus dilakukan dengan baik, karena mereka akan berhadapan dengan orang-orang baru dan menjalin interaksi. Kondisi ini mengharuskan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda., teman baru, serta berbagai hal baru yang akan dihadapi.

Penting untuk mengetahui bahwa tantangan penyesuaian diri ini juga dapat berdampak negatif pada kesejahteraan kondisi emosional mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Riva dkk menyatakan bahwasanya kegagalan dalam penyesuaian diri menyebabkan munculnya permasalahan seperti *Stress*.⁹ Stres ini bisa berkembang

⁷ Syaban Maghfur, „Bimbingan Kelompok Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang”, *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 12.1 (2018). h. 85–104 <<https://doi.org/10.24090/komunika.v12i1.1307>>.

⁸ Afrika Yunani, Hartini, „Perbedaan Tingkat Penyesuaian Diri Mahasantri Pondok Pesantren Dan Sekolah Umum (Studi Komparasi Di Ma'Had Al-Jami'Ah Iain Curup)”, *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 1, no. 1 (2021).h. 30.

⁹ Riva Nadia Putri, Nurul Hidayah, and Mujidin, ‘Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, Dan Gaya Belajar Visual : Kontribusi Terhadap Stres Akademik Siswa Di Masa Pandemi’, *Psyche 165 Journal*, 14.4 (2021), h. 34 <<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.136>>.

menjadi berbagai gangguan kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi dan gangguan kecemasan yang pada akhirnya tidak hanya mengganggu kemampuan akademis mahasiswa tetapi juga mempengaruhi interaksi sosial dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Menurut KEMENSES (2020) yang dikutip oleh Hendrikson Febri, Stres adalah respons individu baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis), terhadap perubahan lingkungan yang memaksa mereka untuk menyesuaikan diri.¹⁰ Stres dapat berasal dari berbagai sumber, seperti lingkungan, faktor fisiologis, dan faktor psikologis.¹¹ Kondisi ini menimbulkan ketidak nyamanan pada individu akibat perbedaan antara harapan dan kenyataan jika tidak dikelola dengan baik *stress* dapat memiliki konsekuensi negatif bagi individu yang mengalaminya.

Stress tidak bisa dihindari namun bagaimana kita mengelola stress tersebut melalui berbagai strategi penanganan atau *coping* akan sangat memengaruhi kesejahteraan kita secara fisik maupun mental. *Coping stress* merupakan proses dimana individu menangani kondisi stres dengan menghasilkan respon yang tepat dan beradaptasi secara efektif dengan situasi yang dihadapi sehingga tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa terganggu.

Coping adalah upaya individu untuk menghadapi *stress* dengan mengubah cara berfikir atau bertindak agar merasa lebih aman. Menurut Lazarus dan Folkman terdapat dua strategi *coping* yang digunakan dalam menyelesaikan masalah. Pertama, *problem solving focused coping*, yang mencakup usaha untuk mengatasi *stress* dengan menyelesaikan masalah atau menghilangkan sumber stres itu sendiri. Kedua,

¹⁰ Febri. H, "Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres Di Tengah Kehidupan Digital.," *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 6, no. 2 (2024), h. 54.

¹¹ . Musradinur, "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi," *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (2016), h. 193-195.

emotion focused coping, yang berfokus pada pengelolaan emosi dalam menghadapi masalah dan menerima kondisi atau tekanan yang sedang dialami.¹²

Stres yang terlalu berat dapat mengganggu kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, terutama saat seseorang mengalami stres pada tingkat yang tinggi., kemampuannya untuk beradaptasi dan berfungsi secara efektif terancam.¹³ Berbagai faktor, seperti jadwal belajar yang ketat, kegiatan ekstrakurikuler yang memerlukan waktu dan energi ekstra, serta interaksi sosial yang terus-menerus dengan teman-teman seasrama, semuanya dapat menambah tekanan psikologis. Selain itu, asrama juga merupakan lingkungan di mana mereka harus beradaptasi dengan aturan dan norma baru, yang bisa menjadi tantangan tersendiri dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan baru tersebut.

Akibatnya, seseorang akan merasa terjebak dalam keterbatasan waktu dan ruang dalam menjaga keseimbangan antara tugas-tugas yang harus dilakukan dan kebutuhan pribadi yang harus dipenuhi. Situasi ini bisa memicu stres dan dalam beberapa kasus beberapa individu memutuskan untuk keluar dari Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare sebelum waktu yang ditentukan. Namun, terdapat juga mahasiswa yang mampu mengelola stres dengan baik sehingga mereka dapat bertahan dan bahkan mencapai posisi sebagai pembina asrama.

Berdasarkan pemaparan yang telah diuraikan sebelumnya. Peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “gambaran *coping stress* mahasiswa putri dalam penyesuaian diri pada Ma'had Al-jamiah IAIN Parepare.”

¹² Fauzi. L. N, Susanti. S. A, and Wardani. M. K, "Strategi Coping Stress Mahasiswa", 5.3 (2021), h. 256.

¹³ Bau. N. A, Kadir. R, and Abudi. R, “Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil,” *Jambura Journal of Epidemiology* 1, no. 1 (2022), h. 29–37.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, maka perlu dirumuskan suatu permasalahan yang memfokuskan satu penelitian. Adapun permasalahan yang ingin diteliti oleh peneliti yaitu:

1. Bagaimana bentuk penyesuaian diri mahasantri putri pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare?
2. Bagaimana gambaran *coping stress* mahasantri putri dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan asrama dan kegiatan akademik?

C. Tujuan Penelitian

Melihat pada uraian rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana bentuk penyesuaian diri mahasantri putri pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare.
2. Untuk mengetahui bagaimana gambaran *coping stress* mahasantri putri dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan asrama dan kegiatan akademik.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program dukungan kesehatan mental yang lebih efektif di Ma'had Al-jamiah, termasuk penyediaan layanan konseling, pelatihan keterampilan *coping*, atau kelompok dukungan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, diharapkan dapat sebagai tambahan wawasan bagi peneliti mengenai gambaran *coping stress* mahasantri putri dalam penyesuaian diri pada ma'had al-jamiaiah iain parepare.
- b. Bagi tenaga Pengajar dan Pembina, diharapkan dapat memberikan wawasan kepada tenaga pengajar dan pembina di Ma'had Aljamiah, membantu mereka memahami dan memberikan dukungan yang lebih baik terhadap mahasantri putri dalam mengelola *stress* dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.
- c. Bagi mahasantri, diharapkan dapat memahami lebih baik tentang bagaimana mereka merespons dan menghadapi *stress* dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan asrama dan akademik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Sebagai dasar pertimbangan dalam penelitian ini, penulis menyajikan beberapa referensi dari penelitian sebelumnya yang relevan dengan skripsi yang akan diteliti, sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Risma Wigati mahasiswa Program Studi Hukum Keluarga Islam Fakultas Syariah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo pada tahun 2023. Skripsi ini berjudul “Analisis *Self Efficacy* Dan *Coping Stress* Terhadap Peran Perempuan Kepala Keluarga Dalam Membina Keluarga Sakinah”.¹⁴ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *self efficacy* dan *coping stress* terhadap upaya perempuan kepala keluarga ketika mengatasi hambatan dalam membina keluarga sakinah di Kelurahan Sidoharjo Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama membahas tentang *self efficacy* dan *coping stress*. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan Risma Wigati adalah menggunakan 6 informan perempuan kepala keluarga di Kelurahan Sidoharjo sebagai sumber data. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada penelitian ini menggunakan sebanyak 4 informan yaitu mahasiswa putri Ma’had Al-Jamiah IAIN Parepare. Perbedaan selanjutnya terletak pada jenis penelitian yang digunakan, penelitian terdahulu menggunakan jenis penelitian kualitatif studi kasus.

¹⁴ Wigati. R, *Analisis Self Efficacy Dan Coping Stress Terhadap Peran Perempuan Kepala Keluarga Dalam Membina Keluarga Sakinah (Studi Kasus di Kelurahan Sidoharjo Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan)*, 2023.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan jenis penelitian kualitatif fenomenologi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Jois Oktavina Fitriandita mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo pada tahun 2023. Skripsi ini berjudul “Strategi *Coping Stress* Pada Mahasantri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman Ponorogo”.¹⁵ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk stres, strategi *coping stress*, dan hasil *coping stress* yang dilakukan oleh mahasantri tahfidz.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama membahas tentang permasalahan *stress* dan menggunakan strategi *coping*. Sedangkan perbedaan penelitian ini yang dilakukan oleh Jois Oktavina Fitriandita adalah penelitian ini membahas tentang double burden. sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu membahas tentang masalah penyesuaian diri. Informan yang digunakan dalam penelitian ini memiliki perbedaan, penelitian yang dilakukan oleh Jois Oktavina Fitriandita menggunakan informan sebanyak 3 informan, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan sebanyak 4 informan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Charisma Dewi Fahlefi mahasiswi Program Studi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo pada tahun 2023 yakni skripsi dengan judul “Peran Teman Sebaya Dalam Penyesuaian Diri Santri Putri Di Pondok Pesantren

¹⁵ Fitriandita. J. O, *Strategi Coping Stress Dalam Menghadapi Double Burden Mahasantri Tahfidz Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo*, 2023.

Al-Huda Bonggah Ploso Nganjuk”.¹⁶ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses penyesuaian diri santri putri di Pondok Pesantren Al-Huda Bonggah Ploso Nganjuk, hasil dari penyesuaian diri santri putri di Pondok Pesantren Al-Huda Bonggah Ploso Nganjuk, dan peran teman sebaya dalam penyesuaian diri santri putri di Pondok Pesantren Al-Huda Bonggah Ploso Nganjuk.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah berfokus pada penyesuaian diri. Jenis penelitian yang digunakan sama-sama menggunakan jenis penelitian kualitatif fenomenologi. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini terletak pada jumlah informan yang digunakan, informan yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Charisma Dewi Fahlefi menggunakan informan sebanyak 6 informan, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan sebanyak 4 informan.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Tiara, Putri Ariani, Sagita Azzahra, Dila Dayana, dan Bella Yugi Fazny mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pontianak pada tahun 2023 yakni jurnal ini berjudul “Stres Mahasiswa Baru Bimbingan Dan Konseling Islam Yang Masih Tinggal Di Ma’had Al-Jami’ah IAIN Pontianak”.¹⁷ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk stres yang dialami “Mahasiswa Baru Bimbingan dan Konseling Islam yang masih tinggal di Ma’had Al Jami’ah IAIN Pontianak”. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa faktor menyebabkan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam mengalami stres. Salah satunya adalah faktor lingkungan Ma’had, di mana selama melakukan kegiatan,

¹⁶ Fahlefi. R. D, "Peran Teman Sebaya Dalam Penyeysuaian Diri Santri Putri Di Pondok Pesantren Al-Huda Bonggah Ploso Nganjuk", 4.1 (2023), h. 88–100.

¹⁷ Ariani. P, and others, "Stres Mahasiswa Baru Bimbingan Dan Konseling Islam Yang Masih Tinggal Di Ma ’ Had Al- Jami ’ Ah IAIN Pontianak", 03.1 (2023), h. 59–66.

mereka tampak kurang bersemangat dan cepat lelah dalam menyelesaikan tugas mereka. Hal ini terlihat dari observasi ketika mereka berpartisipasi dalam kegiatan organisasi, di mana mahasiswa tersebut cenderung menjadi pendiam dan lebih banyak memainkan ponselnya.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah keduanya berfokus pada stress, dan sama-sama menggunakan 4 informan. Sedangkan perbedaannya terletak pada pendekatan penelitian, penelitian terdahulu menggunakan jenis pendekatan kualitatif studi kasus. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan jenis pendekatan kualitatif fenomenologi.

5. penelitian yang dilakukan oleh Agung Adhya Monica dan Supriyadi mahasiswa Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana pada tahun 2021 jurnal ini berjudul “Efikasi Diri dan Strategi Koping Pada Penyesuaian Diri Dokter Muda”.¹⁸ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan strategi koping terhadap penyesuaian diri dokter muda di lingkungan kerja Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Sanglah. Hasil dari penelitian ini hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa efikasi diri dan strategi koping memiliki pengaruh secara bersama-sama sebesar 38,3% terhadap penyesuaian diri dokter muda.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama membahas tentang efikasi diri dan strategi *coping*. Sedangkan perbedaan penelitian ini yang dilakukan oleh Agung Adhya Monica dan Supriyadi adalah jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif non-

¹⁸ Monacika. A. A, Supriyadi, "Efikasi Diri Dan Strategi Koping Pada Penyesuaian Diri Dokter Muda", *Jurnal Studia Insania*, 9.2 (2022), h. 187-204.

eksperimen. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu kualitatif fenomenologi.

B. Tinjauan Teori

1. Teori Behavioristik (Perilaku)

Teori behavioristik yang dikembangkan oleh John B. Watson adalah salah satu pendekatan teoritis dan praktis dalam memahami dan mengubah perilaku konseli dalam proses konseling dan psikoterapi.

Teori behavioristik merupakan teori yang mempelajari perilaku manusia. Perspektif ini menekankan peran penyesuaian diri dalam menjelaskan perilaku manusia yang terjadi sebagai respons terhadap rangsangan (stimulus) yang memicu hubungan perilaku reaktif (respons) berdasarkan hukum-hukum mekanistik. Asumsi dasar dari teori ini mengenai perilaku adalah bahwa perilaku sepenuhnya ditentukan oleh aturan, dapat diprediksi, dan dapat dikendalikan. Teori ini menyatakan bahwa seseorang melakukan suatu perilaku karena mereka telah belajar dari pengalaman sebelumnya, yang mengaitkan perilaku tersebut dengan ganjaran atau sanksi. Seseorang cenderung menghentikan perilaku tertentu jika tidak mendapatkan hadiah atau menerima hukuman. Dalam teori ini, semua perilaku, baik yang positif maupun negatif, dianggap sebagai hasil dari proses pembelajaran.¹⁹

Pendekatan psikologi ini fokus pada pengamatan terhadap perilaku individu sebagai cara utama untuk mempelajarinya, bukan memeriksa struktur internal tubuh atau mempertimbangkan penilaian subjektif tentang pikirannya. Behavioristik menginginkan agar psikologi menjadi ilmu pengetahuan yang

¹⁹ Fahyuni.E, Istikomah. *Psikologi Belajar & mengajar*. (Sidoarjo, Nizamia Learning Center, 2016), h. 26-27.

ilmiah yang dapat diamati secara objektif. Data yang diperoleh melalui pengamatan langsung dan introspeksi diri dianggap tidak bersifat objektif. dalam kerangka teori ini. Untuk memahami kejiwaan manusia, perhatikanlah perilaku yang teramati, sehingga data yang diperoleh dapat memiliki keilmuan yang dapat dipertanggungjawabkan.²⁰

Menurut teori behavioristik, perubahan perilaku terjadi akibat pengalaman. Penyesuaian diri terjadi melalui interaksi antara stimulus dan respons. Seseorang dianggap telah menyesuaikan diri jika mereka dapat menunjukkan perubahan dalam perilaku mereka.

Teori behavioristik menggambarkan stimulus sebagai input yang diberikan oleh lingkungan kepada individu, termasuk dalam bentuk pikiran dan perasaan. Outputnya adalah respons, yaitu reaksi atau tanggapan yang timbul dalam proses sosial, dapat berupa pemikiran, perasaan, atau tindakan sebagai respons terhadap stimulus yang diterima dari lingkungan.

Penggunaan teori behavioristik dalam penelitian tentang gambaran *coping stress* pada mahasantri putri dalam penyesuaian diri di Ma'had Aljamiah IAIN Parepare, sangat relevan karena teori ini menekankan pada pengamatan dan analisis perilaku yang dapat diukur dengan cara yang objektif. Dalam konteks ini, penelitian dapat mengidentifikasi perilaku adaptif dan maladaptif yang muncul saat mahasantri menghadapi stres, serta mengevaluasi bagaimana berbagai bentuk penguatan positif atau negatif, seperti penghargaan atau hukuman, mempengaruhi frekuensi dan intensitas perilaku tersebut.

²⁰ Zulhammi, "Teori Belajar Behavioristik Dan Humanistik Dalam Perspektif Pendidikan Islam," *DARUL 'ILMI: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman* 3, no. 1 (2016): 105–25.

Teori behavioristik juga memberikan kerangka untuk memahami bagaimana mahasiswa belajar dari lingkungannya seperti melalui dukungan teman sebaya, bimbingan dari pengajar, dan kebijakan institusi serta bagaimana faktor-faktor ini membentuk respons mereka terhadap stres. Dengan menggunakan konsep kondisioning klasik dan operan, peneliti dapat mengeksplorasi bagaimana asosiasi antara situasi tertentu dengan respons stres dapat diubah menjadi lebih adaptif melalui intervensi khusus, seperti pelatihan keterampilan *coping* berbasis penguatan. Pendekatan ini tidak hanya membantu menggambarkan perilaku *coping stress* secara rinci, tetapi juga menyediakan dasar untuk intervensi yang bertujuan meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa di lingkungan pendidikan yang baru.

2. *Self Efficacy Theory*

Teori efikasi diri atau *self-efficacy theory* yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Bandura mengartikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka dalam menjalankan kendali atas fungsi diri dan kejadian di sekitarnya. Ia juga menekankan bahwa efikasi diri merupakan dasar dari keagenan manusia.²¹ Efikasi diri mencerminkan persepsi seseorang akan percaya pada kemampuannya sendiri untuk menghadapi tantangan dan mencapai hasil yang diinginkan.

Bandura menjelaskan bahwa adanya 4 aspek yang berpengaruh dalam pembentukan efikasi diri dalam diri individu, yakni:

- 1) *Mastery experiences* (pengalaman berhasil) yaitu Dalam kehidupan manusia, keberhasilan dalam menyelesaikan masalah dapat memperkuat kepercayaan

²¹ Jaenudin. U, *Teori-Teori Kepribadian* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2015), h. 89.

pada kemampuan diri, sedangkan kegagalan cenderung mengurangi kepercayaan tersebut, terutama jika kepercayaan tersebut belum kokoh dalam diri seseorang. Untuk memperkuat keyakinan ini, seseorang perlu menghadapi tantangan yang sulit sehingga mereka dapat mengatasi tantangan tersebut dengan tekad dan usaha keras.

- 2) *Vicarious experiences* (pengalaman vicarious) yaitu jika seseorang mengalami pengalaman mengamati suatu kejadian dan kemudian merasakannya hal tersebut seolah-olah itu terjadi pada diri sendiri dapat memengaruhi perkembangan keyakinan akan kemampuannya sendiri (efikasi diri). Dalam konteks ini, "model" berperan sebagai perantara dalam proses penghayatan tersebut. Model ini dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari atau melalui media visual seperti televisi. Secara lebih rinci, ada dua faktor yang mempengaruhi bagaimana perilaku model dapat memengaruhi adaptasi pengamat: pertama, model sering terlibat dalam situasi yang menegangkan atau mengancam, memberikan contoh yang jelas tentang cara bertindak. Kedua, Model menunjukkan cara-cara yang efektif untuk menghadapi ancaman tersebut.
- 3) *Social persuasion* (persuasi sosial) merupakan upaya memberikan informasi kepada seseorang yang berusaha meningkatkan keyakinan pada kemampuannya sendiri, dengan memberikan dorongan bahwa tantangan yang dihadapi dapat diatasi. Dorongan ini, jika diberikan kepada individu yang memiliki potensi dan terbuka terhadap informasi, akan memotivasi mereka untuk berusaha lebih keras dalam meningkatkan efikasi diri. Tingkat keyakinan seseorang terhadap kemampuan pemberi informasi akan

memperkuat keyakinan mereka dalam mengubah efikasi diri. Jika individu lebih mempercayai penilaian dirinya sendiri daripada penilaian orang lain, keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki akan sulit untuk dirubah.

- 4) keadaan fisiologis dan emosi yaitu emosi yang intens biasanya menurunkan tingkat kinerja. Ketika seseorang merasakan ketakutan yang besar, kecemasan yang tinggi, dan stres yang berat, mereka cenderung memiliki ekspektasi efikasi diri yang rendah.²²

Bandura menjelaskan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut: mereka merasa percaya diri dalam menghadapi peristiwa dan situasi, tekun dalam menyelesaikan tugas, memiliki keyakinan pada kemampuan diri, melihat kesulitan sebagai tantangan daripada ancaman, senang mencari pengalaman baru, menetapkan tujuan yang menantang, dan memiliki komitmen yang kuat terhadap diri mereka sendiri.²³

Teori efikasi diri digunakan untuk menggali keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan atau stres. Dalam konteks penelitian gambaran *coping stress* mahasiswa putri dalam penyesuaian diri pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare, teori efikasi diri dapat digunakan untuk meneliti sejauh mana keyakinan mereka terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan akademik, interaksi sosial, dan perubahan lingkungan yang signifikan di Ma'had.

Dengan memahami tingkat efikasi diri mahasiswa putri, penelitian ini dapat mengidentifikasi strategi *coping* yang efektif yang mereka gunakan untuk

²² Jaenudin. U., *Teori-Teori Kepribadian*, (Bandung, CV Pustaka Setia, 2015), h. 89-90.

²³ Maimunah, S., 'Pengaruh Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri', *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8.2 (2020), h. 275.

menyesuaikan diri dengan tantangan akademik dan sosial di lingkungan Ma'had Al-Jamiah. Pengetahuan ini dapat mendukung perancangan intervensi atau dukungan yang lebih sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan mereka dalam konteks pendidikan tersebut.

C. Tinjauan Konseptual

1. *Coping*

a. Pengertian *Coping*

Coping merupakan upaya yang dilakukan oleh individu, baik yang terlihat secara nyata maupun yang tersembunyi, dengan tujuan mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologis saat menghadapi situasi yang sangat menegangkan.²⁴ Secara teoritis, upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mencari pemecahan atas masalah dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dapat dikategorikan sebagai strategi penanganan, atau yang dikenal sebagai *coping strategy*.

Menurut Folkman & Lazarus, *Coping* adalah strategi yang digunakan individu untuk mengelola perilaku mereka dalam menghadapi masalah dengan pendekatan yang paling praktis dan realistis. Tujuannya adalah untuk menangani masalah, baik yang nyata maupun yang tidak nyata, dengan melibatkan berbagai usaha kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan bertahan terhadap berbagai tuntutan yang menimbulkan distress.²⁵

²⁴ Maryam. S., 'Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya', *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1.2 (2017), h. 102.

²⁵ Safari, T., dan Saputra, N. E., *Manajemen Emosi*, (Jakarta, Bumi Aksara, 2012), h. 97.

Sarafino juga mendefinisikan *coping* sebagai proses dimana seseorang berupaya mengatasi perbedaan antara tuntutan yang dihadapi dan sumber daya yang tersedia dalam situasi yang menimbulkan stres dengan tujuan untuk mengurangi dampak negatif dari tuntutan yang timbul akibat *stress*.²⁶

Dengan demikian, peneliti menyusun definisi *Coping* sebagai upaya individu untuk mengatur, mengurangi, atau mengatasi tuntutan yang timbul akibat situasi stres.

Coping adalah usaha baik dalam bentuk perilaku maupun mental, untuk menanggulangi atau mengurangi situasi yang penuh tekanan. Secara sederhana, *coping* dapat diinterpretasikan sebagai upaya individu untuk menghadapi stres dengan melakukan perubahan dalam pemikiran atau perilaku guna merasa lebih aman dan terkendali.²⁷ *Coping* adalah strategi yang sangat penting dalam menunjukkan cara untuk menemukan jalan keluar atau solusi dalam menyelesaikan setiap masalah yang dihadapi atau tantangan yang muncul.

b. Proses Terjadinya *Coping*

Proses terjadinya *coping* melibatkan beberapa langkah yang dilalui individu saat menghadapi stres atau tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Langkah-langkah tersebut meliputi:

- 1) Respon *coping* merupakan tindakan fisik dan mental yang diambil sebagai tanggapan terhadap tekanan dan dimaksudkan untuk mengubah faktor-faktor eksternal atau internal yang menyebabkan stres. Ketika seseorang

²⁶ Suprayogi, M. N., Fauziah. A., "Gambaran Strategi Coping Stress Siswa Kelas XII SMAN 42 Jakarta Ujian Nasional Pengertian Stressor", *Humaniora*, 2.1 (2011), h. 283.

²⁷ Putri. Y. A., "Stress Akademi, Dan Coping Mahasiswa Menghadapi Pembelajaran Online Di Masa Covid-19", 7 (2021), h. 59.

percaya bahwa faktor stres dari luar masih dapat dikendalikan atau diatasi, mereka cenderung menggunakan strategi coping yang berfokus pada masalah, yaitu strategi untuk mengatasi atau menyelesaikan sumber stres tersebut.

Tetapi jika sumber stres eksternal tidak dapat diubah, satu-satunya strategi *coping* yang mungkin adalah menyesuaikan diri dengan lingkungan untuk mengurangi tekanan emosional yang dirasakan, yang dikenal sebagai *coping* yang berfokus pada emosi.

- 2) Tujuan *coping* merujuk pada hasil yang diinginkan setelah menggunakan strategi coping.
- 3) Hasil *coping* adalah hasil langsung dari tindakan *coping* yang dapat berupa dampak positif atau negatif.²⁸

Seseorang yang mengalami situasi yang menimbulkan tekanan pada diri mereka itu tergantung pada cara mereka menyelesaikan masalah tersebut.

c. Bentuk Coping

Menurut Richard Lazarus, dkk. *Coping* memiliki dua bentuk yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*.

1) *Emotion Focused Coping* (EFC)

Emotion focused coping merupakan usaha untuk mengendalikan respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Strategi ini cenderung digunakan ketika individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang menyebabkan stres, sehingga fokusnya adalah

²⁸ Intani. F. S., Endang R, A, and Surjaningrum, 'Coping Strategy Pada Mahasiswa Salah Jurusan Coping Strategy Pada Mahasiswa Salah Jurusan', 12.02 (2012), h. 121.

pada pengaturan emosinya.²⁹ Adapun beberapa aspek-aspek dari *emotion focused coping*, yaitu:

- a) Memperoleh dukungan emosional dari lingkungan sosial., berarti berusaha mendapatkan dukungan baik secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- b) Menjaga jarak, yaitu melakukan usaha kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau menciptakan harapan yang positif.
- c) Pelarian dan penghindaran, yaitu berkhayal tentang situasi yang lebih baik atau mengambil tindakan untuk menghindari situasi yang tidak menyenangkan. Individu berfantasi bahwa masalahnya hilang dan berusaha untuk tidak memikirkannya.
- d) Pengendalian diri, yaitu berusaha mengatur perasaan atau tindakan pribadi dalam kaitannya dengan menyelesaikan masalah.
- e) Menerima tanggung jawab, berarti mengambil alih masalah yang dihadapi sambil berupaya mencari solusi.
- f) Penilaian ulang positif, adalah upaya menemukan makna positif dari situasi selama proses perkembangan kepribadian, terkadang melibatkan unsur keagamaan.³⁰

2. *Problem Focused Coping* (EFC)

Problem-focused coping merupakan usaha untuk mengatasi stres dengan mempelajari keterampilan baru atau mencari cara untuk mengubah situasi atau masalah yang sedang dijalani. Seseorang cenderung menerapkan

²⁹ Safaria, T., Saputra, N. E., *Manajemen Emosi*, (Jakarta, Bumi Aksara, 2012), h. 104.

³⁰ Safaria, T., Saputra, N. E., *Manajemen Emosi*, (Jakarta, Bumi Aksara, 2012), h. 108.

strategi ini jika mereka percaya bahwa mereka dapat mengubah situasi tersebut.³¹ Beberapa aspek dari *problem focused coping*, seperti:

- a) Mencari dukungan informasional melibatkan upaya untuk mendapatkan informasi dari individu misalnya dokter, psikolog, atau guru.
- b) *Confrontive coping* adalah pendekatan untuk menyelesaikan masalah secara langsung dan konkret.
- c) *Planful problem-solving* adalah proses sistematis yang melibatkan analisis menyeluruh terhadap situasi yang menimbulkan masalah dan usaha aktif dalam mencari solusi yang tepat untuk mengatasinya.³²

e. Spritual Coping Stress Menurut Islam

Agama memiliki peranan yang signifikan dalam mengatasi stres, karena agama dapat memberikan arahan, dukungan, dan harapan, sebagaimana dukungan emosional. Melalui doa atau ritual dalam keyakinan agama, seseorang bisa mendapatkan bantuan dalam menghadapi stres dalam kehidupan, karena adanya harapan dan kenyamanan. Berdasarkan firman Allah SWT dalam Q.S Al-Baqarah/2: 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ

³¹ Safaria, T., Saputra, N. E., *Manajemen Emosi*, (Jakarta, Bumi Aksara, 2012), h. 105.

³² Safaria, T., Saputra, N. E., *Manajemen Emosi*, (Jakarta, Bumi Aksara, 2012), h. 109.

وَأَعْفُ عَنَّا وَآغْفِرْ لَنَا وَأَرْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ

الْكَافِرِينَ

Terjemahannya:

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): 'Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami menghadapi kaum yang kafir.³³

Ayat ini menegaskan bahwa Allah tidak akan memberikan beban atau ujian kepada manusia yang melebihi kemampuan mereka untuk menanggungnya. Ini adalah konsep penting dalam menghadapi kesulitan, karena memberikan keyakinan bahwa setiap cobaan yang dihadapi oleh seorang hamba telah disesuaikan dengan kemampuannya. Ayat ini juga mengajarkan kita untuk berdoa dan memohon kepada Allah agar diberikan kekuatan, pengampunan atas kesalahan, dan rahmat-Nya. Dengan pemahaman ini, seorang muslim dapat lebih mudah menghadapi dan mengatasi kesulitan dalam hidupnya, karena mereka percaya bahwa setiap ujian yang diberikan adalah sesuatu yang mereka mampu hadapi dan selesaikan dengan bantuan Allah.

Ayat ini menekankan pentingnya memohon ampunan dan meminta pertolongan kepada Allah dalam segala situasi, sehingga memberikan

³³ Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 2:286. h. 49

ketenangan hati dan pikiran saat menghadapi kesulitan. Ini adalah bagian penting dari strategi menghadapi kesulitan dalam Islam, yang melibatkan ketergantungan kepada Allah dan keyakinan bahwa dia adalah penolong yang maha kuasa.

2. *Stress*

a. *Pengertian Stress*

Stres adalah reaksi tubuh yang bersifat umum terhadap gangguan pada kebutuhan tubuh, merupakan fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak bisa dihindari oleh setiap individu. Stres memiliki pengaruh yang besar pada individu, meliputi aspek fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual, serta dapat mengganggu keseimbangan fisiologis. Stres emosional dapat memunculkan perasaan negatif terhadap diri sendiri dan orang lain, sedangkan stres intelektual dapat mengganggu persepsi serta kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah. Stres sosial juga dapat mempengaruhi hubungan individu dengan lingkungan sosialnya..³⁴

Istilah stres berasal dari bahasa Inggris *Stress*. Menurut Kamus Oxford stress diartikan dengan *pressure or worry caused by the problems in somebody's life*, yaitu tekanan atau kekhawatiran yang disebabkan oleh masalah dalam hidup seseorang. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia *stress* dijelaskan sebagai gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang berasal dari faktor-faktor eksternal, dan ketegangan..³⁵

³⁴ Rasmun, *Stres, Koping Dan Aadaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan* (Jakarta, CV. Sagung Seto, 2004), h. 7.

³⁵ Muslim, M., "Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19, " *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23.2 (2020), h. 193.

CranwellWard, menyatakan bahwa stres merupakan reaksi fisik dan psikologis yang muncul ketika seseorang merasa adanya kesenjangan antara tuntutan yang perlu dipenuhi dan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya.³⁶

Dari kutipan tersebut, kita bisa menyimpulkan bahwa stres adalah respons alami dari tubuh terhadap stimulus dari luar yang dianggap sebagai ancaman, bahaya, atau tantangan. Respons tersebut meliputi reaksi fisik seperti rasa cemas, dan dapat mengganggu keseimbangan tubuh serta menguras energi untuk memulihkan keseimbangan tersebut. Stres bisa berdampak pada kesejahteraan, harga diri, dan integritas seseorang.

b. Sumber-Sumber Stress

Stres umumnya berasal dari rasa frustrasi yang dirasakan oleh individu. Frustrasi berasal dari bahasa Latin “Frustratio” yang menggambarkan perasaan kecewa atau jengkel karena terhalang dalam mencapai tujuan. Menurut Zakiah Daradjat, frustrasi adalah kondisi di dalam individu yang muncul karena tidak berhasil mencapai kepuasan atau tujuan karena adanya hambatan atau rintangan dalam upaya mencapainya.³⁷ Dan stress juga dapat muncul dari hubungan yang tidak harmonis antara individu dengan individu yang lain sehingga dapat menimbulkan konflik.

Penyebab stres dapat berasal dari faktor internal maupun eksternal, mencakup aspek biologis/fisiologis, kimia, psikologis, sosial, dan spiritual.

³⁶ Rahman, R., "Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia", *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16.2 (2016) h. 2.

³⁷ Anwar, D. F., Anidar, J. "Hubungan Antara Frustrasi Dengan Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas IX Di Mtsn 1 Pesisir Selatan", *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 4.1 (2018), h. 87.

Terjadinya stres terkait dengan persepsi individu terhadap *stressor* yang dirasakan sebagai ancaman, yang kemudian memunculkan kecemasan dapat menjadi indikasi awal adanya gangguan pada kesehatan fisik maupun psikologis.³⁸

Stres dapat muncul dari berbagai sumber, baik yang bersumber dari dalam diri maupun dari luar, yang melibatkan aspek biologis, kimiawi, psikologis, sosial, dan spiritual. Stres terjadi saat individu menganggap stimulus tersebut sebagai ancaman, yang pada akhirnya memicu timbulnya kecemasan sebagai pertanda awal masalah kesehatan fisik dan mental. Faktor-faktor internal seperti kondisi fisik dan kimia tubuh, bersama dengan tekanan pekerjaan, masalah hubungan sosial, atau tantangan spiritual dari luar, semuanya dapat menyebabkan stres.

Cara individu melihat situasi-situasi ini juga berpengaruh besar terhadap bagaimana stres dihadapi dan direspon oleh tubuh dan pikiran. Kecemasan yang muncul akibat stres dapat berdampak pada kesehatan secara menyeluruh, baik secara fisik maupun psikologis, yang menunjukkan betapa kompleksnya interaksi antara faktor-faktor dalam dan luar yang memengaruhi kesejahteraan seseorang.

c. Reaksi Stress

Reaksi stres adalah respons fisik, emosional, dan mental individu terhadap keadaan atau stimulus yang dianggap sebagai tantangan atau ancaman. kesejahteraan mereka.

³⁸ Rasmun, *Stres, Koping Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan* (Jakarta, CV. Sagung Seto, 2004), h. 10.

Reaksi stres melibatkan aktivasi sistem saraf otonom dan sekresi hormon stres seperti kortisol, yang mempersiapkan tubuh untuk menghadapi situasi yang menantang atau berpotensi berbahaya. Secara emosional, reaksi stres dapat mencakup perasaan kegelisahan, ketegangan, atau ketakutan. Secara mental, individu mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi, mengambil keputusan, atau berpikir jernih.

Menurut Helmi, terdapat empat jenis reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berpikir, dan perilaku. Keempat jenis reaksi ini dapat muncul dalam bentuk yang positif, namun juga dapat tampil dalam bentuk negatif. Reaksi negatif tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Reaksi psikologis, biasanya lebih sering terkait dengan perasaan emosional, seperti kemarahan, kesedihan, atau mudah tersinggung.
2. Reaksi fisiologis, umumnya, gejala yang muncul berupa keluhan fisik seperti sakit kepala, rasa nyeri di leher, peningkatan tekanan darah, masalah pada lambung, gatal-gatal di kulit, atau kerontokan rambut.
3. Reaksi Proses berfikir (kognitif), biasanya terlihat dalam gejala kesulitan fokus, sering lupa, atau kesulitan dalam pengambilan keputusan.
4. Reaksi perilaku, pada remaja hal ini dapat terlihat dari perilaku-perilaku yang menyimpang dari norma, seperti mengonsumsi minuman beralkohol, menggunakan obat-obatan terlarang, meningkatnya frekuensi merokok, atau menghindari interaksi dengan teman sebaya.³⁹

³⁹ Maliki and M. Luthf, "Bimbingan Konseling Berbasis Qur'ani Dalam Mengentaskan Problematika Stress", *Al -Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6.2 (2017), h. 117–118.

Kesadaran akan jenis-jenis reaksi stres ini dapat membantu individu dalam mengidentifikasi dan mengelola stres dengan lebih efektif, serta mengembangkan strategi adaptasi yang lebih sehat.

d. Jenis Stress

Stress tidak selalu dianggap negatif, walaupun sering kali dipersepsikan dalam konteks yang merugikan. Sebaliknya, stres juga dapat memiliki nilai positif ketika dianggap sebagai peluang yang membawa potensi hasil yang menguntungkan. Para peneliti menyatakan bahwa stres yang berasal dari tantangan, atau stres yang muncul saat menghadapi tantangan di tempat kerja, memiliki mekanisme yang berbeda dengan stres hambatan, yang muncul sebagai hambatan dalam mencapai tujuan.

Menurut Berney dan Selye mengungkapkan ada empat jenis stres yaitu:

1. *Eustres (good stress)* ini adalah stres yang memicu stimulus dan kegembiraan, maka memberikan dampak yang positif bagi yang merasakannya.
2. Ini merupakan stres yang menghasilkan dampak negatif bagi individu yang mengalaminya, seperti tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menghabiskan energi individu sehingga membuatnya lebih rentan terhadap penyakit.
3. *Hyperstress* Ini adalah stres yang memiliki dampak yang signifikan bagi individu yang mengalaminya. Meskipun bisa memiliki sisi positif atau negatif, stres ini tetap membatasi kemampuan adaptasi individu.

4. *Hypostress* Ini adalah stres yang timbul karena kurangnya stimulasi.⁴⁰

Dengan pemahaman tentang jenis-jenis stres ini, individu dapat lebih memahami bagaimana stres memengaruhi kesejahteraan dan keseimbangan hidup mereka, serta mengembangkan strategi untuk mengelola stres dengan lebih efektif.

e. **Dampak Stress**

Dampak *stress* adalah reaksi tubuh, pikiran, dan perasaan yang muncul karena tekanan atau beban yang dirasakan oleh seseorang. Efek ini dapat mencakup hasil yang beragam, baik yang menguntungkan maupun merugikan, tergantung pada seberapa tinggi tingkat stres, strategi yang dipakai individu dalam menghadapi stres, dan dukungan yang diterima dari lingkungan sosial dan fisik.

Dampak tersebut bisa muncul dalam bentuk gejala fisik atau psikologis dan akan menimbulkan tanda-tanda tertentu. Reaksi stres pada individu dapat dibagi menjadi berbagai gejala, seperti berikut:

1. Gejala fisiologis mencakup keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, nyeri pinggang, ketegangan otot di tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, nyeri perut, maag, perubahan nafsu makan, kesulitan tidur, dan kehilangan motivasi.
2. Gejala emosional meliputi keluhan seperti kecemasan, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, kesedihan, dan depresi.

⁴⁰ Asih, G. Y., Widhiastuti, H., and Dewi, R., *Stress Kerja* (Semarang, University Press, 2018), h. 4-5.

3. Gejala kognitif meliputi keluhan seperti kesulitan berkonsentrasi, kesulitan dalam membuat keputusan, mudah lupa, terlalu sering melamun, dan pikiran yang tidak teratur.
4. Gejala interpersonal meliputi sikap tidak peduli terhadap lingkungan, apatis, agresif, rasa rendah diri, kehilangan kepercayaan kepada orang lain, dan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain.
5. Gejala yang bersifat organisasional meliputi peningkatan absensi di tempat kerja atau kuliah, penurunan produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan terhadap pekerjaan, serta berkurangnya motivasi untuk berprestasi.⁴¹

Ada lima dampak yang akan dirasakan seseorang saat mereka mengalami stres. Seseorang perlu mengenali tanda-tanda ini saat mereka stres, memahami tanda-tanda stres akan memungkinkan seseorang untuk mengambil tindakan pencegahan yang sesuai untuk mengurangi efek negatif dari stres melalui cara yang efektif.

f. Tahapan-Tahapan Stress

Hans Selye menemukan tiga fase respons tubuh terhadap situasi-situasi stres dan menggambarkannya sebagai Sindrom Adaptasi Umum *General Adaptation Syndrome* atau (GAS) sebagai berikut:

1. Pada tahap awal, terjadi reaksi alarm dari sistem saraf otonom yang mencakup peningkatan hormon adrenalin, peningkatan detak jantung, peningkatan tekanan darah, dan pengerasan otot. Fase awal ini dapat diinterpretasikan sebagai respons pertahanan tubuh.

⁴¹ Gabriela Kartika Y.S.A and Haryani, S., "Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, Dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan RS Ludira Husada Tama Yogyakarta", *Telaah Bisnis*, 19.33 (2020), h 33.

2. Pada tahap kedua, yang disebut tahap resistensi, melibatkan berbagai respons fisik. Di tahap ini, individu berupaya bertahan dalam situasi stres yang berkelanjutan dan menjaga sumber daya (mengembangkan kekuatan baru dan memperbaiki kerusakan). Fase ini juga dapat dianggap sebagai fase adaptasi, di mana tubuh masih menghasilkan hormon stres tetapi tidak setinggi pada reaksi waspada.
3. Fase ketiga, kelelahan atau exhaustion, terjadi ketika stresor datang secara intensif dan berkelanjutan, dan upaya adaptasi tidak berhasil. Tanda-tanda pada tahap ini termasuk penurunan detak jantung dan pernapasan, munculnya penyakit yang berlangsung lama seperti alergi, masalah jantung, dan bahkan risiko kematian.⁴²

GAS (*General Adaptation Syndrome*) memberikan pemahaman tentang bagaimana tubuh bereaksi dan beradaptasi terhadap stres dalam tiga tahapan yang berbeda.

3. Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders salah satu faktor penyesuaian diri adalah kondisi psikologis, yang mencakup kesehatan mental individu. Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu mengatur perilaku mereka sendiri secara efektif. Bruno berpendapat bahwa penyesuaian diri melibatkan harmonisasi dengan lingkungan, di mana seseorang mampu memenuhi sebagian kebutuhan individu dan sebagian besar tuntutan fisik dan sosial.⁴³

⁴² Darwati, Y., "Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an", *Spiritualita*, 6.1 (2022), h. 3.

⁴³ Widyastuti, "Stress Akademik Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru", *Jurnal Psikologi Talenta*, 3.1 (2017), h. 2.

Penyesuaian diri adalah faktor penting yang memengaruhi kesuksesan mahasiswa dalam menghadapi tekanan baik dari dalam diri mereka maupun lingkungan, terutama ketika mereka berada dalam lingkungan yang baru.

Menurut Schneiders, penyesuaian diri merupakan sebuah tahapan yang mencakup reaksi pikiran dan tindakan, di mana individu berupaya mengatasi ketegangan, frustrasi, kebutuhan, dan konflik internal dengan efektif. Tujuan utamanya adalah mencapai kesesuaian antara tuntutan internal dan realitas objektif di sekitar individu. Meskipun demikian, kemampuan penyesuaian diri tiap individu dapat bervariasi ada yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, sementara ada juga yang mengalami kesulitan dalam hal tersebut.

Schneiders menguraikan bahwa penyesuaian diri bisa dilihat dari tiga perspektif, yakni: (1) penyesuaian diri sebagai proses adaptasi, (2) penyesuaian diri sebagai bentuk kesesuaian dengan norma-norma yang ada, dan (3) penyesuaian diri sebagai upaya untuk menguasai lingkungan. (Ali & Asrori).

1. Penyesuaian Diri sebagai Adaptasi (*adaptation*)

Penyesuaian diri yang dibahas di sini mencakup adaptasi dan penyesuaian. Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik seharusnya dapat menggunakan kedua mekanisme tersebut dengan fleksibel, tergantung pada situasi. Di sisi lain, seseorang dianggap kurang fleksibel jika tidak dapat memanfaatkan kedua mekanisme secara efektif atau lebih cenderung mengandalkan salah satu mekanisme secara dominan.

2. Penyesuaian Diri sebagai Bentuk Konformitas (*Conformity*)

Penyesuaian diri juga dapat diinterpretasikan sebagai kesesuaian dengan norma-norma yang ada. Ketika penyesuaian diri dipahami sebagai usaha untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma tersebut, itu menunjukkan bahwa individu mungkin merasa tertekan untuk selalu mematuhi standar perilaku yang dianggap benar secara moral, sosial, dan emosional.

Dalam konteks ini, individu cenderung dihadapkan pada tekanan untuk mengikuti norma-norma yang ada, dan mereka dapat merasa ditolak jika perilaku mereka bertentangan dengan norma-norma tersebut. Namun, keragaman dalam individu menyebabkan penyesuaian diri tidak selalu harus diartikan sebagai usaha untuk konformitas. Konformitas adalah kecenderungan untuk menyesuaikan pandangan atau tindakan seseorang agar sesuai dengan perilaku orang lain.

3. Penyesuaian Diri sebagai Usaha Penguasaan (*Mastery*)

Jika dipandang dari perspektif usaha penguasaan, penyesuaian diri merujuk pada kemampuan untuk mengatur dan mengelola respons secara terencana sehingga konflik, kesulitan, dan frustrasi dapat diminimalkan atau dihindari. Dalam istilah lain, penyesuaian diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk menguasai pengembangan diri, sehingga motivasi, perasaan, dan pola perilaku dapat dikelola dan diarahkan dengan baik.⁴⁴

Ini juga mencakup kemampuan untuk beradaptasi dengan realitas sekitar dengan cara yang baik, akurat, dan sehat, serta bekerja sama secara efektif dan efisien dengan orang lain, serta mengelola faktor lingkungan agar

⁴⁴ Maghfur, S., "Bimbingan Kelompok Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang", *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 12.1 (2018), h. 92-93.

penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik. Akan tetapi, melabelkan penyesuaian diri sebagai penguasaan memiliki kelemahan, karena setiap individu memiliki kapasitas yang berbeda. Ada batasan-batasan khusus yang dihadapi oleh masing-masing individu.

b. Bentuk-Bentuk Penyesuaian Diri

Bentuk-bentuk penyesuaian diri tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua kategori, yakni:

1. Adaptive

Bentuk penyesuaian diri yang *adaptive* sering disebut sebagai adaptasi. Penyesuaian diri ini lebih bersifat fisik, yaitu perubahan dalam proses tubuh untuk beradaptasi dengan kondisi lingkungan. Misalnya, berkeringat merupakan cara tubuh untuk mendinginkan diri saat suhu panas atau terasa terlalu panas. Di tempat yang dingin, mengenakan pakaian tebal diperlukan untuk menjaga tubuh tetap hangat. Baik berkeringat maupun mengenakan pakaian tebal adalah contoh penyesuaian terhadap lingkungan.

2. Adjustive

Penyesuaian diri *adjustive* lebih berfokus pada aspek psikis, sering disebut sebagai bentuk penyesuaian yang *adjustive*. Contohnya, ketika kita mendatangi tetangga atau teman yang sedang berduka karena kehilangan anggota keluarganya, kita mungkin mengatur ekspresi wajah agar terlihat sedih sebagai bentuk penyesuaian dengan suasana duka di keluarga tersebut. Walaupun kita mungkin benar-benar merasa sedih, kemampuan kita untuk menyesuaikan diri bisa membuat kita tampak sangat berduka,

meskipun kenyataannya mungkin tidak demikian, bahkan bisa saja sebaliknya.

Karena aspek psikis terlibat dalam penyesuaian *adaptive*, penyesuaian ini secara otomatis berkaitan dengan perilaku. Kita tahu bahwa sebagian besar perilaku manusia dipengaruhi oleh faktor-faktor psikis, kecuali untuk perilaku tertentu yang berupa kebiasaan atau gerakan refleks. Penyesuaian ini merupakan adaptasi perilaku terhadap lingkungan yang memiliki aturan atau norma-norma. Secara singkat, ini adalah penyesuaian terhadap aturan-aturan tersebut.⁴⁵

Dari penjelasan mengenai berbagai bentuk penyesuaian diri tersebut, terdapat dua kategori utama: penyesuaian diri *adaptive* yang berkaitan dengan aspek perilaku, dan penyesuaian diri *adjustive* yang terkait dengan aspek psikis.

c. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders, penyesuaian diri merupakan proses yang melibatkan respons mental dan perilaku individu dalam menghadapi kebutuhan, tekanan, konflik dan kekecewaan. Upaya ini dimaksudkan untuk mencapai keseimbangan dan keselarasan antara tuntutan individu dan tuntutan lingkungan. Schneiders juga mengidentifikasi tujuh aspek dari penyesuaian diri, yakni:

1. Mengelola emosi yang tidak terkendali.
2. Mengurangi penggunaan mekanisme pertahanan diri
3. menurunkan perasaan frustrasi

⁴⁵Sobur, A., *Psikologi Umum* (Bandung, CV Pustaka Setia, 2016), h. 456.

4. Memiliki pemikiran yang logis dan kemampuan untuk mengendalikan diri
5. Kapasitas untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru
6. Menggunakan pengalaman yang telah dimiliki sebelumnya
7. Pendekatan yang realistis dan obyektif.⁴⁶

Mahasantri yang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan baik akan mengurangi tingkat tekanan yang dialami, sedangkan mahasantri yang kesulitan menyesuaikan diri merasakan tekanan yang lebih besar yang mungkin mempengaruhi perilakunya.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Scheneiders mengidentifikasi beberapa aspek yang memengaruhi penyesuaian diri di bawah ini:

1. Kondisi Fisik

a) Hereditas dan Konstitusi Fisik

Hereditas mengacu pada warisan genetik yang diturunkan dari generasi sebelumnya. Faktor genetis yang diterima dari orang tua juga bisa memengaruhi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri.

b) Sistem Utama Tubuh

Mencakup komponen seperti sistem saraf, kelenjar, dan otot. Ketika seseorang merasakan kebahagiaan, sistem tubuhnya akan berfungsi dengan baik. Sebaliknya, jika seseorang merasa kurang baik, itu bisa menandakan adanya gangguan dalam sistem utama tubuhnya.

⁴⁶ Rahmadi, *Pengantar Pendidikan Teori Dan Aplikasi*, (Pasaman, CV. Azka Pustaka, 2023), h. 66.

c) Kesehatan Fisik

Kondisi fisik seseorang sangat memengaruhi kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri. Orang yang tidak fit secara fisik cenderung mengalami lebih banyak kesulitan dalam menyesuaikan diri daripada mereka yang dalam keadaan fisik yang prima.

2. Kepribadian

a) Kemauan dan Kemampuan Untuk Berubah

Seseorang perlu memiliki keinginan untuk mengubah perilaku, sikap, dan ciri-ciri mereka. Semakin kurangnya niat dan kapasitas seseorang bagi melakukan perubahan tersebut, semakin sulit bagi mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan mereka.

b) Pengaturan Diri

Pengaturan diri memiliki kesamaan dengan konsep yang disebutkan sebelumnya. Individu perlu memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri mereka sendiri dan mencegah perilaku yang tidak diinginkan.

c) Realisasi Diri

Jika perkembangan kepribadian seseorang berjalan normal sejak masa kecil, itu akan menjadi fondasi yang kuat untuk tahap perkembangan selanjutnya. Artinya, ketika individu berhasil menyelesaikan tahap-tahap perkembangan dengan baik, Mereka akan lebih cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar mereka.

d) Intelegensi

Jika kepribadian seseorang berkualitas baik, itu juga akan menciptakan kualitas pemikiran yang baik.

3. Proses Belajar

a) Belajar

Semua individu memiliki tanggung jawab untuk belajar. Jika seseorang ingin mengubah perilakunya agar sesuai dengan lingkungannya tetapi tidak mau belajar, maka ia akan menghadapi kesulitan.

b) Pengalaman

Individu juga harus memiliki pengalaman. Jika seseorang memiliki pengalaman negatif, mereka cenderung untuk tidak mengulangnya, sedangkan jika pengalaman tersebut positif, mereka cenderung untuk mengulangnya lagi.

c) Latihan

Individu yang telah terlatih dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya akan dengan lancar beradaptasi dengan lingkungannya.

d) Determinasi Diri

Tekad atau determinasi individu adalah kekuatan yang sangat besar yang bisa digunakan untuk hal-hal baik atau buruk, baik untuk mencapai penyesuaian diri yang baik atau bahkan berpotensi merugikan diri sendiri.

4. Lingkungan

a) Lingkungan Keluarga

Peran keluarga sangat signifikan dalam upaya individu untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Ketika keluarga memberikan dukungan yang konsisten dan menginspirasi individu untuk tetap

bertahan dalam segala situasi, maka individu akan termotivasi untuk terus berusaha.

b) Lingkungan Sekolah

Selain pengaruh dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah juga memiliki dampak yang besar terhadap penyesuaian diri seseorang. Jika seseorang diterima oleh keluarganya tetapi tidak diterima oleh teman-teman di sekolah, hal tersebut juga dapat menyulitkan proses penyesuaian dirinya.

c) Lingkungan Masyarakat

Peran lingkungan masyarakat juga sangat penting dalam proses penyesuaian diri seseorang. Jika lingkungan tersebut tidak menerima kehadiran individu, cenderung individu tersebut akan lebih cenderung untuk menyendiri.

d) Agama dan budaya

agama dan budaya berperang sebagai factor yang memperkuat penyesuaian diri.⁴⁷

e. Penyesuaian Diri Dalam Perspektif Islam

Penyesuaian diri adalah suatu tahap yang berkelanjutan dan bersifat dinamis yang melibatkan respons mental dan perilaku untuk memenuhi kebutuhan individu, sehingga mencapai keseimbangan atau harmoni antara keadaan internal individu dan harapan lingkungan di mana individu tersebut

⁴⁷ Pritaningrum, W. H. M., "Penyesuaian Diri Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama", *Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 02.03 (2013), h. 137-139.

berada. Penyesuaian diri melibatkan beberapa aspek yang berbeda. Berikut adalah beberapa kalimat yang merujuk kepada aspek-aspek tersebut:

1. Kematangan Emosional

kematangan dalam keadaan emosional, stabilitas dalam hubungan interpersonal, kemampuan untuk merasakan ketenangan, kebahagiaan, serta menyampaikan ketidakpuasan, disertai dengan pandangan dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri. Allah SWT berfirman dalam Q.S Al-Qasas/28: 77.

وَابْتَغِ فِيمَا ءَاتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۖ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۚ وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Terjemahannya:

Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi janganlah kamu melupakan bagianmu di dunia dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan.⁴⁸

Dari teks ayat tersebut, terdapat pengaruh bahwa umat manusia diciptakan dari berbagai suku dan bangsa agar saling mengenal satu sama lain, sehingga mencapai pemahaman tentang diri sendiri sebagai tujuan utama.

⁴⁸ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 28:77. h. 394

2. Kemampuan Intelektual

Kemampuan untuk mencapai pemahaman tentang diri sendiri, pemahaman terhadap orang lain dan keyakinannya, kemampuan dalam pengambilan keputusan, serta keterbukaan dalam memahami lingkungan. Allah SWT menyatakan dalam Q.S Al-Hujarat/49: 13.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Terjemahannya:

Wahai manusia! Sungguh, kami menciptakan kamu dari seorang Laki-laki dan seorang Perempuan, kemudian kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sungguh, yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertaqwa. Sungguh Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti.⁴⁹

Dari terjemahan diatas dapat dikemukakan bahwa Allah menciptakan manusia dengan berbagai bangsa dan suku agar mereka dapat saling mengenal dan menghargai. Kemuliaan di sisi Allah tidak ditentukan oleh asal-usul atau kedudukan sosial, tetapi oleh tingkat ketakwaan seseorang. Ayat ini juga mengingatkan bahwa Allah memiliki pengetahuan yang sempurna dan sangat teliti terhadap segala perbuatan serta niat hamba-Nya.

3. Kematangan Sosial

Keterlibatan dalam aktivitas sosial, semangat untuk berkolaborasi, kemampuan kepemimpinan, sikap saling menghargai, dan kedekatan dalam hubungan interpersonal, sebagaimana yang diungkapkan dalam sebuah hadis. Yang berbunyi: “Tolonglah saudaramu, baik ia orang yang menganiaya maupun yang 'dianiaya. Bertanya seseorang (sahabat): Ya

⁴⁹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, 49:13. h. 517.

Rasulullah! Kami mengerti tentang menolong orang yang menganiaya? (Nabi menjawab): kau cegah ia. (Shohih bukhori).”⁵⁰

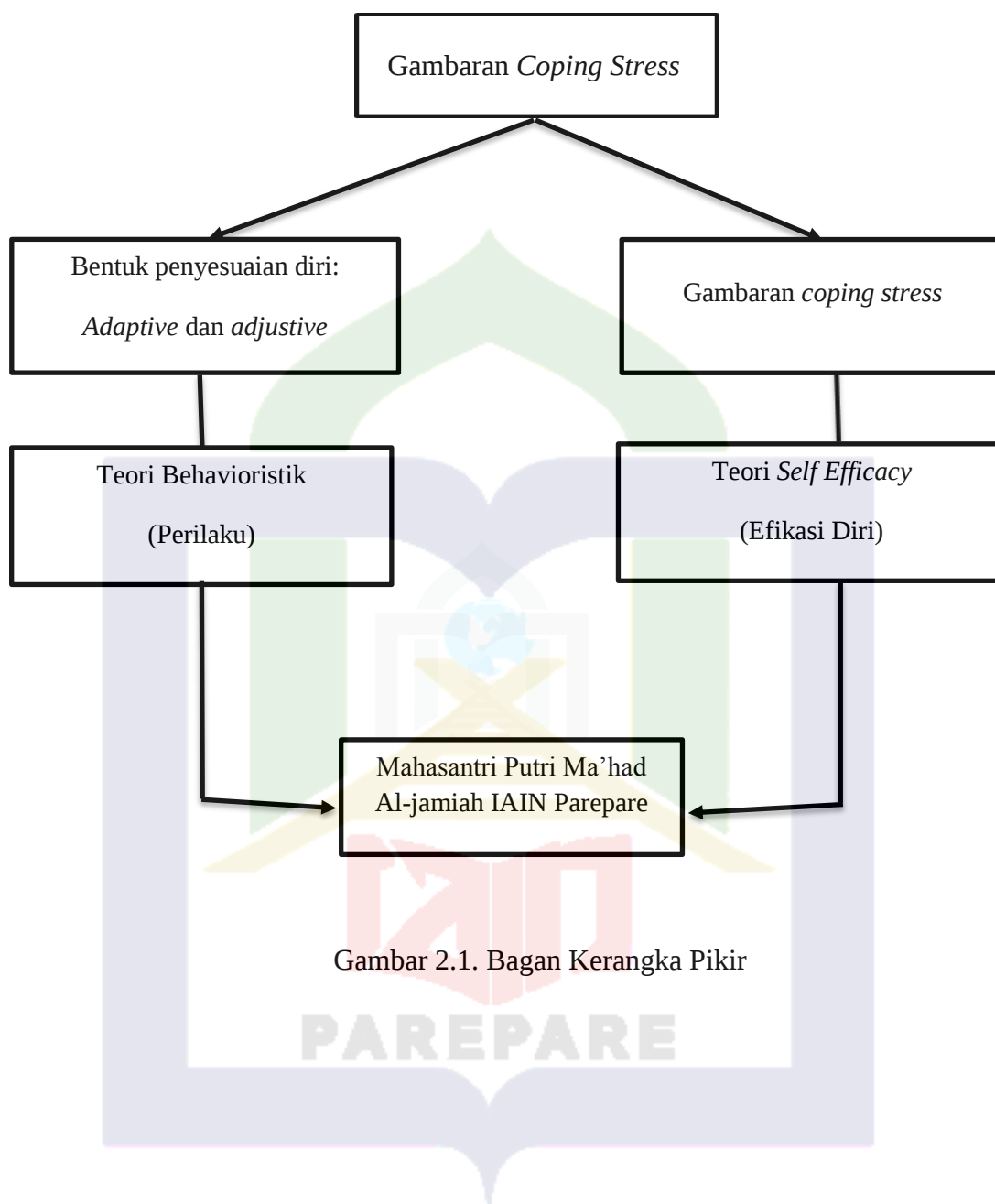
Seperti yang disebutkan dalam hadis tersebut, kita disarankan untuk saling mendukung baik kepada mereka yang menindas maupun yang tertindas, dengan maksud mencegah tindakan tersebut sebagai wujud kedewasaan dalam bermasyarakat.

D. Kerangka Pikir

Penyesuaian diri yang gagal seringkali terjadi ketika seseorang dihadapkan pada tingkat stres yang berlebihan, yang mungkin disebabkan oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik yang tinggi, konflik interpersonal, atau perubahan lingkungan yang mendadak. Ketika stres mencapai tingkat yang menghambat kemampuan seseorang untuk beradaptasi, maka penyesuaian diri yang sehat dan produktif menjadi sulit dicapai.

Seseorang yang mengalami penyesuaian diri yang gagal mungkin merasa terperangkap dalam pola negatif di mana mereka merasa kewalahan oleh tuntutan hidup sehari-hari. Ini bisa mengakibatkan penurunan kinerja akademik, gangguan emosional, dan bahkan masalah kesehatan fisik. Selain itu, penyesuaian diri yang gagal juga dapat mempengaruhi hubungan interpersonal seseorang, karena stres yang dialami dapat mengakibatkan ketegangan dan konflik dengan orang lain. Maka dari itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengidentifikasi gambaran *coping stress* mahasiswa putri dalam penyesuaian diri pada ma'had al-jamiah IAIN Parepare

⁵⁰ Nadzir, A. I., Wulandari, N. W., 'Hubungan Religiusitas Dengan Penyesuaian Diri Siswa Pondok Pesantren', *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 8.2 (2013), h. 698–707.



Gambar 2.1. Bagan Kerangka Pikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan diterapkan pada penelitian ini merupakan metode kualitatif. Nasution, sebagaimana dikutip oleh Mia Nurislamiah, menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah tipe penelitian yang melibatkan pengamatan terhadap individu dalam lingkungan mereka, berkomunikasi dengan mereka, dan mengartikan, pandangan mereka mengenai dunia di sekitar mereka.⁵¹ Penelitian kualitatif ini adalah pendekatan yang bertujuan untuk mengungkap kondisi sosial tertentu dengan menggambarkan kenyataan secara akurat. Deskripsi tersebut disusun melalui kata-kata, didasarkan pada teknik pengumpulan dan analisis data yang relevan, serta dilakukan dalam konteks yang alami.⁵² Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi fenomena-fenomena yang tidak dapat diukur secara kuantitatif dan bersifat deskriptif.

Dalam masalah yang dibahas, penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian lapangan, yaitu dengan langsung meneliti dan mengamati peristiwa-peristiwa yang terjadi untuk mengumpulkan informasi yang sesuai dengan fakta yang ada di lapangan.

Fenomenologi adalah suatu pendekatan filosofis yang digunakan untuk menyelidiki pengalaman manusia. Pendekatan ini dipahami sebagai metode pemikiran yang bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan baru atau memperluas pengetahuan yang sudah ada, dengan menerapkan langkah-langkah yang terstruktur,

⁵¹ Islamiah, M. N., "Fenomenologi Wanita Karier Dalam Memaknai Komunikasi Keluarga Di Kabupaten Kuningan", *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 1.2 (2020), h. 194-206.

⁵² Satori, D., Komariah, A., "Metodologi Penelitian Kualitatif", in 7, 7th edn (Alfabeta. cv, 2017). 25–26.

logis, dan bersifat kritis, tidak didasarkan pada asumsi atau prasangka, serta tidak dogmatis/doktrin.⁵³ Menurut Brouwer (1984:3) yang dikutip oleh Hasbiansyah, fenomenologi bukanlah ilmu pengetahuan, melainkan sebuah metode pemikiran yang bertujuan untuk mengembangkan ilmu dan memahami lebih dalam mengenai ilmu tersebut.⁵⁴ Tujuan fenomenologi adalah untuk memahami makna yang tersembunyi dalam pengalaman hidup manusia serta bagaimana manusia memberikan arti terhadap fenomena tersebut.

Terkait dengan hal di atas, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk menganalisis permasalahan yang dibahas. Peneliti memilih metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi karena metode ini mampu menggali data yang mendalam terkait pengalaman hidup yang dialami oleh subjek penelitian. Peneliti dapat mengumpulkan informasi yang mendeskripsikan tentang permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan gambaran *coping stress* mahasantri putri dalam penyesuaian diri pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare. Peneliti memilih pendekatan kualitatif fenomenologi karena penelitian ini tidak berfokus pada pengukuran hasil secara kuantitatif, melainkan lebih pada menggambarkan, mendefinisikan, menganalisis, dan mengkaji secara mendalam suatu permasalahan dalam kehidupan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengunjungi lokasi yang relevan untuk melakukan wawancara guna menjawab permasalahan penelitian. Lokasi dan waktu pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

⁵³ Lydia, S. Y., "Tumangkeng and Joubert B Maramis, Kajian Pendekatan Fenomenologi: Literature Review", *Jurnal Pembangunan Ekonomi Dan Keuangan Daerah*, 23.1 (2022), h. 14-32.

⁵⁴ O Hasbiansyah, "Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian Dalam Ilmu Sosial Dan Komunikasi", *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 9.1 (2008), h. 163–80.

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di asrama putri Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare, karena lokasi ini terdapat mahasantri putri yang mengalami kesulitan dalam melakukan *coping stress* terhadap penyesuaian diri. Mahasantri putri di Ma'had Al-Jamiah dipilih sebagai lokasi penelitian karena adanya indikasi bahwa mahasantri putri di sana menghadapi tantangan dalam mengelola stres yang terkait dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan baru dan akademik.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan setelah proposal diseminarkan dan memperoleh izin, dengan durasi sekitar 6 bulan. Waktu pelaksanaannya akan disesuaikan dengan kebutuhan untuk mendapatkan informasi yang mendukung hasil penelitian ini.

C. Fokus Penelitian

Untuk memudahkan peneliti dalam memperoleh hasil yang diinginkan maka penelitian ini berfokus untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai gambaran *coping stress* mahasantri putri dalam penyesuaian diri pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare.

D. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini ialah jenis data kualitatif. Menurut Sitorus (1998) dalam Ivanovich, data kualitatif adalah pemahaman terhadap ungkapan subjek penelitian dalam bahasa mereka sendiri, yang menjelaskan secara mendalam pengalaman individu, termasuk pengalaman, makna kehidupan, dan

interaksi sosial subjek penelitian.⁵⁵ Jenis data kualitatif ini tidak menggunakan angka, melainkan diperoleh secara lisan melalui penuturan informasi yang diberikan oleh informan.

2. Sumber Data

Sumber data menagcu pada tempat atau asal di mana data penelitian diperoleh dan dikumpulkan oleh peneliti. Sumber data merupakan elemen penting dalam penelitian, karena pemilihan dan penentuan jenis sumber data yang tepat akan mempengaruhi akurasi, kedalaman, dan relevansi informasi yang akan diperoleh. Dalam memilih sumber data, peneliti harus mempertimbangkan dengan cermat kelengkapan informasi yang akan dikumpulkan, karena hal ini akan memengaruhi hasil akhir dari penelitian.⁵⁶ Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data, yaitu data primer dan data sekunder.

a) Data Primer

Data primer adalah sumber data utama yang diperoleh langsung dari lapangan melalui wawancara dan observasi. Data primer yang di kumpulkan dalam penelitian ini diperoleh dari mahasantri di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare.

Data primer dalam penelitian ini diperoleh langsung dari mahasantri yang mengalami *coping stress* sebagai narasumber atau informan. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik *purposive sampling* karena peneliti merasa bahwa sampel yang dipilih paling relevan dengan masalah yang akan diteliti.⁵⁷ Kriteria informan yang dibutuhkan dalam penelitian ini meliputi: mahasantri putri yang sedang

⁵⁵ Agusta, I., "Teknik Pengumpulan Dan Analisis Data Kualitatif", *Pusat Penelitian Sosial Ekonomi. Litbang Pertanian, Bogor*, 27.10 (2003), h. 179–88.

⁵⁶ Nugrahani, F., Hum, M., "Metode Penelitian Kualitatif", *Solo: Cakra Books*, 1.1 (2014), h. 3–4.

⁵⁷ Nasution, A. F., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Harfa Kreative, 2023), h. 80.

tinggal di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare, berusia antara 18-20 tahun, berstatus sebagai mahasiswa, dan telah tinggal di asrama selama minimal 1 semester. Informan harus mampu menjelaskan pengalaman mereka terkait stres dan penyesuaian diri, serta bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian, termasuk wawancara selama kurang lebih 30 menit. Informan juga dipilih dari berbagai latar belakang pendidikan, seperti yang sebelumnya tinggal di pondok pesantren atau sekolah menengah atas (SMA). Penentuan sampel berdasarkan tujuan tertentu dilakukan melalui wawancara yang berpedoman pada panduan wawancara serta didahului oleh observasi. Data primer ini mencakup:

a. Hasil observasi lapangan.

b. Catatan hasil wawancara

b) Data Sekunder

Data sekunder merupakan informasi yang diperoleh dari sumber kepustakaan. Data yang digunakan dalam pembuatan proposal skripsi ini meliputi buku-buku referensi dari perpustakaan, jurnal yang relevan dengan topik, skripsi, dan artikel yang membahas tentang penyesuaian diri, stres, dan coping, untuk mendukung hasil temuan penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memenuhi kebutuhan data yang valid, penelitian kualitatif menggunakan beberapa metode yang diperlukan dalam pengumpulan data yang relevan dengan masalah dan objek yang akan diteliti. Adapun teknik pengumpulan data diantaranya:

1. Pengamatan (Observasi)

Observasi pada dasarnya adalah kegiatan yang melibatkan pemanfaatan pancaindera, seperti penglihatan, penciuman, dan pendengaran, digunakan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan dalam rangka menjawab pertanyaan penelitian. Hasil dari observasi ini dapat mencakup aktivitas, kejadian, peristiwa, objek, kondisi atau suasana tertentu, serta perasaan emosional seseorang. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai suatu peristiwa atau kejadian sebagai bagian dari upaya menjawab masalah penelitian.⁵⁸ Observasi dilakukan untuk mendapatkan informasi tentang mahasantri putri yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, yang berujung pada tingkat stres yang dialaminya.

Penulis telah melakukan observasi untuk mengumpulkan informasi sebanyak mungkin yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti. Observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan mengunjungi atau datang langsung ke asrama putri Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare, untuk melaksanakan penelitian dan memperoleh data-data konkret yang relevan. Penulis akan mengamati dan mencatat semua hal yang berkaitan dengan gambaran *coping stress* mahasantri putri dalam penyesuaian diri di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare.

Di Ma'had Al-Jamiah atau asrama putri ditemukan bahwa mahasantri menunjukkan perilaku yang *adaptive* dalam berbagai aspek kehidupannya di Ma'had. Mahasantri secara konsisten terlibat dalam aktivitas rutin, seperti shalat berjamaah dan kajian, serta mampu mengatur waktu dengan baik antara kegiatan Ma'had dan kebutuhan pribadinya. Selain itu, terdapat perubahan positif dalam kebiasaan sehari-hari, seperti melaksanakan shalat tepat waktu. Mahasantri juga terlihat menggunakan

⁵⁸ Putri Kurniawati, 'Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif', *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01 (2017), h. 3.

strategi relaksasi, seperti berdoa atau mendengarkan musik, untuk mengelola tekanan atau stres yang dihadapi. Dalam situasi sulit, mahasantri cenderung mencari dukungan emosional dari teman atau pembimbing, serta merasa nyaman dengan lingkungan fisik seperti kamar tidur dan musallah. Kebersihan dan kerapian area pribadi maupun bersama juga dijaga dengan baik oleh mahasantri.

Mahasantri belum menunjukkan rutinitas olahraga yang teratur dan tidak terlibat dalam organisasi di luar asrama. Selain itu, mahasantri tidak terlibat konflik dengan teman sekamar, yang menunjukkan lingkungan sosial yang kondusif di Ma'had.

Dalam aspek *adjustive*, mahasantri mampu menjalin hubungan baik dengan teman sekamar dan menunjukkan sikap hormat. Mahasantri juga terlihat mampu mengelola konflik interpersonal dengan pendekatan yang positif, mematuhi aturan yang berlaku di Ma'had, serta menerima peringatan atau sanksi dengan sikap terbuka. Partisipasinya dalam program pembinaan dan kegiatan yang diwajibkan sangat aktif, menunjukkan komitmen yang tinggi. Selain itu, mahasantri berusaha menyesuaikan diri dengan baik dalam kelompok besar selama kegiatan bersama dan menunjukkan upaya untuk diterima dalam komunitas Ma'had. Mahasantri juga menyesuaikan diri dengan norma serta budaya yang ada di Ma'had, mencerminkan adaptabilitas yang baik terhadap lingkungan sosialnya.

2. Wawancara (*Interview*)

Wawancara adalah salah satu teknik yang bisa digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Wawancara atau interview adalah bentuk interaksi tatap muka antara dua individu, di mana pewawancara mengajukan pertanyaan untuk mengumpulkan informasi dari informan mengenai pandangan dan keyakinan pribadi mereka.⁵⁹ Wawancara adalah proses pengumpulan informasi untuk tujuan penelitian

⁵⁹ Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data*, Ed.1 (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011), h. 50.

melalui sesi tanya jawab langsung antara pewawancara dan informan atau narasumber, yang bisa dilakukan dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara.

Dalam penelitian ini, yang diwawancarai adalah mahasantri putri di Ma'had Aljamiah IAIN Parepare. Peneliti menggunakan panduan wawancara semi terstruktur dengan menyusun dan mempersiapkan terlebih dahulu daftar pertanyaan yang akan diajukan kepada narasumber. Urutan pertanyaan ini bersifat fleksibel atau tergantung pada arah perbincangan.

Tabel 3.2.

Pedoman Wawancara

Rumusan masalah	Aspek	Pertanyaan
Bentuk penyesuaian diri	<i>Adaptive</i>	1. Apa saja tantangan awal yang kamu hadapi Ketika pertama kali tinggal di aspuri (asrama putri)?
		2. Apa tantangan terbesar yang anda hadapi dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan di Ma'had Al-Jamiah (aspuri)?
		3. Apakah anda mengalami perubahan kebiasaan atau pola hidup sejak tinggal di Ma'had?
		4. Apakah kegiatan di Ma'had membantu anda dalam mengatasi masalah penyesuaian diri?
		5. Apakah dukungan dari teman-teman sesama mahasantri penting bagia anda dalam membantu proses penyesuaian diri?
		6. Bagaimana pengaruh program pembinaan yang ada di Ma'had terhadap proses penyesuaian diri anda?
	<i>Adjustive</i>	1. Apa perbedaan penyesuaian diri yang anda rasakan antara tinggal di Ma'had dan di rumah?
		2. Apakah anda pernah merasa kesulitan

		dalam mengikuti aturan di Ma'had?
		3. Bagaimana anda menghadapi perbedaan kebiasaan atau latar belakang dengan teman sekamar atau teman-teman lainnya di asrama?
		4. apa hal-hal yang paling membantu anda untuk tetap nyaman tinggal di asrama?
		5. Apakah anda pernah mengalami konflik atau permasalahan dengan teman sekamar?
Gambaran <i>coping stress</i>		1. Apa saja sumber utama stress yang anda rasakan selama tinggal di asrama dan mengikuti kegiatan akademik?
		2. Adakah kegiatan khusus yang anda lakukan untuk meredakan stress dilingkungan asrama?
		3. Bagaimana anda menyeimbangkan antara tuntutan akademik, dan waktu istirahat di tengah kesibukan di asrama?
		4. Apakah ada Teknik khusus yang anda gunakan untuk menjaga fokus dan semangat dalam belajar?
		5. Apakah anda lebih sering mengatasi stress secara individu tau meminta bantuan dari orang lain?
		6. Apa peran agama atau spiritual dalam membantu anda menghadapi tekanan atau stress dilingkungan asrama dan akademik?
		7. Ketika merasa kewalahan apakah anda cenderung mencari solusi kangsung atau menunggu hingga merasa lebih tenang?
		8. Bagaimana cara anda menjaga Kesehatan fisik dan mental untuk mendukung adaptasi dilingkungan Ma'had?

F. Teknik Pengelolaan Data

Data yang diperoleh atau dikumpulkan kemudian diproses melalui beberapa tahap, yaitu menilai, menyaring, mengatur, dan mengklasifikasikan. Menilai dan menyaring data berarti memilih dengan teliti dan hati-hati data yang relevan, akurat, dan terkait dengan masalah yang sedang diteliti. Menyusun dan mengelompokkan data melibatkan pengelompokan dan penyusunan data berdasarkan kategori atau kriteria tertentu sesuai dengan aturan yang berlaku. Secara umum, pengolahan data dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

1. Pemeriksaan data (*editing*), ialah mengecek atau memeriksa apakah data yang diperoleh telah memenuhi persyaratan, cukup lengkap, benar, serta relevan dengan masalah yang diteliti.
2. Penandaan data (*coding*), yaitu mencatat atau memberi tanda yang menunjukkan jenis sumber data, pemilik hak cipta, atau urutan perumusan masalah.
3. Rekonstruksi data (*reconstructing*), ialah penyusunan menyusun data secara terstruktur dan berulang, sehingga mudah dimengerti.
4. Sistematisasi data (*systematizing*), ialah penempatan data sesuai kerangka sistematika berdasarkan urutan rumusan masalah.⁶⁰

G. Uji Keabsahan Data

Verifikasi keabsahan data tidak hanya berfungsi untuk membantah anggapan bahwa penelitian kualitatif tidak ilmiah, tetapi juga merupakan langkah yang tidak terpisahkan dari inti pengetahuan dalam penelitian kualitatif. Beberapa teknik untuk memeriksa keabsahan data dalam penelitian kualitatif antara lain uji *kredibilitas*, uji *transferabilitas*, uji *dependabilitas*, dan uji *konfirmabilitas*.⁶¹

⁶⁰ Narkuba, C., Achmadi, A., 'Metode Penelitian', Penerbit Bumi Aksara, Jakarta, 2005.

⁶¹ Mekarisce, A. A., "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat", *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12.3 (2020) h. 147.

1. Uji *Kredibilitas* (kepercayaan)

Dalam penelitian kualitatif, *kredibilitas* sering disebut sebagai validitas internal. Data dalam penelitian kualitatif dapat dianggap kredibel jika terdapat kesesuaian antara apa yang dilaporkan oleh peneliti dengan kenyataan yang terjadi pada objek yang diteliti.⁶²

Credibility atau kepercayaan, adalah kemampuan untuk menyajikan data secara konsisten dengan fakta atau informasi yang ditemukan di lapangan. Ketika melakukan penelitian, jika terdeteksi adanya gejala stres pada proses penyesuaian diri yang dialami oleh mahasantri putri, peneliti akan fokus secara lebih mendalam pada gejala stres yang muncul akibat kegagalan penyesuaian diri. Maka, penelitian akan difokuskan pada pemahaman yang lebih detail tentang bagaimana kegagalan penyesuaian diri berkontribusi terhadap stres yang dialami mahasantri putri tersebut. Peneliti akan mengumpulkan data dari observasi dan wawancara untuk memastikan kebenaran dan kelengkapan data yang diperoleh. Salah satu cara untuk menguji *credibility* terdapat data hasil penilaian adalah dilakukan dengan triangulasi.

Triangulasi merupakan teknik untuk memverifikasi keabsahan data dengan memanfaatkan hal lain selain data untuk memeriksa atau membandingkan data tersebut. Triangulasi adalah cara yang digunakan untuk menghilangkan keraguan-keraguan selama penelitian.⁶³ Jadi triangulasi yang akan dilakukan peneliti yaitu triangulasi sumber. Triangulasi sumber dilakukan untuk meverifikasi data yang berasal dari berbagai sumber informan. Data yang diperoleh dari triangulasi sumber

⁶² Mekarisce, A. A., "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat", *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12.3 (2020) h. 147-148

⁶³ Alfansyur, A., Mariyani, "Seni Mengelola Data : Penerapan Triangulasi Teknik , Sumber Dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosia' l, *Historis*, 5.2 (2020), h. 147.

dianalisis dengan membandingkannya dengan berbagai sumber untuk menemukan konsistensi dan mencapai kesimpulan yang akurat. Pada penelitian kualitatif, berasal dari berbagai sumber informan. Data yang diperoleh dari triangulasi sumber dianalisis dengan membandingkannya dengan berbagai sumber untuk menemukan konsistensi dan mencapai kesimpulan yang akurat.⁶⁴

Peneliti menyusun laporan penelitian dengan menggunakan teori-teori yang tersurat secara jelas dan menjelaskan dengan rinci, memungkinkan pembaca untuk memahami penelitian penelitian yang dilakukan oleh peneliti serta keakuratan dalam menerapkan metodologi penelitian.

2. Uji *Dependabilitas* (ketergantungan)

Uji *dependabilitas* dapat dilakukan dengan melakukan audit terhadap seluruh proses penelitian. Hasil penelitian tidak dapat dianggap dapat diandalkan jika peneliti tidak dapat menunjukkan bahwa rangkaian proses penelitian telah dilakukan dengan jelas dan nyata.⁶⁵

Mengevaluasi apakah penelitian kualitatif yang telah dilakukan dapat dianggap dapat *dependable*. Sebagai langkah ini, peneliti akan memeriksa data dan teknik pengelolaan data untuk memverifikasi bahwa hasil penelitian dapat dikatakan *dependable*.

3. Uji *Confirmabilitas* (kepastian)

Confirmabilitas dalam konteks penelitian kualitatif dapat dilihat sebagai konsep intersubjektivitas, yang mengacu pada keterbukaan peneliti dalam

⁶⁴ Mekarisce, A. A., "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat", *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12.3 (2020) h. 150.

⁶⁵ Mekarisce, A. A., "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat", *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12.3 (2020) h. 150.

mengungkapkan proses dan elemen-elemen penelitiannya kepada publik. Hal ini memberikan kesempatan bagi pihak lain untuk mengevaluasi hasilnya, memungkinkan tercapainya konsensus di antara pihak-pihak tersebut.⁶⁶ Jadi peneliti akan menyajikan hasil penelitian yang diperoleh melalui proses pengumpulan data, analisis data, dan verifikasi keabsahan data sesuai dengan penelitian yang dilakukan.

H. Teknik Analisis Data

Pada prinsipnya, analisis data merupakan tahapan menyusun dan mengorganisir data ke dalam pola, kategori, dan unit penjelasan dasar, sehingga memungkinkan penemuan tema dan kesimpulan yang dapat ditarik dari data. Menurut Hamidi, saat melakukan analisis data, peneliti sebaiknya kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data tambahan yang dibutuhkan dan memproses data tersebut kembali.⁶⁷ Teknik analisis data adalah tahap krusial dalam pelaksanaan penelitian, karena tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan informasi dari hasil pengamatan yang dilakukan di lapangan.

Proses analisis data dalam konteks ini mencakup penyusunan, pengurutan, pengelompokan, pemberian kode, dan pengkategorian data yang telah dikumpulkan, seperti catatan lapangan, gambar, foto, atau dokumen laporan. Beberapa metode untuk menganalisis data kualitatif meliputi pengurangan data, penyajian data, dan penarikan atau verifikasi kesimpulan.

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Setelah data primer dan sekunder terkumpul, tahap berikutnya adalah menyaring data, mengidentifikasi gambaran *coping stress* mahasantri putri dalam

⁶⁶ Mekarise, A. A., "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat", *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12.3 (2020) h. 150. Mekarise, "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat."

⁶⁷ Hamidi, *metodologi penelitian kualitatif* (Cet. III; Malang: UNISMUH Malang, 2005), h. 15.

penyesuaian diri pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare, mengelompokkan data ke dalam kategori yang relevan, memusatkan perhatian pada data yang sesuai dengan bidang penelitian, menghapus data yang tidak relevan, menyusun data dalam format yang terstruktur, dan membuat rangkuman dari unit analisis. Kemudian, dilakukan pemeriksaan ulang terhadap data dan pengelompokannya berdasarkan masalah yang sedang diteliti. Setelah proses reduksi, data yang relevan dengan tujuan penelitian dijabarkan dalam bentuk kalimat, sehingga memberikan gambaran menyeluruh tentang permasalahan penelitian.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Metode analisis ini melibatkan penyajian data melalui narasi, di mana peneliti menjelaskan gambaran *coping stress* mahasiswa putri dalam penyesuaian diri pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare dalam bentuk kalimat yang terperinci dan menjabarkan hubungan antara kategori secara sistematis dan berurutan.

3. Kesimpulan dan Verifikasi

Walaupun kesimpulan telah ditarik pada tahap reduksi data, kesimpulan tersebut belum bersifat permanen, masih ada kemungkinan untuk penambahan atau pengurangan informasi. Pada tahap ini, kesimpulan telah ditemukan berdasarkan bukti-bukti data yang diperoleh dari lapangan dengan akurasi dan kefaktualan yang tepat. Proses dimulai dengan pengumpulan data, dilanjutkan dengan seleksi data, triangulasi data, pengkategorian data, deskripsi data, dan akhirnya penarikan kesimpulan. Informasi yang diperoleh dari wawancara dan observasi disampaikan dengan bahasa yang jelas untuk menghindari bias. Data dikategorikan secara tematik, kemudian disusun ke dalam bagian-bagian deskripsi yang dianggap relevan untuk mendukung pernyataan-pernyataan penelitian. Kesimpulan diambil secara induktif tanpa mengajukan generalisasi dari satu temuan ke temuan lainnya.

Pada tahap penarikan kesimpulan, peneliti merumuskan kesimpulan dari seluruh data yang telah diperoleh terkait dengan gambaran *coping stress* mahasiswa putri dalam penyesuaian diri pada ma'had al-jamiah IAIN Parepare.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Bagian ini menguraikan hasil penelitian yang dirumuskan berdasarkan analisis data yang diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi langsung, memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti dari sudut pandang partisipan dan hasil pengamatan di lapangan. Penelitian ini juga menggunakan sistem pemberian kode wawancara untuk mempermudah identifikasi data, yaitu: *Wwc* untuk wawancara, *In.1* untuk informan pertama, *1* untuk pertemuan pertama, *50* untuk baris kolom wawancara, dan *Nama* untuk nama informan.

1. Bentuk Penyesuaian Diri Mahasantri Putri Pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare.

Hasil penelitian ini menyajikan dan membahas data yang diperoleh dari lapangan di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare melalui wawancara dan observasi. Menurut Drs. Alex Sobur, M.Si., dalam buku Psikologi Umum (2003) terdapat dua bentuk penyesuaian diri yaitu *adaptive* dan *adjustive*. Adapun hasil berdasarkan data penelitian ini adalah bentuk penyesuaian diri mahasantri putri pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Bentuk penyesuaian *Adaptive*

Berdasarkan wawancara dengan salah satu mahasantri putri yang berusia 18 tahun yang merupakan mahasiswa Program Studi Tadris

Matematika di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Yang tinggal di asrama putri, yang dikenal dengan sebutan Ma'had Al-Jamiah. Memiliki latar belakang pendidikan dari jenjang Madrasah Aliyah Negeri. Dalam proses penyesuaian diri, ia menghadapi berbagai kesulitan, terutama saat pertama kali memasuki lingkungan asrama. Kesulitan tersebut mencakup tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru yang sangat berbeda dari pengalaman sebelumnya. Berikut adalah pernyataannya:

“Tantangan terbesarnya anu kak kayak kan tidak ada temanku waktu pertama kali kesini, belum ada yang kukenal jadi mungkin susahka beradaptasi, susahka e cari teman begitu yang seprefekkuensi untuk ini tadi.”⁶⁸ (wwc/In.1.1.25/Lisdayanti).

Berdasarkan keterangan di atas, Pada awal kedatangannya di Ma'had Al-Jamiah, merasa kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru. Ketiadaan teman atau kenalan membuatnya merasa terisolasi dan kurang percaya diri untuk memulai interaksi sosial. Lingkungan asrama yang penuh dengan penghuni baru dari berbagai daerah turut menambah rasa canggung yang dirasakannya. Hal ini menyebabkan proses penyesuaian diri menjadi tantangan besar pada di minggu-minggu awal.

Kemudian hasil wawancara selanjutnya yaitu kegiatan yang diselenggarakan di Ma'had Al-Jamiah terbukti sangat membantu dalam mengatasi kesulitan tersebut. Melalui program-program seperti pembelajaran bahasa Inggris dan bahasa Arab, mahasantri diberikan kesempatan untuk berinteraksi secara intensif dalam kelompok kecil. Hal

⁶⁸ Lisda Yanti, Mahasantri Putri, *Wawancara di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare*, Tanggal 3 November 2024.

ini tidak hanya memperluas jaringan sosial mereka tetapi juga membantu mereka merasa lebih nyaman di lingkungan baru. Berikut pernyataannya:

*“Pembelajaran bahasa Inggris dan pembelajaran bahasa Arab, kan disitu ada kelompoknya masing-masing otomatis kayak banyakmi orang dikenal.”*⁶⁹ (wwc/In.1.1.78/Lisdayanti).

Berikut adalah hasil wawancara dari salah satu mahasantri putri, seorang mahasiswa berusia 18 tahun yang menempuh pendidikan di Program Studi Tadris Agama, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Tsania tinggal di Ma’had Al-Jamiah, asrama khusus putri, dan memiliki latar belakang pendidikan dari jenjang sekolah menengah atas. Salah satu tantangan awal yang dihadapinya sebagai mahasantri adalah beradaptasi dengan teman sekamar yang jarang menjaga kebersihan kamar situasi yang belum pernah ia alami sebelumnya. Kondisi ini menjadi tantangan tambahan dalam proses penyesuaian diri, memaksanya untuk belajar menghadapi perbedaan kebiasaan dan gaya hidup dalam lingkungan yang baru. Berikut pernyataannya:

*“Ee nah e bisa dibilang ini teman-teman saya ada satu orang yang memang baru saya temui sifatnya yang kayak begini kak, kayak e maksudnya itu e jarang membersihkan kamar.”*⁷⁰ (wwc/In.2.1.11/Tsania Muniroh).

Berdasarkan keterangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan kebiasaan teman sekamarnya yang jarang membersihkan kamar. Hal ini merupakan

⁶⁹ Lisdayanti, Mahasantri Putri, Wawancara di Ma’had Al-Jamiah IAIN Parepare, Tanggal 3 November 2024.

⁷⁰ Tsania Muniroh, Mahasantri Putri, Wawancara di Ma’had Al-Jamiah IAIN Parepare, Tanggal 6 November 2024.

pengalaman baru yang mengharuskannya menyesuaikan diri dengan perbedaan karakter dan kebiasaan individu di lingkungan asrama.

Hasil wawancara selanjutnya kepada salah satu mahasantri putri, adalah seorang mahasiswa berusia 19 tahun yang sedang menempuh pendidikan di Program Studi Akuntansi Lembaga Keuangan Syariah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Tinggal di Ma'had Al-Jamiah, asrama khusus putri, dan memiliki latar belakang pendidikan dari sekolah menengah kejuruan (SMK). Dalam upaya penyesuaian diri di lingkungan asrama, ia menghadapi tantangan yang cukup berat, terutama dalam bergaul dengan orang lain. Sebagai individu dengan sifat introvert, ia merasa kesulitan untuk membangun interaksi sosial dengan teman-teman baru.

Berikut pernyataannya:

“E tantangan awalnya itu ee susah untuk beradaptasi karna kebetulan saya introvert jadi tantangan saya itu susah beradaptasi dengan teman-teman yang ada di asrama ini.”⁷¹ (wwc/In.3.1.1/ Dwi Magfirah).

Pernyataan tersebut menggambarkan bahwa sebagai seorang introvert, ia harus menghadapi tantangan besar dalam proses adaptasi di asrama, terutama dalam hal berinteraksi dengan teman-teman baru, karena sifat introvert yang membuatnya lebih nyaman dalam situasi yang tenang dan terbatas, sehingga kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan dinamika sosial yang lebih intens dan interaksi yang lebih banyak di lingkungan asrama.

Kemudian hasil wawancara selanjutnya ia juga menghadapi tekanan lain yang berkaitan dengan manajemen waktu. Ia merasa kesulitan dalam

⁷¹ Dwi Magfirah, Mahasantri Putri, *Wawancara di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare*, 10 November 2024.

mengatur jadwal untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik sekaligus mengikuti berbagai kegiatan yang diwajibkan oleh asrama. Kombinasi antara tuntutan akademik dan kegiatan asrama ini menjadi salah satu sumber stres yang memengaruhi proses penyesuaian di lingkungan baru tersebut. Berikut pernyataannya:

“Iya, susahka atur waktu seperti ada tugas nah ada juga kegiatan di asrama, harus itu.”⁷² (wwc/In.3.1.210/Dwi Magfirah).

Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa menghadapi kendala dalam mengelola waktu antara menyelesaikan tugas-tugas akademik dan memenuhi kewajiban untuk mengikuti berbagai kegiatan di asrama, yang menjadi salah satu tantangan utama dalam proses adaptasinya.

Kemudian hasil wawancara selanjutnya kepada salah satu mahasantri putri, adalah seorang mahasiswa berusia 19 tahun yang sedang menempuh pendidikan di Program Studi Hukum Pidana Islam, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Ia tinggal di Ma’had Al-Jamiah, asrama khusus putri, dan memiliki latar belakang pendidikan dari sekolah menengah atas (SMA). Salah satu tantangan yang dihadapi ialah dalam proses penyesuaian diri yaitu perubahan rutinitas harian di lingkungan asrama yang berbeda dengan kehidupannya sebelumnya. Berikut pernyataannya:

“Iye, seperti yang biasanya jam kalau di rumahkan biasanya jam 4 pi baruki bangun solat subuh, kalau disini toh biasa jam 3 bangun maki karna baruki antri mau mandi, hehehe.”⁷³ (wwc/In.4.1.6/Ade Riris Amelia).

⁷² Dwi Magfirah, Mahasantri Putri, Wawancara di Ma’had Al-Jamiah IAIN Parepare, 10 November 2024.

⁷³ Ade Riris Amelia, Mahasantri Putri, Wawancara di Ma’had Al-Jamiah IAIN Parepare, Tanggal 20 November 2024.

Berdasarkan keterangan yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa ia mengalami perubahan dalam rutinitas sehari-hari setelah tinggal di asrama. Di rumah, ia terbiasa bangun pukul 4 pagi untuk melaksanakan salat subuh, sedangkan di asrama ia harus bangun lebih awal, sekitar pukul 3 pagi, untuk mengantri mandi. Hal ini menunjukkan bahwa ia perlu penyesuaian waktu dan kebiasaan untuk mengikuti aturan yang berlaku di lingkungan asrama.

Setelah itu ia juga mengemukakan bahwa kesulitan mendapatkan izin dari pihak asrama untuk mengikuti kegiatan di luar menjadi salah satu sumber stres baginya. Hambatan ini membuatnya sering kali mempertimbangkan ulang untuk berpartisipasi dalam kegiatan di luar asrama. Berikut pernyataannya:

*“Izin begini baru kadang dipersulit izinnya kak jadi kalau mauki berkegiatan di luar dipikirin lagi aih izinku jadi mending tidak usahma ikut, jadi merasa itu kayak tidak apa bisa jadi penghalang juga begitu.”*⁷⁴ (www/In.4.1.169/Ade Riris Amelia).

Berdasarkan keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa prosedur perizinan yang dianggap rumit di asrama menjadi salah satu kendala utama untuk berpartisipasi dalam kegiatan di luar asrama. Kesulitan ini membuatnya merasa terbebani dan lebih memilih untuk tidak mengikuti kegiatan tersebut, sehingga ia menganggap aturan tersebut dapat membatasi kebebasan dan peluangnya untuk beraktivitas di luar lingkungan asrama.

⁷⁴ Ade Riris Amelia, Mahasantri Putri, Wawancara di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare, Tanggal 20 November 2024.

Berdasarkan hasil wawancara, informan mengungkapkan pengalaman mereka terkait aturan yang dirasakan paling berat selama tinggal di asrama putri Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare.

Berikut pernyataannya:

*“Menurut ku kak aturan yang paling berat di aspuri itu pembelajaran bahasanya yang setelah shalat subuh karena sampai jam 07.00 kak sering juga lambat ki pulang, jadi kalau misalnya ada kuliah pagi ta agak buru-buru ki ke kampus kak.”*⁷⁵ (wwc?In.1.2.146/Lisdayanti).

Salah satu mahasantri mengungkapkan bahwa aturan terkait jam pulang dianggap cukup membatasi aktivitas mereka di luar asrama, terutama ketika ada keperluan atau acara tertentu. Berikut pernyataannya:

*“aturan paling berat itu pulangnye dibatasi sampai jam 10.00 karena sering kak kaya mauki keluar sama teman” ta kaya ada acara begitu nah terbatas sekali waktunya kak, ituji juga diizinkan sampai jam 23.00 kalau ada surat dari ma'had.”*⁷⁶ (wwc/In.2.2.642/Tsaniamuniroh).

Berikut ini adalah salah satu hasil wawancara yang menunjukkan bagaimana mahasantri merasakan dan menghadapi aturan tentang batasan waktu pulang di Ma'had. Berikut pernyataannya:

*“aturan perpulangan yang ada di asrama itu satu kali dalam dua bulan dan itupun hanya tiga hari. Jumat sabtu dan minggu, ini aturan aspuri dan aspura.”*⁷⁷ (wwc/In.3.2.475/DwiMagfirah)

⁷⁵ Lisdayanti, Mahasantri Putri, Wawancara di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare, Tanggal 3 November 2024.

⁷⁶ Tsania Muniroh, Mahasantri Putri, Wawancara di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare, Tanggal 6 November 2024.

⁷⁷ Dwi Magfirah, Mahasantri Putri, Wawancara di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare, Tanggal 10 November 2024.

Hal yang sama juga dirasakan oleh mahasantri lain, yang menganggap aturan tentang waktu perpulangan dan pembatasan aktivitas di asrama saat hari libur terlalu ketat dan tidak sesuai dengan kebutuhan mereka. Berikut pernyataannya:

“Menurut saya aturan yg paling berat itu aturan perpulangan 2 bulan sekali utk anak asrama, knp pulang nya harus 2 bulan sekali padahal hari sabtu minggu libur kampus dan biasa tidak ada kegiatan juga di asrama jadi perpulangan 2 bulan sekali itu rasanya terlalu berat knp kita ditahan” di asrama di batasi kegiatan sklipun hari libur harus izin kalau keluar dan banyak syarat”nya saya rasa itu tidak perlu karena tinggal di asrama selama libur itu bikin bosan tidak ada kegiatan jadi mungkin bisa di ganti aturannya pulang sabtu minggu saja gitu.”⁷⁸ (www/In.4.2.708/Ade Riris Amelia).

b. Bentuk Penyesuaian Adjustive

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu mahasantri putri mengungkapkan bahwa peran pendamping asrama di Ma’had Al-Jamiah sangat penting dalam membantu mahasantri menyelesaikan berbagai masalah yang mereka hadapi selama tinggal di asrama. Berikut pernyataannya:

“Kakak-kakak pendamping di asrama, disituki tempat cerita kalau ada masalahta haruski cerita kesitu tidak ada yang ditutup-tutupi, jadi itu bisaka e curhat kedia kalau tentang ada masalahku.”⁷⁹ (www/In.2.1.107/Tsania Muniroh).

⁷⁸ Ade Riris Amelia, Mahasantri Putri, Wawancara di Ma’had Al-Jamiah IAIN Parepare, Tanggal 10 November 2024

⁷⁹ Tsania Muniroh, Mahasantri Putri, Wawancara di Ma’had Al-Jamiah IAIN Parepare, Tanggal 6 November 2024.

Berdasarkan keterangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendamping asrama berperan penting sebagai tempat curhat dan berbagi masalah bagi mahasantri, pendamping menyediakan ruang terbuka bagi mahasantri untuk menyampaikan keluhan atau kesulitan tanpa rasa takut, yang membantu menciptakan suasana yang mendukung dalam mengatasi permasalahan pribadi.

Wawancara selanjutnya kepada salah satu mahasantri putri yang mengalami proses penyesuaian diri terhadap aturan-aturan yang diterapkan di Ma'had Al-Jamiah. Ia mengungkapkan bahwa pada awal masa tinggalnya di asrama, ia merasa terkejut dengan banyaknya peraturan yang harus dipatuhi, sehingga membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan kebijakan-kebijakan yang berlaku di lingkungan tersebut. Berikut pernyataannya:

“Oh pas awal-awalnya masuk di asrama itukan baru semua dibacakan segala peraturannya -peraturan yang ada, kagetka kenapa banyak sekali peraturan-peraturannya ini asrama e.”⁸⁰ (wwc/In.3.1.21/Dwi Magfirah).

Berdasarkan keterangan yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa keberadaan sejumlah aturan yang cukup banyak menjadi salah satu tantangan awal yang dihadapinya dalam proses adaptasi di asrama, terutama dalam menyesuaikan kebiasaan pribadinya dengan sistem tata tertib yang diterapkan di Ma'had Al-Jamiah.

Berdasarkan temuan pengamatan observasi ditemukan bahwa mahasantri menunjukkan perilaku yang *adaptive* dalam berbagai aspek kehidupannya di Ma'had. Mahasantri secara konsisten terlibat dalam aktivitas rutin, seperti shalat berjamaah dan kajian, serta mampu mengatur waktu dengan baik antara

⁸⁰ Dwi Magfirah, Mahasantri Putri, *Wawancara di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare*, 10 November 2024.

kegiatan Ma'had dan kebutuhan pribadinya. Selain itu, terdapat perubahan positif dalam kebiasaan sehari-hari, seperti melaksanakan shalat tepat waktu. Mahasantri juga terlihat menggunakan strategi relaksasi, seperti berdoa atau mendengarkan musik, untuk mengelola tekanan atau stres yang dihadapi. Dalam situasi sulit, mahasantri cenderung mencari dukungan emosional dari teman atau pembimbing, serta merasa nyaman dengan lingkungan fisik seperti kamar tidur dan mushollah. Kebersihan dan kerapian area pribadi maupun bersama juga dijaga dengan baik oleh mahasantri.

Mahasantri belum menunjukkan rutinitas olahraga yang teratur dan tidak terlibat dalam organisasi di luar asrama. Selain itu, mahasantri tidak terlibat konflik dengan teman sekamar, yang menunjukkan lingkungan sosial yang kondusif di Ma'had.

Dalam aspek *adjustive*, mahasantri mampu menjalin hubungan baik dengan teman sekamar dan menunjukkan sikap hormat. Mahasantri juga terlihat mampu mengelola konflik interpersonal dengan pendekatan yang positif, mematuhi aturan yang berlaku di Ma'had, serta menerima peringatan atau sanksi dengan sikap terbuka. Partisipasinya dalam program pembinaan dan kegiatan yang diwajibkan sangat aktif, menunjukkan komitmen yang tinggi. Selain itu, mahasantri berusaha menyesuaikan diri dengan baik dalam kelompok besar selama kegiatan bersama dan menunjukkan upaya untuk diterima dalam komunitas Ma'had. Mahasantri juga menyesuaikan diri dengan norma serta budaya yang ada di Ma'had, mencerminkan adaptabilitas yang baik terhadap lingkungan sosialnya.

Secara keseluruhan, mahasantri menunjukkan kemampuan adaptasi dan penyesuaian diri yang sangat baik, meskipun terdapat beberapa aspek yang dapat ditingkatkan untuk mendukung perkembangan pribadi yang lebih optimal.

2. Gambaran *Coping Stress* Mahasantri Putri Dalam Proses Penyesuaian Diri Dengan Lingkungan Asrama Dan Kegiatan Akademik.

Secara umum, setiap individu pasti menghadapi situasi atau kondisi yang tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan stres. Stres biasanya disebabkan oleh faktor internal maupun lingkungan sekitar, apabila seseorang tidak mampu mengelola stres dengan baik hal ini dapat membawa dampak negatif baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain di sekitarnya. Oleh karena itu, setiap individu membutuhkan strategi untuk menghadapi stres, yang dikenal sebagai *coping stress*.

Hasil wawancara dengan keempat informan mengungkapkan bahwa strategi coping yang diterapkan oleh mahasantri putri dalam penyesuaian diri dengan lingkungan asrama dan akademik. Dapat diuraikan sebagai berikut:

a. *Problem Focused Coping*

Hasil wawancara yang dikemukakan oleh salah satu mahasantri putri menjelaskan bahwa strategi manajemen waktu yang baik sangat penting dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan kesibukan di asrama. Berikut adalah pernyataannya:

“Ee contoh pulang maki dari kampus kayak sekitar setengah enamlah tinggal maki di mesjid sampai Isya, terus setelah solat Isya biasa maki kerjakan disitu tugasta sampai jam sepuluh malam, setelah itu tidur maki baru bangunki lagi jam empat mandi subuh kemesjid ki lagi sampai jam enam lewat nah sela-sela itukan sering ada tidak kuliahki toh kak.”⁸¹ (www/In.1.1.313/Lisdayanti).

⁸¹ Lisdayanti, Mahasantri Putri, Wawancara di Ma’had Al-Jamiah IAIN Parepare, Tanggal 3 November 2024.

Begitu pula yang dikemukakan oleh salah satu mahasantri putri yang melakukan manajemen waktu yang baik.

Berikut adalah pernyataannya:

“Iya kalau waktukan memang ada waktunya masing-masing kak, kalau misal kegiatan ini yaa saya ngikut kegiatan asrama, kalau kegiatan di luar saya ikut lagi di luar, kalau memang ada waktu istirahat saya gunakan sebetul-betulnya untuk istirahat kak.”⁸²(wwc/In.2.1.464/Tsania Muniroh).

Dari hasil wawancara di atas, terlihat bahwa strategi *coping stress* yang dilakukan oleh mahasantri putri melibatkan kemampuan untuk membagi waktu secara efektif antara tugas akademik dan kegiatan di lingkungan asrama. Mahasantri memanfaatkan waktu luang yang ada untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik agar dapat menjalani kehidupan asrama dan akademik dengan seimbang.

Hasil wawancara di atas berkaitan dengan *problem focused coping* yaitu informan tidak berusaha menghindari atau hanya mengelola emosi yang timbul akibat stres, melainkan mengambil tindakan nyata untuk mengontrol dan menyelesaikan masalah yang menjadi sumber stres.

Selanjutnya hasil wawancara yang mengemukakan bahwa ia meminta bantuan dari teman asrama saat keduanya mendapatkan hukuman dan harus menghadap pembina. Ia akan menanyakan apa saja pertanyaan yang diajukan kepada temannya saat di dalam, sehingga bisa mempersiapkan diri sebelum giliran untuk menghadap pembina. Berikut pernyataannya:

⁸² Tsaniyah Muniroh, Mahasantri Putri, *Wawancara di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare*, Tanggal 6 November 2024.

“Ya begitu kalau ada pelanggaran toh kek bagaimana caranya supaya kalau melanggarki baru dipanggilki, dan apa ditanyakakanki nantilah, bagaimana supaya tidak terulangki lagi, kayak.”⁸³ (wwc/In.4.1.575/Ade Riris Amelia).

Hasil wawancara di atas berkaitan dengan *problem focused coping* karena informan fokus pada cara mengatasi masalah atau pelanggaran yang terjadi, dengan menemukan solusi untuk mencegah kejadian serupa terulang kembali, misalnya dengan meminta klarifikasi tentang prosedur yang ada dan mempersiapkan jawaban yang tepat sebelum menghadapi pembina.

b. *Emosion Focused Coping*

Hasil wawancara yang yang dikemukakan oleh salah satu mahasantri putri mengindikasikan bahwa strategi *coping stress* yang diterapkan oleh mahasantri putri dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan asrama dan kegiatan akademik tidak terlepas dari peran agama atau spiritualitas. Pendekatan ini membantu mereka menghadapi stres dengan lebih tenang dan memberikan kekuatan kemampuan dalam menjalani berbagai tantangan. Berikut pertanyaannya:

“Sangat berpengaruh sih kak menurutku karna kayak apadi, kayak kalau percayaki misalnya kayak dikasiki ujian terus percayaki bilang tidak akan diberikan ki ujian kalau tidak bisaki hadapi toh kak, jadi kayak harusmi ditanamkan dalam dirita bisaki.”⁸⁴ (wwc/In.1.1.385/Lisdayanti).

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa salah satu penyebab utama kekuatan dalam menghadapi stres adalah hubungan dengan Allah. Dalam pandangan

⁸³ Ade Riris Amelia, Mahasantri Putri, Wawancara di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare, Tanggal 20 November 2024.

⁸⁴ Lisda Yanti, Mahasantri Putri, Wawancara di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare, Tanggal 3 November 2024.

Islam, hubungan dengan Allah memegang peranan penting dalam seluruh aspek kehidupan manusia. Allah dipandang sebagai satu-satunya zat yang mampu memberikan ketenangan batin. Stres terjadi ketika seseorang merasa tidak mampu atau kekurangan sumber daya untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Dengan menyerahkan diri kepada Allah, umat manusia dapat menerima pertolongan dengan cara yang tidak terduga.

Wawancara selanjutnya kepada salah satu mahasantri putri mengemukakan bahwa manfaat ibadah dalam meredakan stress lebih ampuh. Berikut pernyataannya:

*“Iye, setelah solatkan zikir kak, atau biasa ee wudhu kalau misal marah.”*⁸⁵ (wwc/In.2.1.563/Tsania Muniroh).

Berdasarkan keterangan di atas bahwa strategi *coping stress* yang dilakukan oleh mahasantri putri dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan asrama dan kegiatan akademik yaitu ibadah seperti solat, dzikir, dan wudhu digunakan sebagai strategi spiritual untuk menenangkan diri dan mengatasi emosi negatif seperti kemarahan.

Hasil wawancara di atas berkaitan dengan *emotion-focused coping* yaitu *positive reappraisal*, dimana informan berusaha melihat situasi marah atau emosi negatif sebagai kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meraih ketenangan.

Kemudian hasil wawancara berikutnya membahas tentang berbagai cara yang dilakukan oleh informan untuk mengatasi stres yang dialami selama tinggal di asrama dan menjalani aktivitas akademik, termasuk strategi *coping stress* yang diterapkan untuk menghadapi tekanan dan tantangan dalam kesehariannya. Berikut pernyataannya:

⁸⁵ Tsania Muniroh, Mahasantri Putri, *Wawancara di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare*, Tanggal 6 November 2024.

“Ee anusih kak pikir apa, ee orangtua kek kalau kupikir kak tentang orangtuaku itu bisa keingat kerja kerasnya.”⁸⁶ (wwc/In.2.1.316/Tsania Muniroh).

Berdasarkan keterangan yang diberikan dapat di simpulkan bahwa memikirkan orang tua, khususnya mengenang kerja keras dan pengorbanan mereka, menjadi salah satu cara bagi informan untuk menemukan kekuatan emosional. Hal ini tidak hanya memberikan dorongan semangat, tetapi juga membantu individu menghadapi tekanan atau kesulitan dengan lebih tegar, karena rasa hormat dan rasa syukur terhadap perjuangan orang tua memotivasi mereka untuk tetap berusaha dan bertahan.

Sama halnya dengan pernyataan pertama dari informan kedua berkaitan dengan *emotion-focused coping* yaitu *positive reappraisal*, informan berusaha mengatasi stres dengan memusatkan perhatian pada hal-hal positif, seperti mengingat kerja keras orang tua, untuk mendapatkan kekuatan emosional dan motivasi dalam menghadapi tantangan. Strategi ini membantu mengelola emosi negatif dengan cara memberikan makna yang lebih mendalam pada situasi yang dihadapi.

Hasil wawancara selanjutnya kepada salah satu mahasantri putri mengungkapkan bahwa ketika merasa kesulitan mengontrol diri, seperti saat mengalami pusing atau suasana hati yang berubah-ubah, ia merasa perlu melakukan *metime*, baik di lingkungan asrama maupun di luar asrama, sebagai upaya untuk menenangkan diri dan memulihkan keseimbangan emosional. Berikut pernyataannya:

“Free kayak biasa kekostnya jika temanku”⁸⁷ (wwc/In.3.1.303/Dwi Magfirah).

⁸⁶ Tsania Muniroh, Mahasantri Putri, *Wawancara di Ma’had Al-Jamiah IAIN Parepare*, Tanggal 6 November 2024.

Sama halnya dengan ketika di lingkungan asrama ia melakukan *metime* yaitu dengan mendengarkan musik. Berikut pernyataannya:

*“Paling dengar musik.”*⁸⁸ (wwc/In.3.1.307/Dwi Magfirah).

Berdasarkan keterangan di atas mengungkapkan bahwa menemukan cara untuk meredakan tekanan dan mengembalikan suasana hati melalui aktivitas yang memberikan rasa bebas dan santai. Salah satunya adalah dengan menghabiskan waktu di tempat kost teman. Selain itu, mendengarkan musik menjadi alternatif lain untuk menciptakan ketenangan dan kenyamanan, sehingga ia dapat lebih rileks dalam menghadapi tekanan emosional yang dialami.

Hasil wawancara di atas berkaitan dengan *emotion focused coping* yang dimana informan mendengarkan musik atau mencari kenyamanan ditempat tertentu (seperti kost teman) merupakan cara untuk meredakan stres, ia cenderung menggunakan strategi ini ketika menghadapi situasi serupa yang dirasakannya.

Wawancara selanjutnya mengemukakan bahwa untuk tetap nyaman berada di lingkungan asrama sebaiknya menghindari hal-hal yang membuat stress. Berikut pernyataannya:

*“Misal eehh yang kayak tadi yang tadinya takut sekali berkegiatan karna takut dihukum, cuman sekarang kayak kepikiran lakukanmi dulu belakangpi dihukum, kalau dihukum jalankan saja hukumannya tidak usah diambil pusing, kayak ah dihukum ka lagi.”*⁸⁹ (wwc/In.4.1.316/Ade Riris Amelia).

⁸⁷ Dwi Magfirah, Mahasantri Putri, Wawancara di Ma’had Al-Jamiah IAIN Parepare, Tanggal 10 November 2024.

⁸⁸ Dwi Magfirah, Mahasantri Putri, Wawancara di Ma’had Al-Jamiah IAIN Parepare, Tanggal 10 November 2024.

⁸⁹ Ade Riris Amelia, Mahasantri Putri, Wawancara di Ma’had Al-Jamiah IAIN Parepare, Tanggal 20 November 2024.

Hasil wawancara di atas mengungkapkan bahwa strategi *coping stress* yang diterapkan adalah perubahan dalam cara berpikir terhadap ketakutan atau kekhawatiran terkait hukuman. Sebelumnya, ia merasa takut untuk beraktivitas karena khawatir akan dihukum, namun kini ia mulai berpikir lebih santai dan menerima konsekuensi hukuman dengan cara yang lebih tenang, tanpa merasa terlalu terbebani atau khawatir. Pendekatan ini mencerminkan adanya perubahan dalam pola pikir dan pengelolaan stres atau ketakutan.

Hasil wawancara di atas berkaitan *emotion-focused coping* hal ini menunjukkan bahwa ia lebih memilih untuk menyesuaikan dirinya dengan perasaan dan stres yang timbul, dibandingkan mencari solusi langsung untuk menghindari atau mengubah kondisi yang menyebabkan stres tersebut.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pada bagian ini akan membahas tentang kehidupan di lingkungan Ma'had Al-Jami'ah, khususnya bagi mahasantri putri, tidak hanya melibatkan adaptasi terhadap lingkungan fisik, tetapi juga menuntut penyesuaian diri terhadap budaya, nilai-nilai keagamaan, dan dinamika sosial yang ada. Penyesuaian ini menjadi landasan penting bagi keberhasilan mereka, baik dalam kehidupan asrama maupun dalam pencapaian akademik. Dalam pembahasan ini, akan diuraikan dua aspek utama:

- 1) Bentuk Penyesuaian Diri Mahasantri Putri Pada Ma'had Al-Jami'ah IAIN Parepare.

Bagaimana mahasantri putri mengatasi beragam tantangan dan merancang strategi penyesuaian diri di lingkungan asrama yang diatur dengan aturan dan budaya.

2) Gambaran *Coping Stress* Mahasantri Putri Dalam Proses Penyesuaian Diri Dengan Lingkungan Asrama Dan Kegiatan Akademik

Analisis lebih mendalam mengenai cara mahasantri putri menghadapi tekanan yang timbul, baik dari tuntutan sosial maupun akademik, serta strategi yang mereka terapkan untuk mempertahankan keseimbangan mental dan emosional.

1. Bentuk Penyesuaian Diri Mahasantri Putri Pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare.

Proses penyesuaian diri mahasantri putri di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare menunjukkan dinamika yang kompleks. Menurut Drs. Alex Sobur, M.Si., dalam buku Psikologi Umum (2003), bentuk-bentuk penyesuaian diri dapat diklasifikasikan ke dalam dua kelompok, yaitu *adaptive* dan *adjustive*.

- a) *Adaptive* penyesuaian diri yang sering disebut sebagai adaptasi. Jenis penyesuaian diri ini lebih bersifat fisik, yaitu perubahan dalam proses tubuh untuk beradaptasi dengan kondisi lingkungan. Secara luas, proses penyesuaian mencakup hubungan individu dengan lingkungan sosialnya. Individu tidak hanya perlu mengubah perilakunya untuk memenuhi kebutuhan internal dan menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan, tetapi juga diharuskan untuk beradaptasi dengan keberadaan orang lain serta berbagai aktivitas yang mereka lakukan.
- b) *Adjustive* jenis penyesuaian lain yang berkaitan dengan kehidupan psikologis biasanya dikenal sebagai bentuk penyesuaian *adjustive*. Penyesuaian *adjustive* berkaitan erat dengan kehidupan psikologis, yang secara langsung memengaruhi perilaku manusia. Sebagian besar perilaku manusia didasari oleh faktor psikologis, kecuali perilaku tertentu seperti gerakan refleks atau kebiasaan yang sudah terbentuk. Penyesuaian ini melibatkan adaptasi perilaku terhadap lingkungan yang memiliki aturan

atau norma tertentu, sehingga pada intinya merupakan bentuk penyesuaian terhadap norma-norma yang berlaku.⁹⁰

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui wawancara dan observasi dapat disimpulkan bahwa setiap individu menghadapi tantangan yang beragam, baik dari aspek sosial, kebiasaan sehari-hari, hingga aturan yang berlaku di lingkungan asrama. Teori behavioristik menekankan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal atau lingkungan, serta reaksi terhadap stimulus atau penguatan yang diterima.⁹¹ Dalam kaitannya dengan bentuk penyesuaian diri mahasantri putri di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare, teori behavioristik dapat digunakan untuk memahami bagaimana lingkungan asrama dan interaksi sosial mempengaruhi perilaku mahasantri dalam beradaptasi.

Berdasarkan temuan dari penelitian yang didapatkan melalui wawancara dengan beberapa informan, kita dapat mengaitkan temuan-temuan ini dengan prinsip-prinsip dasar dalam teori behavioristik, seperti pembelajaran melalui penguatan positif dan negatif serta pengaruh lingkungan sosial terhadap perilaku individu.

1) Penguatan Positif

Mahasantri putri yang awalnya merasa kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru karena ketiadaan teman, mulai merasa lebih nyaman setelah terlibat dalam kegiatan pembelajaran bahasa Inggris dan Arab. Dalam hal ini, interaksi sosial yang intens dalam kelompok kecil memberikan penguatan positif, yaitu membuatnya merasa lebih dikenal dan diterima, yang pada gilirannya mengurangi rasa terisolasi dan meningkatkan rasa percaya diri.

2) Penguatan Negatif

⁹⁰ Sobur, A., *Psikologi Umum*, Bandung: CV Pustaka Setia, (2016), h. 456.

⁹¹ Hamruni et al., *Teori Belajar Behaviorisme Dalam Perspektif Pemikiran Tokoh-Tokohnya* (Pascasarjana Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021). h. 124.

Mahasantri putri yang lainnya menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan teman sekamar yang jarang menjaga kebersihan. Ketika informan melibatkan pendamping asrama sebagai tempat curhat, ia memperoleh dukungan emosional yang membantunya mengatasi stres. Dalam teori behavioristik, peran pendamping asrama bisa dilihat sebagai penguatan negatif, yaitu mengurangi stres dan ketidaknyamanan dengan memberikan solusi atau dukungan yang membuat mahasantri merasa lebih baik dan lebih mampu menyesuaikan diri.

3) Penguatan Sosial Dalam Kelompok

Kemudian salah satu mahasantri putri yang memiliki sifat introvert, menghadapi kesulitan dalam berinteraksi dengan teman-teman asrama. Namun, setelah berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan asrama yang terstruktur, ia mulai dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih intens. Penguatan sosial berupa interaksi yang didorong oleh kegiatan asrama dapat memperkuat perilaku sosialnya, meskipun dengan pendekatan yang lebih hati-hati.

4) Pengaruh Lingkungan Dan Aturan

Aturan-aturan di Ma'had Al-Jamiah yang banyak dan ketat memberikan tantangan bagi mahasantri dalam menyesuaikan diri, seperti yang dialami oleh salah satu mahasantri putri yang tinggal di Ma'had Al-Jamiah. Namun, ia mampu menyesuaikan perilaku dengan mematuhi aturan yang ada. Proses ini bisa dijelaskan dengan teori behavioristik yang menyatakan bahwa penguatan atau hukuman dari lingkungan sosial akan mempengaruhi cara individu berperilaku.

Secara keseluruhan, teori behavioristik memberikan kerangka yang berguna untuk memahami bagaimana interaksi dengan lingkungan sosial, seperti kegiatan asrama, pendampingan, dan aturan-aturan yang ada, dapat memengaruhi perilaku mahasantri putri dalam proses penyesuaian diri. Penguatan positif dan negatif yang diperoleh dari pengalaman sosial dan

struktur asrama memainkan peran penting dalam membantu mahasantri mengatasi tantangan yang mereka hadapi dalam beradaptasi dengan kehidupan di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare.

Dari hasil wawancara yang dilakukan terkait dengan aturan-aturan yang ada di Ma'had Al-Jamiah Parepare, beberapa mahasantri mengungkapkan bahwa aturan-aturan yang berlaku di asrama terasa cukup berat bagi mereka. Salah satunya adalah aturan pembelajaran bahasa setelah salat subuh hingga pukul 07.00. Aturan ini sering membuat mahasantri yang memiliki jadwal kuliah pagi merasa terburu-buru untuk pergi ke kampus. Selain itu, ada juga aturan tentang batas waktu pulang maksimal pukul 22.00, kecuali jika ada izin khusus dari pihak Ma'had, yang dianggap membatasi aktivitas mereka di luar asrama, terutama untuk menghadiri acara bersama teman.

Aturan lain yang dianggap cukup memberatkan adalah terkait perpulangan, yang hanya diizinkan satu kali setiap dua bulan dengan durasi tiga hari. Beberapa mahasantri merasa aturan ini terlalu ketat, terutama karena pada akhir pekan kampus libur dan kegiatan di asrama juga seringkali tidak ada. Mereka merasa tinggal di asrama selama libur tanpa aktivitas yang berarti membuat bosan, sehingga mengusulkan agar aturan ini lebih fleksibel, misalnya dengan memungkinkan pulang setiap akhir pekan.

Dari pernyataan tersebut, terlihat bahwa mahasantri berusaha menyesuaikan diri dengan aturan yang ada di Ma'had. Bentuk penyesuaian diri yang adaptif dapat terlihat dari bagaimana mereka berusaha mematuhi aturan sambil mencari cara untuk tetap memenuhi kebutuhan pribadi mereka, seperti menyampaikan usulan agar aturan dibuat lebih fleksibel. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun aturan dirasa berat, mahasantri tetap berusaha untuk menjalani kehidupan asrama dengan menyesuaikan diri terhadap kondisi yang ada.

2. Gambaran *Coping Stress* Mahasantri Putri Dalam Proses Penyesuaian Diri Dengan Lingkungan Asrama Dan Kegiatan Akademik.

Dalam penelitian ini, gambaran *coping stress* mahasantri putri dalam penyesuaian diri dengan lingkungan asrama dan kegiatan akademik dapat dijelaskan dengan teori *self-efficacy* menekankan pada kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi tantangan dan mencapai tujuannya dalam kehidupan mereka. Keyakinan ini memainkan peran penting dalam bagaimana seseorang menghadapi stres dan situasi sulit.⁹² Hasil wawancara yang menggambarkan penggunaan berbagai strategi *coping stress* oleh mahasantri putri dapat dikaitkan dengan *self-efficacy* dalam beberapa cara yaitu:

1) Pengelolaan Waktu Dan Tugas Akademik

Salah satu mahasantri putri yang bernama Tsaniyah menunjukkan kemampuannya untuk mengelola waktu secara efektif antara kegiatan akademik dan kehidupan asrama, yang merupakan contoh dari keyakinan diri dalam mengelola tuntutan yang ada. Dalam teori *self-efficacy*, ini menunjukkan keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan. Kemampuan ini membentuk rasa efikasi diri yang lebih tinggi, yang berkontribusi pada strategi *coping* yang lebih efektif.

Ina Wardanis dkk, menyatakan bahwa orang dengan efikasi diri tinggi secara signifikan lebih membantu dalam mengambil keputusan pemecahan masalah ketika dihadapkan pada tekanan atau masalah dibandingkan dengan orang dengan efikasi diri yang rendah.⁹³

⁹² Putri, G., Ariana, A. D., "Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19," *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 1 (2021) h. 106.

⁹³ Wardanis, I., Ervina, I., and Linsiya, R., "Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kemampuan Problem Solving Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Di Universitas Muhammadiyah Jember Dalam Mengerjakan Tugas Akhir," *Jurnal Psikologi* 1, no. 3 (2023), h. 3.

2) Spiritualitas Sebagai Sumber Kekuatan

Hasil wawancara kepada mahasantri lainnya menunjukkan pentingnya hubungan spiritual dalam mengatasi stres. Mereka percaya bahwa dengan berserah diri kepada Allah, mereka dapat mengatasi tantangan dan stres yang muncul. Ini mencerminkan konsep *self-efficacy* spiritual, di mana keyakinan individu terhadap kekuatan eksternal (seperti Allah) meningkatkan kepercayaan diri mereka untuk mengatasi kesulitan.⁹⁴ Sesuai dengan firman Allah SWT. Q.S Ar-Rad/13:28.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahannya:

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.⁹⁵

Dari teks ayat di atas menjelaskan bahwa ketenangan hati dan kedamaian jiwa hanya dapat dicapai oleh orang-orang yang beriman melalui proses mengingat Allah, baik dengan berzikir, berdoa, maupun merenungkan kebesaran-Nya, karena hanya hubungan yang kuat dengan Allah yang mampu memberikan rasa tenteram di tengah berbagai ujian kehidupan.

3) *Positive Reappraisal*

Ada juga informan yang menggunakan pendekatan *emotion-focused coping*, seperti *positive reappraisal*, yang merupakan sumber daya psikologis penting dan telah terbukti efektif dalam meringankan berbagai

⁹⁴ al. D. O. E., "Spiritual Modeling Self-Efficacy," *Psychology of Religion and Spirituality* 4, no. 4 (2012). h. 280.

⁹⁵ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 13:28. h. 252.

dampak negatif stresor terhadap kesehatan mental.⁹⁶ Pendekatan ini, misalnya, digunakan untuk memandang stres sebagai kesempatan mendekatkan diri kepada Allah atau sebagai cara untuk lebih menghargai perjuangan orang tua, seperti yang dikemukakan oleh mahasantri putri Lisdayanti dan Tsaniyah Muniroh. Strategi ini berkaitan erat dengan *self-efficacy* dalam pengelolaan emosi, karena individu yang yakin bahwa mereka mampu mengelola emosi cenderung lebih sering mengadopsi pendekatan ini dalam menghadapi stres.

4) *Me-Time* Dan Pencarian Kenyamanan

Sebagian mahasantri putri menggunakan strategi *coping* dengan mencari kenyamanan di luar asrama, seperti menghabiskan waktu di kost teman atau mendengarkan musik. Ini menunjukkan tingkat *self-efficacy* dalam menciptakan ruang bagi dirinya sendiri untuk mengatur emosi, yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental dan fisik.

5) Menghadapi Ketakutan Dan Hukuman

Mahasantri putri menggambarkan bagaimana ia mengubah pola pikir terkait dengan ketakutan akan hukuman. Ini merupakan dari *cognitive restructuring* dalam *self-efficacy*, di mana individu mengubah cara berpikir mereka untuk mempercayai bahwa mereka dapat mengatasi tantangan tanpa merasa terlalu terbebani.⁹⁷

Secara keseluruhan, *self-efficacy* memainkan peran besar dalam proses *coping* yang dilakukan oleh mahasantri putri. Dengan memiliki keyakinan dalam kemampuan mereka untuk mengatasi stres, baik melalui manajemen waktu, spiritualitas, atau perubahan pola pikir, mereka dapat menghadapi tantangan akademik dan sosial dengan lebih efektif.

⁹⁶ Reed T. DeAngelis and Christopher G. Ellison, "Kept in His Care: The Role of Perceived Divine Control in Positive Reappraisal Coping," *Religions* 8, no. 8 (2017). h. 2.

⁹⁷ Anggita, T., Sugiyo, and Awalya, "Improving Self-Efficacy with Cognitive Restructuring and Self Instruction: An Experimental Study in Senior High School," *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 8, no. 1 (2021). h.10.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian dari Tiara dkk pada tahun (2023) di mana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa beberapa faktor yang menjadi penyebab *stress* antara lain tuntutan tugas dari pengurus Ma'had yang membatasi waktu mereka untuk mengerjakan tugas kuliah, larangan memasak di dalam ruangan tempat menginap yang menyebabkan mereka harus mengeluarkan uang untuk membeli makanan setiap hari, serta batasan liburan dan kurangnya fasilitas yang memadai. Sedangkan pada penelitian saat ini menunjukkan bahwa bentuk penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasantri putri di Ma'had Al-Jamiah dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu kegiatan asrama, pendampingan, dan aturan-aturan yang ada, yang secara signifikan membentuk perilaku mereka dalam proses adaptasi terhadap lingkungan tersebut.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian dari Risma Wigati pada tahun (2023) di mana hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perempuan kepala keluarga di Kelurahan Sidoharjo Pacitan telah memiliki sikap *self efficacy* yang tinggi sehingga kemampuan *coping stress* dapat membantu perempuan kepala keluarga di Kelurahan Sidoharjo Pacitan untuk membina keluarga sakinah. Hal ini sejalan yang dilakukan peneliti saat ini dimana pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare juga memiliki *self efficacy* yang tinggi sehingga mampu mengatasi tantangan dan mampu bertahan dalam lingkungan asrama.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan analisis yang telah dijelaskan dalam skripsi yang membahas tentang gambaran *coping stress* mahasantri putri dalam penyesuaian diri pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Bentuk penyesuaian diri mahasantri putri pada ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare, mencakup dua dimensi utama:
 - a. Bentuk penyesuaian *adaptive* (perilaku) berfokus pada perubahan perilaku yang diperlukan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Mahasantri menghadapi berbagai kesulitan, seperti beradaptasi dengan lingkungan asrama yang berbeda, menyesuaikan diri dengan kebiasaan teman sekamar yang kurang menjaga kebersihan kamar, dan mengatasi tantangan besar karena sifat introvert. Selain itu, mereka harus belajar mematuhi aturan-aturan yang berlaku di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare, mengelola waktu antara perkuliahan dan kegiatan asrama, serta membiasakan diri dengan perubahan rutinitas sehari-hari. Mahasantri juga menghadapi kendala dalam mendapatkan perizinan di Ma'had, yang kadang dirasa memberatkan. Meskipun beberapa aturan, seperti pembelajaran pagi, batas waktu pulang, dan jadwal perpulangan yang ketat, dianggap berat, hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasantri tetap berusaha menyesuaikan diri

secara adaptif dengan mematuhi aturan tersebut. Mereka juga menyampaikan usulan agar aturan dibuat lebih fleksibel dan lebih sesuai dengan kebutuhan mereka.

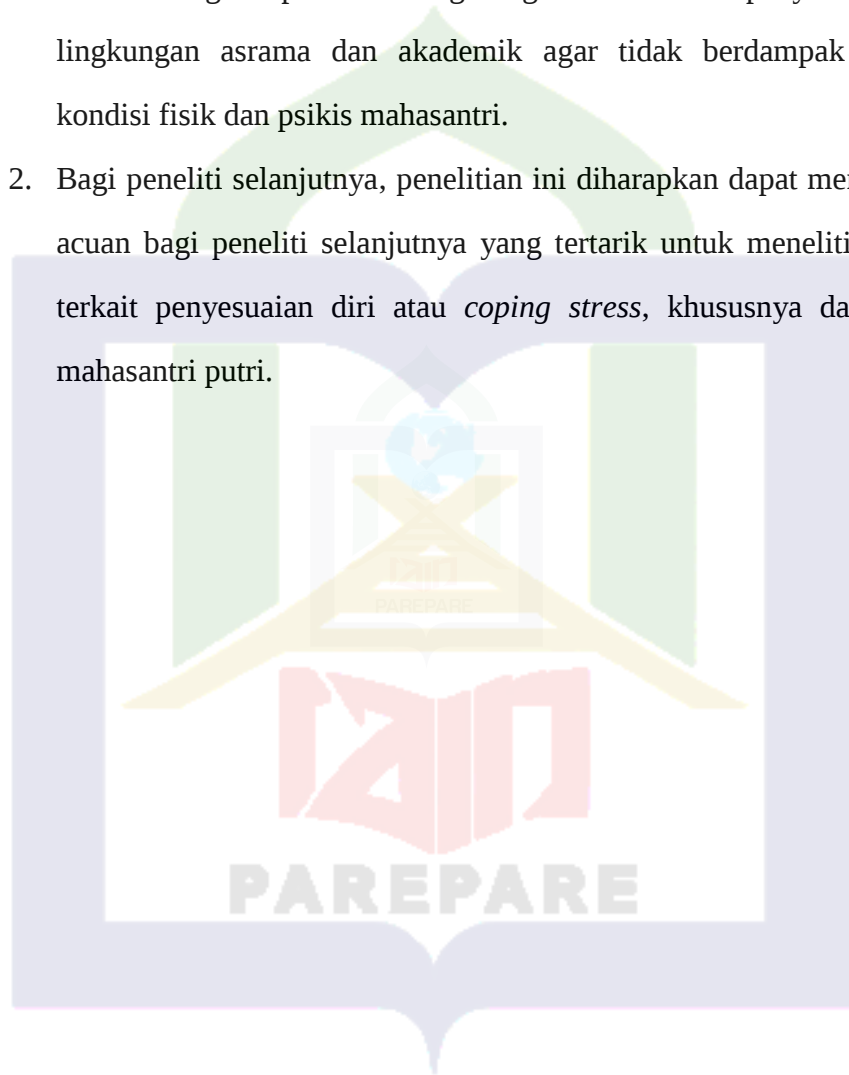
- b. Bentuk penyesuaian *adjustive* keberadaan pendamping asrama memainkan peran penting dalam membantu mahasantri menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama tinggal di asrama. Pendamping tidak hanya menjadi tempat berbagi keluhan dan curahan hati, tetapi juga memberikan dukungan moral yang membantu menciptakan lingkungan yang lebih nyaman bagi mahasantri.
2. Gambaran *coping stres* mahasantri putri dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan asrama dan kegiatan akademik menunjukkan pentingnya *self-efficacy* sebagai faktor utama dalam cara mereka mengatasi tantangan. Keyakinan terhadap kemampuan diri untuk menghadapi berbagai masalah baik di bidang akademik maupun sosial mempengaruhi cara mereka menerapkan berbagai strategi *coping*. Adapun strategi yang digunakan yaitu menggunakan
 - a. *problem focused coping*.
 - b. *emotion focused coping*.

B. Saran

Sehubungan dengan pembahasan skripsi ini, untuk memaksimalkan hasil penelitian terkait *coping stress* dan bentuk penyesuaian diri mahasantri putri, penulis mengusulkan berbagai sarana yang diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung proses

adaptasi yang lebih efektif. Adapun sarana-sarana yang dapat disampaikan oleh penulis melalui hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasantri hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk menghadapi dan mengurangi stres dalam penyesuaian diri di lingkungan asrama dan akademik agar tidak berdampak buruk bagi kondisi fisik dan psikis mahasantri.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait penyesuaian diri atau *coping stress*, khususnya dalam konteks mahasantri putri.



DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Al-Karim.

- Alfansyur, Andarusni, and Mariyani. "Seni Mengelola Data : Penerapan Triangulasi Teknik , Sumber Dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial." *Historis* 5, no. 2 (2020). 147.
- Anggita, Thisadewi, Sugiyo, and Awalya. "Improving Self-Efficacy with Cognitive Restructuring and Self Instruction: An Experimental Study in Senior High School." *Konseli : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 8, no. 1 (2021): 09–14. <https://doi.org/10.24042/kons.v8i1.8852>.
- A. Alfansyur, Mariyani, "Seni Mengelola Data : Penerapan Triangulasi Teknik , Sumber Dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial", *Historis*, 5.2 (2020), h. 147.
- Anwar, Fadli, D., and Anidar, J., "Hubungan Antara Frustrasi Dengan Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas IX Di Mtsn 1 Pesisir Selatan." *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami* 4, no. 1 (2018): 87.
- Nadzir, A. I., Wulandari, N. W., "Hubungan Religiusitas Dengan Penyesuaian Diri Siswa Pondok Pesantren", *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 8.2 (2013), h. 698–707.
- Ariani, Putri, Azzahra, S., Dayana, D., and Fazny, B. Y., "Stres Mahasiswa Baru Bimbingan Dan Konseling Islam Yang Masih Tinggal Di Ma ' Had Al- Jami ' Ah IAIN Pontianak" 03, no. 1 (2023): 59–66.
- Amelia, A. R., Mahasantri Puti, *Wawancara Di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare*, Tanggal 20 November 2024.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., and Dewi, R., *Stress Kerja*. Semarang: University Press, 2018, h. 283.
- Alex Sobur, *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2016.
- Anggita, T., Sugiyo, and Awalya, "Improving Self-Efficacy with Cognitive Restructuring and Self Instruction: An Experimental Study in Senior High School," *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 8, no. 1 (2021). h.10.
- Bau, Alvira, N., Kadir, L., and Abudi, R., "Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil." *Jambura Journal of Epidemiology* 1, no. 1 (2022): 29–37. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15076>.

- Darwati, Yuli. "Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an." *Spiritualita* 6, no. 1 (2022): 1–16. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>.
- DeAngelis, Reed T., and Christopher G. Ellison. "Kept in His Care: The Role of Perceived Divine Control in Positive Reappraisal Coping." *Religions* 8, no. 8 (2017). <https://doi.org/10.3390/rel8080133>.
- Fahlefi, Dewi, C., "Peran Teman Sebaya Dalam Penyeysuaian Diri Santri Putri Di Pondok Pesantren Al-Huda Bonggah Ploso Nganjuk" 4, no. 1 (2023): 88–100.
- Febri, Hendrikson. "Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres Di Tengah Kehidupan Digital." *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 6, no. 2 (2024): 54–71.
- Fitriana, Dian, A., "Pola Kendali Komunikatif Pembina Dalam Meningkatkan Kepatuhan Aturan Communicative Control Patterns In Improving." *JOURMICS* 1, no. 94 (2022): 91–101.
- Fauzi, L. N., Susanti, S. A., and Wardani, M. K., "Strategi Coping Stress Mahasiswa." *Latifah Nur Fauzi Sinta Ari Susanti Melati K. Wardani* 5, no. 3 (2021): 248–53.
- Hamruni, Syaddad, I. A., Zakiah, and Putri, D. I. I., "*Teori Belajar Behaviorisme Dalam Perspektif Pemikiran Tokoh-Tokohnya*". Pascasarjana Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IN Sunan Kalijaga Yogyakarta Jl. Marsda Adi Sucipto Yogyakarta, 2021.
- Hasbiansyah, O. "Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian Dalam Ilmu Sosial Dan Komunikasi." *Mediator: Jurnal Komunikasi* 9, no. 1 (2008): 163–80. <https://doi.org/10.29313/mediator.v9i1.1146>.
- Hamruni et al., "*Teori Belajar Behaviorisme Dalam Perspektif Pemikiran Tokoh-Tokohnya*" (Pascasarjana Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021). h. 124.
- Hidayati, Bariyyah, K., and Farid, M., "Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja." *Jurnal Psikologi Indonesia* 5 (May 2016): 138.
- Intani, Sofah, F., Surjaningrum, E. R., "Coping Strategy Pada Mahasiswa Salah Jurusan Coping Strategy Pada Mahasiswa Salah Jurusan" 12, no. 02 (2012): 121.
- Islamiah, Nur, M., "Fenomenologi Wanita Karier Dalam Memaknai Komunikasi Keluarga Di Kabupaten Kuningan." *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 1, no. 2 (2020): 194. <https://doi.org/10.32332/jbpi.v1i2.1713>.
- Jamaluddin, Muhammad. "A Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru." *Indonesian Psychological Research* 2, no. 2 (2020): 109–18.

<https://doi.org/10.29080/ipr.v2i2.361>.

Kurniawati, putri. "Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif." *Universitas Nusantara PGRI Kediri* 01 (2017): 3.

Kartika, Y. S. A. G., Haryani, S., "Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, Dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan RS Ludira Husada Tama Yogyakarta." *Telaah Bisnis* 19, no. 33 (2020). <https://doi.org/10.35917/tb.v19i1.161>.

Lisdayanti, Mahasantri Putri, *Wawancara Di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare*, Tanggal 3 November 2024.

Nadzir, A I, Wulandari, W. N., "Hubungan Religiusitas Dengan Penyesuaian Diri Siswa Pondok Pesantren." *Jurnal Psikologi Tabularasa* 8, no. 2 (2013): 698–707.

Musradinur. "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi." *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (2016): 183.

Magfirah, D., Mahasantri Putri, *Wawancara Di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare*, Tanggal 10 November 2024.

Monacika, A., Supriyadi. 'Efikasi Diri Dan Strategi Koping Pada Penyesuaian Diri Dokter Muda', *Jurnal Studia Insania*, 9.2 (2022), h. 187-204.

Maghfur, Syaban. "Bimbingan Kelompok Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang." *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 12, no. 1 (2018): 85–104. <https://doi.org/10.24090/komunika.v12i1.1307>.

Maliki, Luthf, M., "Bimbingan Konseling Berbasis Qur'ani Dalam Mengentaskan Problematika Stress." *Al -Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 6, no. 2 (2017): 117–18.

Mekarisce, Augina, ., "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat* 12, no. 3 (2020): 145–51. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>.

Muslim, M., "Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 " 193." *Jurnal Manajemen Bisnis* 23, no. 2 (2020): 193.

Monacika, A and Supriyadi. "Efikasi Diri Dan Strategi Koping Pada Penyesuaian Diri Dokter Muda." *Jurnal Studia Insania* 9, no. 2 (2022): 187.

Maimunah, S., "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri", *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8.2 (2020), h. 275.

Maryam, S., "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya", *Jurnal Konseling Andi*

Matappa, 1.2 (2017), h. 102.

Maghfur, S., "Bimbingan Kelompok Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang", *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 12.1 (2018), h. 92-93.

Muniroh, T., Mahasantri Putri, Wawancara di Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare, Tanggal 6 November 2024.

Oman, Doug, Carl E. Thoresen, Crystal L. Park, Phillip R. Shaver, Ralph W. Hood, and Thomas G. Plante. "Spiritual Modeling Self-Efficacy." *Psychology of Religion and Spirituality* 4, no. 4 (2012): 278–97.

Oktavina, F. J., "Strategi Coping Stress Dalam Menghadapi Double Burden Mahasantri Tahfidz Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin" Ronowijayan, Siman, Ponorogo, 2023.

Putri, Y. A., "Stress Akademi, Dan Coping Mahasiswa Menghadapi Pembelajaran Online Di Masa Covid-19", 7 (2021), h. 59.

Pritaningrum, M., Hendriani, W., "Penyesuaian Diri Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama." *Psikologi Kepribadian Dan Sosial* 02, no. 03 (2013): 140.

Putri, A., Yuline. "Stress Akademik Dan Coping Mahasiswa Menghadapi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19" 7 (2021). h. 59.

Putri, Galuh, and Ariana, A. D., "Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 1 (2021): 104–11. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24573>.

Putri, Nadia, R., Hidayah, R., and Mujidin. "Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, Dan Gaya Belajar Visual : Kontribusi Terhadap Stres Akademik Siswa Di Masa Pandemi." *Psyche 165 Journal* 14, no. 4 (2021): 339–45.

Rahman, Syahnur. "Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia." *Jurnal Penelitian Pendidikan* 16, no. 2 (2016). <https://doi.org/10.17509/jpp.v16i1.2480>.

Rasmun, *Stres, Koping Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan*. (Sagung Seto, Jakarta, 2004), h.10.

Rahman, S., "Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia", *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16.2 (2016) h. 2.

Safari, T., dan Saputra, N. E., *Manajemen Emosi*, (Jakarta, Bumi Aksara, 2012), h. 97.

- Suprayogi, M.N., Fauziah, A., "Gambaran Strategi Coping Stress Siswa Kelas XII SMAN 42 Jakarta Ujian Nasional Pengertian Stressor", *Humaniora*, 2.1 (2011), h. 283.
- Suprayogi, Nanang, M., and Fauziah, A., "Gambaran Strategi Coping Stress Siswa Kelas Xii Sman 42 Jakarta Ujian Nasional Pengertian Stressor." *Humaniora* 2, no. 1 (2011): 283.
- Tumangkeng, S. Y. L., Maramis, J. B., "Kajian Pendekatan Fenomenologi: Literature Review", *Jurnal Pembangunan Ekonomi Dan Keuangan Daerah*, 23.1 (2022), h. 14-32.
- Utami, J., Rismar, Al Ikhlas, Mahendika, D., Vanchapo, A. R., and Muis, M. A., Stit Al-Amin Indramayu, Kec Kandanghaur, et al. "Gambaran Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi." *Journal on Education* 06, no. 02 (2024): 11251–59..
- Ujam Jaenudin. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2015.
- Wardanis, Ina, Ervina, I., and Linsiya W. R., "Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kemampuan Problem Solving Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Di Universitas Muhammadiyah Jember Dalam Mengerjakan Tugas Akhir." *Jurnal Psikologi* 1, no. 3 (2023): 8.
- Widyastuti. "Volume 3 No 1 September 2017 Self Compassion , Stress Akademik Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru." *Jurnal Psikologi Talenta* 3, no. 1 (2017).
- Yunani, Afrika, and Hartini. "Perbedaan Tingkat Penyesuaian Diri Mahasantri Pondok Pesantren Dan Sekolah Umum (Studi Komparasi Di Ma'Had Al-Jami'Ah Iain Curup)." *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 1, no. 1 (2021): 29–39.
- Zulhammi, "Teori Belajar Behavioristik Dan Humanistik Dalam Perspektif Pendidikan Islam." *Darul'ilmu: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman* 3, no. 1 (2016): 105–25.

LAMPIRAN

	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp (0421) 21307
	VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

NAMA MAHASISWA : YUNIRA SARI
 NIM : 2020203870232010
 FAKULTAS : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
 PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
 JUDUL : GAMBARAN *COPING STRESS* MAHASANTRI PUTRI DALAM PENYESUAIAN DIRI PADA MA'HAD AL-JAMIAH IAIN PAREPARE

Observasi

Aspek	Pernyataan	Keterangan	
		Ya	Tidak
<i>Adaptive</i>	Mahasantri terlibat dalam aktivitas rutin seperti shalat berjamaah dan kajian.	✓	
	Mahasantri mengatur waktu dengan baik antara kegiatan Ma'had dan kebutuhan pribadi.	✓	
	Mahasantri menunjukkan kebiasaan baru yang positif, seperti solat tepat waktu.	✓	
	Mahasantri terlihat menggunakan strategi relaksasi, seperti berdoa atau mendengarkan musik.	✓	
	Mahasantri mencari dukungan emosional dari teman atau pembimbing saat menghadapi stres.	✓	
	Mahasantri tampak nyaman dengan lingkungan fisik seperti kamar tidur dan musallah.	✓	
	Mahasantri menjaga kebersihan dan kerapian area pribadi atau bersama.	✓	
	Mahasantri menunjukkan kebiasaan sehat seperti rutinitas olahraga teratur.		✓
	Mahasantri tidak mengikuti organisasi diluar		✓

	asrama.		
	Mahasantri sering terlibat konflik dengan teman sekamar.		✓
<i>Adjustive</i>	Mahasantri berinteraksi dengan baik dan menghormati teman sekamar.	✓	
	Mahasantri mampu mengelola konflik interpersonal dengan sikap yang positif.	✓	
	Mahasantri mematuhi aturan Ma'had.	✓	
	Mahasantri menerima peringatan atau sanksi dengan sikap positif.	✓	
	Mahasantri aktif mengikuti program pembinaan atau kegiatan yang diwajibkan.	✓	
	Mahasantri berusaha menyesuaikan diri dalam kelompok besar selama kegiatan bersama.	✓	
	Mahasantri menunjukkan usaha untuk diterima dalam komunitas Ma'had.	✓	
	Mahasantri menyesuaikan diri dengan norma dan budaya di Ma'had	✓	



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
 FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
 Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421)21307

PEDOMAN WAWANCARA

NAMA : YUNIRA SARI
 MAHASISWA
 NIM : 2020203870232010
 FAKULTAS : USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
 PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
 JUDUL : GAMABARAN *COPING STRESS* MAHASANTRI PUTRI
 DALAM PENYESUAIAN DIRI PADA MA'HAD AL-
 JAMIAH IAIN PAREPAR

Wawancara

Rumusan masalah	Aspek	Pertanyaan
Bentuk penyesuaian diri	<i>Adaptive</i>	7. Apa saja tantangan awal yang kamu hadapi Ketika pertama kali tinggal di aspuri (asrama putri)?
		8. Apa tantangan terbesar yang anda hadapi dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan di Ma'had Al-Jamiah (aspuri)?
		9. Apakah anda mengalami perubahan kebiasaan atau pola hidup sejak tinggal di Ma'had?
		10. Apakah kegiatan di Ma'had membantu anda dalam mengatasi masalah penyesuaian diri?

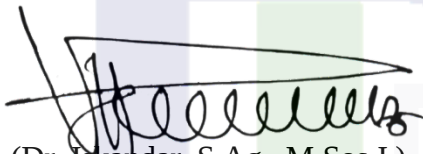
		11. Apakah dukungan dari teman-teman sesama mahasiswa penting bagi anda dalam membantu proses penyesuaian diri?
		12. Bagaimana pengaruh program pembinaan yang ada di Ma'had terhadap proses penyesuaian diri anda?
	<i>Adjustive</i>	6. Apa perbedaan penyesuaian diri yang anda rasakan antara tinggal di Ma'had dan di rumah?
		7. Apakah anda pernah merasa kesulitan dalam mengikuti aturan di Ma'had?
		8. Bagaimana anda menghadapi perbedaan kebiasaan atau latar belakang dengan teman sekamar atau teman-teman lainnya di asrama?
		9. apa hal-hal yang paling membantu anda untuk tetap nyaman tinggal di asrama?
		10. Apakah anda pernah mengalami konflik atau permasalahan dengan teman sekamar?
Gambaran <i>coping stress</i>		9. Apa saja sumber utama stress yang anda rasakan selama tinggal di asrama dan mengikuti kegiatan akademik?
		10. Adakah kegiatan khusus yang anda lakukan untuk meredakan stress dilingkungan asrama?
		11. Bagaimana anda menyeimbangkan antara tuntutan akademik, dan waktu istirahat di tengah kesibukan di asrama?
		12. Apakah ada Teknik khusus yang anda gunakan untuk menjaga fokus dan semangat dalam belajar?
		13. Apakah anda lebih sering mengatasi stress secara individu atau meminta bantuan dari orang lain?
		14. Apa peran agama atau spiritual dalam membantu anda menghadapi tekanan atau stress dilingkungan asrama dan akademik?
		15. Ketika merasa kewalahan apakah anda cenderung mencari solusi langsung atau

		menunggu hingga merasa lebih tenang?
		16. Bagaimana cara anda menjaga Kesehatan fisik dan mental untuk mendukung adaptasi dilingkungan Ma'had?

Parepare, 13 Agustus 2024

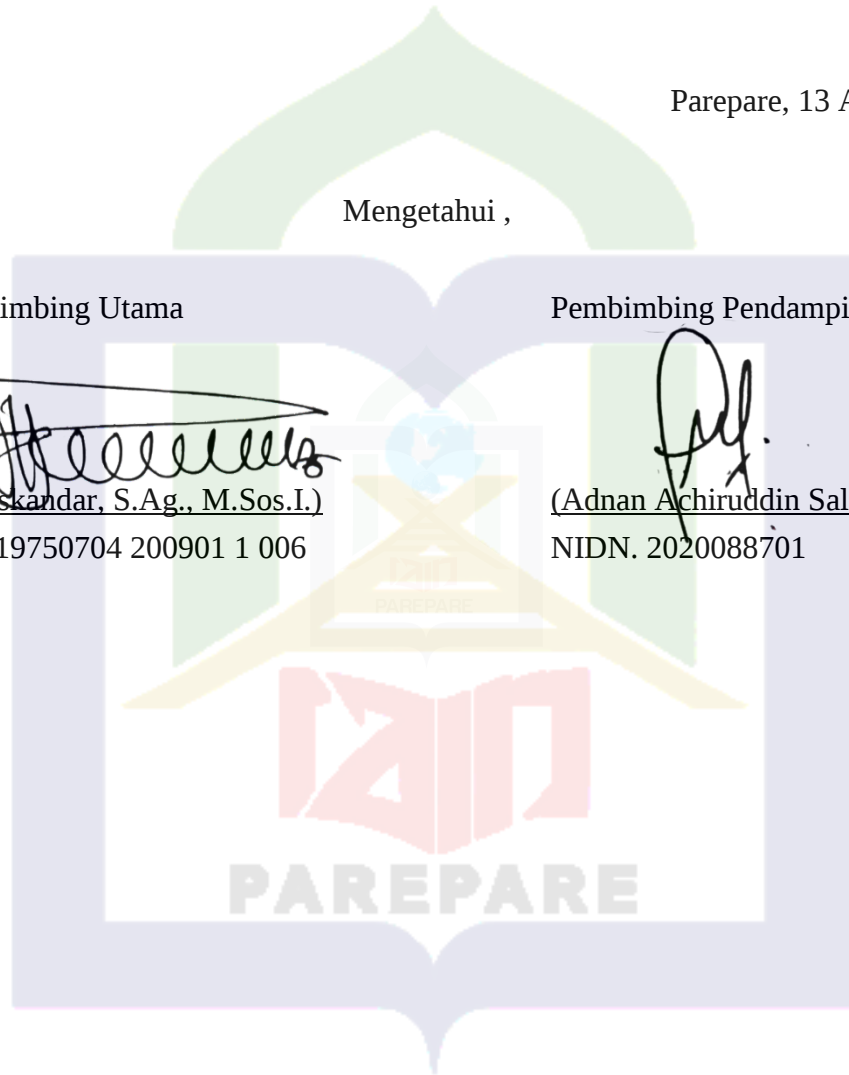
Mengetahui ,

Pembimbing Utama


 (Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I.)
 NIP. 19750704 200901 1 006

Pembimbing Pendamping


 (Adnan Achiruddin Saleh, M.Si.)
 NIDN. 2020088701





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

Nomor: B-1841/In.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2023

5 September 2023

Hal : **Surat Penetapan Pembimbing Skripsi**

Kepada Yth. Bapak/Ibu:

1. **Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I.**
2. **Adnan Achiruddin Saleh, M.Si.**

Di-
Tempat

Assalamualaikum, Wr.Wb.

Dengan hormat, menindaklanjuti penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare dibawah ini:

Nama : YUNIRA SARI
NIM : 2020203870232010
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : GAMBARAN COPING STRESS MAHASANTRI PUTRI DALAM PENYESUAIAN DIRI PADA MA'HAD AL-JAMIAH IAIN PAREPARE

Bersama ini kami menetapkan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing skripsi pada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian Surat Penetapan ini disampaikan untuk dapat dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab. Kepada bapak/ibu di ucapkan terima kasih

Wassalamu Alaikum Wr.Wb

Dekan,

Dr. A. Nukidam, M.Hum.
NIP.19641231 199203 1 045



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : JL. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B-3450/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2024

18 Oktober 2024

Sifat : Biasa

Lampiran : -

H a l : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Walikota Parepare

Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare
di

KOTA PAREPARE

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama : YUNIRA SARI
Tempat/Tgl. Lahir : MAMUJU, 10 Juli 2001
NIM : 2020203870232010
Fakultas / Program Studi : Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester : IX (Sembilan)
Alamat : BUKIT HARAPAN SOREANG BTN GRAHA 2 BLOK B NO. 28 KEC. SOREANG

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

GAMBARAN COPING STRESS MAHASANTRI PUTRI DALAM PENYESUAIAN DIR PADA MA'HAD AL-JAMIAH IAIN PAREPARE

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 18 Oktober 2024 sampai dengan tanggal 18 November 2024.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.

NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare

SRN IP0000784



PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmptsp@pareparekota.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 784/IP/DPM-PTSP/10/2024

Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

MENGIZINKAN

KEPADA
NAMA : **YUNIRA SARI**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI IAIN PAREPARE**
Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**
ALAMAT : **DUSUN LEBBENG, KAB. MAMUJU**
UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **GAMBARAN COPING STRESS MAHASANTRI PUTRI DALAM PENYESUAIAN DIRI PADA MA'HAD AL-JAMIAH IAIN PAREPARE**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI IAIN PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **25 Oktober 2024 s.d 25 November 2024**

a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**
Pada Tanggal : **29 Oktober 2024**

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA PAREPARE**



Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM

Pembina Tk. 1 (IV/b)

NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0,00

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMTSP Kota Parepare (scan QRCode)



Balai
Sertifikasi
Elektronik



SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ade Riris Amelia

Umur : 19 Tahun

Alamat : Takkalala-Barat, Tonyamang, Pindrang

Prodi : Hukum Pidana Islam

Menerangkan bahwa benar telah memberikan keterangan wawancara dari pertanyaan/pernyataan kepada saudari YUNIRA SARI yang sedang melakukan penelitian yang berkaitan dengan **“Gambaran Coping Stress Mahasantri Putri Dalam Penyesuaian Diri Pada Ma’had Al-Jamiah IAIN Parepare”**

Data Terlampir

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Kota Parepare, 2011, 2025

Informan,


ADE RIRIS AMELIA

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lisdayanti

Umur : 18 Tahun

Alamat : Soppeng

Prodi : Tadris Matematika

Menerangkan bahwa benar telah memberikan keterangan wawancara dari pertanyaan/ Pernyataan kepada saudari YUNIRA SARI yang sedang melakukan penelitian yang berkaitan dengan **“Gambaran Coping Stress Mahasantri Putri Dalam Penyesuaian Diri Pada Ma’had Al-Jamiah IAIN Parepare”**

Data Terlampir

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Kota Parepare, 3. 11, 2025

Informan,


Lisdayanti

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tsaniyah Muniroh

Umur : 18 Tahun

Alamat : Jl. Terminal Baru, kec. Bungoro, kab. Pangkep

Prodi :

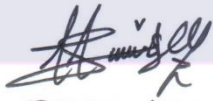
Menerangkan bahwa benar telah memberikan keterangan wawancara dari pertanyaan/pernyataan kepada saudari YUNIRA SARI yang sedang melakukan penelitian yang berkaitan dengan **“Gambaran Coping Stress Mahasantri Putri Dalam Penyesuaian Diri Pada Ma’had Al-Jamiah IAIN Parepare”**

Data Terlampir

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Kota Parepare, 6, 11, 2025

Informan,


TSANIYAH. MUNIROH

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dwi Magfirah

Umur : 19 Tahun

Alamat : Cora

Prodi : Akuntansi lembaga keuangan Syariah

Menerangkan bahwa benar telah memberikan keterangan wawancara dari pertanyaan/pernyataan kepada saudari YUNIRA SARI yang sedang melakukan penelitian yang berkaitan dengan **“Gambaran Coping Stress Mahasantri Putri Dalam Penyesuaian Diri Pada Ma’had Al-Jamiah IAIN Parepare”**

Data Terlampir

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Kota Parepare, 10, 11, 2025

Informan,


Dwi Magfirah



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE**

UNIT PELAKSANA TEKNIS MA'HAD AL-JAMI'AH

Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 PO Box 909 Parepare 91100, website:
www.iainpare.ac.id, email: mahad_aljamiah@iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B. 100/In.39/MJ.12/PP.00.9/12/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Budiman, M.HI.
NIP : 197306272003121004
Jabatan : Kepala UPT Ma'had Al-Jami'ah

Memeberikan Keterangan Kepada:

Nama : Yunira Sari
Nim : 2020203870232010
Fakultas/Prodi : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah/BKI

Benar bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian pada Ma'had Al-Jami'ah dengan Judul "**GAMBARAN COPING STRESS MAHASANTRI PUTRI DALAM PENYESUAIAN DIRI PADA MA'HAD AL-JAMI'AH IAIN PAREPARE**".

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan sebagaimana mestinya



Kepala UPT Ma'had Al-Jami'ah

Budiman, M.HI.

NIP. 197306272003121004



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
 FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
 JL. AMAL BAKTI NO. 8 SOREANG 91131 Telp (0421)
 21307

**GAMBARAN *COPING STRESS* MAHASANTRI PUTRI
 DALAM PENYESUAIAN DIRI PADA MA'HAD
 AL-JAMIAH IAIN PAREPARE**

No	Identitas informan	
1.	Informan	Lisda Yanti
2.	Umur	18 tahun
3.	Prodi	Tadris Matematika
4.	Hari/Tanggal	Minggu, 3 November 2024
5.	Tempat	Ma'had Al-Jamiah (Asrama Putri)

1. Informan Pertama Mahasantri Putri

Pembuka Wawancara	
Peneliti	Informan
Assalamualiakum wr.wb.	Waalaikumsalam wr.wb.
Bisa minta izin direkam suaranya?	Iye kak.
Ee baik sebelum saya wawancara perkenalkan nama saya Yunira Sari bisa dipanggil Yuni, saya mahasiswa dari IAIN Parepare yang sedang melakukan penelitian	(Menganggukkan kepala)

Sebelum saya memberikan pertanyaan e sedikit saya jelaskan lebih dulu tentang judul penelitian saya yaitu gambaran <i>coping stress</i> mahasiswa putri dalam penyesuaian diri pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare. Nah mungkin kita toh masih, sudah seringkah dengar kata coping? Ciping stress	(Building Rapport) Iye kak.
Ee dipahami ji toh apa itu coping stress begitu?	(Mengganggu kepala dan seyum)
Tidak perlumi pale kujelaskan karna, biasa jarang orang dengar cuman stressnya ji	Iye kak.

Kode	Pertanyaan Wawancara Subjek	Jawaban Wawancara Subjek	Coding
In.1.1.1 In.1.1.2 In.1.1.3 In.1.1.4 In.1.1.5 In.1.1.6 In.1.1.7 In.1.1.8 In.1.1.9 In.1.1.10 In.1.1.11	Apa tantangan awal yang anda hadapi ketika pertama kali tinggal di asrama putri)? Peneliti: Oh yaa. Peneliti: oh	Mungkin saya mengalami kesulitan beradaptasi dengan kegiatan-kegiatan asrama yang sangat padat, apalagi itu kan kak sempatki libur lama sebelum masuk kesiniki toh kak. Informan: Kayak langsung berubah drastis begitu kegiatanta. Informan: begitu.	Pembukaan: 1. Tantangan adaptasi di asrama putri.

In.1.1.12	Peneliti: e bagaimana	Informan: ee perasaanya	
In.1.1.13	perasaanta ketika	mungkin cukup ee cukup	
In.1.1.14	menghadapi tantangan	stress waktu itu karnakan e	
In.1.1.15	tersebut?	cara mengubah kebiasaankan	
In.1.1.16		sulit juga kak, tapi maumi	
In.1.1.17		diapakan di asrama maki juga.	
In.1.1.18	Peneliti: hehehe	Informan: jadi dianu saja	
In.1.1.19		dijalani saja.	
In.1.1.20	Peneliti: iya, e	Informan: tidak ji kak, karna	
In.1.1.21	maksudnya perasaan		
In.1.1.22	kek tertekankikah?		
In.1.1.23	Peneliti: kayak	Informan: iyaa begitu.	
In.1.1.24	gelisahkah?		
In.1.1.25	Apa tantangan terbesar	Tantangan terbesarnya eeanu	Kesulitan sosial dan emosional dalam adaptasi asrama.
In.1.1.26	yang anda hadapi	kak, kayak kan tidak ada	
In.1.1.27	dalam menyesuaikan	temanku waktunya pertama	
In.1.1.28	diri dalam kehidupan	kali kesini, belum ada yang	
In.1.1.29	di aspuri?	kukenal, jadi mungkin susahka	
In.1.1.30		beradaptasi, susahka ee cari	
In.1.1.31		teman begitu yang	
In.1.1.32		seprefekkuensi untuk ini tadi.	
In.1.1.33	Peneliti: oh.	Informan: kegiatan-kegiatan	
In.1.1.34		begitu.	
In.1.1.35	Peneliti: ee tantangan	Informan: karna kalau	
In.1.1.36	tersebut yang tadi yang	misalnya ee ada masalahku	
In.1.1.37	dijelaskan toh kenapa	kak, kayak mauka kayak cerita	
In.1.1.38	itu yang paling berat	begitu, jadi kalau tidak ada	
In.1.1.39	kita rasa dibanding	temanku merasa kayak	

In.1.1.40 In.1.1.41 In.1.1.42 In.1.1.43 In.1.1.44	dengan tantangan lainnya? Peneliti: uummm.	stresska begitu tidak ada kutempati cerita curhat begitu.	
In.1.1.45 In.1.1.46 In.1.1.47 In.1.1.48 In.1.1.49 In.1.1.50 In.1.1.51 In.1.1.52 In.1.1.53 In.1.1.54 In.1.1.55 In.1.1.56 In.1.1.57 In.1.1.58 In.1.1.59 In.1.1.60 In.1.1.61 In.1.1.62	Apakah anda mengalami perubahan kebiasaan atau pola hidup sejak tinggal di Ma'had? Peneliti: e perubahan seperti apa yang paling terasa? Peneliti: oh kalau memangnya kemarin di rumah tidak seproduktif yang di asrama? Peneliti: oohh hhhmmm.	Yaa berubah sekali. Informan: yang paling terasa itu kayak ee produktif sekaligus selama di asrama karna diatur segalanya kayak solatta, kegiatanta diatur begitu tapi positif ji. Informan: tidak kak.	Adaptasi pola hidup di asrama.
In.1.1.63 In.1.1.64 In.1.1.65 In.1.1.66 In.1.1.67	Apakah kegiatan di Ma'had membantu anda dalam mengatasi masalah penyesuain diri?	Yee mengatasi sekali kak.	Kegiatan kelompok sebagai dukungan sosial.

In.1.1.68	Peneliti: ee yah	Informan: ee kayak misalnya	
In.1.1.69	kegiatan-kegiatan	kayak pembelajaran di	
In.1.1.70	seperti apa yang paling	Alwasilah kak, kan itu	
In.1.1.71	membantu, kegiatan	berkelompok-kelompok	
In.1.1.72	seperti apa?	otomatis bnyak temanta	
In.1.1.73		begitu.	
In.1.1.74	Peneliti: jadi ohh e apa	Informan: iye ada kak.	
In.1.1.75	eh maksud adagah		
In.1.1.76	nama pembelajarannya		
In.1.1.77	atau?		
In.1.1.78	Peneliti: apa nama	Informan: pembelajaran	
In.1.1.79	pembelajarannya itu?	bahasa Inggris, pembelajaran	
In.1.1.80		bahasa Arab, kan disitu ada	
In.1.1.81		kelompokta masing-masing	
In.1.1.82		otomatis kayak banyakmi	
In.1.1.83		orang dikenal.	
In.1.1.84	Peneliti: hhmhm, oh	Informan: iye kak.	
In.1.1.85	jadi itu salh satu e		
In.1.1.86	kegiatan yang		
In.1.1.87	membantu mengatasi		
In.1.1.88	penyesuaian di		
In.1.1.89	Ma'had?		
In.1.1.90	Peneliti: ee kegiatan	Informan: iye kak.	
	perkelompok?		
	Peneliti: oh iyaa.		
	Apakah dukungan dari	Penting sekali kak.	Dukungan sosial
	teman-teman sesama		dalam proses
	mahasantri penting		penyesuaian diri

	bagi anda dalam membantu proses penyesuaian diri?		
In.1.1.100	Peneliti: bagaimana dukungan, bagaimana	Informan: karna kalau	
In.1.1.101	bentuk dukungan	misalnya kak kalau ada ee	
In.1.1.102	tersebut, kayak apa	tugasku dari kampus teruskan	
In.1.1.103	bentuk dukungannya?	ada juga sekelasku ang tinggal	
In.1.1.104		asrama jadi bisaka kerja ii	
In.1.1.105		bersama begitu sampai kayak	
In.1.1.106		larut malam begitu samapainya	
		selesai tugasku begitu.	
In.1.1.107	Peneliti: jadi kayak e	Informan: iye kak, memberi	
In.1.1.108	bentuk dukungan	saran membantu kayak	
In.1.1.109	kayak membatu	kesulitanka kayak bikin	
In.1.1.110	memberi saran atau	makalah apakan bisa bertanya	
In.1.1.111	begitu?	dengan kakak <i>mudabbiro</i> juga.	
In.1.1.112	Peneliti: kakak	Informan: eee	
In.1.1.113	<i>mudabbiro</i> itu apa?		
In.1.1.114	Peneliti: kayak bahasa	Informan: e kakak pembina	
In.1.1.115	anu kayak bahasa	asrama.	
In.1.1.116	selain bahasa Ma'had		
In.1.1.117	toh bahasa umumnya		
In.1.1.118	apa itu?		
In.1.1.119	Peneliti: ohh yayaya.	Informan: ee	
In.1.1.120	Bagaimana perasaanta		
In.1.1.121	setelah mendapat e		
In.1.1.122	dukungan tersebut?		
In.1.1.123	Peneliti: jauh lebih	Informan: merasa tenangka	

In.1.1.124 In.1.1.125 In.1.1.126 In.1.1.127 In.1.1.128 In.1.1.129 In.1.1.130	tenangkah atau apakah? Peneliti: oh yayaya. Apakah dukungan tersebut membuat perbedaan dalam proses beraptasi anda?	juga karna, merasa anu juga karna kayak lebih mudah kurasa pekerjaanku karna ada kutemani kerja ii. Informan: iye kak, sangat membantu.	
In.1.1.140 In.1.1.141 In.1.1.142 In.1.1.143 In.1.1.144 In.1.1.145 In.1.1.146 In.1.1.147 In.1.1.148 In.1.1.149 In.1.1.150	Apa perbedaan penyesuaian diri yang anda rasakan antara tinggal di Ma'had dan di rumah? Peneliti: kalau kita jenis apa ekstrovert, introvert, atau gabungan dari itu? Peneliti: ambivert ohh. Peneliti: karna kenapa kalau di rumah? Peneliti: uumm yaya hehehe.	Kalau misalnya di Ma'had itu kayak lebih mudahka menyesuaikan diri karna banyak jenis-jenis kek ada ekstrovert, kek langsungki naajak bicara begitu. Informan: iye kak, gabungan ambivert. Informan: kalau di rumah agak susah ii kak. Informan: karna kayak saya jarangka ajak pertama orang bicara, jadi mauka diajak bicara kak begitu.	Perbedaan konteks adaptasi di asrama dan di rumah.

	Apakah anda pernah merasa kesulitan dalam mengikuti aturan di Ma'had? Peneliti: aturan seperti apa?	Sering kak kalau misalnya kecapean maki toh banyak tugasta di kampus dan ada lagi kegiatan di asrama kayak capek sekali maki. Informan: kayak misalnya mauki ke mesjid kan kak jauh sekali mauki jalan kaki capek maki apalagi kalau misalnya, kalau hari Selasa mata kuliahku sampai jam ee setengah enam, jadi kayak sudahta pulang kuliah mauki lagi jalan kaki kemesjid begitu.	Proses adaptasi melalui kebiasaan.
In.1.1.160			
In.1.1.161			
In.1.1.162			
In.1.1.163			
In.1.1.164			
In.1.1.165			
In.1.1.167	Peneliti: oh haruski dulu	Informan: iye kak.	
In.1.1.168	kembali kesini ke Ma'had		
In.1.1.169	baru kembaliki lagi		
In.1.1.170	kemesjid?		
In.1.1.171	Peneliti: dan mesjid	Informan: iye kak, hehehe.	
In.1.1.172	Alwasilah?		
In.1.1.173	Peneliti: hehehe iyasih	Informan: caranya	
In.1.1.174	lumayan jauh untuk jalan	mengahdapi toh kak kayak	
In.1.1.175	kaki hihhi. Eemm	biasakan diri saja hehehe.	
In.1.1.176	bagaimana kita menghadapi		
In.1.1.177	ee kesulitan tersebut?		
In.1.1.178	Peneliti: oh dan terbiasa	Informan: iye kak hehehe.	
In.1.1.179	saja?		

In.1.1.180 In.1.1.181	Peneliti: lama-lama terbiasa? Peneliti: oh yayaya.	Informan: iyee hehehe.	
In.1.1.182 In.1.1.183 In.1.1.184 In.1.1.185 In.1.1.186 In.1.1.187 In.1.1.188 In.1.1.189 In.1.1.190 In.1.1.191 In.1.1.192 In.1.1.193 In.1.1.194 In.1.1.195 In.1.1.196	Bagaimana pengaruh program pembinaan yang ada di Ma'had terhadap penyesuaian diri anda? Seperti kegiatan berdiskusikah atau kelompokkah atau pemdamping? Peneliti: dalam kegiatan apa? Kayak kegiatan apa diskusikah, kelompok atau pendamping? Peneliti: semuanya itu?	Sangat berpengaruh tentunya karna e kayak membantu sekali untuk saya itu. Informan: iyaa semuanya itu. Informan: iye berpengaruh semua.	Dampak program pembinaan terhadap penyesuaian diri.
In.1.1.197 In.1.1.198 In.1.1.199 In.1.1.200 In.1.1.201 In.1.1.202 In.1.1.203 In.1.1.204 In.1.1.205 In.1.1.206	Apa saja sumber stress utama yang anda rasakan selama tinggal di asrama dalam mengikuti kegiatan akademik? Peneliti: iyaa Peneliti: tugas dari kampus?	Sember stressnya? Informan: itu kak kegiatannya padat sekali banyak sekali juga taugasta. Informan: iye kak.	Sumber stres (aktivitas dan tugas) dan strategi coping (berdoa dan penerimaan).

In.1.1.207	Peneliti: bagaimana anda	Informan: caranya?	
In.1.1.208	menggambarkan cara-cara		
In.1.1.209	yang anda lakukan untuk		
In.1.1.210	mengatasi stress tersebut?		
In.1.1.211	Ee stres akademik tapi		
In.1.1.212	tinggalki di Ma'had?		
In.1.1.213	Peneliti: iya.	Informan: kayak apadi,	
In.1.1.214		berdoa saja kak bisaki jalani	
In.1.1.215		hehehe.	
In.1.1.216	Peneliti: oh iya di berdoa	Informan: iye kak.	
In.1.1.217	supaya lebih tenang begitu?		
In.1.1.218	Bagaimana anda	Iye kak.	Peran dukungan
In.1.1.219	menghadapi perbedaan		pembina dalam
In.1.1.220	kebiasaan atau latar		mengatasi kendala
In.1.1.221	belakang dari teman-teman		adaptasi.
In.1.1.222	sekamar atau teman-teman		
In.1.1.223	lainnya? Kan inikan		
In.1.1.224	berbagai latar belkang yang		
In.1.1.225	berbeda-beda ki toh?		
In.1.1.226	Peneliti: nah bagaimana itu	Informan: kalau saya kak,	
In.1.1.227	e carata kita mengahadapi	kayak kupahami dulu kayak	
In.1.1.228	perbedaaan kebiasaan atau	bagaimana karakternya	
In.1.1.229	latar belakang sekamar atau	sekamarta, terus berusaha	
In.1.1.230	teman-teman lainta?	maki sesuaikan ii dirita	
In.1.1.231		dengan karakternya.	
In.1.1.232	Peneliti: kalau ada,	Informan: iye kak, masih	
In.1.1.233	maksudnya kalau ada yang	ada terus kalau misalnya	
In.1.1.234	tidak bisa kita pahami,	begitu ada kendala begitu	

In.1.1.235	masih adakah temanta yang	bisa dibicarakan dengan	
In.1.1.236	tidak bisa kita pahami	kakak pembina begitu.	
In.1.1.237	karakternya?		
In.1.1.238	Peneliti: oh dari kakak	Informan: iye kak.	
In.1.1.239	pembeina memberikan		
In.1.1.240	solusi?		
In.1.1.241	Apa hal-hal yang paling	E karna banyak teman	Faktor yang
In.1.1.242	membantu anda untuk tetap	hehehe.	mendukung
In.1.1.243	nyaman tinggal di asrama?		kenyamanan di
In.1.1.244	Peneliti: oh selain itu?	Informan: karna kayak di	asrama.
In.1.1.245		asram juga merasa kayak	
In.1.1.246		diatur sholatta. Diatur ii	
In.1.1.247		kayak bangunta kegiatanta	
In.1.1.248		kayak positif sekali	
In.1.1.249		menurutku itu kak, tidak	
In.1.1.250		bisa didapatkan itu misalnya	
In.1.1.251		tinggal di kostki kan tidak	
In.1.1.252		ada atur-atur begitu kak.	
In.1.1.253	Peneliti: ohh, itu salah satu	Informan: iye kak.	
In.1.1.254	alasanya kenapa nyaman ki		
In.1.1.255	tinggal disini?		
In.1.1.256	Apakah anda pernah	Pernah kak.	Konflik sosial dan
In.1.1.257	mengalami konflik atau		strategi coping di
In.1.1.258	permasalahan dengan		asrama.
In.1.1.259	teman sekamar?		
In.1.1.260	Peneliti: konflik seperti	Informan: kalau misalnya	
In.1.1.261	apa?	kayak sama-samaki capek	
In.1.1.262		terus ee kotor sekalimi	

In.1.1.263		kamar tidak ada bersihkan ii	
In.1.1.264		kan tidak ada bersihkan ii,	
In.1.1.265		kan setiap pekannya itu ada	
In.1.1.266		kamar terkotor.	
In.1.1.267	Peneliti: oh iya ada begitu?	Informan: jadi salin kayak	
In.1.1.268		anu maki kayak sama-sama	
In.1.1.269		maki capek e terus anu kayak	
In.1.1.270		malas memberishkan begitu	
In.1.1.271		kayak seringmi konflik	
In.1.1.272		begitu.	
In.1.1.173	Peneliti: ee cara	Informan: iye kak.	
In.1.1.274	mengatasita supaya		
In.1.1.275	maksudnya ee kan ini		
In.1.1.276	permasalahanta pasti sudah		
In.1.1.277	selesai toh?		
In.1.1.278	Peneliti: bagaimana cara	Informan: cara	
In.1.1.279	mengatasita kemarin terkait	mengatasinya itu waktu itu	
In.1.1.280	permasalahan itu?	kayak membagi piketka kak.	
In.1.1.281	Peneliti: oh yaa.	Informan: membagi jadwal	
In.1.1.282		membersihkan di kamar.	
In.1.1.283	Peneliti: berapa orang	Informan: empat kak.	
In.1.1.284	dalam satu kamar?		
In.1.1.285	Peneliti: empat?	Informan: iye kak.	
In.1.1.286	Peneliti: jadi kita berbagi	Informan: iye kak.	
In.1.1.287	waktu membersihkan?		
In.1.1.288	Adakah kegiatan khusus	Tidak pernah ji kak?	Tidak mengalami stres
In.1.1.289	yang anda lakukan untuk e		di lingkungan asrama.
In.1.1.290	meredakan stress		

In.1.1.291	dilingkungan asrama? Atau		
In.1.1.292	kita tidak pernah merasa		
In.1.1.293	stress dilingkungan asrama?		
In.1.1.294	Peneliti: belum pernahki	Informan: iye kak.	
In.1.1.295	merasa stress dilingkungan		
In.1.1.296	asrama?		
In.1.1.297	Peneliti: ohh.		
In.1.1.298	Bagaimana anda	Iye kak.	Manajemen waktu
In.1.1.299	menyeimbangkan antara		yang efektif.
In.1.1.300	tuntutan akademik dan		
In.1.1.301	waktu istirahat diwaktu		
In.1.1.302	kesibukan di asrama?		
In.1.1.303	Pernah didalam situasi ini?		
In.1.1.304	Peneliti: bagaimana kita e	Informan: kayak haruska,	
In.1.1.305	menyeimbangkan antara	haruski bisa kayak bagi	
In.1.1.306	tuntutan akademik dan	waktu.	
In.1.1.307	waktu istirahat di tengah		
In.1.1.308	kesibukan di asrama?		
In.1.1.309	Peneliti: manajemen	Informan: nah iya kak,	
In.1.1.310	waktu?	kapan kerjakan tugasta,	
In.1.1.311		kapanki mengikuti kegiatan	
In.1.1.312		di asrama begitu.	
In.1.1.313	Peneliti: con e bisa kayak	Informan: ee contohnya	
In.1.1.314	diberikan ka contoh kayak	pulang maki dari kampus	
In.1.1.315	dijadwal dari jam begini	kayak sekitar setengah	
In.1.1.316	saya begini?	enamlah tinggal maki di	
In.1.1.317		mesjid sampai isya, terus	
In.1.1.318		setelah sholat isya bisa maki	

In.1.1.319		kerjakan disitu tugasta	
In.1.1.320		sampai jam sepuluh malam,	
In.1.1.321		setelah itu tidur maki baru	
In.1.1.322		basngunki lagi jam empat	
In.1.1.323		mandi subuh, setelah mandi	
In.1.1.324		subuh kemesjid ki lagi	
In.1.1.325		sampai jam enam lewat nah	
In.1.1.326		disela-sela itukan sering ada	
In.1.1.327		tidak kuliahki toh kak.	
In.1.1.328	Peneliti: iyaa.	Informan: bisa maki	
In.1.1.329		kerjakan tugasta disitu.	

In.1.1.330	Apakah ada teknik khusus	Iye kak.	Strategi coping dalam belajar.
In.1.1.331	yang anda lakukan yang		
In.1.1.332	anda gunakan untuk		
In.1.1.333	menjga fokus dan semngat		
In.1.1.334	bekajar?		
In.1.1.335	Peneliti: seperti apa?	Informan: ee kayak	
In.1.1.336		berdiskusika temanku, e	
In.1.1.337		berdiskusika tentang itu	
In.1.1.338		pelajaranku kak.	
In.1.1.339	Peneliti: hhhmm, oh kita	Inofrman: iye kak.	
In.1.1.340	maksudnya ber, oh itu		
In.1.1.341	teknikta supaya masih tetap		
In.1.1.342	fokus ki?		
In.1.1.344	Peneliti: dipembelajaran?	Informan: iye kak karna	
In.1.1.345		kalau misalnya saya	
In.1.1.346		sendirika ee belajar	

In.1.1.347 In.1.1.348 In.1.1.349 In.1.1.350	Peneliti: hhmm.	terkadang kayak stresska tidak ada kuajak berbicara tidak ada kuajak berdisukusi tentang ini tugas.	
In.1.1.351 In.1.1.352 In.1.1.353 In.1.1.354 In.1.1.355 In.1.1.356 In.1.1.357 In.1.1.358 In.1.1.359 In.1.1.360 In.1.1.361 In.1.1.362 In.1.1.363 In.1.1.364 In.1.1.365 In.1.1.366 In.1.1.367 In.1.1.368 In.1.1.369 In.1.1.370 In.1.1.371 In.1.1.372 In.1.1.373	Apakah anda lebih sering mengatasi stres secara individu atau meminta bantuan dari orang lain? Peneliti: oh iyaa, e dalam situasi apa yang anda merasa lebih nyaman mengatasi stress sendirian? Peneliti: jadi lebih meningkatkan spiritual begitu? Peneliti: kapan anda lebih memilih meminta bantuan kepada orang lain? Pernahki mengalami stress dan lebih memilih bantuan keorang lain pernah juga? Peneliti: kapan maksudnya situasi bagaimana baru	Kalau saya kak lebih ke kuatasi dengan e kayak secara individu karna menurutku kayak mungkin teman bisa kasih solusi tapi kita sendiri lebih apa yang dibutuhkan diri sendiri. Informan: misalnya kayak kalau stresska paling sering sholat begitu, pasrah saja kak. Informan: iye kak. Informan: pernah kak. Informan: kalau misalnya ada tugasku tidak bisa kerja	Peran spiritualitas dalam coping stres.

In.1.1.374 In.1.1.375 In.1.1.376 In.1.1.377 In.1.1.378 In.1.1.379 In.1.1.380 In.1.1.381 In.1.1.382 In.1.1.383 In.1.1.384	mintaki bantuan orang lain? Peneliti: seangkatan atau ? Peneliti: oohh. Peneliti: oh iyayaya.	ii kayak itu dulu kak pernah sempatka disuruh bikin makalah e pake mandeley nah belumpa pernah diajar pake mandeley, e pusing sekali maka kak karna deadline mi juga kak, jadi mintaka bantuan sama temanku yang lebih paham Informan: iye kak. Informan: kebetulan sudah tahu itu.	
In.1.1.385 In.1.1.386 In.1.1.187 In.1.1.388 In.1.1.389 In.1.1.390 In.1.1.391 In.1.1.392 In.1.1.393 In.1.1.394 In.1.1.395	Apa peran agama atau spritual dalam membantu anda menghadapi tantangan atau stress dilingkungan asrama dan akademik?	Sangat berpengaruh sih kak menurutku karna kayak apadi, kayak kalau percayaki misalnya kayak dikasiki ujian terus percayaki bilang tidak akan diberikan ki ujian kalau tidak bisaki hadapi toh kak, jadi kayak harusmi ditanamkan dalam dirita bisaki.	Peran agama dalam coping stress.
In.1.1.396 In.1.1.397 In.1.1.398 In.1.1.399 In.1.1.400	Ketika merasa kewalahan, pernah ki merasa kewalahan? Peneliti: ee apakah anda cenderung mencari solusi	Iye kak. Informan: iye kak.	Pengaruh emosi dalam pengambilan keputusan.

In.1.1.401	langsung atau menunggu		
In.1.1.402	hingga merasa lebih		
In.1.1.403	tenang? Maksudnya pada		
In.1.1.404	saat ee pernahki merasa		
In.1.1.405	kewalahan.		
In.1.1.406	Peneliti: apakah kita kek	Informan: kalau saya	
In.1.1.407	lebih cenderungki langsung	kutunggu dulu diriku tenang	
In.1.1.408	mencari itu solusi atau	kak karna kalau misalnya	
In.1.1.409	tunggu dulu tenang dirita	kayak ee carika solusi baru	
In.1.1.450	baru cariki solusi? Yang	kayak dengan emosika	
In.1.1.451	bagaimana ki kah?		
In.1.1.452	Peneliti: iyaa.	Informan: tidak tenang	
In.1.1.453		diriku biasa kayak salah ini	
In.1.1.454		jalan yang kuambil, jadi	
In.1.1.455		kutunggu dulu tenang	
In.1.1.4156		berfikirka apa sebenarnya	
In.1.1.457		masalahnya ini terus	
In.1.1.458		kucarikan mi solusi dalam	
		keadaan tenang begitu.	
In.1.1.459	Bagaimana cara anda	Kalau saya kak, e kayak	Strategi adaptasi fisik
In.1.1.460	menjaga keshatan fisik dan	jangan maki terlalu merasa	dan mental di
In.1.1.461	mental untuk mendukung	terbebani kek jalanai saja	lingkungan Ma'had.
In.1.1.462	adaptasi di lingkungan	apa distu sekrng dihadapi	
In.1.1.463	Ma'had?	kayak misalnya itu waktu	
In.1.1.464		belajar ikut mi saja	
In.1.1.465		pembelajaran jangan mi	
In.1.1.466		kayak selalu mengeluh	
In.1.1.467		begitu.	

In.1.1.468 In.1.1.469 In.1.1.470 In.1.1.471 In.1.1.472 In.1.1.473 In.1.1.474	Peneliti: memangnya sebelumnya ada yang begitu? Peneliti: jadi caranya yaitu ya kek dihadapi? Peneliti: hehehe	Informan: iye kak kayak mengeluh terus tapi maksudku toh apa itu mengeluh ujung-ujungnya di dapat ji juga. Informan: iye kak dihadapi saja.	
In.1.2.475	Peneliti: aturan apa yang di aspuri yang paling berat menurutta?	Informan: menurut ku kak aturan yang paling berat di aspuri itu pembelajaran bahasanya yang setelah shalat subuh karena sampai jam 07.00 kk sering juga lambat ki pulang, jadi kalau misalnya ada kuliah pagi ta agak buru" ki ke kampus kak.	Aturan yang paling berat.
In.1.1.456 In.1.1.457 In.1.1.458 In.1.1.459 In.1.1.460 In.1.1.461	Sekian dari pertanyaan saya, terimakasih atas waktunya terimakasih atas informasi yang telah diberikan kepada saya. Assalamualaikum wr.wb.	Wa'alaikumsalam wr.wb.	Penutup: 1. Terimakasih 2. Salam.

No	Identitas Informan	
1.	Infroman	Sania Muniroh
2.	Umur	18 Tahun
3.	Prodi	Pendidikan Tadris Agama
4.	Hari/Tanggal	Rabu, 6 November 2024
5.	Tempat	Ma'had Al-Jamiah (Asrama Putri)

2. Informan Kedua Mahasantri Putri

Pembuka Wawancara	
Peneliti	Informan
Baik e assalamualaikum wr.wb.	Waalaikumsalam wr.wb.
Bisa minta izin direkam suaranya?	Iye.
Ee baik sebelum saya wawancara perkenalkan nama saya Yunira Sari, saya atau biasa sipanggil Yuni, saya mahasisswa dari IAIN Parepare yang sdang melakukan penelitian.	(menganggukkan kepala)
Ee sebelum saya membacakan pertanyaan sedikit saya jelaskan lebih dulu tentang judul penelitian saya yaitu gambaran coping stres mahasantri putri dalam penyesuaian diri pada	(Building Rapport)

Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare. Nah coping itu dalam psikologi itu merujuk pada kayak strategi, strategita atau e mengelola atau mengatasi tekanan atau stres yang kita hadapi, jadi coping stress adalah cara mengatasita, mengatasi stres atau mengelola stresta.	
Dipahami mi kapan di?	Iye kak dipahami. (senyum)
Oke kita mulaimi pertanyaannya di?	(menganggukkan kepala dan senyum)

Kode	Pertanyaan Wawancara Subjek	Jawaban Wawancara Subjek	Coding
In.2.1.1 In.2.1.2 In.2.1.3 In.2.1.4 In.2.1.5 In.2.1.6 In.2.1.7 In.2.1.8 In.2.1.9 In.2.1.10 In.2.1.11 In.2.1.12 In.2.1.13 In.2.1.14 In.2.1.15 In.2.1.16	Apa tantangan awal yang anda hadapi ketika pertama kali tinggal di aspuri (asrama putri)? Peneliti: kenapa dari teman? Peneliti: oh alumni SMA? Peneliti: iyaa.	Kalau tantangannya itu mungkin dari teman. Informan: karnakan sebelumnya saya ini anak SMA ka. Informan: iye kak, dan kebanyakan teman saya itu alumni pondok pesantren. Informan: ee nah e bisa dibilang ini teman-teman saya ada satu orang yang memang baru saya temui e sifatnya yang kayak begini kak, kayak e maksudnya itu e jarang	Pembukaan: 1. Tantangan awal. 2. Adaptasi dalam hubungan sosial.

In.2.1.17		membersihkan kamar.
In.2.1.18	Peneliti: oh.	Informan: begitu kak, jadi bisa
In.2.1.19		dibilang tidak sempendapatka
In.2.1.20		sama dia karna saya memang
In.2.1.21		tidak suka kotor.
In.2.1.22	Peneliti: iyaa.	Informan: e bisa dibilang tidak
In.2.1.23		suka membersihkan.
In.2.1.24	Peneliti: hehehe jadi	Informan: hehehe bertentangan.
In.2.1.25	bertentangan?	
In.2.1.26	Peneliti: dan kebetulan	Informan: satu kamar hehehe.
In.2.1.27	satu?	
In.2.1.28	Peneliti: satu kamar.	Informan: nah itu kak, nah itu
In.1.1.29		tantangan terbesar karna
In.2.1.30		memang tidak pernahka hadapi
In.2.1.31		orang yang begitu, karna kan
In.2.1.32		SMA kan pasti tinggal sendirika.
In.2.1.33	Peneliti: iyaa.	Informan: tidak sama teman
In.2.1.34		begitu, nah jadi mungkin itu
In.2.1.35		tantangan awal saya.
In.2.1.36	Peneliti: bagaimana	Informan: perasaannya pasti
In.2.1.37	perasaan anda ketika	campur aduk karna kan ini
In.2.1.38	menghadapi tantangan	teman sekamar haruski juga
In.2.1.39	tersebut?	mengerti.
In.2.1.40	Peneliti: iyaa.	Informan: haruski juga ee pasti
In.2.1.41		haruslki bersosialisasi kedia
In.2.1.42		karna setiap hariki sama dia jadi
In.2.1.43		perasaanku itu yah harus terima-
In.2.1.44		terima saja.

In.2.1.45 In.2.1.46 In.2.1.47 In.2.1.48 In.2.1.49 In.2.1.50 In.2.1.51	Peneliti: marahkah? peneliti: marah ada. Peneliti: hehehe oke.	Informan: marah ee kalau marah ada. Informan: tapi pasti harus ada sabarnya juga kak, karna kan berteman begitu.	
In.2.1.52 In.2.1.53 In.2.1.54 In.2.1.55 In.2.1.56 In.2.1.57 In.2.1.58 In.2.1.59 In.2.1.60 In.2.1.61 In.2.1.62 In.2.1.63 In.2.1.64 In.2.1.65 In.2.1.66 In.2.1.67 In.2.1.68 In.2.1.69 In.2.1.70 In.2.1.71 In.2.1.72	Ee oh ini kayak termasukmi di, apa tantangan terbesar yang anda hadapi dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan aspuri? Peneliti: tantangan terbesarmi itu. Kenapa e apa yang membuat tantangan tersebut yang paling besar dibanding dengan tantangan yang lainnnya? Peneliti: iyaa. Peneliti: oh iya. Peneliti: hhhmm	Iyee. Informan: kalau tantangan yang lain itu kayak e kegiatannya asram memang padat kak. Informan: tapi itu bisaji saya hendel kak karna kan dari SMA toh kak. Informan: pasti banyakki juga kegiatannya. Informan: saat SMA, itu memang tidak pernahka	Tantangan sosial dan lingkungan baru.

In.2.1.73		memang hadapi jadi.	
In.2.1.74	Peneliti: oh hahaha.	Informan: jadi baru pertama	
In.2.1.75		kalika.	
In.2.1.76	Peneliti: oh yaya.	Informan: tantangan terbesar.	
In.2.1.77	E apakah anda	Iya banyak.	Perubahan
In.2.1.78	mengalami perubahan		kedisiplinan dan
In.2.1.79	kebiasaan atau pola		pengaruh asrama
In.2.1.80	hidup sejak tinggal di		pada ibadah.
In.2.1.81	asrama?		
In.2.1.82	Peneliti: perubahan	Informan: ee yang dulu itu	
In.2.1.83	seperti apa yang anda	tidak disiplin waktu ka kak.	
In.2.1.84	rasa?		
In.2.1.85	Peneliti: iya.	Informan: biasa bangun	
In.2.1.86		terlambat, biasa terlambat sholat	
In.2.1.87		subuh.	
In.2.1.88	Peneliti: iyaa.	Informan: sekarang	
In.2.1.89		alhamdulillah gara-gara tinggal	
In.2.1.90		di asrama itu sholat subuh	
In.2.1.91		tempat waktu.	
In.2.1.92	Peneliti: jadi itu	Informan: iyaa.	
In.2.1.93	perubahan yang.		
In.2.1.94	Peneliti: dan mengarah	Informan: iye, positif yang	
In.2.1.95	ke arah positif?	awalnya negatifka toh.	
In.2.1.96	Peneliti: oh hahaha.	Informan: positif.	
In.2.1.97	Apakah kegiatan di	Ee sangat sih kak.	penyesuaian diri di
In.2.1.98	Ma'had membantu anda		asrama Ma'had
In.2.1.99	dalam mengatasi masalah		dengan dukungan
In.2.1.100	penyesuaian diri?		dari kakak

In.2.1.101	Peneliti: kegiatan seperti	Informan: e kayak bukan	pendamping (mudabbir).
In.2.1.102	apa yang membantu?	kegiatan sih kak, kan ini ada	
In.2.1.103		namanya mudabbir-mudabbiro	
In.2.1.104		kak.	
In.2.1.105	Peneliti: itu yaa apa itu	Informan: e kayak pembina,	
In.2.1.106	dalam bahasa umumnya?	kakak-kakak pembina.	
In.2.1.107	Peneliti: iya.	Informan: kakak-kakak	
In.2.1.108		pendamping di asrama disitu ki	
In.2.1.109		tempat cerita, kalau ada e	
In.2.1.110		masalahta haruski cerita kesituki	
In.2.1.111		tidak ada yang ditutup-tutupi,	
In.2.1.112		jadi itu bisaka e curhat kedia	
In.2.1.113		kalau tentang ada masalahku.	
In.2.1.114	Peneliti: hhhmm.	Informan: jadi itu salah satu	
In.2.1.115		yang bisa mengurangi bebanku	
In.2.1.116		kak kalau di asrama, ada juga	
In.2.1.117		kakakku kak di asrama.	
In.2.1.118	Peneliti: oh ada juga	Informan: iye.	
In.2.1.119	kakakta di asrama?		
In.2.1.120	Peneliti: ohh	Informan: maksudku kak kakak	
In.2.1.121		pendamping.	
In.2.1.122	Peneliti: oh iya-iya. Jadi	Informan: iye karna kan	
In.2.1.123	itu kayak salah satu yang	awalnya memang tidak.	
In.2.1.124	membantuki dalam		
In.2.1.125	mengatasi penyesuaian		
In.2.1.126	dirita?		
In.2.1.127	Peneliti: tidak bisaki	Informan: iye, tapi karna	
In.2.1.128	menyesuiakan dirita toh?	memang dari arahan, dari	

In.2.1.129		nasehat.	
In.2.1.130	Peneliti: iyaa.	Informan: alhamdulillah	
In.2.1.131		bisami sekarang.	
In.2.1.132			
In.2.1.133			
In.2.1.134			
In.2.1.135	Apakah dukungan dari	Iya. Sangat penting.	Peran dukungan
In.2.1.136	teman-teman seasmara		sosial dalam
In.2.1.137	sesama mahasiswa		kesejahteraan
In.2.1.138	penting bagi anda dalam		emosional.
In.2.1.139	membantu proses		
In.2.1.140	penyesuaian diri?		
In.2.1.141	Peneliti: bagaimana	Informan: ee.	
In.2.1.142	bentuk dukungan		
In.2.1.143	tersebut?		
In.2.1.144	Peneliti: tentang sesama.	Informan: yaa kalau misalnya	
In.2.1.145		curhat-curhat di kamar.	
In.2.1.146	Peneliti: oh saling kayak	Informan: iyaa, saya memberi	
In.2.1.147	memberi saran ji begitu?	saran kedua, dia juga memberi	
In.2.1.148		saran kesaya.	
In.2.1.149	Peneliti: oh iya. Ee	Informan: bisa dibilang ee	
In.2.1.150	ketika mendapatkan	terharuk karena ada juga yang	
In.2.1.151	dukungan tersebut	peduli sama saya.	
In.2.1.152	bagaimana perasaan yang		
In.2.1.153	anda rasakan? Ketika		
In.2.1.154	mendapatkan dukungan		
In.2.1.155	dari teman-teman?		
In.2.1.156	Peneliti: oh iyanya jauh	Informan: iya tenang juga.	

In.2.1.157	lebih tenang?		
In.2.1.158	Peneliti: kenapa	Informan: iye kak karna kan	
In.2.1.159	memang kayak merasa	dulu memang jarnagka berbaur	
In.2.1.160	memang tidak ada yang	sebenarnya kak.	
In.2.1.161	peduli dengan kita?		
In.2.1.162	Peneliti: oh kita.	Informan: di SMA.	
In.2.1.163	Peneliti: oh iya,	Informan: gabungan sih kak	
In.2.1.164	introvert, ekstrovert, atau	kalau akrab ya akrab ekstrovert,	
In.2.1.165	gabungannya?	kalau belum akrab introvert.	
In.2.1.166	Peneliti: oh iyaiyaya.		
In.2.1.167	Apa perbedaan	Perbedaan.	Dampak lingkungan
In.2.1.168	penyesuaian diri yang		Ma'had, dan
In.2.1.169	anda rasakan antara		dukungan sosial dari
In.2.1.170	tinggal di Ma'had dan di		teman.
In.2.1.171	rumah?		
In.2.1.172	Peneliti: iye penyesuaian	Informan: ya kalau di rumah	
In.2.1.173	dirinya?	kan tinggal sendiri.	
In.2.1.174	Peneliti: iya.	Informan: di kamarka	
In.2.1.175		maksudnya.	
In.2.1.176	Peneliti: iya.	Informan: kalau kan disini	
In.2.1.177		banyak teman-temannya kak,	
In.2.1.178		jadi perbedaannya itu ya	
In.2.1.179		bersosialisasi.	
In.2.1.180	Peneliti: hmmm iyaa	Informan: iye interaksi	
In.2.1.181	interaksi sosialnya	sosialnya, kalau di rumah jarang	
In.2.1.182	begitu?	bicara kalau disini alhamdulillah	
In.2.1.183		jadi ekstrovert gara-gara.	
In.2.1.184	Peneliti: gara-gara?	Informan: teman-teman	

In.2.1.185		ekstrovert begitu kak.	
In.2.1.189	Peneliti: hehehe.		
In.2.1.190	Apa yang anda pernah,	Ya awalnya kak.	Penerapan disiplin dan pembiasaan diri
In.2.1.191	apakah anda pernah		
In.2.1.192	merasa kesulitan dalam		
In.2.1.193	mengikuti aturan di		
In.2.1.194	Ma'had?		
In.2.1.195	Peneliti: aturan seperti	Informan: aturan kayak kan ini	
In.2.1.196	apa?	mesjid jauh kak.	
In.2.1.197	Peneliti: iya mesjid	Informan: hehehe lumayan	
In.2.1.198	Alwasilah lumayan	kayak itu pertama kaliku jalan	
In.2.1.199	hehehe.	kaki sebegitu apalagi menanjak	
In.2.1.200		begitu kak.	
In.2.1.201	Peneliti: hhmمم.	Informan: aturannya itu haruski	
In.2.1.202		datang di mesjid ee paling	
In.2.1.203		lambat itu masuk solat.	
In.2.1.204	Peneliti: iya.	Informan: dak boleh ki ee dak	
In.2.1.205		bolehki sampe tidak masuk,	
In.2.1.206		maksudku tidak bolehki sampai	
In.2.1.207		selesai solat baruki datang.	
In.2.1.208	Peneliti: baruki datang	Informan: ee ada hukumannya	
In.2.1.209	kalau, kalau kalau apasih	kak.	
In.2.1.210	kalau sudah solat baruki		
In.2.1.211	datang apa yang didapat?		
In.2.1.212	Peneliti: ada	Informan: iye.	
In.2.1.213	hukumannya?		
In.2.1.214	Peneliti: hukuman	Informan: biasa menulis e kalau	
In.2.1.215	seperti apa?	misalhnya duami alpata kak.	

In.2.1.216	Peneliti: iyee.	Informan: alpa tidak solat di
In.2.1.217		Alwasilah.
In.2.1.218	Peneliti: oh diabsen	Informan: iye absen.
In.2.1.219	juga?	
In.2.1.220	Peneliti: iya.	Informan: menuliski istigfar
In.2.1.221		250 kali.
In.2.1.223	Peneliti: menulis tangan?	Informan: iye, menulis tangan.
In.2.1.224	Peneliti: ohh.	Informan: begitu kak,
In.2.1.225		pengalamanku sih kayak kan
In.2.1.226		memang dulu tidak disiplin
In.2.1.227		waktuka kak.
In.2.1.228	Peneliti: iya.	Informan: bagaimana sekarang
In.2.1.229		awalnya itu memang tidak
In.2.1.230		disiplinka tapi lama-lama
In.2.1.231		terbiasa alhamdulillah bisaji.
In.2.1.232	Peneliti: hmmm,	Informan: iye, yang awalnya
In.2.1.233	bagaimana kita	memang kupaksa, kupaksa
In.2.1.234	menhadapi kesulitan	terbiasa karna ada itu orang yang
In.2.1.235	tersebut yang kayak	bilang bisa karna terbiasa.
In.2.1.236	bagaimana carata	
In.2.1.237	kesulitan tersebut yang	
In.2.1.238	kayak jalan ke Alwasilah	
In.2.1.239	kek begitu?	
In.2.1.240	Peneliti: iya jadi begitu	Informan: iya kupaksaji kak.
In.2.1.241	kita?	
In.2.1.242	Peneliti: hehehe.	Informan: apa lama-lama
In.2.1.243		terbiasa alhamdulillah tidak
In.2.1.244		terasa capek mi juga karna

In.2.1.245		terbiasa.	
In.2.1.246	Bagaimana pengaruh	Itumi tadi kak pendampingji	Peran pendamping dalam penyesuaian diri.
In.2.1.247	program pembinaan yang	kurasa kak.	
In.2.1.248	ada di Ma'had terhadap		
In.2.1.249	penyesuaian diri anda?		
In.2.1.250	Seperti kayak program		
In.2.1.251	pembinaan kegiatan		
In.2.1.252	diskusika, atau kelompok		
In.2.1.253	atau pendamping?		
In.2.1.254	Peneliti: yang lebih	Informan: yang lebih	
In.2.1.255	berpengaruh?	berpengaruh itu ya pendamping.	
In.2.1.256	Peneliti: pendamping?	Informan: iye kak karna kalau	
In.2.1.257		kegiatan-kegiatan itu jarangki	
In.2.1.258		shering-shering kak.	
In.2.1.259	Peneliti: ohh.	Informan: palingan kalau rapat	
In.2.1.260		itu bicara-bicara tentang iniji e	
In.2.1.261		pelanggaran, pelanggaran-	
In.2.1.262		pelanggaran.	
In.2.1.263	Peneliti: jadi yang lebih	Informan: iye.	
In.2.1.264	mempengaruhi		
In.2.1.265	penyesuaian dirita tadi		
In.2.1.266	itu peran pendamping.		
In.2.1.267	Peneliti: oh iyaya.	Informan: curhat-curhat begitu.	
In.2.1.268	Apa saja sumber stress	Akademik ini yang di luar	Sumber stress dan strategi coping.
In.2.1.269	yang anda rasakan	asrama?	
In.2.1.270	selama tinggal di asrama		
In.2.1.271	dan mengikuti kegiatan		
In.2.1.272	akademik?		

In.2.1.273	Peneliti: iya yang di	Informan: prodi kampus?
In.2.1.274	kampus.	
In.2.1.275	Peneliti: iya.	Informan: yaa.
In.2.1.276	Peneliti: hhmm.	Informan: stress sih.
In.2.1.278	Peneliti: sumber	Informan: sumber utamanya?
In.2.1.279	utamanya?	
In.2.1.280	Peneliti: iya.	Informan: tugas sih kak.
In.2.1.281	Peneliti: tugas dari?	Informan: tugas dari kampus,
In.2.1.282		dari dosen, kalau asrama tidak ji
In.2.1.283		kak, tapi kan ada hubungannya
In.2.1.284		toh kak. Kan sibuk di kampus.
In.2.1.285	Peneliti: iya.	Informan: sibuk juga di asrama.
In.2.1.286	Peneliti: iya itumi yang.	Informan: iya itumi kasi stres..
In.2.1.287	Peneliti: sumber utama	Informan: iya apalagikan saya
In.2.1.288	stressta?	mengajarka juga kak.
In.2.1.289	Peneliti: mengajar apa?	Informan: mengajar digencar.
In.2.1.290	Peneliti: apa itu gencar?	Informan: ee anak-anak ee
In.2.1.291		mahasiswa yang maba yang
In.2.1.292		tidak tahu mengaji.
In.2.1.293	Peneliti: ohh.	Informan: iya dimasukkan di
In.2.1.294		asrama terus kita yang ajar.
In.2.1.295	Peneliti: jam berapa dari	Informan: dari magrib.
In.2.1.296	jam berapa sampai jam	
In.2.1.297	berapa?	
In.2.1.298	Peneliti: sampai?	Informan: sampai Isya.
In.2.1.299	Peneliti: jadi?	Informan: terus Subuh lagi.
In.2.1.300	Peneliti: jadi jadwalta	Informan: iye, pulang kuliah
In.2.1.301	padat di?	mengajar lagi kak.

In.2.1.302	Peneliti: ohh.	Informan: biasa juga ada kelas
In.2.1.303		tambahanannya kak.
In.2.1.304	Peneliti: kayak seperti	Informan: biasanya sudah solat
In.2.1.305	apa?	Ashar kekamarku ii untuk
In.2.1.306		belajar.
In.2.1.307	Peneliti: ohh.	Informan: begitu kak
In.2.1.308		tamabahannya supaya cepat ki
In.2.1.309		memahami.
In.2.1.310	Peneliti: iyaya.	Informan: ee ini cara-
In.2.1.311	Bagaimana kita	caranyami yang
In.2.1.312	menggambarkan cara-	Informan: eee.
In.2.1.313	cara yang kita lakukan	
In.2.1.314	mengatasi stress	
In.2.1.315	tersebut?	
In.2.1.316	Peneliti: menagatsi	Informan: eee anusih kak pikir
In.2.1.317	stressnya begitu.	apa, ee orang tua kek kalau
In.2.1.318		kupikir kak tentang orangtuaku
In.2.1.319		itu bisa kuingat ee kerja
In.2.1.320		kerasnya.
In.2.1.321	Peneliti: iyaa.	Informan: sampai bisaka
In.2.1.322		semangat kembali sampai tidak
In.2.1.323		downki anuku.
In.2.1.324	Peneliti: mentalta?	Informan: mentalku.
In.2.1.325	Peneliti: iya tidak.	Informan: kek kuingatki juga
In.2.1.326		hal-hal yang memang bisa
In.2.1.327		nakasi bangun mood ku kembali
In.2.1.328		kayak.
In.2.1.329	Peneliti: kayak?	Informan: misal apa di? Misal

In.2.1.330		kupikir-pikir oh sebentar bisaka	
In.2.1.331		lagi cerita-cerita sama teman-	
In.2.1.332		temanku kalau.	
In.2.1.333	Peneliti: hhhmm.	Informan: kalau pulang.	
In.2.1.334	Peneliti: hhm.	Informan: begitu kak bangun	
In.2.1.335		moodku sih.	
In.2.1.336	Peneliti: hehehe.		
In.2.1.337	Bagaimana anda	Iye kak.	Komunikasi dan
In.2.1.338	menghadapi perbedaan		harmoni dalam
In.2.1.339	kebiasaan ee atau latar		hubungan sosial.
In.2.1.340	belakang dengan teman-		
In.2.1.341	teman sekamar atau		
In.2.1.342	teman-teman asrama		
In.2.1.343	lainnya? Kan pasti		
In.2.1.344	berbagai latar belakang		
In.2.1.345	ki toh?		
In.2.1.346	Peneliti: iyaa?	Informan: kubilang kayak ada	
In.2.1.347		teman kamarku yang latar	
In.2.1.348		belakangnya begini tidak cocok	
In.2.1.349		sama saya begitu?	
In.2.1.350	Peneliti: iyaa, jadi	Informan: bagaiman cara	
In.2.1.351	bagaimana maksudnya?	mengatasi atau bagaimana.	
In.2.1.352	Peneliti: iya bagaimana	Informan: menghadapi?	
In.2.1.353	cara menghadapi itu?		
In.2.1.354	Peneliti: iyaa.	Informan: ya kalau saya kak	
In.2.1.355		bagaimana di, cerita-cerita	
In.2.1.356		begitu.	
In.2.1.357			
In.2.1.358	Peneliti: cerita-cerita	Informan: saya kak.	

In.2.1.359	sama? Kita yang lebih		
In.2.1.360	menyesuaikan diri		
In.2.1.361	kedia atau?		
In.2.1.362	Peneliti: kita yang lebih?	Informan: saya kak, saya yang	
In.2.1.363		lebih sering mengalah, supaya	
In.2.1.364		bagaimana di, supaya bagaimana	
In.2.1.365		caranya ini bisaka berteman	
In.2.1.366		tidak ada yang menghalangi	
In.2.1.367		gengsi.	
In.2.1.368	Peneliti: hmmm iya.	Informan: begitu kak.	
In.2.1.369	Ee apa hal-hal yang	Hal-hal?	Kenyamanan tinggal
In.2.1.370	paling membantu anda		di asrama
In.2.1.371	untuk tetap nyaman		dipengaruhi oleh
In.2.1.372	tinggal di asrama?		dukungan sosial,
In.2.1.373	Peneliti: iya, apa yang	Informan: membuat nyaman?	hubungan antar
In.2.1.374	kayak maksudnya apa		teman, dan
In.2.1.375	yang kayak kegiatan		peningkatan
In.2.1.376	apakah atau apakah yang		pengetahuan.
In.2.1.377	kayak lebih membantu		
In.2.1.378	untuk tetap nyaman ki di		
In.2.1.379	asrama ini, apa yang		
In.2.1.380	membuat nyamanki di		
In.2.1.381	asrama ini?		
In.2.1.382	Peneliti: iya, nyaman	Informan: karna ada kakakku	
In.2.1.383	jaki toh disini?	kak.	
In.2.1.384	Peneliti: karna ada	Informan: iye.	
In.2.1.385	kakakta?		
In.2.1.386	Peneliti: nah, oh jadi.	Informan: karna kan tidak ada	

In.2.1.387 In.2.1.388 In.2.1.389 In.2.1.390 In.2.1.391 In.2.1.392 In.2.1.393 In.2.1.394 In.2.1.395 In.2.1.396 In.2.1.397	Peneliti: oh itu salah satu? Peneliti: banyak relasi, banyak teman? Peneliti: iya, banyak pengetahuan baru? Peneliti: oh iya.	kakakku tidak tau dimanaka mau shering-shering lagi. Informan: itu salah satunya sih kak, terus nyaman lagi karna banyak teman. Informan: iye, terus itu temanku yang dari pondok bisaka natambah wawasanaku. Informan: iya bertambah pengetahuan.	
In.2.1.398 In.2.1.399 In.2.1.400 In.2.1.401 In.2.1.402 In.2.1.403	Apakah anda pernah, oh pernahdi pernahki mengalami konflik dengan teman sekamar? Peneliti: iya.	Iye itumi. Informan: tantangannya yang tadi diawal.	Sama dengan tantangan awal.
In.2.1.404 In.2.1.405 In.2.1.406 In.2.1.407 In.2.1.408 In.2.1.409 In.2.1.410 In.2.1.411 In.2.1.412 In.2.1.413 In.2.1.414	Ee adakah kegiatan khusus yang anda lakukan untuk meredahkan stress dilingkungan asrama? Peneliti: iya. Peneliti: tapi sejauh ini pernah ki kah dalam situasi itu? Peneliti: tidak ji?	Dilingkungan asrama? Informan: sejauh ini. Informan: alhamdulillah tidak ji kak. Informan: iye kan baru tiga bulanji, tidak terlalu padat ji	Amarah sebagai bentuk stres yang dirasakan.

In.2.1.415		jadwalnya.	
In.2.1.416	Peneliti: maksudnya	Informan: tidak ji kak misal.	
In.2.1.417	disini toh dek, stress itu		
In.2.1.418	tidak, maksudnya		
In.2.1.419	bagaimana kita		
In.2.1.420	pemikiranta tentang		
In.2.1.421	streskah, maksudnya		
In.2.1.422	stres beratkah?		
In.2.1.423	Peneliti: misal kayak	Informan: iye gelisah.	
In.2.1.424	gelisah?		
In.2.1.425	Peneliti: tidak tau arah,	Informan: iye tidak sampai	
In.2.1.426	maksudnya tidak ditau	disitu.	
In.2.1.427	bagaimana dirita? Tidak		
In.2.1.428	pernahki dalam situasi		
In.2.1.429	begitu selamantinggal		
In.2.1.430	disini, tidak sampai disitu		
In.2.1.431	ji?		
In.2.1.432	Peneliti: cuman stres-	Informan: amarah.	
In.2.1.433	stres yang anu.		
In.2.1.434	Peneliti: iya emosi saja	Informan: iye.	
In.2.1.435	begitu?		
In.2.1.436	Peneliti: hhmhm.	Informan: normanl kak.	
In.2.1.437	Peneliti: iya.		
In.2.1.438	Bagaimana anda	Hhmhm bagaimana di hehehe.	Strategi coping stres
In.2.1.439	menyeimbangkan antara		akademik.
In.2.1.440	tuntutan akademik, dan		
In.2.1.441	waktu istirahat di tengah-		
In.2.1.442	tengah kesibukan di		

In.2.1.443	asrama?	
In.2.1.444	Peneliti: hehehe	Informan: iye.
In.2.1.445	bagaimana ee	
In.2.1.446	menyeimbangkan, kan	
In.2.1.447	ini toh kayak, kan adaki	
In.2.1.448	dapat tuntutan akademik	
In.2.1.449	toh?	
In.2.1.450	Peneliti: tuntutan	Informan: iye LDM.
In.2.1.451	akademik kayak tugas-	
In.2.1.452	tugaskah, atau ikutki juga	
In.2.1.453	organisasi di luar	
In.2.1.454	kampus?	
In.2.1.455	Peneliti: nah kayak	Informan: iyaa.
In.2.1.456	tuntutan-tuntutan begitu,	
In.2.1.457	ee terukan inikan sibukki	
In.2.1.458	juga di asrama,	
In.2.1.459	bagaimana caraya itu biar	
In.2.1.460	seimbang, maksudnya	
In.2.1.461	tidak anuki bisaki	
In.2.1.462	manajemen waktuta	
In.2.1.463	begitu?	
In.2.1.464	Peneliti: manajemen	Informan: iya kalau waktu, kan
In.2.1.465	waktu.	memang ada waktunya masing-
In.2.1.467		masing kak.
In.2.1.468	Peneliti: hhhmm.	Informan: kalau misal kegiatan
In.2.1.469		ini yaa saya ngikut kegiatan
In.2.1.470		asrama, kalau kegiatan di luar
In.2.1.471		saya ikut lagi di luar, kalau

In.2.1.472 In.2.1.473 In.2.1.474 In.2.1.475 In.2.1.476 In.2.1.477 In.2.1.478 In.2.1.479 In.2.1.480	Peneliti: oh iya, itu lebih. Peneliti: dia tidak gunakan ii. Peneliti: oh jadi kita lebih.	memang ada waktu istirahat saya gunakan sebetul-betulnnya untuk istirahat kak. Informan: itukan biasa ada orang kalau waktu istirahat. Informan: iye tidak ngunakan ii kak, tinggal ii. Informan: karna sibuk jadi kita harus gunakan sebaik-baiknya.	
In.2.1.481 In.2.1.482 In.2.1.483 In.2.1.484 In.2.1.485 In.2.1.486 In.2.1.487 In.2.1.488 In.2.1.489 In.2.1.490 In.2.1.491 In.2.1.492 In.2.1.493 In.2.1.494 In.2.1.495 In.2.1.496 In.2.1.497 In.2.1.498 In.2.1.499	Apakah ada teknik khusus yang anda lakukan, yang anda gunakan untuk menjaga fokus dan semangat belajar? Peneliti: iya atau pernahki kah dalam, pernahki mengalami dalam situasi kayaknhilang semangatta atau fokus belajarta? Peneliti: dan bagaimana cara mengatasita itu? Pasti kayak ada teknikta toh maksudnya toh apa di? Peneliti: healing gah? Apakah?	Teknik? Informan: ee iya pernah sih kak. Informan: eehh ya apadi, keluarga ji saya kuingat terus kak kalau begitu. Informan: tidak kak kan disini tidak ada motor.	Pentingnya dukungan emosiona dan tanggung jawab dalam belajar.

In.2.1.500 In.2.1.501 In.2.1.502 In.2.1.503 In.2.1.503 In.2.1.504 In.2.1.505 In.2.1.506 In.2.1.507 In.2.1.508 In.2.1.509 In.2.1.510 In.2.1.511 In.2.1.512	Peneliti: ohh hehehe iyaa? Peneliti: jadi? Peneliti: oh hehehe, ituji setelah itu, setelah? Peneliti: iyaa. Peneliti: hmmm. Peneliti: oh iyayaya.	Informan: hehehe kakakku punya motorka tapi selalu pergi-pergi. Informan: oh anu kak, jalan-jalan sama temanku pergi beli ayam geprek di luar. Informan: kalau misal pas-paska toh ee kurasa diriku tidak fokus ka lagi belajar begitu Informan: iya haruski ingat orangtua ku disana capek. Informan: masa saya disini enak-enakka tidak belajarka.	
In.2.1.513 In.2.1.514 In.2.1.515 In.2.1.516 In.2.1.517 In.2.1.518 In.2.1.519 In.2.1.520 In.2.1.521 In.2.1.522 In.2.1.523 In.2.1.524 In.2.1.525 In.2.1.526	Apakah anda lebih sering mengatasi stres secara individu atau meminta bantuan dari orang lain? Peneliti: jadi kita lebih ke individu? Peneliti: ee dalam situasi apa anda merasa lebih nyaman mengatasi stres secara sendirian? Peneliti: iya, kayak masudnya?	Kalau sayakan bisa dibilang introvertka. Informan: iye lebih individu, kecuali kalau misal temanku biasa bertanya deluan bilang kenapa? Baruka shering juga. Informan: malam hari tengah malam kak, karna itu tidak ada kegiatan temanku tidur semua. Informan: kayak maksudnya.	Peran keluarga dalam mengatasi masalah.

In.2.1.527	Peneliti: apa yang kita	Informan: anu kak, apa ee	
In.2.1.527	lakukan di malam hari?	cerita sama diri sendiri.	
In.2.1.528	Peneliti: oh cerita sama	Informan: iye kuatkan diri	
In.2.1.528	diri sendiri?	sendiri begitu, kan biasa kalau	
In.2.1.529		menangis juga biasa mengurangi	
In.2.1.530		beban kak.	
In.2.1.531	Peneliti: oh iya.	Informan: begitu kak.	
In.2.1.532	Peneliti: hhmm, tapi	Informan: iye, yaa kalau tidak	
In.2.1.533	pernahki minta bantuan	bisa maka tahan ii kak.	
In.2.1.534	sama orang lain?		
In.2.1.535	Maksudnya kapan itu		
In.2.1.536	situasi dalam memintaki		
In.2.1.537	bantuan orang lain?		
In.2.1.538	Peneliti: kayak?	Informan: kayak kalau misal	
In.2.1.539		tidak bisa maka tahan k i dengan	
In.2.1.540		diriku snediri baruka.	
In.2.1.541	Peneliti: tidak ditaumi	Informan: baruka minta.	
In.2.1.542	mau bagaimana?		
In.2.1.543	Peneliti: baruki minta	Informan: atau kakakku.	
In.2.1.544	bantuan dari orang lain?		
In.2.1.545	Peneliti: oh jadi kita	Informan: iye.	
In.2.1.546	coba dulu mengatasi		
In.2.1.547	dengan diri sendiri, kalau		
In.2.1.548	sudah tidak bisa baru kita		
In.2.1.549	ke orang, pembina di?		
In.2.1.550	Apa peran agama atau	Agama ya kalau sudah solat.	Manfaat ibadah
In.2.1.551	spiritual dalam		dalam meredakan
In.2.1.552	membantu anda		stres.

In.2.1.553	menhadapi tekanan atau		
In.2.1.554	stres dilingkungan		
In.2.1.555	asrama dan akademik?		
In.2.1.556	Peneliti: solat?	Informan: iye setelah solat	
In.2.1.557		lebih tenang begitu kalau sudah	
In.2.1.558		solat.	
In.2.1.559	Peneliti: hhm berdoa?	Informan: iya berdoa, curhat	
In.2.1.560		sama allah lebih.	
In.2.1.561	Peneliti: lebih?	Informan: lebih ampuh sih	
In.2.1.562		kayaknya kak.	
In.2.1.563	Peneliti: hhmm iya, atau	Informan: iye, setelah solat kan	
In.2.1.564	zikir juga?	zikir kak, atau biasa ee wudhu	
In.2.1.565		kalau misal marah.	
In.2.1.566	Peneliti: oh wudhu juga?	Informan: iye wudhu, lebih	
In.2.1.567		segarki juga dirasa badanta.	
In.2.1.568	Peneliti: kalau	Informan: iya tidak tenang juga	
In.2.1.569	maksudnya marah saja	kak, perasaan cemas juga.	
In.2.1.570	atau kayak tidak		
In.2.1.571	tenangmi?		
In.2.1.572	Peneliti: setelah itu	Informan: iye tenang segar.	
In.2.1.573	baru?		
In.2.1.574			
In.2.1.575	Ketika merasa kewalahan	Menunggu kak.	Strategi menghadapi
In.2.1.576	apakah anda cenderung		stress.
In.2.1.577	mencari solusi langsung		
In.2.1.578	atau menunggu hingga		
In.2.1.579	merasa lebih tenang?		
In.2.1.580	Peneliti: menunggu	Informan: iye kak.	

In.2.1.581	dulu?		
In.2.1.582	Peneliti: menunggu dulu	Informan: tenangkan dulu diri	
In.2.1.583	leboh tenang baru	sendiri kak.	
In.2.1.584	mencari solusinya?		
In.2.1.585	Peneliti: kenapa?	Informan: karna saya itu kalau	
In.2.1.586		apa di, tidak kutenangkan dulu	
In.2.1.587		diriku pasti ada dampaknya,	
In.2.1.588		ditau kak?	
In.2.1.589	Peneliti: iya bisa salah	Informan: iye bisa salah ambil.	
In.2.1.590	ambil.		
In.2.1.591	Peneliti: salah ambil	Informan: salah ambil	
In.2.1.592	keputusan.	keputusan, adami pengalam	
In.2.1.593		begitu dulu.	
In.2.1.594	Peneliti: oh adami	Informan: iya pernah.	
In.2.1.595	pengalaman begitu?		
In.2.1.596	pernahmi begitu?		
In.2.1.597	Peneliti: dan?	Informan: dan sekarang	
In.2.1.598		kupelajari dari pegalaman ya	
In.2.1.599		harus dulu kukasi tenang diri	
In.2.1.600		sendiri.	
In.2.1.601	Peneliti: iya.	Informan: apalagi kan dewasa	
In.2.1.602		maki kak begitu.	
In.2.1.603	Peneliti: iye.		
In.2.1.604	Bagaimana cara anda	Menjaga?	Kesehatan dan
In.2.1.605	menjaga kesehatan fisik		adaptasi.
In.2.1.606	dan mental untuk		
In.2.1.607	mendukungan adaptasi		
In.2.1.608	dilingkungan Ma'had?		

In.2.1.609	Peneliti: iya. Bagaimana	Informan: kalau fisik .
In.2.1.610	cara menjaga kesehatan	
In.2.1.611	fisik dan mentalta. Fisik	
In.2.1.612	maksudnya fisik	
In.2.1.613	kesehatan toh dan mental	
In.2.1.614	juga untuk mendukung	
In.2.1.615	adaptasi dilingkungan	
In.2.1.616	Ma'had. Kan kalau tidak	
In.2.1.617	sehat kesehatan fisikta	
In.2.1.618	dan mentalta pasti tidak	
In.2.1.619	bisaki disini, maksudnya	
In.2.1.620	kayak bertahan,	
In.2.1.621	bagaimana cara?	
In.2.1.622	Peneliti: olahragakah?	Informan: fisik kan kalau jalan
In.2.1.623		kaki ke Alwasilah.
In.2.1.624	Peneliti: itu sama dengan	Informan: iya kak hehehe
In.2.1.625	kayak olahraga?	dianggapmi itu olahraga, setiap
In.2.1.626		subuh, setiap magrib.
In.2.1.627	Peneliti: oh iyaya.	Informan: olahragami kayaknya,
In.2.1.628		kalau mental itu.
In.2.1.629	Peneliti: iya.	Informan: haruska kurangi
In.2.1.630		berfikir.
In.2.1.631	Peneliti: overthingking?	Informan: overthingking
In.2.1.632		pastinya dikurangi, terus haruski
In.2.1.633		berfikir positifki juga.
In.2.1.634	Peneliti: karna begitu	Informan: iye kak.
In.2.1.635	kemarin sering	
In.2.1.636	overthingking?	

In.2.1.637 In.2.1.638 In.2.1.639 In.2.1.640 In.2.1.641	Peneliti: dan sudah dilakukan itu? Peneliti: dan hasilnya?	Informan: iye kak. Informan: ya alhamdulillah e lebih tenang, tidak ada gangguan begitu kak.	
In.2.2.642	Peneliti: aturan apa yang ada di aspuri yang paling berat menurutta?	Informan: aturan paling berat itu pulangnya dibatasi sampai jam 10.00 karena sering kk kaya mauki keluar sama teman" ta kaya ada acara begitu nah terbatas sekali waktunya kk, ituji juga diizinkan sampai jam 23.00 kalau ada surat dari ma'had.	Aturan yang paling berat.
In.2.1.650 In.2.1.651 In.2.1.652 In.2.1.653 In.2.1.654 In.2.1.655	oh iyaya. Oke sekian pertanyaannya hehehe terimakasih atas waktunya wassalamualaikum wr.wb.	Waalaikumsalam wr.wb.	Penutup: 1. Terimakasih 2. Salam.

No	Identitas Informan	
1.	Informan	Dwimagfira
2.	Umur	19 Tahun

3.	prodi	Akuntansi Lembaga Keuangan Syariah
4.	Hari/Tanggal	Minggu, 10 November 2024
5.	Tempat	Ma'had Al-Jamiah (Asrama Putri)

3. Informan Ketiga Mahasantri Putri

Pembuka Wawancara	
Peneliti	Informan
Baik e assalamualaikum wr.wb.	Waalaikumsalam wr.wb.
Bisa minta izin direkam suaranya?	Iye.
Ee baik sebelum saya wawancara perkenalkan nama saya Yunira Sari, saya atau biasa dipanggil Yuni, saya mahasiswa dari IAIN Parepare yang sedang melakukan penelitian.	(menganggukkan kepala)
Ee sebelum saya membacakan pertanyaan sedikit saya jelaskan lebih dulu tentang judul penelitian saya yaitu gambaran coping stress mahasantri putri dalam penyesuaian diri pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare. E sering maki kah dengan coping stress?	(Building Rapport) Tidak kak, baru hehehe.
Nah kalau coping stress itu dalam psikologi merujuk e pada upaya atau strategita untuk mengelola itu stres atau tekananta yaa cara-carata.	Cara mengatasi stres?
Iyaa cara mengatasi stress itu pada saat itu.	
Baik dimulaimi di?	(menganggukkan kepala dan

	senyum)
--	---------

Kode	Pertanyaan Wawancara Subyek	Jawaban Wawancara Subjek	Coding
In.3.1.1	Apa tantangan awal	E tantangan awalnya itu ee	Pembukaan: 1. Hambatan sosial akibat Faktor kepribadian. 2. Strategi adaptasi di asrama.
In.3.1.2	pertama kali tinggal di	susah untuk beradaptasi karna	
In.3.1.3	asrama putri?	kebetulan saya itu introvert jadi	
In.3.1.4		tantangan saya itu susah	
In.3.1.5		beradaptasi dengan teman-	
In.3.1.6		teman yang ada di asrama ini.	
In.3.1.7	Peneliti: kalau dengan	Informan: e apayah tidak	
In.3.1.8	kegiatan-kegiatannya di	terlalu sih karna e pertama itu	
In.3.1.9	asrama?	harus pergi kemesjid karna	
In.3.1.10		jalan kemesjid tantangannya itu	
In.3.1.11		karna jalan ki kemesjid, kek	
In.3.1.12		agak susah tapi lama-lama	
In.3.1.13		adami motor yang diberikan	
In.3.1.14		kepada orangtua jadi.	
In.3.1.15	Peneliti: ohh.	Informan: agak ringanmi.	
In.3.1.16	Peneliti: oh agak	Informan: eee.	
In.3.1.17	ringanmi. Bagaimana		
In.3.1.18	perasaan anda ketika		
In.3.1.19	menghadapi tantangan		
In.3.1.20	tersebut?		
In.3.1.21	Peneliti: apakah kayak	Informan: oh pas awal-	
In.3.1.22	bisaki, maksudnya kayak	awalnya masuk asrama itu kan	
In.3.1.23	merasa pusingkah atau,	baru semua dibacakan segala	
In.3.1.24	atau apadi? Kan susahki	peraturan-peraturan yang ada,	

In.3.1.25	beradaptasi apa	kagetka, kenapa banyak sekali	
In.3.1.26	dampaknya timbul	peraturan-peraturannya ini	
In.3.1.27	didirita, kayak begitu e,	asrama e.	
In.3.1.28	gelisahkah atau		
In.3.1.29	frustasikakah begitu?		
In.3.1.30	Peneliti: iya.	Informan: kek tidak seperti	
In.3.1.31		pas awal-awal, kek bagus ji	
In.3.1.32		lama agak lama makin	
In.3.1.33		bertambah peraturannya jadi	
In.3.1.34		kek agak capektongki sedding.	
In.3.1.35		Hehehe.	
In.3.1.36	Peneliti: ee tapi apa	Informan: alumni SMK.	
In.3.1.37	maksudnya kemarin		
In.3.1.38	alumni apaki?		
In.3.1.39	Peneliti: SMK, oh	Informan: belum pernah, baru	
In.3.1.40	sebelumnya pernahki	pertamkali disini.	
In.3.1.41	tinggal di asrama,		
In.3.1.42	pondok atau apakah		
In.3.1.43	begitu?		
In.3.1.44	Peneliti: baru		Kemudahan adaptasi di lingkungan asrama.
In.3.1.45	pertamkali disini.		
In.3.1.46	Apa tantangan terbesar	Di asrama?	
In.3.1.50	yang anda hadapi dalam		
In.3.1.51	menyesuaikan diri		
In.3.1.52	dengan kehidupan di		
In.3.1.53	Ma'had Al-Jamiah IAIN		
In.3.1.54	(Aspuri)?		
In.3.1.55	Peneliti: iya.	Informan: belum ada.	

In.3.1.56	Peneliti: belum ada?	Informan: iya.	
In.3.1.57	Peneliti: tidak ada ji	Informan: tidak adaji.	
In.3.1.58	kanan di?		
In.3.1.59	Hhmm apakah anda	Iya.	Tinggal di Ma'had
In.3.1.60	mengalami perubahan		meningkatkan
In.3.1.61	kebiasaan atau pola		kemandirian
In.3.1.62	hidup sejak tinggal di		informan.
In.3.1.62	Ma'had?		
In.3.1.63	Peneliti: perubahan	Informan: ee sejak tinggal di	
In.3.1.64	seperti apa?	asrama kek e lebih mandirimi	
In.3.1.65		tidak, tidak bergantungmi sama	
In.3.1.66		orangtua, e masak sendiri.	
In.3.1.67	Peneliti: oh iyaya.	Informan: cuci sendiri	
In.3.1.68	Peneliti: oh jadi lebih	Informan: iyaa.	
In.3.1.69	tinggi kemandiriannya		
In.3.1.70	di?		
In.3.1.71	Apakah kegiatan di	Ee sedikit, eh lumayan.	Dampak lingkungan
In.3.1.72	Ma'had membantu anda		Ma'had pada
In.3.1.73	salam mengatasi masalah		penyesuaian diri.
In.3.1.74	penyesuaian diri?		
In.3.1.75	Peneliti: lumayan	Informan: iya.	
In.3.1.76	membantu?		
In.3.1.77	Peneliti: e kayak	Informan: penyesuaian?	
In.3.1.78	kegiatan seperti apa yang		
In.3.1.79	membantu?		
In.3.1.80	Peneliti: iya,	Informan: ee seperti adanya	
In.3.1.81	penyesuaian dirita.	ee apa di,	
In.3.1.82	Peneliti: kegiatan apa	Informan: belajar Bersama.	

In.3.1.83	berdiskusi kelompokkah?		
In.3.1.84	Peneliti: belajar	Informan: iya, setiap pagi	
In.3.1.85	Bersama?	sama kalua ada acara-acara	
In.3.1.86		besar.	
In.3.1.87	Peneliti: yang begitu?	Informan: iye kak.	
In.3.1.88	Apakah dukungan dari	Iya membantu.	Peran dukungan sosial dalam adaptasi.
In.3.1.89	teman-teman sesama		
In.3.1.90	mahasantri penting bagi		
In.3.1.91	anda dalam membantu		
In.3.1.92	proses penyesuaian diri?		
In.3.1.93	Peneliti: bagaimana	Informan: ee nasehatiki.	
In.3.1.94	bentuk dukungan		
In.3.1.95	tersebut, kek dukungan		
In.3.1.96	bagaimana?		
In.3.1.97	Peneliti: oh iya-iya.	Informan: eee.	
In.3.1.98	Peneliti: kalua kita ee	Informan: iya.	
In.3.1.99	ada masalah begitu,		
In.3.1.100	kayak cerita-cerita kedia,		
In.3.1.101	dia juga cerita sama kita		
In.3.1.102	shering begitu.		
In.3.1.103	Peneliti: Ketika	Informan: lebih, lebih	
In.3.1.104	mendapatkan dukungan	masalahnya kek berkurang	
In.3.1.105	tersebut bagaimana	begitu, karna adami yang.	
In.3.1.106	perasaan anda Ketika		
In.3.1.107	mendapatkan dukungan		
In.3.1.108	dari teman-teman?		
In.3.1.109	Peneliti: lebih plong	Informan: iyaa.	
In.3.1.110	dirasa, lebih tenang		

In.3.1.111	mungkin begitu?		
In.3.1.112	Peneliti: apakah	Informan: iya.	
In.3.1.113	dukungan tersebut		
In.3.1.114	membuat perbedaan		
In.3.1.115	dalam proses beradaptasi		
In.3.1.116	anda?		
In.3.1.117	Apa perbedaan	Proses penyesuaian diri?	Perbedaan kebiasaan
In.3.1.118	penyesuaian diri yang		ibadah di Ma'had
In.3.1.119	anda rasakan anantara		dan di rumah.
In.3.1.120	tinggal di Ma'had dan di		
In.3.1.121	rumah?		
In.3.1.122	Peneliti: iya, perbedaan	Informan: ee kalua disini	
In.3.1.123	penyesuaian dirita.	lebih kek lebih rajinka solat.	
In.3.1.124	Peneliti: hhmm.	Informan: kalua di rumah kek	
In.3.1.125		menunda-nunda solat.	
In.3.1.126	Peneliti: oh hehehe lebih	Informan: iya, ee apa	
In.3.1.127	anu disini di, karna	mengikuti peraturan yang ada	
In.3.1.128	peraturan juga	disini.	
In.3.1.129	diharuskan begitu.		
In.3.1.130	Peneliti: dan akhirnya	Informan: iya.	
In.3.1.131	kebiasaan maki juga		
In.3.1.132	kapan?		
In.3.1.133	Apakah anda pernah	Iya.	Informan kesulitan
In.3.1.134	merasa kesulitan dalam		mengikuti aturan
In.3.1.135	mengikuti aturandi		jam pulang Ma'had
In.3.1.136	Ma'had?		meski jarang
In.3.1.137	Peneliti: aturan seperti	Informan: semisal kalau	terlambat.
In.3.1.138	apa?	pulang telat.	

In.3.1.139	Peneliti: pulang telat?	Informan: pulang telat dari luar.	
In.3.1.140			
In.3.1.141	Peneliti: dari luar jam	Informan: jam 10 harusmi ada	
In.3.1.142	berapa peraturan di	di asrama.	
In.3.1.143	Ma'had?		
In.3.1.144	Peneliti: jam 10 malam?	Informan: iya.	
In.3.1.145	Peneliti: iya.	Informan: iya, kalau tidak	
In.3.1.146		dapat ki pembinaan.	
In.3.1.147	Peneliti: apa bentuk	Informan: ee biasanya ee	
In.3.1.148	hukuman tersebut?	mebangunkan kalau subuh.	
In.3.1.149	Peneliti: membangunkan	Informan: membangunkan	
In.3.1.150	orang?	semua penghuni asrama.	
In.3.1.151	Peneliti: oh hhmm. Itu	Informan: iya karna saya juga	
In.3.1.152	yang kita rasa	lambat teruska juga bangun	
In.3.1.153	kesulitanki?	hehehe.	
In.3.1.154	Peneliti: hehehe,	Informan: ah tidak terlaluj, paling tidak ikut jika solat.	
In.3.1.155	hhhmm. Bagaimana cara		
In.3.1.156	anda menghadapinya		
In.3.1.157	maksudnya berapa kali		
In.3.1.158	maki mengalami itu?		
In.3.1.159	Maksudnya terlambat		
In.3.1.160	dating, pulang ke		
In.3.1.161	Ma'had? Seringki kah?		
In.3.1.162	Peneliti: ohh.		
In.3.1.163	Bagaimana pengaruh	Program pembinaan?	Peningkatan
In.3.1.164	program pembinaan yang		kemampuan
In.3.1.165	ada di Ma'had terhadap		beradaptasi melalui
In.3.1.166	proses penyesuaian diri		pembelajaran

In.3.1.167	anda?		Bahasa.
In.3.1.168	Peneliti: iya, ee seperti	Informan: oh kayak	
In.3.1.169	kayak kegiatan diskusi,	pembelajaran begitu?	
In.3.1.170	kelompok, atau		
In.3.1.171	pemdamping.		
In.3.1.172	Peneliti: iya.	Informan: eeh apa tadi?	
In.3.1.173	Peneliti: ee bagaimana	Informan: ee bagus kalau	
In.3.1.174	pengaruh program	pembelajaran setiap pagi itu	
In.3.1.175	pembinaan tersebut	bagus karna dapat maki	
In.3.1.176	terhadap penyesuaian	pembelajaran bahasa Inggris	
In.3.1.177	dirita?	dan bahasa Arab.	
In.3.1.178	Peneliti: hhmm.	Informan: bisaki naajar	
In.3.1.179		tentang kosakatanya, apalagi	
In.3.1.180		saya join di e <i>tahsus</i> Bahasa	
In.3.1.181		Inggris.	
In.3.1.182	Peneliti: iya.	Informan: kayak disitumi	
In.3.1.183		natingkatkan sedikit	
In.3.1.184		pemahamanku tentang Bahasa	
In.3.1.185		Inggris begitu.	
In.3.1.186	Peneliti: oh berapa lama	Informan: di asrama satu	Manajemen waktu dan pengelolaan
In.3.1.187	maki didalam?	tahun.	
In.3.1.188	Peneliti: satu tahun		
In.3.1.189	lebih?		
In.3.1.190	Informan:		
In.3.1.191	(menganggukkan		
In.3.1.192	kepala).		
In.3.1.193	Apa saja sumber-sumber	Sumber stress?	
In.3.1.194	stress utama yang anda		

In.3.1.195	rasakan selama tinggal di		stress.
In.3.1.196	asrama dan mengikuti		
In.3.1.197	kegiatan akademik?		
In.3.1.198	Peneliti: iya, yang di	Informan: oohh.	
In.3.1.199	asramami dulu. Pernahki		
In.3.1.200	pasti pernahki merasa		
In.3.1.201	begitu toh, kayak		
In.3.1.202	maksudnya bukan juga		
In.3.1.203	stress bagaimana cumin		
In.3.1.204	merasa gelisah, tidak		
In.3.1.205	ditau dirita.		
In.3.1.206	Peneliti: maksudnya	Informan: mengatur waktu.	
In.3.1.207	tidak bisa dipahami dirita		
In.3.1.208	gara-gara masalah		
In.3.1.209	kegiatan.		
In.3.1.210	Peneliti: mengatur	Informan: iya, susahka atur	
In.3.1.211	waktu?	waktu seperti ada tugas nah ada	
In.3.1.212		juga kegiatan di asrama harus	
In.3.1.213		itu.	
In.3.1.214	Peneliti: nah itu, yang	Informan: eehhmm, harus	
In.3.1.215	muncul, maksudnya itu	diutamakan kegiatan asrama,	
In.3.1.216	yang...	kalau belumpi terlalu deadline	
In.3.1.217		tugas yang diberikan, dan say	
In.3.1.218		aitu haruska selesaikan itu	
In.3.1.219		semua tugas yang diberikan	
In.3.1.220		baru.	
In.3.1.221	Peneliti: kegiatan di	Informan: iya.	
In.3.1.222	asrama?		

In.3.1.223	Peneliti: jadi hehehe	Informan: jadi lebih kukerja ii	
In.3.1.224	bagaimana carata	lebih awal tugas yang	
In.3.1.225	mengatasi?	diberikan supaya cepat selesai.	
In.3.1.226	Peneliti: tapi, oohhh		
In.3.1.227	iyaya.		
In.3.1.228	Bagaimana anda	Iya kak.	Penyesuaian kehidupan bersama di asrama.
In.3.1.229	menghadapi perbedaan		
In.3.1.230	kebiasaan atau latar		
In.3.1.231	belakang dengan teman		
In.3.1.232	sekamar atau teman -		
In.3.1.233	teman lainnya di asrama?		
In.3.1.234	Kan pasti berbagai latar		
In.3.1.235	belakang ki toh.		
In.3.1.236	Peneliti: nah bagaimana	Informan: eeh caranya ee	
In.3.1.237	carata hhmm mengatasi	berdiskusi dengan teman	
In.3.1.238	itu?	sekamar bagaimana bagusya	
In.3.1.239		ini apalagi kalau setiap hari ada	
In.3.1.240		pemeriksaan kamar.	
In.3.1.241	Peneliti: hhmm	Informan: nah kalau dapat	
In.3.1.242		kamar terkotor, dapat lagi	
In.3.1.243		pembinaan.	
In.3.1.244	Peneliti: iya.	Informan: nah itu haruski	
In.3.1.245		benar-benar bersihkan ii	
In.3.1.246		kamarta setiap hari harus	
In.3.1.247		terlihat bersih, jadi haruski e	
In.3.1.248		berdiskusi teman kamarta	
In.3.1.249		bagaimana supaya tetap selalu	
In.3.1.250		ini bersih kamar ee, janganmi	

In.3.1.251		ada yang eehh apa sirannuang.	
In.3.1.252	Peneliti: hhhmm iyaa.	Informan: begitu, ini yang	
In.3.1.253		harus cuci piring.	
In.3.1.254	Peneliti: iyayaya. Hhm	Informan: dulu buat jadwal,	
In.3.1.255	buat jadwalki kah atau	sekarang tidakmi, karna diatas	
In.3.1.256	tidak ji?	seniorku.	
In.3.1.257	Peneliti: oohh. Tapi	Informan: pernah.	
In.3.1.258	selama tinggal di asrama		
In.3.1.259	tidak pernah ji		
In.3.1.260	mengalami konflik teman		
In.3.1.261	sekamar begitu?		
In.3.1.262	Peneliti: konflik apa?	Informan: kek itumi gara-gara	
In.3.1.263		tidak ada mau ee apa	
In.3.1.264		melaksanakan ii piketnya	
In.3.1.265		dikamar.	
In.3.1.266	Peneliti: oohhh iyayaya,	Informan: iya.	
In.3.1.267	akhirnya jadi konflik,		
In.3.1.268	nah jadi jalan keluarnya		
In.3.1.269	itu berdiskusi dan		
In.3.1.270	solusinya itu membuat		
In.3.1.271	jadwal?		
In.3.1.272	Peneliti: dan maksudnya	Informan: eehh sampai	
In.3.1.273	amanmi sampai	sekarang kan berubah-berubah	
In.3.1.274	maksudnya terlaksana	setiap semester.	
In.3.1.275	sampai sekarang?		
In.3.1.276	Peneliti: oh iya, hhhmm.		
In.3.1.278	Apa hal-hal yang paling	Eehhmm.	Kenyamanan pribadi
In.3.1.279	membantu anda untuk		di asrama.

In.3.1.280	tetap nyaman tinggal di	
In.3.1.281	asrama?	
In.3.1.282	Peneliti: kenyamanan	Informan: ee metime
In.3.1.283	tinggal di asrama.	mungkin.
In.3.1.284	Peneliti: kayak	Informan: kayak butuh waktu
In.3.1.285	maksudnya?	sendiri.
In.3.1.286	Peneliti: pada saat kayak	Informan: pada saat kek
In.3.1.287	bagai, pada saat apa?	pusingmi toh baru kalau
In.3.1.288		moodku saya berubah-berubah
In.3.1.289		jadi h aruska butuh waktu
In.3.1.290		karna kalau jelek moodku na
In.3.1.291		diajak bicara biasaka jelek
In.3.1.292		kata-kataku.
In.3.1.293	Peneliti: oohhh iya, oh	Informan: iya.
In.3.1.294	masih sulit mengontrol	
In.3.1.294	diri?	
In.3.1.296	Peneliti: hhmm, jadi	Informan: ee free.
In.3.1.297	maksudnya ee	
In.3.1.298	bagaimana, maksudnya	
In.3.1.299	bagaimana proses	
In.3.1.300	metime ta kah pada saat	
In.3.1.301	waktu malamkah atau	
In.3.1.302	apakah?	
In.3.1.303	Peneliti: free?	Informan: free kayak biasa
In.3.1.304		kekostnya jaka temanku.
In.3.1.305	Peneliti: oh metime	Informan: hhmm.
In.3.1.306	keluar?	
In.3.1.307	Peneliti: tapi maksudnya	Informan: paling dengar

In.3.1.308	kalau metime di asrama	musik.	
In.3.1.309	itu tidak pernahki kah,		
In.3.1.310	atau?		
In.3.1.311	Peneliti: hmmm.	Informan: kek keluar kamar	
In.3.1.312		ke musollah.	
In.3.1.313	Peneliti: oh.	Informan: panggil teman yang	
In.3.1.314		angkatanku untuk bicara-	
In.3.1.315		bicara.	
In.3.1.316	Apakah anda pernah	(menganggukkan kepala dan	
In.3.1.317	mengalami konflik atau	senyum)	
In.3.1.318	oh pernahmi di?		
In.3.1.319	Mengalami konflik		
In.3.1.320	permasalahan dengan		
In.3.1.321	teman sekamar, pernah		
In.3.1.322	di?		
In.3.1.323	Adakah kegiatan khusus	Ya itu tadi keluar jalan-jalan.	Meredakan stres
In.3.1.324	yang anda lakukan untuk		dilakukan dengan
In.3.1.325	meredakan stress		aktivitas jalan-jalan
In.3.1.326	dilingkungan asrama?		di luar asrama.
In.3.1.327	Peneliti: oh iya		
In.3.1.328	Bagaimana anda	E mengatur waktu seperti	Manajemen waktu
In.3.1.329	menyeimbangkan antara	mengatur waktu belajar.	untuk keseimbangar
In.3.1.330	tuntutan akademik, dan		kehidupan akademik
In.3.1.331	waktu istirahat ditengah		dan pribadi.
In.3.1.332	kesibukan di asrama?		
In.3.1.333	Peneliti: hmm.	Informan: mengatur waktu	
In.3.1.334		tidur, dan kegiatan di asrama.	
In.3.1.335	Apakah ada teknik	Teknik khusus?	Pendekatan belajar

In.3.1.336	khusus yang anda		yang fokus dan
In.3.1.337	gunakan untuk menjaga		praktis.
In.3.1.338	fokus dan semangat		
In.3.1.339	dalam belajar?		
In.3.1.340	Peneliti: hhmm.	Informan: ya mengerjakan	
In.3.1.341		yang kalau misalkan tidak ada	
In.3.1.342		kukerja nah ada tugas yang	
In.3.1.343		diberikan dikerjakan.	
In.3.1.344	Peneliti: oh tidak	Informan: tidak ji kak.	
In.3.1.345	menunda-nunda jaki,		
In.3.1.346	bilang nanti		
In.3.1.347	deadlinenyapi baru		
In.3.1.348	dikerja ii tidak ji begitu?		
In.3.1.349	Apakah anda lebih sering	Ee meminta bantuan kepada	Strategi Menghadap
In.3.1.350	mengatasi secara	teman dan orang tua.	Kelelahan dalam
In.3.1.351	individu eh maksudnya		Kehidupan Asrama.
In.3.1.352	begini apakah e pada saat		
In.3.1.353	anda mengalami masalah		
In.3.1.354	apkaah anda		
In.3.1.355	mengatasinya secara		
In.3.1.356	individu atau meminta		
In.3.1.357	bantuan terhadap teman?		
In.3.1.358	Peneliti: kenapa	Informan: kalau sulitmi	
In.3.1.359	maksudnya dalam situasi	kurasa kek capek maka tinggal	
In.3.1.360	seperti apa mintaki	di asrama.	
In.3.1.361	begitu sama orang lain?		
In.3.1.362	Peneliti: capke karna	Informan: kek begitu, ehh apa	
In.3.1.363	apa?	hehehe.	

In.3.1.364	Peneliti: hehehe.	Informan: kek apadi, kdek
In.3.1.365		tidak kutau langsung ada
In.3.1.366		sedding rasaku ingin kek
In.3.1.367		keluar.
In.3.1.368	Peneliti: keluar dari situ?	Informan: hu'um karna
In.3.1.369		capekmi maki apalagi.
In.3.1.370	Peneliti: pasti toh	Informan: iya.
In.3.1.371	sebelumnya pernahki	
In.3.1.372	maksudnya pasti sebelum	
In.3.1.373	itu kayak ada kegiatan	
In.3.1.374	yang dibikin toh?	
In.3.1.375	Peneliti: tidak mungkin	Informan: hehehe.
In.3.1.376	kayak tiab-tiba mauki	
In.3.1.377	saja keluar toh?	
In.3.1.378	Peneliti: tidak mungkin	Informan: kegiatann.
In.3.1.379	toh, maksudnya kegiatan	
In.3.1.380	apa nah tiba-tiba	
In.3.1.381	munculki rasata begitu?	
In.3.1.382	Peneliti: kayak yang	Informan: eh anu capekki.
In.3.1.383	pengalamanta kemarin.	Capek semisal sudah
In.3.1.384		melanggar toh.
In.3.1.385	Peneliti: hu'um	Informan: semisal kamar
In.3.1.386		terkotor.
In.3.1.387	Peneliti: iya.	Informan: disuruhki ambil
In.3.1.388		semua sampahnya.
In.3.1.389	Peneliti: oh semua	Informan: iya, capekmi
In.3.1.390	kamar?	disitumi.
In.3.1.391	Peneliti: oh disitumi	

In.3.1.392	kayak hmmm.		
In.3.1.393	Apa peran agama dalam	Solat tahujjud sama e meminta	Peran Agama dan Keluarga dalam Mengatasi Tekanan
In.3.1.394	membantu anda	ee kepada kedua orangtua	
In.3.1.395	mengahdapi tekanan atau	bilang doakanka.	
In.3.1.396	stress dilingkungan		
In.3.1.397	asrama dan akademik?		
In.3.1.398	Apakah peran agama		
In.3.1.399	maksudnya membantu		
In.3.1.400	anda dalam mengahdapi		
In.3.1.401	tekanan atau stress		
In.3.1.402	dilingkungan akademik,		
In.3.1.403	ee kayak maksudnya		
In.3.1.404	bagaimana peran agama,		
In.3.1.405	maksudnya bagaimana		
In.3.1.406	itu peran agama apakah		
In.3.1.407	solat tahajjud kah, atau		
In.3.1.408	zikirkah atua apakah		
In.3.1.409	yang kita sering lakukan		
In.3.1.410	begitu, penting.		
In.3.1.411	Peneliti: oh iyaya.	Informan: karna.	
In.3.1.412	Peneliti: ridho dari	Informan: (menggukkan	
In.3.1.413	orangtua iya.	kepala dan senyum)	
In.3.1.414	Ketika merasa kewalahan	Menunggu hingga merasa lebih	Menunggu tenang sebelum mencari solusi agar tidak terburu-buru.
In.3.1.415	e apakah anda cenderung	tenang.	
In.3.1.416	mencari solusi langsung		
In.3.1.417	atau menunggu hingga		
In.3.1.418	merasa lebih tenang?		
In.3.1.419	Peneliti: kenapa?	Informan: apa tadi	

In.3.1.420		pertanyaannya? Hehehe	
In.3.1.421	Peneliti: Ketika meras	Informan: menunggu hingga	
In.3.1.422	kewalahan apakah anda	merasa lebih tenang.	
In.3.1.423	cenderung mencari solusi		
In.3.1.424	langsung atau menunggu		
In.3.1.425	hingga merasa lebih		
In.3.1.426	tenang?		
In.3.1.427	Peneliti: kenapa?	Informan: karna kalau lebih	
In.3.1.428		tensangki toh lebih kek	
In.3.1.429		nyaman ki sedding.	
In.3.1.430	Peneliti: sesuai	Informan: iya, dari pada	
In.3.1.431	keputusan maksudnya	terburu-buru.	
In.3.1.432	tidak ada penyesalan		
In.3.1.433	ketika mengambil		
In.3.1.434	keputusan?		
In.3.1.435	Peneliti: pernah memang	Informan: pernah.	
In.3.1.436	begitu sebelumnya?		
In.3.1.437	Peneliti: maksudnya	Informan: e'em akhirnya	
In.3.1.438	terburu-buru mengambil	salah ambil jalan.	
In.3.1.439	keputusan?		
In.3.1.440	Peneliti: hmmm.		
In.3.1.441	Bagaimana cara anda	Menjaga?	Keseimbangan Fisik
In.3.1.442	menjaga kesehatan fisik		Mental, dan
In.3.1.443	dan mental untuk		Kedisiplinan.
In.3.1.444	mendukung adaptasi		
In.3.1.445	dilingkungan Ma'had?		
In.3.1.446	Peneliti: iyia, menjaga	Informan: iya.	
In.3.1.447	keshatan fisikta dan		

In.3.1.448	mentalta eh untuk		
In.3.1.449	mendukung adaptasi		
In.3.1.450	dilingkungan Ma'had,		
In.3.1.451	karna kalau tidak baik		
In.3.1.452	fisik dan mentalta pasti		
In.3.1.453	keluar maki dari Ma'had		
In.3.1.454	toh?		
In.3.1.455	Peneliti: iya, jadi	Informan: menjaga fisik itu	
In.3.1.456	maksudnya bagaimana	yah.	
In.3.1.457	carata selama ini jaga itu		
In.3.1.458	fisik dan mentalta?		
In.3.1.459	Peneliti: olahragakah?	Informan: ehmm jarang, iya	
In.3.1.460		senam biasanya.	
In.3.1.461	Peneliti: oh.	Informan: tapi setiap, jarang	
In.3.1.462		juga.	
In.3.1.463	peneliti: tapi biasa	Informan: iya.	
In.3.1.464	senam?		
In.3.1.465	Peneliti: iya.	Informan: sama kalau mental	
In.3.1.466		itu jaga mental oh jalani saja	
In.3.1.467		jangan di kek dipikir ii bilang	
In.3.1.468		ee berat sekali tinggal disini	
In.3.1.469		pokoknya jalani saja tataati	
In.3.1.470		semua peraturannya, karna	
In.3.1.471		kalau ditataati tidak adami	
In.3.1.472		tidak bakal maki buat	
In.3.1.473		pelanggaran.	
In.3.1.474	Peneliti: oh iya.		
In.3.2.175	Peneliti: aturan apa yang	Informan: aturan perpulangan	Aturan yang paling

	ada di aspuri paling berat menurutta?	yang ada di asrama itu satu kali dalm dua bulan dan tupun hanya tiga hari. Jumat, sabtu dan minggu. Ini aturan aspuri dan aspura.	berat.
In.3.1.481 In.3.1.482 In.3.1.483 In.3.1.484 In.3.1.485 In.3.1.486	Itu sekian dari sesi wawancara ini, terimakasih atas waktunnya, eh wassalamualaikum wr.wb.	Walaikumsalam wr.wb.	Penutup: 1. Terimakasih 2. Salam.

No	Identitas Informan	
1.	Infroman	Ade Riris Amelia
2.	Umur	19 Tahun
3.	Prodi	Hukum Pidana Islam
4.	Hari/Tanggal	Rabu, 20 November 2024
5.	Tempat	Ma'had Al-Jamiah (Asrama Putri)

4. Informan Keempat Mahasantri Putri

Pembuka Wawancara	
Peneliti	Informan
Assalamualaikum wr.wb.	Walaikumsalam wr.wb.
E bisa minta izin direkam suaranya?	Bisa.
Baik e sebelum saya melakukan wawancara	(menganggukkan kepala)

perkenalkan nama saya Yunira Sari, biasa dipanggil Yuni, e saya mahasiswa dari IAIN Parepare yang sdang melakukan penelitian.	
Ee begini sebelum saya melakukan pertanyaan sedikit saya jelaskan lebih dulu mengenai e judul penelitian saya yaitu gambaran coping stress mahasantri putri dalam penyesuaian diri pada Ma'had Al-Jamiah IAIN Parepare. Nah mungkin sering maki kapan dengar kata coping stress?	(Building Rapport) Iye kak.
Coping itu cara mengatasi, mengelola, begitu di.	Iye.
Iya oke, mulaimi pale pertanyaannya di?	Iye.

Kode	Pertanyaan Wawancara Subyek	Jawaban Wawancara Subjek	Coding
In.4.1.1 In.4.1.2 In.4.1.3 In.4.1.4 In.4.1.5 In.4.1.6 In.4.1.7 In.4.1.8 In.4.1.9	Yang pertama itu apa tantangan yang anda hadapi saat pertama kali tinggal di aspuri? Peneliti: penyesuaian terhadap lingkungannya?	Iya kayak penyesuaian dirinya sama teman-teman baru, kayak hehehe begitu, cuma penyesuaian sama lingkungannya. Informan: iye, seperti yang biasanya jam kalau di rumahkan biasanya jam 4 pi baru bangun solat subuh,	Pembuka: 1. Adaptasi terhadap p rutinitas asrama

In.4.1.10		kalau disini toh kak biasa jam	
In.4.1.11		3 bangun maki karna baruki	
In.4.1.12		antri mau mandi, hehehe.	
In.4.1.13	Peneliti: hehehe nah e	Informan: kadang dipikir	
In.4.1.14	bagaimana perasaan anda ketika	masih bisaki tidur jam begitu	
In.4.1.15	menghadapi tantangan tersebut?	tapi haruski bangun mandi	
In.4.1.16	Maksudnya apakah kayak	hehehe.	
In.4.1.17	mengarah eehhmm gelisakah,		
In.4.1.18	atau dipikir ii kah?		
In.4.1.19	Peneliti: jadi?	Informan: karna kalau	
In.4.1.20		lambatki sedikit nanti jam 7	
In.4.1.21		full lagi wc hehehe.	
In.4.1.22	Peneliti: hehehe.	Informan: lambatki juga	
In.4.1.23		kekampus.	
In.4.1.24	Peneliti: nah itu penyesuaian	Informan: iya itu.	
In.4.1.25	dirita terhadap?		
In.4.1.26	Peneliti: oh iya.		
In.4.1.27	Apa tantangan terbesar yang	Tantangan terbesarnya?	Tantangan
In.4.1.28	anda hadapi dalam		terbesar jauh
In.4.1.29	menyesuaikan diri dengan		dari keluarga.
In.4.1.30	kehidupan di aspuri?		
In.4.1.31	Peneliti: iya.	Informan: hhmm kalau	
In.4.1.32		kemarinkan waktu SMP dan	
In.4.1.33		SMA yah barusanka tinggal	
In.4.1.34		di asrama.	
In.4.1.35	Peneliti: oh barusan tinggal di	Informan: iya.	
In.4.1.36	asrama?		
In.4.1.37	Peneliti: hhmm.	Informan: barusan jauh dari	

In.4.1.38		orangtua jadi tantangannya mungkin masih susahki begitu e.	
In.4.1.39			
In.4.1.40			
In.4.1.41	Peneliti: oh iyaya kanbaru pertama kali di?	Informan: iya.	
In.4.1.42			
In.4.1.43	Peneliti: pisah sama orangtua	Informan: pindrang ji hehehe.	
In.4.1.44	nauh juga kapan, orang manaki?		
In.4.1.45	Peneliti: oh iya.	Informan: tidak terlalu jauhji kak.	
In.4.1.46			
In.4.1.47	Peneliti: tapi, tapikan tidak pernahki memang mondok toh?	Informan: iya.	
In.4.1.48			
In.4.1.49	Peneliti: apa yang membuat tantangan tersebut yang paling berat?	Informan: tantangan paling berat?	
In.4.1.50	oh yang paling berat dalam bagi dalam dibandingkan dengan tantangan lainnya?		
In.4.1.51			
In.4.1.52	peneliti: iyaa kenapa itu tantangan yang tadi yang paling berat dibandingkan dengan tantangan lainnya?	Informan: karna barusan dirasa kak.	
In.4.1.53			
In.4.1.54	Peneliti: oh iya hehehe. Tidak pernah menghadapi sebelumnya.	Informan: iya tidak pernah hadapi sebelumnya tidak tahu diatasiki.	
In.4.1.55			
In.4.1.56	Peneliti: oh iya oke.		
In.4.1.57			
In.4.1.58	E apakah anda mengalami perubahan kebiasaan atau pola hidup sejak tinggal di Ma'had?	iya sebagian besar.	Merasakan perubahan selama tinggal di Ma'had.
In.4.1.59			
In.4.1.60	Peneliti: e perubahan seperti apa	Informan: kayak kemarin	
In.4.1.61			
In.4.1.62			
In.4.1.63			
In.4.1.64			
In.4.1.65			

In.4.1.66	yang paling terasa?	masih apa yah hehehe	
In.4.1.67		kemarin itu...	
In.4.1.68	Peneliti: intinya ada perubahan	Informan: iya.	
In.4.1.69	dirasa toh?		
In.4.1.70	Peneliti: tapi kayak apa? bisaki	Informan: tidak tahu karna	
In.4.1.71	jelaskan ii hehehe.	tidak terlalu kulihat juga	
In.4.1.72		perubahannya kak.	
In.4.1.73	Peneliti: hmmm.	Informan: tidak tahu juga	
In.4.1.74		perubahan terbesar apa	
In.4.1.75		hehehe.	
In.4.1.76	Peneliti: atau anu kapan kayak	Informan: hehehe.	
In.4.1.77	contoh itu tadi yang bangun		
In.4.1.78	pagi-pagi.		
In.4.1.79	Peneliti: ee yang lebih tertata	Informan: iya begitu ji.	
In.4.1.80	tertib anuta maksudnya.		
In.4.1.81	Peneliti: lebih tertibmi ck'	Informan: iya.	
In.4.1.82	kebiasaan sehari-harita		
In.4.1.83	disbanding dengan yang di		
In.4.1.84	rumah.		
In.4.1.85	Apakah kegiatan di Ma'had	Iya membantu karna kadang e	Peran kegiatan sosial dalam penyesuaian diri di Ma'had
In.4.1.86	membantu anda dalam	sering kayak hari sabtu itu	
In.4.1.87	mengatasi masalah penyesuaian	baksos jadi bisaki	
In.4.1.88	diri?	bersosialisasi lagi sama	
In.4.1.89		teman-teman yang tadinya	
In.4.1.90		tidak ditaukan karna beda-	
In.4.1.91		beda kamar.	
In.4.1.92	Peneliti: iya.	Informan: bbada-beda kamar	
In.4.1.93		dari beda-bedaki juga yah	

In.4.1.94	Peneliti: hu'um. Peneliti: disitumi bisaki. Peneliti: hhhmm, jadi itu yang membantu di?	tidak sama asalta.	
In.4.1.95		Informan: jadi kalau missal	
In.4.1.96		ada kegiatan begitu kayak	
In.4.1.97		baksos.	
In.4.1.98		Informan: disitumi kadang	
In.4.1.99		bercerita, berkeluhkesah.	
In.4.1.100		Informan: iya.	
In.4.1.101			
In.4.1.102	E apakah dukungan dari teman-teman sesama mahasantri penting bagia anda dalam proses penyesuaian diri anda? Peneliti: iya? Peneliti: hu'um. Peneliti: iya.	Penting karna.	Peran teman dalam penyesuaian diri.
In.4.1.103			
In.4.1.104			
In.4.1.105			
In.4.1.106		Informan: kalau tidak	
In.4.1.107		hehehe kayak kemarinkan	
In.4.1.108		masih sama teman-teman	
In.4.1.109		mahasantri itu kayak	
In.4.1.110		seumuranki jadi bisaki	
In.4.1.111		namengerti, kayak saling	
In.4.1.112		mengingatkanki kalau missal	
In.4.1.113		ada kegiatan yang bermalas-	
In.4.1.114		malasanki, nabilang ayokmi	
In.4.1.115		pergiki karna kayak adaji	
In.4.1.116		ditemani.	
In.4.1.117		Informan: jadi adaji kayak	
In.4.1.118		adaji temanku jaid pergi	
In.4.1.119		ma'juga, kadangkan kayak	
In.4.1.120		malski pergi sendiri.	
In.4.1.121		Informan: begitu ji.	

In.4.1.122	Peneliti: dan maksudnya e	Informan: iya, kayak karna	
In.4.1.123	dukungan tersebut ee kayak	apayah... kayak teman	
In.4.1.124	membuat perbedaan e dalam	sekamar begitu.	
In.4.1.125	proses beradaptasita?		
In.4.1.126	Peneliti: hu'um.	Informan: kemarin lebih	
In.4.1.127		dekata sasma teman	
In.4.1.128		sekamarku dari pada kek	
In.4.1.129		bukan dibilang tidak dekat	
In.4.1.130		dengan yang lain.	
In.4.1.131	Peneliti: iya.	Informan: cuman lebih dekat	
In.4.1.132		sama mereka jadi menurutku	
In.4.1.133		lebih mendukung i kalau	
In.4.1.134		samaka temanku ini.	
In.4.1.135	Peneliti: hu'um.	Informan: yang kebetulan	
In.4.1.136		teman sekamarku rajin-rajin ji	
In.4.1.137		juga hehehe.	
In.4.1.138	Peneliti: iya.	Informan: jadi begitumi.	
In.4.1.139	Peneliti: iya.		
In.4.1.140	Apa perbedaan penyesuaian diri	Perbedaananyakan kalau di	Perbedaan
In.4.1.141	yang anda rasakan antara tinggal	Ma'had eehh ya hidupki sama	penyesuaian
In.4.1.142	di Ma'had dan di rumah?	orang lain.	sosial di
In.4.1.143	Peneliti: iya.	Informan: buakn sama kan	Ma'had dan
In.4.1.144		kalau di rumah kayak kita-	rumah.
In.4.1.145		kita ji sama orang.	
In.4.1.146	Peneliti: dari-dari lahirki kita.	Informan: iya dari lahirki	
In.4.1.147		kan dirumahki memang.	
In.4.1.148	Peneliti: hehehe iya.	Informan: terus tiba-tiba	
In.4.1.149		samaki orang lain tinggal.	

In.4.1.150	Peneliti: hmmm.	Informan: dalam kayak bisalah dibilang tinggalki senasibki disini, jadi	
In.4.1.151		perubahannya begitu	
In.4.1.152		menyesuaikan maki beda-beda, kadang beda-beda wataknya orang kan?	
In.4.1.153	Peneliti: hu'um.	Informan: jadi begitumi.	
In.4.1.154	Peneliti: jadi agak lebih sulit	Informan: iya.	
In.4.1.155	untuk menyesuaikan diri yang di asrama di?		
In.4.1.156	Peneliti: hu'um.		
In.4.1.157			
In.4.1.158	E apakah anda pernah merasa kesulitan dalam mengikuti aturan di Ma'had?	Pernah.	Kesulitan dalam mengikuti aturan Ma'had
In.4.1.159	Peneliti: e maksudnya kesulitan	Informan: oh kemarin kan kayak kesulitan kalau mau	
In.4.1.160	maksudnya kesulitan seperti apa dan bagaimana cara mengatasinya?	keluarkan harus izin.	
In.4.1.161	Peneliti: hu'um.	Informan: izin begini baru kadang dipersulit izinnya kak jadi kalau mauki bekegiatan di luar berpikirk lagi aih izin ka jadi mending tidak usaha ikut, jadi merasa itu kayak tidak apa bisa jadi penghalan juga begitu.	
In.4.1.162		Informan: iya untuk	
In.4.1.163	Peneliti: untuk kegiatannya		
In.4.1.164			
In.4.1.165			
In.4.1.166			
In.4.1.167			
In.4.1.168			
In.4.1.169			
In.4.1.170			
In.4.1.171			
In.4.1.172			
In.4.1.173			
In.4.1.174			
In.4.1.175			
In.4.1.176			
In.4.1.177			

In.4.1.178	yang di luar?	berkegiatan diluar karna baru
In.4.1.179		dipikir stress deluan maki
In.4.1.180		kalau ada.
In.4.1.181	Peneliti: jadi selama ini kalau	Informan: jarang kak.
In.4.1.182	ada kegiatan di luar tidak ikutki?	
In.4.1.183	Peneliti: tapi pernah ikut?	Informan: iya pernahji.
In.4.1.184	Peneliti: hhmm, tapi maksudnya	Informan: izinnya?
In.4.1.185	bagaimana carata bisa ikut	
In.4.1.186	maksudnya.	
In.4.1.187	Peneliti: iya izinnya bagaimana	Informan: kan sebenarnya
In.4.1.188	anunya?	adaji izin sampai jam 10
In.4.1.189		malam.
In.4.1.190	Peneliti: hhmm.	Informan: cuman itu kadang
In.4.1.191		kalau terlambat maki baru
In.4.1.192		susah di kan beda
In.4.1.193		pemahaman yang ditempat
In.4.1.194		missal keluarki berorganisasi.
In.4.1.195	Peneliti: oh iyaya.	Informan: sama dengan
In.4.1.196		orang yang ada di asrama.
In.4.1.197	Peneliti: hu'um.	Informan: kita keluarki
In.4.1.198		dikasi tau begini.
In.4.1.199	Peneliti: hhmm.	Informan: tidak mau
In.4.1.200		maksudnya tidak napercaya
In.4.1.201		kan ada biasa surat izin
In.4.1.202		masuk ke Ma'had juga.
In.4.1.203	Peneliti: iya.	Informan: supaya kayak.
In.4.1.204	Peneliti: diluaskanki untuk	Informan: diizinkan ki
In.4.1.205	leuar?	keluar kalau ada surat izin itu

In.4.1.206		sampai jam 11 malamki bisa,
In.4.1.207		tapi dari di asrama
In.4.1.208		pembinanya biasa kayak
In.4.1.209		belumpi jam 11 naburu-buru
In.4.1.210		maki pulang.
In.4.1.211	Peneliti: hmmm.	Informan: jadi kalau
In.4.1.212		sebelum jam 11 pas nah
In.4.1.213		belum paki di asrama kadang
In.4.1.214		dihukum ki besoknya.
In.4.1.215	Peneliti: apa bentuk	Informan: yah bermacam-
In.4.1.216	hukumannya?	macam kadang tidak tentu
In.4.1.217		hehehe.
In.4.1.218	Peneliti: pernah kita e apa	Informan: hmmm pernah
In.4.1.219	didapat waktu dihukumki	rame-rame kalau kegiatan
In.4.1.220	hehehe?	yang kegiatan lambat
In.4.1.221		kegiatan kampusji lambatki
In.4.1.222		pulang.
In.4.1.223	Peneliti: hhhmm.	Informan: kayak LKPKM
In.4.1.224		begitu.
In.4.1.225	Peneliti: iyaya.	Informan: bisaki dihukum
In.4.1.226		rame-rame membersihkan.
In.4.1.227	Peneliti: iya karna rame-rame.	Informan: membersihkan
In.4.1.228		asrama begitu, tapia apa tadi
In.4.1.229		pertanyaannya kak hehehe?
In.4.1.230	Peneliti: eh maksudnya apakah	Informan: iye itumi tadi
In.4.1.231	anda pernah merasa kesulitan	hehehe.
In.4.1.232	dalam mengikuti aturan di	
In.4.1.233	Ma'had?	

In.4.1.234	Peneliti: iya kayak maksudnya		
In.4.1.235	cara mengatasinya juga begitu.		
In.4.1.236	E bagaimana pengaruh program	Oh kayak.	Peran kegiatan
In.4.1.237	pembinaan yang anda eh		kelompok
In.4.1.238	bagaimana peran pengaruh		dalam
In.4.1.239	program pembinaan yang ada di		penyesuaian
In.4.1.240	Ma'had terhadap proses		diri.
In.4.1.241	penyesuaian diri anda? Seperti		
In.4.1.242	kayak kegiatan diskusi ada,		
In.4.1.243	kegiatan kelompok.		
In.4.1.244	Peneliti: pendamping.	Informan: ada, oh kayak ada	
In.4.1.245		acara-acara pendamping	
In.4.1.246		begitu.	
In.4.1.247	Peneliti: bagaimana pengaruh	Informan: kalau berkegiatan	
In.4.1.248	itu terhadap e proses	begitu kak?	
In.4.1.249	penyesuaian dirita?		
In.4.1.250	Peneliti: yang kelompok atau	Informan: iya lebih	
In.4.1.251	pendamping?	membantu sih.	
In.4.1.252	Peneliti: kalau yang kelompok	Informan: kelompok	
In.4.1.253	bagaimana? bedakah dirasa	bagaimana maksudnya?	
In.4.1.254	proses e penyesuaian dirita		
In.4.1.255	antara kegiatan kelompok dan		
In.4.1.256	kayak masudnya pendamping		
In.4.1.257	sama peminata begitu?		
In.4.1.258	Peneliti: maksudnya kalau	Informan: kalau pendamping	
In.4.1.259	kegiatan kelompok sesama anu	maksudnya?	
In.4.1.260	sesame mahasantri begitu.		
In.4.1.261	Peneliti: kayak kan ada yang	Informan: ohh.	

In.4.1.262	kemarin hmmm di aitu toh lebih		
In.4.1.263	ee anu sama pendampingnya		
In.4.1.264	dari pada.		
In.4.1.265	Peneliti: kelompok.	Informan: ohhh.	
In.4.1.267	Peneliti: iya.	Informan: kalau kayak	
In.4.1.268		pembelajaran begitu misal,	
In.4.1.269		lebih sama lebih ngaruh sama	
In.4.1.270		kelompok sih karna teman-	
In.4.1.271		teman seumuran begitu dari	
In.4.1.272		pada sama pendamping,	
In.4.1.273		karna kadang masih merasa	
In.4.1.274		tidak enakkan.	
In.4.1.275	Peneliti: sampai sekarang?	Informan: iya sampai	
In.4.1.276		sekarang.	
In.4.1.277	Peneliti: hhhmm.		
In.4.1.278	Apa saja sumber stress utama	Iya kayak itu ji tadi izin-	Stres akibat
In.4.1.279	yang anda rasakan selama	izinnya susah sampai	hambatan
In.4.1.280	tinggal di asrama dan mengikuti	sekarang.	administratif
In.4.1.281	kegiatan akademik? di		dan hukuman.
In.4.1.282	asramanyamo dulu.		
In.4.1.283	Peneliti: sampai sekarang?	Informan: iya.	
In.4.1.284	Peneliti: hhhmm.	Informan: kalau ada hehehe	
In.4.1.285		kalua ada kegiatan ya begitu	
In.4.1.286		masih dipersulit sampai	
In.4.1.287		sekarang izinnya, bisa Cuma	
In.4.1.289		ya dihukum besoknya	
In.4.1.290		hehehe.	
In.4.1.291	Peneliti: hehehe ee kalau	Informan: maksudnya kak?	

In.4.1.292	kegiatan yang diakademik?		
In.4.1.293	Peneliti: maksudnya hhmm	Informan: sama?	
In.4.1.294	kegiatan yang dikampus.		
In.4.1.295	Peneliti: sama.	Informan: asrama?	
In.4.1.296	Peneliti: iya.	Informan: hhmm tidak	
In.4.1.297		terlalu berpengaruh ji	
In.4.1.298		maksudnya.	
In.4.1.299	Peneliti: ikut organisasi di	Informan: tidak.	
In.4.1.300	kampus ki juga?		
In.4.1.301	Peneliti: tidak, oh pantas hehehe		
In.4.1.302	tidak adaji hu'um.		
In.4.1.303	E bagaimana anda menghadapi	Yah berkomunikasi sama	Strategi komunikasi dalam menyelesaikan konflik.
In.4.1.304	perbedaan kebiasaan atau latar	semua, kek diajak ngobrol	
In.4.1.305	belakang dari teman sekamar	saja.	
In.4.1.306	atau teman-teman lainnya?		
In.4.1.307	Peneliti: hu'um.	Informan: berkeluh kesah	
In.4.1.308		tentang apa keluhanmu di	
In.4.1.309		asrama begini bertukar	
In.4.1.310		pikiran saja.	
In.4.1.311	Peneliti: hhmm.	Informan: begitu ji.	
In.4.1.312	Peneliti: oh iya.		
In.4.1.313	Apa hal-hal yang paling	Yah dihindari yang bikin	Mengelola tantangan dan stres di asrama.
In.4.1.314	membantu untuk tetap nyaman	stress.	
In.4.1.315	tinggal di asrama?		
In.4.1.316	Peneliti: seperti apa hehehe?	Informan: misal ehhh yang	
In.4.1.317		kayak tadi yang tadinya takut	
In.4.1.318		sekali berkegiatan karna	
In.4.1.319		takut dihukum, cuman	

In.4.1.320		sekarang kayak kepikiran,	
In.4.1.321		lakukanmi dulu belakangpi	
In.4.1.322		dihukum, kalau dihukum	
In.4.1.333		jalankan saja hukumannya	
In.4.1.335		tidak usah diambil pusing,	
In.4.1.336		kayak ah dihukum ka lagi.	
In.4.1.337	Peneliti: hehehe.	Informan: sudahmi apa kan	
In.4.1.338		sudah.	
In.4.1.339	Peneliti: hhmmm.	Informan: dilanggar,	
In.4.1.340		dihukum sih lagi.	
In.4.1.341	Peneliti: yang penting dilalui.	Informan: iya, kalau	
In.4.1.342		melanggar di hadapi lagi	
In.4.1.343		begitu ji.	
In.4.1.344	Peneliti: hehehe.	Informan: karna biar apa	
In.4.1.345		gunanya susah-susahki piker	
In.4.1.346		ini hari kalau besok masih	
In.4.1.347		dijalankan ji juga hehehe.	
In.4.1.348	Peneliti: iyayaya.		
In.4.1.349			
In.4.1.350	Apakah anda pernah mengalami	Hhmm konflik?	Ketahanan pribadi dalam menghadapi konflik sosial.
In.4.1.351	konflik atau permasalahan		
In.4.1.352	dengan teman sekamar?		
In.4.1.353	Peneliti: iya teman sekamar,	Informan: tidak pernah sih.	
In.4.1.354	tidak pernah?		
In.4.1.355	Peneliti: kalau sesama asrama?	Informan: yah pernah Cuma.	
In.4.1.356	Peneliti: konflik?	Informan: konflik-konflik	
In.4.1.357		begitumi.	
In.4.1.358	Peneliti: konflik apa?	Informan: sesamanya ji	

In.4.1.359		cuman kadang itu yang tidak	
In.4.1.360		disuka misal kayak sama-	
In.4.1.261		sama jaki, kamu baku naadu	
In.4.1.362		domba apa, baku lapor-lapor.	
In.4.1.363	Peneliti: oh hmmm, tapi tidak	Informan: oh banyak sih	
In.4.1.364	adaji dibilang kayak malas dia	yang kayak ini malas, ini	
In.4.1.365	memberishkan begitu, tidak	malas begitu e.	
In.4.1.366	adaji?		
In.4.1.367	Peneliti: maksudnya tidak, tidak	Informan: tidak ji, hehehe.	
In.4.1.368	berpengaruh di kita begitu?	Peneliti: hehehe.	
In.4.1.369	Apakah ada kegiatan khusus	Iya, keluarji sama teman-	Pengelolaan stres dan prioritas kegiatan.
In.4.1.370	yang anda lakukan untuk	teman begitu.	
In.4.1.371	meredakan stress dilingkungan		
In.4.1.372	asrama? Kan pernahki toh		
In.4.1.373	merasa stres?		
In.4.1.374	Peneliti: oh keluar sama teman-	Informan: iye.	
In.4.1.375	teman?		
In.4.1.376	Peneliti: tapi setelah datangki	Informan: yah biasa hilang	
In.4.1.377	tidak maksudnya sudah hilang	biasa juga tambah-tambah	
In.4.1.378	rasa stressta atau bagaimana?	stress hehehe.	
In.4.1.379	Peneliti: hehehe itumi	Informan: keluar.	
In.4.1.380	bagaimana cara mengatasita?		
In.4.1.381	Peneliti: e kan ada orang cara	Informan: selama ini?	
In.4.1.382	mengatasinya itu toh ee kayak		
In.4.1.383	cari solusi tapi tetap napikirkan		
In.4.1.384	itu anunya maslahnya begitu,		
In.4.1.385	kalau kita bagaimana versi anuta		
In.4.1.386	cara menyelesaikan stressta		

In.4.1.387	begini? cara mengelola stress		
In.4.1.388	selama ini?		
In.4.1.389	Peneliti: hmmm.	Informan: apa yang kasi	
In.4.1.390		stress di, hmmm kalau saya	
In.4.1.391		di asrama stressnya.	
In.4.1.392	Peneliti: hu'um.	Informan: tidak terlalu ini ji	
In.4.1.393		cuma dari itunya ji kalau	
In.4.1.394		yang misal kalau ada mau	
In.4.1.395		dibikin terus bertepatan terus	
In.4.1.396		juga sama kegiatannya.	
In.4.1.397	Peneliti: sama kegiatan di	Informan: iya begitu.	
In.4.1.398	kampus?		
In.4.1.399	Peneliti: hmmm, jadi	Informan: ya didahulukan	
In.4.1.400	didahulukan yang mana itu?	asrama.	
In.4.1.401	Peneliti: oh begitu memnag	Informan: iya aturannya.	
In.4.1.402	anunya di?		
In.4.1.403	Peneliti: aturannya.	Informan: cuma kadang	
In.4.1.404		bisa maki juga pertimbangan	
In.4.1.405		ii mana yang lebih penting.	
In.4.1.406	Peneliti: hmmm.	Informan: tidak juga bilang	
In.4.1.407		dipersulit kalau misalnya	
In.4.1.408		penting banget memang itu	
In.4.1.409		apa-apa bisa, begitujay kayak	
In.4.1.410		dipilih mami yang mana.	
In.4.1.411	Peneliti: yang mana yang lebih	Informan: iya.	
In.4.1.412	penting itu yang didahulukan?	Peneliti: oh iya.	
In.4.1.413	E adakah eh bagaimana anda	Kalau dari akademik tidak	manajemen
In.4.1.414	menyeimbangkan antara	terlalu sibuk-sibuk bagaimana	waktu dan prioritas dalam

In.4.1.415	tuntutan akademik dan waktu	ji kak.	kehidupan
In.4.1.416	istirahat atau hiburan di tengah		asrama.
In.4.1.417	kesibukan di asrama?		
In.4.1.418	Peneliti: oh tidak ji?	Informan: faksi kak hehehe	
In.4.1.419		tidak ji itu.	
In.4.1.420	Peneliti: hmmm.	Informan: jadi kadang yah	
In.4.1.421		kalau ada tugas dikerja bisa	
In.4.1.422		izin.	
In.4.1.423	Peneliti: hmmm.	Informan: kalau saya lebih	
In.4.1.424		pilih tugas akademik.	
In.4.1.425	Peneliti: tuags akademik?	Informan: iya ada begitukan,	
In.4.1.426		kita disini kan ini juga	
In.4.1.427		ceritanya asrama kampus ji.	
In.4.1.428	Peneliti: hu'um.	Informan: yang utamakan	
In.4.1.429		disini kita kuliahnya,	
In.4.1.430		akademiknya, bukan	
In.4.1.431		kehidupan di asramanya sih	
In.4.1.432		sebenarnya, tapi karna kita	
In.4.1.433		tinggal di asrama.	
In.4.1.434	Peneliti: yah.	Informan: jadi mau tidak	
In.4.1.435		mau aturannya asrama juga	
In.4.1.436		ikut.	
In.4.1.437	Peneliti: tapi asrama	Informan: tidak pernah sih	
In.4.1.438	mendahulukan apa? Kalau	kak.	
In.4.1.439	begitu seumpunya ada kegiatan		
In.4.1.440	akademik, terus ada eh ada tugas		
In.4.1.441	diakademik terus ada juga		
In.4.1.442	kegiatan di asrama, nah ini		

In.4.1.443	kegiatan di asrama penting juga,		
In.4.1.444	mana kita dahulukan? Belum		
In.4.1.445	paki pernah di posisi itu?		
In.4.1.446	Peneliti: oh tidak pernah?	Informan: iya.	
In.4.1.447	Peneliti: tapi kalau kira-kira	Informan: yah akademik lah	
In.4.1.448	diposisi itu mana kita	hehehe.	
In.4.1.449	dahulukan?		
In.4.1.450	Peneliti: akademik hehehe,	Informan: kan kalau di	
In.4.1.451	tergantung dari pendiriannya	asrama tidak ji juga	
In.4.1.452	orang di?	dihukumki kalau kepentingan	
In.4.1.453		seperti itu, cuman kan yang	
In.4.1.454		berorganisasi-organisasi ji	
In.4.1.455		yang tidak terlalu	
In.4.1.456		berpengaruh ji sama	
In.4.1.457		akademikji biasanya, yang	
In.4.1.458		kayak diskusi-diskusi HMPS	
In.4.1.459		begitu.	
In.4.1.460	Peneliti: iyayaya.	Informan: kayak kan biar	
In.4.1.461		tidak adaki biasanya adaji	
In.4.1.462		juga informasi didapat kalau	
In.4.1.463		yang kayak begitu.	
In.4.1.464	Peneliti: hu'um.	Informan: jadi dari pda	
In.4.1.465		dihukum ki di asrama untuk	
In.4.1.466		yang kayak begitu mending	
In.4.1.467		tidak usahmi mungkin, kayak	
In.4.1.468		begitu sih selama ini.	
In.4.1.469	E apakah ada teknik khusus	Teknik khusus?	Strategi
In.4.1.470	yang anda gunakan untuk		menjaga fokus dan semangat

In.4.1.471	menjaga fokus dan semangat		belajar.
In.4.1.472	dalam belajar?		
In.4.1.473	Peneliti: iya atau adakah teknik-	Informan: pernah.	
In.4.1.474	teknik maksudnya apadi, hmmm		
In.4.1.475	kayak carata untuk tetap fokuski		
In.4.1.476	dan semangat untuk belajar,		
In.4.1.477	pernahki gah merasa tidak		
In.4.1.478	semangat dan tidak fokus		
In.4.1.479	dalam?		
In.4.1.480	Peneliti: bagaimana carata	Informan: hmmm itu sih	
In.4.1.481	untuk keluar dari situ, dari	biasanya dipikir-pikir lagi	
In.4.1.482	masalah itu?	apasih sebenarnya tujuan	
In.4.1.483		utamata kesini, kan mauki	
In.4.1.484		kuliah.	
In.4.1.485	Peneliti: hmmm.	Informan: jadi begitu kadang	
In.4.1.486		kayak begitu memang	
In.4.1.487		mahasiswa.	
In.4.1.488	Peneliti: iya.	Informan: kadang mauki	
In.4.1.489		tidurkan kaka da tugas,	
In.4.1.490		tugasmi dulu karna itu	
In.4.1.491		memang mau di, kalau mau	
In.4.1.492		jaki tidur tidak usahmi kuliah	
In.4.1.493		hehehe.	
In.4.1.494	Peneliti: hehehe iyaya.	Informan: biasa begitu di.	
In.4.1.495	Peneliti: ada juga yang kemarin	Informan: iya kayak begitu,	
In.4.1.496	katanya bilang hm naingat	kek apasih tujuan utamata	
In.4.1.497	orangtuanya.	kesini kan kuliah, mauki	
In.4.1.498		kuliah.	

In.4.1.499	Peneliti: hmmm.	Informan: jadi belakangpi
In.4.1.500		dulu tidur.
In.4.1.501	Peneliti: hehehe.	Informan: kasi selesaiki
In.4.1.502		tugasta karna tidak setiap hari
In.4.1.503		ji juga itu tugasta selalu ada.
In.4.1.504	Peneliti: iya tidak ji juga, adaji	Informan: adaji juga
In.4.1.504	juga waktunya kayak santaiki.	waktunya santaiki, hmmm jadi
In.4.1.505		kayak waktunya lagi.
In.4.1.506	Peneliti: cuman in ikan kami ini	Informan: iya beda,
In.4.1.507	yang itnggal di kos jadi pasti	
In.4.1.508	beda toh.	
In.4.1.509	Peneliti: yang di asrama jadi	Informan: kalau di asrama
In.4.1.510	kita ini tidak tauki, iyakan kalau	tidak ada kegiatan kalau tidak
In.4.1.511	kita tidak ada tugas ya santai	adaji juga kegiatan-kegiatan
In.4.1.512	begitu toh, nah tidak tau kalau	di asrama santai ji karna tidak
In.4.1.513	yang di asrama ini bagaimana.	terlalu banyak ji juga tugas
In.4.1.514		kalau dari anu belumpi juga
In.4.1.515		terlalu banyak untuk
In.4.1.516		sekarang, ituji cuma yah di
In.4.1.517		asram di asrama sajaji.
In.4.1.518	Peneliti: hehehe.	Informan: karna kalau anak
In.4.1.519		kost biasanya kek keluar ii
In.4.1.520		lah apa sama teman-
In.4.1.521		temannya.
In.4.1.522	Peneliti: iyayaya, hu'um.	Informan: kalau di asrama
In.4.1.523		disana sajaki.
In.4.1.524	Peneliti: itumi kalau bilangka	Informan: iya.
In.4.1.525	kalau di asrama bagaimana yah	

In.4.1.526	cara anunya karna pasti keluar		
In.4.1.527	tidak sembarang keluar juga.		
In.4.1.528	Peneliti: e bagaimana di kek ya	Informan: hehehe.	
In.4.1.529	ada aturannya, istimewa		
In.4.1.530	memang hehehe.		
In.4.1.531	E apakah anda lebih sering	Secara individu, karna yang	Kemandirian
In.4.1.532	mengatasi stress secara individu	pantau dirita sendiri itu y	dan peran
In.4.1.533	atau meminta bantuan dari orang	akita sendiri apa mauta	orang lain
In.4.1.534	lain? Maksudnya bukan stress	sebenarnya, cuma ya kadang	dalam
In.4.1.535	masalah lebih tepatnya masalah,	juga liat dari orang lain juga	menghadapi
In.4.1.536	ketika menghadapi masalah	bagaimana caranya itu orang	masalah.
In.4.1.537	apakah kita lebih e mengatasinya	kayak bisa usaha, ada kayak	
In.4.1.538	itu secara individu dulu atau	mauki pulang terus susah	
In.4.1.539	mintake bantuan dari orang lain?	izinnya.	
In.4.1.540	Peneliti: hmmm.	Informan: tapi ada juga	
In.4.1.541		temanta yang kayak pulang	
In.4.1.542		gampang sekali.	
In.4.1.543	Peneliti: gampang sekaliji iya.	Informan: tapi ya begitu	
In.4.1.544		kadang diliat lain juga sama	
In.4.1.545		orang di asrama, kenapa sih	
In.4.1.546		itu pulang terus.	
In.4.1.547	Peneliti: hhhmm.	Informan: jadi itu kadang	
In.4.1.548		bilang mauki kek terlihat baik	
In.4.1.549		atau bagaimana, mauki	
In.4.1.550		pulang tapi jelekki nanti	
In.4.1.551		dimatanya orang atau.	
In.4.1.552	Peneliti: hu'um, atau?	Informan: pedulikan	
In.4.1.553		pendapatnya orang atau kita	

In.4.1.554		sendiri dirita.	
In.4.1.555	Peneliti: jadi kita pilih	Informan: ya pulangka lah	
In.4.1.556	maksudnya kalau kita lebih	hehehe, kalau saya yang	
In.4.1.557	kemana ki?	mana menguntungkan kan	
In.4.1.558		begitu.	
In.4.1.559	Peneliti: iya, berarti tidak lerlalu	Informan: iya tidakji.	
In.4.1.560	anuki sama orang atau apa		
In.4.1.561	bicara orang lain di?		
In.4.1.562	Peneliti: tidak ji, tidak terlalu	Informan: iya.	
In.4.1.563	berpengaruh ji sama kita? Kan		
In.4.1.564	ada orang yang begitu toh?		
In.4.1.565	Peneliti: lebih nepentingkan	Informan: iya pernah ji.	
In.4.1.566	pendapatnya orang lain dari pada		
In.4.1.567	dirinya sendiri, hhmm tapi		
In.4.1.568	pernahki juga mungkin minta		
In.4.1.569	sama orang lain ketika		
In.4.1.570	menghadapi masalah toh?		
In.4.1.571	Peneliti: kayak maksudnya	Informan: ee.	
In.4.1.572	masalah seperti apa? bisa ka		
In.4.1.573	minta contoh kek satu begitu ee.		
In.4.1.574	Peneliti: selama ini.	Informan: ya begitu kalau	
In.4.1.575		ada pelanggaran toh kek	
In.4.1.576		bagaimana caranya supaya	
In.4.1.577		kalau melanggar baru	
In.4.1.578		dipanggilki, dan apa	
In.4.1.579		ditanyakanki nantikah,	
In.4.1.580		bagaimana supaya tidak	
In.4.1.581		terulangki lagi, kayak.	

In.4.1.582	Peneliti: minta sama siapaki	Informan: sama teman,
In.4.1.583	sama teman?	ditanya bagaimana itu kalau
In.4.1.584		dipanggilki di marahiki kah
In.4.1.585		apakah.
In.4.1.586	Peneliti: hhhmm.	Informan: jadikan ada
In.4.1.587		persiapanta kalau memang
In.4.1.588		ditanya-tanya begini ki, kan
In.4.1.589		biasnaya di luar dari.
In.4.1.590	Peneliti: di luar dari?	Informan: prekdisita apa
In.4.1.591		nanti diatanyakanki.
In.4.1.592	Peneliti: oohh, ini yang tanya-	Informan: kayak ustazah
In.4.1.593	tanyaki siapa?	begitu sama Pembina di
In.4.1.594		asrama.
In.4.1.595	Peneliti: ohh.	Informan: kayak jadi kayak
In.4.1.596		ada alasanta kalau
In.4.1.597		seumpamanya ditanyaki.
In.4.1.598	Peneliti: ketika jawabanta tidak	Informan: ya diterimaji
In.4.1.599	sesuai dengan yang dia yang dia	alasanta cuma begini
In.4.1.600	inginkan apa apa maksudnya	dipertimbangkan bagaimana
In.4.1.601	selanjutnya begitu, atau sesuai ji	maksudnya naterima alasan
In.4.1.602	naterima terusji alasanta?	cuma.
In.4.1.603	Peneliti: cuma?	Informan: apayah
In.4.1.604		bagaimana.
In.4.1.605	Peneliti: kayak ada lagi	Informan: iya
In.4.1.606	napertimbangkan?	dipertimbangkan bilang kalau
In.4.1.607		alasan begituji sebenarnya
In.4.1.608		tidak perluji begini.
In.4.1.609	Peneliti: hhhh.	Informan: jadi nasehati saja.

In.4.1.610	Peneliti: nasehatiki kembali?	Informan: iya begitu.	
In.4.1.611	Hm apa peran agama dalam	Iya membantu sih kak	Pengelolaan stres melalui agama.
In.4.1.612	membantu anda menghadapi	hehehe.	
In.4.1.613	tekanan atau stress di lingkungan		
In.4.1.614	asrama dan akademik?		
In.4.1.615	maksudnya bagaimana ini peran		
In.4.1.616	agama, maksudnya kek solatki		
In.4.1.617	begitu bagaimana apakah		
In.4.1.618	nabantuki ini stress selama di		
In.4.1.619	akademik dan di asrama atau		
In.4.1.620	bagaimana?		
In.4.1.621	Peneliti: iya.	Informan: di lingkungan	
In.4.1.622		juga begitu juga memang apa	
In.4.1.623		lagi di asrama kan kalau ada	
In.4.1.624		apa-apa pasti kalau misal ada	
In.4.1.625		kegiatan.	
In.4.1.626	Peneliti: hu'um.	Informan: pergi solat jadi	
In.4.1.627		hentikan dulu itu pergi solat	
In.4.1.628		itu apa segala macam, berpe	
In.4.1.629		ngaruh sih kak.	
In.4.1.630	Peneliti: berpengaruh sekali di?	Informan: iya.	
In.4.1.631	Peneliti: maksudnya selain solat	Informan: nasehat-nasehat	
In.4.1.632	apa saja kira-kira yang	begitu.	
In.4.1.633	membantu begitu e pada saat		
In.4.1.634	menghadapi masalah begitu		
In.4.1.635	kayak apakah?		
In.4.1.636	Peneliti: nasehat-nasehat?	Informan: iya kayak.	
In.4.1.637	Peneliti: apakah kayak yang	Informan: cuma beristigfar	

In.4.1.638	contoh kayak zikirkah,	terus saja kayak misal ada	
In.4.1.639	dhuhakah, tahajjudkah? Atau	berat sekali tidak bisa maki.	
In.4.1.640	belum paki sampai disitu		
In.4.1.641	Peneliti: hu'um.	Informan: kek kembalikan	
In.4.1.642		sama yang.	
In.4.1.643	Peneliti: di atas.	Informan: iya.	
In.4.1.644	Peneliti: iya.	Informan: begituji.	
In.4.1.645	E ketika merasa kewalahan	Menunggu hingga lebih	Pengelolaan emosi dalam pengambilan keputusan.
In.4.1.646	apakah anda cenderung mencari	tenang.	
In.4.1.647	solusi langsung atau menunggu		
In.4.1.648	hingga lebih tenang?		
In.4.1.649	Peneliti: kenapa?	Informan: karna kalau dalam	
In.4.1.650		masalahki kan biasanya kacau	
In.4.1.651		juga yang dipikir jadi bisa	
In.4.1.652		jadi salah keputusanta kan	
In.4.1.653		bisaki pikir lebih tenang kan	
In.4.1.654		ada yang bilang.	
In.4.1.656	Peneliti: hu'um.	Informan: ap aitu yah e	
In.4.1.657		jangan hehehe.	
In.4.1.658	Peneliti: hehehe.	Informan: jangan membuat	
In.4.1.659		keputusan ketika sedang	
In.4.1.660		marah dan jangan membuat	
In.4.1.661		janji ketika senang.	
In.4.1.662	Peneliti: iyayaya.	Informan: jadikan kayak di	
In.4.1.663		luar semua itu di luar apa yah	
In.4.1.664		biasa di luar kemampuanta	
In.4.1.665		sebenarnya itu.	
In.4.1.666	Peneliti: iya.	Informan: tapi karna	

In.4.1.667 In.4.1.668 In.4.1.669 In.4.1.670 In.4.1.671 In.4.1.672 In.4.1.673 In.4.1.674 In.4.1.675 In.4.1.676 In.4.1.677 In.4.1.678 In.4.1.679 In.4.1.680 In.4.1.681 In.4.1.682 In.4.1. 683	Peneliti: ujung-ujungnya dilakukan ji. Peneliti: hu'um, tapi pernah maksudnya oh pernahki mengalami kayak begitu yang kayak? Peneliti: tidak tenangki? Peneliti: hu'um. Peneliti: hu'um.	senangki berjanjiki, ai janjika beginika nanti, kalau marahki keputusan tidak maumaka begini ujung-ungungnya. Informan: begituji lagi. informan: pernah. Informan: iya kek tidak tenangki kek apaji mau dibikin. Informan: pilihlah tenangkan diri dulu kayak cariki apa yang kasi tenangki. Informan: begituji.	
In.4.1.684 In.4.1.685 In.4.1.686 In.4.1.687 In.4.1.688 In.4.1.689 In.4.1.690 In.4.1.691 In.4.1.692 In.4.1.693 In.4.1.694	Pertanyaan terakhir itu bagaimana cara anda menjaga kesehatan fisik dan mental untuk mendukung adaptasi dilingkungan Ma'had? Peneliti: iya. Peneliti: apakah kalau kayak fisik itu kayak senamki kah olahragakah apakah kek begitu. Peneliti: iya, sama dengan olahraga itu hehehe.	Fisik dan mental? Informan: iya. Informan: tidakji kan kalau begitu kemesjid kek jalan kaki ya begitumi. Informan: iya bisa begitu.	Kesehatan fisik dengan berjalan kaki, dan menjaga kesehatan mental dengan mencari ketenangan di lingkungan yang nyaman seperti rumah.

In.4.1.695	Peneliti: kalau dengan	Informan: kalau mental yah	
In.4.1.696	bagaimana dengan mentalta?	kadang kek ada lah masanya	
In.4.1.697		toh kak.	
In.4.1.698	Peneliti: hu'um.	Informan: kayak berfikir kek	
In.4.1.699		haruska pulang dulu.	
In.4.1.700	Peneliti: oohh begitu.	Informan: itu lebih kayak.	
In.4.1.701	Peneliti: hhmm.	Informan: maksudnya cariki	
In.4.1.702		ketenangan ditempatta.	
In.4.1.703	Peneliti: hu'um.	Informan: karna kek.	
In.4.1.703	Peneliti: karna merasa juga di	Informan: iya.	
In.4.1.704	rumahta.		
In.4.1.705	Peneliti: oh iyayaya.	Informan: di rumah tempat	
In.4.1.706		terbaik untuk pulang begitu ji.	
In.4.1.707	Peneliti: hhmm hu'um, oke.		
In.4.2.708	Peneliti: aturan apa yang ada di aspuri yang paling berat menurutta?	Informan: Menurut saya aturan yang paling berat itu aturan perpulangan 2 bulan sekali untuk anak asrama, kenapa pulangnya harus 2 bulan sekeli padahal hari sabtu minggu libur kampus dan biasa tidak ada kegiatan juga di asrama jadi perpulangan 2 bulan sekali itu rasanya terlalu berat kenapa kita ditahan-tahan di asrama di batasi kegiatan sekalipun hari libur harus izin kalau	Aturan yang paling berat.

		keluar dan bnyak syarat-syaratnya saya rasa itu tidak perlu karena tinggal di asrama selama libur itu bikin bosan tidak ada kegiatan jdi mungkin bisa di ganti aturannya pulang sabtu minggu saja gitu.	
In.4.1.730	Begituji saja hehe.	Hehehe.	Penutup: 1. Terima kasih 2. Salam.
In.4.1.731	Peneliti: terimakasih atas e	Informan: hu'um.	
In.4.1.732	jawabannya begitu, hmmm		
In.4.1.733	mohon maaf jika selama proses		
In.4.1.734	ini ada yang tidak berkenang		
In.4.1.735	dikita.		
In.4.1.736	Peneliti: oke ee terimakasih atas	Informan: waalaikumsalam	
In.4.1.737	waktunya, assalamualaikum	wr.wb.	
In.4.1.738	wr.wb.		



Wawancara Dengan Lisdayanti Selaku Mahasantri Putri Di Ma'had Al-Jamiah IAIN
Parepare Pada Tanggal 3 November 2025.



Wawancara Dengan Tsania Muniroh Selaku Mahasantri Putri Di Ma'had Al-Jamiah
IAIN Parepare Pada Tanggal 6 November 2025.



Wawancara Dengan Dwi Magfirah Selaku Mahasantri Putri Di Ma'had Al-Jamiah
IAIN Parepare Pada Tanggal 10 November 2025.



Wawancara Dengan Ade Riris Amelia Selaku Mahasantri Putri Di Ma'had Al-Jamiah
IAIN Parepare Pada Tanggal 20 November 2025.

BIODATA PENULIS



YUNIRA SARI, adalah nama dari penulis skripsi ini. Penulis lahir dari orang tua bernama Bapak Muh Yusuf dan Ibu Hijrawati. Anak pertama dari lima bersaudara. Penulis lahir di Mamuju pada tanggal 10 juli 2001. Penulis mulai menempuh pendidikan di SD Inpres Lekbeng pada tahun 2007 sampai pada tahun 2013, kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Kalukku pada tahun 2013 dan selesai pada tahun 2016, selanjutnya di SMA Negeri 1 Kalukku pada tahun 2016 dan selesai pada tahun 2019. Kemudian melanjutkan pendidikan S1 di Institut Agama Islam Negeri Parepare pada tahun 2020.

Penulis menyusun skripsi ini sebagai tugas akhir mahasiswa dan untuk memenuhi persyaratan dalam rangka meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) di Institut Agama Islam Negeri Parepare dengan judul skripsi “GAMBARAN *COPING STRESS* MAHASANTRI PUTRI DALAM PENYESUAIAN DIRI PADA MA’HAD AL-JAMIAH IAIN PAREPARE”. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT dan seluruh pihak yang telah membantu atas terselesaikan skripsi ini dan semoga skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan.