

SKRIPSI

**PUASA SUNNAH SEBAGAI *PROBLEM-FOCUSED COPING*
MAHASISWA : UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL**



OLEH

**MUHAMMAD RIZKY RAMADHANI
NIM : 2020203870232020**

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

2025 M/1447 H

**PUASA SUNNAH SEBAGAI *PROBLEM-FOCUSED COPING*
MAHASISWA : UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL**



OLEH :

**MUHAMMAD RIZKY RAMADHANI
NIM : 2020203870232020**

Skripsi Sebagai Salah Satu untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare

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

2025 M/ 1447 H

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Puasa Sunnah Sebagai *Problem-focused Coping*
Mahasiswa : Upaya Menjaga Kesehatan Mental

Nama Mahasiswa : Muhammad Rizky Ramadhani

Nomor Induk Mahasiswa : 2020203870232020

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
No. B-1811/ln.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2023

Disetujui oleh:

Pembimbing Utama : Dr. Ramli, S.Ag., M.Sos.I.
NIP : 197612312009011047

Pembimbing Pendamping : Astinah, M.Psi.
NIP : 199104182020122020

(.....)

(.....)

Mengetahui:



Dekan
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dr. A. Nurhidam. H. Hum
NIP. 19641231992031045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Puasa Sunnah Sebagai *Problem-focused Coping* Mahasiswa : Upaya Menjaga Kesehatan Mental

Nama Mahasiswa : Muhammad Rizky Ramadhani

Nomor Induk Mahasiswa : 2020203870232020

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah No. B-1811/In.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2023

Tanggal Kelulusan : 08 Juli 2025

Disahkan oleh Komisi Penguji:

Dr. Ramli, S.Ag., M.Sos.I.	(Ketua)	(...  ...)
Astinah, M.Psi.	(Sekretaris)	(...  ...)
Muhammad Haramain, M.Sos.I.	(Anggota)	(...  ...)
Nurul Fajriani, M.Si.	(Anggota)	(...  ...)

Mengetahui:



Dr. A. Nuzkidam, H. Humam
NIP. 19641231992031045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنُسْتَغْفِرُهُ وَنَسْتَغِيثُهُ وَنَسْتَغِيثُهُ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يُضِلِّ اللَّهُ فَلَا هَادِيَ لَهُ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

Puji Syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT. Atas limpahan rahmat dan karunianya sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian dalam bentuk karya tulis (skripsi) ini sebagai salah satu syarat pada tahapan penyelesaian studi dan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis ucapkan untuk kedua orang tua tercinta, Ayahanda Jamal dan Ibunda Ratnawati. Terimakasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis. Terimakasih telah mendidik, membimbing, serta memberikan kasih yang tulus, motivasi, dan doa yang tak pernah putus dalam setiap keadaan. Kehadiran dan dukungan beliau berdua menjadi alasan utama bagi penulis untuk tetap bertahan, melangkah setapak demi setapak dalam meraih mimpi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga akhirnya memperoleh gelar sarjana.

Penulisan skripsi ini tentu tidak akan terselesaikan tanpa bimbingan dan arahan dari para dosen pembimbing. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Ramli, S.Ag., M.Sos.I. selaku pembimbing utama dan Ibu Astinah, M.Psi. selaku pembimbing pendamping, atas segala waktu, ilmu, arahan, dan kesabaran yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Berkat bimbingan dan dukungan beliau, penulis dapat menyelesaikan skripsi sesuai dengan judul yang telah dirancang. Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag., selaku Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare.

2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah atas pengabdianya telah menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Bapak Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I. dan Ibu Dr. Nurhikmah, M.Sos.I., selaku wakil dekan yang membantu dalam penyelenggaraan pendidikan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.
4. Ibu Emilia Mustary M.Psi., selaku ketua program studi Bimbingan Konseling Islam yang senantiasa kebersamai mahasiswa selama studi di IAIN Parepare.
5. Ibu Nur Afiah M.A., selaku penasehat akademik penulis.
6. Bapak Muhammad Haramain, M.Sos.I., selaku penguji I penulis yang senantiasa memberikan motivasi, arahan dan kesempatan kepada penulis dalam berbagai hal selama studi di IAIN Parepare.
7. Ibu Nurul Fajriani, S.Psi., M.Si. selaku penguji II yang telah memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian.
8. Bapak/Ibu dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang senantiasa mendidik penulis selama penulis menempuh Pendidikan di IAIN Parepare.
9. Ibu Hj. Nurmi, M.A. Kepala Bagian Tata Usaha, beserta seluruh jajaran staf Administrasi Akademik Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah banyak membantu penulis dalam tahap administrasi selama penulis studi di IAIN Parepare.
10. Kepala perpustakaan IAIN Parepare beserta seluruh staf, yang telah memberikan pelayanan serta mendukung proses penyelesaian studi penulis melalui penyediaan referensi yang dibutuhkan.
11. Para responden yang telah bersedia membantu penelitian penulis.
12. Saudara kandung penulis, Indah Aulia Putri dan Muhammad Al-Kahfi, yang telah menjadi adik-adik tercinta, serta memberikan dukungan moril selama proses studi.

13. Keluarga besar Program Studi Bimbingan Konseling Islam, khususnya rekan-rekan seperjuangan Angkatan 2020, yang senantiasa kebersamai penulis dari awal perkuliahan hingga tahap penyelesaian studi.
14. Keluarga besar Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA) FUAD, khususnya rekan-rekan Pengurus DEMA FUAD 2023, yang telah memberikan banyak pengalaman, kesan, serta pelajaran yang berharga.
15. Keluarga besar Himpunan Pelajar Mahasiswa Indonesia (HIPMI) Parepare, khususnya rekan-rekan seperjuangan Angkatan 2020, yang terus kebersamai penulis hingga hari ini.
16. Seluruh keluarga besar penulis, baik dari ayah maupun ibu, yang telah memberikan cinta, doa, dan semangat yang tak tergantikan.
17. Sahabat-sahabat penulis yang tidak bisa disebutkan satu per satu, terima kasih atas segala bantuan, kebersamaan, dan dukungan di kala susah maupun senang.

Dengan tulus dan penuh rasa syukur penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang senantiasa membantu, memberikan perhatian, do'a dan dukungan yang tiada hentinya untuk penulis sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ini. Semoga Allah swt berkenan menilai sebagai amal jariyah dan memberikan rahmat dan pahala-Nya.

Akhirnya penulis menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 26 Juni 2025
30 Dzulhijjah 1446H

Penulis,



Muhammad Rizky Ramadhani
NIM. 2020203870232020

PERNYATAAN KEASLIAAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Muhammad Rizky Ramadhani
Nomor Induk Mahasiswa : 2020203870232020
Tempat/tgl.Lahir : Parepare, 08 November 2002
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : Puasa Sunnah Sebagai *Coping Problem-focused Coping* Mahasiswa : Upaya Menjaga Kesehatan Mental

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

Parepare, 30 Juli 2025

Penulis,



Muhammad Rizky Ramadhani
NIM. 2020203870232020

ABSTRAK

Puasa sunnah memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental, khususnya bagi mahasiswa yang sering menghadapi tekanan akademik. Praktik ini membantu mengelola stres, meningkatkan ketenangan, serta melatih pengendalian diri. Berdasarkan studi terdahulu, puasa sunnah memberikan dampak positif terhadap stabilitas emosional dan kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mendorong mahasiswa IAIN Parepare menjalankan puasa sunnah serta bagaimana puasa sunnah berperan sebagai mekanisme problem-focused coping dalam menghadapi tekanan akademik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi terhadap lima mahasiswa IAIN Parepare. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

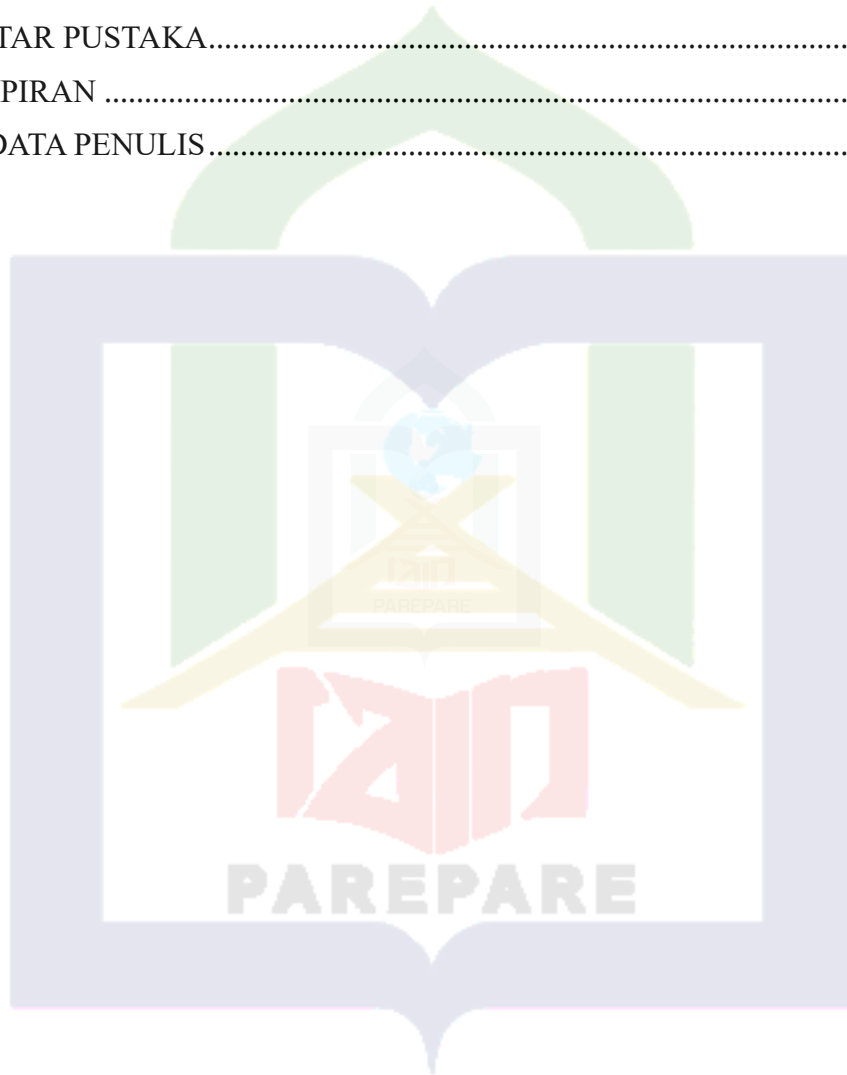
Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor pendorong mahasiswa menjalankan puasa sunnah meliputi motivasi spiritual, pengaruh sosial, serta kebutuhan psikologis dan fisik. Faktor-faktor ini berkontribusi dalam membentuk kebiasaan hidup yang lebih sehat dan religius. Selain itu, puasa sunnah terbukti menjadi bentuk problem-focused coping yang efektif bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, melalui perubahan kebiasaan, pengendalian emosi, dan manajemen waktu yang lebih baik.

Kata Kunci : *Puasa Sunnah, Problem-focused Coping, Kesehatan Mental.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN KOMISI PENGUJI	iv
KATA PENGANTAR	v
PERNYATAAN KEASLIAAN SKRIPSI.....	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
TRANSLITERASI DAN SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Penelitian Relavan.....	8
B. Tinjauan Teori	11
C. Kerangka Konseptual.....	24
D. Kerangka Berpikir.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
C. Fokus Penelitian.....	36
D. Jenis dan Sumber Data	36
E. Teknik Pengumpulan dan Pengelolaan Data	37
F. Uji Keabsahan Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44

A. Hasil Penelitian	44
B. Pembahasan hasil penelitian.....	62
BAB V PENUTUP	71
A. Simpulan	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN	I
BIODATA PENULIS.....	LXXX



DAFTAR GAMBAR

NO	Daftar Gambar	Halaman
1.1	Kerangka berfikir	34



DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Judul Lampiran	Halaman
1	Pedoman Wawancara	II
2	Verbatim	VII
3	Surat Izin Meneliti dari Kampus	LXVI
4	Surat Izin Meneliti PTSP	LXVII
5	Surat Penetapan Pembimbing	LXVIII
6	Surat Keterangan Wawancara	LXIX
7	Dokumentasi	LXXIV
8	Turnitin	LXXIX
9	Biodata Penulis	LXXX

TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

A. Transliterasi

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda , dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar 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	Tsa	Ts	te dan sa
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dzal	Dz	de dan zet
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	Dhad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
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

هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	,	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang di awal 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
أَ	Fathah	A	A
إِ	Kasrah	I	I
أُ	Dhomma	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
أَيَّ	Fathah dan Ya	Ai	a dan i
أَوْ	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
نِي / نَا	Fathah dan Alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
يِي	Kasrah dan Ya	Ī	i dan garis di atas
وُو	Kasrah dan Wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh :

مَات : māta
رَمَى : ramā
قِيل : qīla
يَمُوت : yamūtu

4. *Ta Marbutah*

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

- ta marbutah* yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].
- ta marbutah* yang mati atau mendapat harakat 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 الْفَاضِلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah* atau *al-madīnatul fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-hikmah*

5. Syaddah (Tasydid)

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

رَبَّنَا : *Rabbanā*

نَجَّيْنَا : *Najjainā*

الْحَقُّ : *al-haqq*

الْحَجُّ : *al-hajj*

نُعَم : *nu‘ima*

عَدُوٌّ : *‘aduwwun*

Jika huruf ى bertasydid di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (ي), maka ia transliterasi seperti huruf maddah (i). Contoh:

عَرَبِيٌّ : *‘Arabi* (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

عَلِيٌّ : *‘Ali* (bukan ‘Alyy atau ‘Aly)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf لا (alif lam ma'arifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia 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 dengan garis mendatar (-). Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan asy- syamsu)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (bukan az-zalزالah)

الْفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

7. Hamzah

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

تَأْمُرُونَ : *ta 'murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

سَيِّءٌ : *syai'un*

أُمِرْتُ : *Umirtu*

8. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

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

Fī zilāl al-qur'an

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibārat bi 'umum al-lafz lā bi khusus al-sabab

9. Lafz al-Jalalah (الله)

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

دَيْنُ اللَّهِ : Dīnullah بِاِلهٍ : billah

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

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : Hum fī rahmatillāh

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf capital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf capital, 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 (bapak dari) 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: Ibnu Rusyd,
Abū al-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walid Muhammad
Ibnu)*

*Naṣr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naṣr Ḥamīd
(bukan: Zaid, Naṣr 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 Ibrāhīm/ ..., ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص	=	صفحة
دم	=	بدون
صلعم	=	صلى الله عليه وسلم
ط	=	طبعة
بن	=	بدون ناشر
الخ	=	إلى آخرها / إلى آخره
ج	=	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 orang 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 sejenis.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang mampu berfungsi secara baik secara emosi, psikologis, dan sosial. Kesehatan mental mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak, serta bagaimana mereka menghadapi stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat keputusan. Gangguan kesehatan mental yang tidak diatasi dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup, baik dalam hal produktivitas, kebahagiaan, maupun kesejahteraan secara keseluruhan.

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam firman Allah SWT., Q.S. Ar-Ra'd/13:28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya:

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”¹

Ayat ini menekankan bahwa mengingat Allah melalui doa, dzikir, dan ibadah lainnya dapat membawa ketenangan batin yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental. Seiring dengan meningkatnya pemahaman tentang kesehatan mental, kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental semakin meluas. Banyak faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang, termasuk faktor biologis (seperti gen atau ketidakseimbangan kimiawi di otak), pengalaman hidup (seperti trauma atau pelecehan), serta faktor

¹ Al-Qur'an Karim

lingkungan dan sosial.² Masalah kesehatan mental mencakup berbagai kondisi, mulai dari gangguan kecemasan, depresi, hingga gangguan psikosis seperti skizofrenia. Terlepas dari banyaknya isu kesehatan mental. Hal demikian dapat memicu tekanan akademik.

Mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani proses pendidikan tinggi di perguruan tinggi atau universitas. Mahasiswa merupakan generasi muda yang diharapkan menjadi agen perubahan dan penerus bangsa, dengan peran yang krusial dalam pembangunan sosial, ekonomi, dan budaya.³ Sebagai bagian dari masyarakat yang berpendidikan, mahasiswa tidak hanya diharapkan untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan di bidang studi masing-masing, tetapi juga untuk mengembangkan sikap dan nilai-nilai yang mendukung kehidupan bermasyarakat.

Dalam konteks psikologi perkembangan, mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tekanan, baik akademis maupun sosial. Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi, dan stres yang terkait dengan tanggung jawab yang diberikan oleh orang tua serta interaksi sosial yang berkontribusi pada masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, kelelahan emosional, hingga kesulitan dalam manajemen waktu antara tuntutan studi dan aktivitas organisasi. Di samping itu, masalah keuangan, termasuk biaya kuliah dan biaya hidup, turut membebani mahasiswa, sementara kesehatan fisik sering kali terabaikan akibat pola makan yang tidak sehat dan kurang tidur.⁴ Semua

² Akbar, Hairil, et al. *Teori Kesehatan Reproduksi*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2021.

³ Gusty, Sri, et al. *Merayakan Kemerdekaan (Refleksi Dosen dalam Membangun Generasi Penerus Bangsa)*. TOHAR MEDIA, 2023.

⁴ Ayu, Sinta, and Gunawan Santoso. "Menggalai Karakteristik, Tantangan, dan Strategi Karakter Kerendahan Hati di Era 21." *Jurnal Pendidikan Transformatif* 2.5 (2023).

masalah ini berkontribusi pada kesulitan mahasiswa dalam mencapai keseimbangan kesehatan yang diperlukan untuk sukses dalam studi dan kehidupan pribadi mereka. Dengan berbagai permasalahan yang dihadapi, individu sering melakukan berbagai hal untuk membantu mengatasi atau menjaga kesehatan mental. Salah satu upaya yang dilakukan adalah berpuasa sunnah.

Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda: *"Puasa adalah perisai (bagi seorang hamba). Apabila salah seorang di antara kalian berpuasa, maka hendaknya ia tidak berucap kotor dan tidak bertindak bodoh. Jika ada yang mengajaknya berkelahi atau mencacinya, maka hendaklah ia mengatakan: 'Sesungguhnya aku sedang berpuasa.'" (HR. Bukhari dan Muslim).*

Puasa sunnah merupakan ibadah puasa yang dianjurkan secara khusus bagi umat Muslim untuk dilaksanakan di luar kewajiban puasa Ramadhan. Praktik ini mencakup puasa pada hari-hari tertentu seperti Senin-Kamis, *Ayyamul Bidh*, serta hari-hari istimewa lainnya yang disyariatkan.⁵ Puasa sunnah, meskipun tidak diwajibkan, memiliki keutamaan yang sangat besar, baik dalam meningkatkan ketakwaan maupun sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT. melalui latihan pengendalian diri dan kesabaran.

Dalam pelaksanaannya, puasa sunnah secara khusus memberikan kesempatan bagi seorang Muslim untuk lebih banyak merenung, memperbaiki diri, serta menanamkan disiplin dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan menahan lapar, haus, dan hawa nafsu, puasa sunnah melatih kesabaran dan ketahanan jiwa.⁶ Dengan demikian, hubungan antara kesehatan mental dan puasa sunnah sangat erat. Puasa sunnah tidak hanya menjadi sarana untuk

⁵ Solikhin, Nur. *Tata Cara dan Tuntunan Segala Jenis Puasa*. SAUFA, 2015.

⁶ Zuhriyah, Lailatuzz, Et Al. "Tradisi Ramadan Di Indonesia: Dialektika Teks Dan Konteks; Indahnya Kebersamaan, Tradisi, Dan Pengalaman Keagamaan." (2024).

mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental individu, yang pada akhirnya dapat mendukung kesejahteraan secara keseluruhan.

Pada wawancara awal dengan beberapa mahasiswa IAIN Parepare yang rutin melaksanakan puasa sunnah, sebagian besar dari individu mengungkapkan bahwa puasa sunnah memberikan efek positif terhadap ketenangan batin dan kemampuan individu dalam mengelola stres akademik. Individu merasa lebih fokus, sabar, dan mampu menghadapi tekanan tugas serta ujian. Beberapa juga menyebutkan bahwa kebiasaan ini membantu mereka untuk lebih mendisiplinkan diri, baik dalam hal waktu maupun emosi.

*"Saya merasa lebih tenang dan sabar, terutama ketika menghadapi tugas-tugas kuliah yang berat. Saat saya berpuasa, saya lebih bisa mengontrol emosi, jadi stres saya berkurang. Selain itu, puasa juga membuat saya merasa lebih dekat dengan Allah, jadi ada semacam rasa damai yang membantu saya fokus dalam belajar."*⁷

Mahasiswa, seperti W dalam wawancara di atas, sering kali menghadapi tuntutan akademik yang kompleks. Kemampuan untuk tetap tenang dan fokus menjadi faktor penting untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Praktik puasa sunnah tidak hanya memberikan kekuatan spiritual tetapi juga membangun disiplin, yang berdampak pada peningkatan produktivitas.

*"Bagi saya, puasa sunnah membantu mengatur waktu lebih baik. Saat berpuasa, saya lebih disiplin mulai dari waktu sahur hingga berbuka. Pola ini membuat saya lebih fokus dalam belajar dan lebih bijaksana dalam membagi waktu antara tugas kuliah, ibadah, dan istirahat."*⁸

⁷ Waty, Mahasiswa IAIN Parepare, *Wawancara di IAIN Parepare pada tanggal 23 Maret 2024.*

⁸ Nafilah Sari Razak, Mahasiswa IAIN Parepare, *Wawancara di IAIN Parepare pada tanggal 27 Maret 2024.*

Selain itu, efek sosial dari puasa sunnah juga tidak bisa diabaikan. Dalam tradisi Islam, puasa sunnah sering kali dilaksanakan bersama, misalnya pada hari Senin dan Kamis. Kegiatan ini mempererat hubungan sosial antar individu, yang secara tidak langsung dapat menjadi sumber dukungan emosional bagi mahasiswa.

Beberapa penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh Eka Oktaviani Muliah, yang memperlihatkan bagaimana rutinitas puasa sunnah berkontribusi pada stabilitas emosional dan kesejahteraan mental mahasiswa.⁹ Kemudian penelitian oleh Ana Latifatun Nihayah, Penelitian tersebut memperlihatkan bagaimana intensitas puasa Senin-Kamis mempengaruhi kontrol diri para santri perempuan di sebuah pondok pesantren.¹⁰ Kemudian penelitian oleh Fiqri Maulana Natsir. Penelitian ini mengungkapkan bahwa puasa sunnah berpotensi menjadi strategi efektif untuk mengelola stres, melalui peningkatan ketenangan, kesabaran, dan kedekatan spiritual, yang pada akhirnya mendukung kesejahteraan mental individu secara menyeluruh.¹¹ Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa puasa sunnah memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Puasa sunnah membantu individu dalam mengelola stres dengan cara melatih pengendalian diri, kesabaran, dan meningkatkan ketenangan batin. Selain itu, puasa sunnah juga dapat memperkuat ketahanan emosional, meningkatkan fokus, dan menciptakan keseimbangan antara tuntutan kehidupan sehari-hari dan ibadah.

⁹ Eka Oktavia Muflihah, "Proses tercapainya Kesehatan Mental Dengan Puasa Senin dan Kamis Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta".

¹⁰ A N A Latifatun Nihayah And Jurusan Tasawuf D A N Psikoterapi, "Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kontrol Diri Pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan".

¹¹ Fiqri Maulana Natsir, "Pengaruh Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta".

Mengacu pada hasil studi sebelumnya, penting untuk dilakukan penelitian yang lebih mendalam guna memahami Puasa Sunnah Sebagai *Problem-focused Coping* Upaya Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Parepare, serta bagaimana ibadah ini berkontribusi terhadap diri mereka. Penelitian ini diharapkan mampu menjawab kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam teori dan praktik terkait dampak puasa sunnah, sekaligus memperkaya temuan dari penelitian-penelitian terdahulu mengenai peran ibadah puasa dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

1. Faktor apa saja penyebab mahasiswa IAIN Parepare berpuasa sunnah?
2. Bagaimana puasa sunnah berperan sebagai mekanisme *problem-focused coping* mahasiswa IAIN Parepare?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui faktor penyebab mahasiswa IAIN Parepare berpuasa sunnah.
2. Untuk mengetahui bagaimana puasa sunnah berperan sebagai mekanisme *problem-focused coping* mahasiswa IAIN Parepare yang berpuasa sunnah.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis, sebagai bahan referensi pembaca mahasiswa IAIN Parepare, khususnya mahasiswa yang tidak terbiasa dengan puasa sunnah dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif *problem-focused coping* bagi mahasiswa.

2. Secara praktis, penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi kepada pembaca dan penulis itu sendiri, diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang baru bagi pembaca dan memberikan informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa khususnya mahasiswa yang jarang melakukan puasa sunnah.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Tinjauan penelitian terdahulu pada dasarnya dilakukan untuk memperoleh gambaran topik yang akan diteliti dengan penelitian sejenis yang pernah dilakukan penelitian sebelumnya agar tidak terjadi pengulangan dalam penelitian ini. Berkaitan dengan penelitian Puasa Sunnah Sebagai *Problem-focused coping* Maha*siswa: Upaya Menjaga Kesehatan Mental dengan penelitian terdahulu diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ana Latifatun Nihayah “Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kontrol Diri Pada Santri Wati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan”, tahun 2022. Menemukan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan antara intensitas puasa Senin Kamis dan kontrol diri pada santriwati di Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan. Semakin sering santriwati berpuasa, semakin tinggi tingkat kontrol diri mereka.¹² Kaitannya dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis adalah bahwa keduanya sama-sama mengaitkan puasa sunnah untuk mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan diri seseorang. Sedangkan, perbedaan pada penelitian tersebut adalah terletak pada pokok pembahasan dan metode penelitian.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Fiqri Maulana Natsir “Pengaruh Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”, tahun (2022).

¹² A N A Latifatun Nihayah And Jurusan Tasawuf D A N Psikoterapi, “Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kontrol Diri Pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan”.

Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UIN Jakarta berada pada tingkat stres normal (71%), sementara sisanya mengalami stres ringan hingga sangat parah. Praktik puasa sunnah Senin Kamis secara rutin memiliki hubungan signifikan dengan penurunan tingkat stres, dengan nilai $p = 0,023$ ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa puasa sunnah berpotensi menjadi strategi efektif untuk mengelola stres.¹³ Kaitannya dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis adalah kedua penelitian membahas manfaat puasa sunnah dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa, dengan fokus pada perannya dalam menjaga kesehatan mental. Sedangkan, perbedaan keduanya terletak pada pendekatan penelitiannya dimana penelitian fiqri menggunakan pendekatan kuantitatif sedangkan penelitian penulis menggunakan pendekatan kualitatif.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Eka Oktaviani Muflihah “Proses Tercapainya Kesehatan Mental Dengan Puasa Senin dan Kamis Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta”, tahun (2022). Menunjukkan bahwa puasa Senin dan Kamis dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Puasa ini membantu menjaga kesehatan fisik dengan mengatur pola makan dan memperbaiki metabolisme tubuh, serta kesehatan psikis dengan mendorong pengamalnya untuk berpikir positif dan menerima diri. Mekanisme pembiasaan berpuasa secara rutin membantu pengamal

¹³ Fiqri Maulana Natsir, “Pengaruh Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”.

mencapai kesehatan mental yang lebih baik dan konsisten.¹⁴ Kaitan dengan penelitian yang akan diteliti ialah keduanya saling mengaitkan antara kesehatan mental seseorang dengan cara berpuasa sunnah. Kemudian, adapun perbedaan kedua penelitian yakni penelitian Eka lebih mendalam pada aspek proses individu dan pengalamannya, sedangkan penelitian ini berfokus pada peran puasa sebagai alat *coping* secara keseluruhan dengan lingkup yang mungkin lebih luas.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Zahratun Nisa “Bimbingan Berbasis Puasa Senin Kamis Dalam Menecegah Stres Mahasantri Di Ma’had Al-Jami’ah UIN Raden Intan Lampung”, tahun 2022. Penelitian menunjukkan bahwa Bimbingan Berbasis Puasa Senin Kamis di Ma’had Al-Jami’ah UIN Raden Intan Lampung dilakukan sesuai tahap-tahap bimbingan (*rapport*, kerja, *termination*) dengan metode direktif seperti motivasi dan pendekatan personal. Materi bimbingan meliputi keagamaan dan psikologi. Hasilnya, mahasantri merasakan dampak positif berupa ketenangan, kenyamanan, dan kedekatan dengan Allah, sehingga bimbingan ini efektif mencegah stres dan menciptakan kesehatan mental. Puasa juga berfungsi sebagai latihan untuk menghadapi stres dan mencegah gangguan kejiwaan.¹⁵ Kaitannya penelitian yang akan diteliti adalah keduanya membahas peran puasa sunnah dalam mengelola stres dan menjaga kesehatan mental mahasiswa. Adapun perbedaannya

¹⁴ Eka Oktavia Muflihah, “Proses tercapainya Kesehatan Mental Dengan Puasa Senin dan Kamis Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta”.

¹⁵ Zahratun Nisa “Bimbingan Berbasis Puasa Senin Kamis Dalam Menecegah Stres Mahasantri Di Ma’had Al-Jami’ah UIN Raden Intan Lampung”

penelitian Zahratun Nisa melalui tahap bimbingan terstruktur sedangkan penelitian penulis tanpa pengaruh bimbingan khusus.

B. Tinjauan Teori

1. Teori *Problem-focused Coping*

a. Pengertian *Problem-focused Coping*

Menurut Waiten dan Lioyd, *problem-focused coping* merupakan suatu upaya yang dapat mengatasi, meminimalkan, dan mentoleransi beban perasaan yang tercipta dikarenakan *problem-focused coping*. Neil R carlson berpendapat bahwa *problem-focused coping* merupakan suatu rencana atau strategi yang mudah dari satu tindakan yang bisa kita ikuti, semua strategi dapat digunakan sebagai bahan antisipasi pada saat menemukan situasi yang dapat menimbulkan *problem-focused coping* yang sedang terjadi dan efektif di dalam mengurangi level *problem-focused coping* yang dialami.¹⁶

Sebagaimana telah diketahui bahwa *problem-focused coping* ini adalah salah satu cara untuk mengatasi, meminimalkan, dan mentoleransi beban perasaan yang tercipta karena *problem-focused coping*. Di samping itu agama Islam juga telah menjelaskan bahwa pentingnya penanganan *problem-focused coping* dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu agama hadir dan memberikan dampak yang besar bagi kehidupan manusia, termasuk kesehatan mental.¹⁷

¹⁶ Anggawijayanto, Erydani; Wulansari, Desi; Nabiela, Elda. Psikologi Kesehatan. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2018.

¹⁷ Wiwit Dwi Nurbadriyah, Prof. Dr. Nursalam, M. Nurs (Hons), Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep, Ns., M.Kep, Sp.Kep.MB. Buku Panduan Spiritual Religious Coping untuk Meningkatkan Self Management Pasien Ginjal Kronis dengan Hemodialisis. Yogyakarta: Media Sains Indonesia, 2023.

Adapun kesehatan mental menurut perspektif Islam adalah kemampuan seseorang atau individu dalam mengelola fungsi mental dan menciptakan penyesuaian diri dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah sebagai pedoman dunia dan akhirat.¹⁸ Di samping itu ada beberapa cara mengatasi kesehatan mental menurut pandangan Islam:

1) *Tawakkal* (Berserah diri kepada Allah)

Mengandalkan kekuatan dan kebijaksanaan Allah dalam menghadapi tantangan dan stres.

2) Sabar

Mengembangkan kesabaran dalam menghadapi cobaan dan kesulitan sebagai bentuk ibadah kepada Allah.

3) Shalat

Menggunakan shalat sebagai sarana untuk mencari ketenangan batin, memperoleh ketenangan pikiran, dan *problem-focused coping*.¹⁹

Sebagaimana telah disinggung di dalam *Q.S. Al-Baqarah/2:45* :

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ
Artinya:

*Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk,*²⁰

¹⁸ Nur Afiah, *Kesehatan Mental Berdasarkan Perspektif Islam*, CV. Dirah 2021. h. 39.

¹⁹ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam", (Syifa'MEDIKA), Vol. 3 (No.2) 2013, h.124-126.

²⁰ Al-Qur'an Karim

Dengan menerapkan sifat sabar dan melaksanakan shalat untuk mendekatkan diri kepada Allah maka pertolongan rabb pencipta akan selalu menyertai hambanya begitu pula dengan mengatasi kesehatan mentalnya.

Seperti yang di jelaskan dalam Q.S. Ar-Ra'd/13:28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ²¹

Artinya:

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.²¹

Dengan mengingat Allah SWT. dalam ujian ini kaum muslimin menjadi umat yang kuat mentalnya, kukuh keyakinannya, tabah jiwanya, dan tahan menghadapi ujian dan cobaan. Sebagaimana Allah telah menguatkan kembali bahwa sabar adalah satu kunci untuk melewati segala ujian dan perkara-perkara yang rumit di dunia. Maka mereka yang mendapat predikat sabar dimata Allah akan mendapati kabar gembira dari Allah SWT. dan Allah telah memberikan kabar gembira kepada Nabi Muhammad SAW. agar memberitahukan ciri-ciri orang yang dapat gembira yaitu orang yang sabar, apabila ditimpa suatu musibah mereka mengucapkan *Innalillahi wa inna ilaihi roji'un* sebagaimana yang di jelaskan pula dalam Q.S. Al-Baqarah/2:156:

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya:

(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan "Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn"

²¹ Al-Qur'an Karim

(sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali).²²

Jadi ayat-ayat ini memiliki hubungan dengan teori penanganan stres karena mengajarkan konsep penerimaan terhadap takdir atau nasib yang ditetapkan oleh Allah. Dalam teori penanganan *problem-focused coping*, penerimaan adalah strategi penting untuk menghadapi situasi yang tidak dapat diubah. Dengan menerima bahwa kita semua akan kembali kepada Allah, kita dapat menemukan ketenangan dalam menghadapi cobaan dan *problem-focused coping* dalam hidup ini.

a. Dimensi *Problem-focused coping*

Dimensi *problem-focused coping* menurut Lazarus dan Folkman mengacu pada cara-cara individu menghadapi dan mengelola stres yang mereka alami. Dalam teori *Transactional Model of Problem-focused coping* ada beberapa kategori utama *coping* yang digunakan untuk menghadapi stres, yaitu *coping* berfokus pada masalah dan *coping* berfokus pada emosi. Setiap dimensi memiliki strategi-strategi tertentu yang digunakan individu dalam merespons situasi stres. Berikut dimensi *problem-focused coping* menurut Lazarus dan Folkman :

1) *Coping Berfokus pada Masalah (Problem-Focused Coping)*.

Coping jenis ini berfokus pada mengatasi atau mengubah masalah yang menjadi sumber stres. Individu yang menggunakan *coping* berfokus pada masalah akan berusaha untuk menyelesaikan atau memecahkan masalah yang menimbulkan stres dengan cara yang lebih rasional dan

²² Al-Qur'an Karim

terencana. Ini mengarah pada tindakan konkret yang dapat mengubah atau memperbaiki situasi.

2) *Coping* Berfokus pada Emosi (*Emotion-Focused Coping*).

Coping ini berfokus pada mengelola perasaan dan emosi yang timbul akibat stres. Fokusnya adalah pada meredakan kecemasan, ketakutan, kesedihan, atau kemarahan yang timbul sebagai reaksi terhadap stres. Individu dengan *coping* berfokus pada emosi berusaha untuk mengatasi dampak emosional dari stres tersebut, bukan mengubah masalah itu sendiri.

3) *Coping* Sosial (*Social Coping*).

Beberapa sumber menambahkan dimensi *coping* sosial, yang melibatkan mencari dukungan sosial dari orang lain dalam menghadapi stres. Dukungan sosial ini bisa berupa teman, keluarga, rekan kerja, atau kelompok sosial lainnya. Mendapatkan dukungan dari orang lain dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan memberikan perspektif yang berbeda dalam menghadapi masalah.

4) *Coping* Spiritual atau Religius (*Spiritual/Religious Coping*).

Dimensi ini mengacu pada penggunaan aspek *spiritual* atau *religius* dalam menghadapi stres. Beberapa individu mungkin bergantung pada doa, ibadah, atau keyakinan mereka untuk mencari ketenangan batin dan makna dalam menghadapi tantangan hidup. Puasa sunnah, misalnya, adalah contoh *coping*

spiritual yang dapat memberikan kedamaian batin dan mengurangi dampak stres.²³

Dari ke empat dimensi diatas dapat dilihat bahwa beberapa diantara *coping* berikut berfokus pada penyelesaian masalah, kemudian berfokus pada pengelolaan perasaan dan emosi, kemudian ada juga yang berfokus mencari dukungan sosial dari orang lain dan *coping* yang bergantung pada aspek doa dan ibadah.

b. Faktor-faktor *Problem-focused Coping*

Lazarus dan Folkman menyebutkan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan seseorang dalam menggunakan *problem-focused coping* adalah sebagai berikut:

1) *Primary Appraisal* (Penilaian Primer)

Penilaian primer adalah proses awal dalam menilai apakah suatu situasi merupakan ancaman, tantangan, atau kerugian. Jika individu menilai stresor sebagai suatu tantangan yang dapat diatasi, maka mereka lebih mungkin memilih strategi *coping* yang berfokus pada pemecahan masalah secara langsung. Dalam konteks ini, *problem-focused coping* dipilih karena dianggap efektif untuk mengubah atau mengurangi dampak stres.

2) *Secondary Appraisal* (Penilaian Sekunder)

Setelah penilaian primer dilakukan, individu akan melakukan penilaian sekunder terhadap kemampuan dan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi stresor. Jika individu merasa memiliki

²³ Anggawijayanto, Erydani; Wulansari, Desi; Nabiela, Elda. Psikologi Kesehatan. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2018.

kontrol, keterampilan, dan dukungan yang memadai, maka strategi *problem-focused coping* akan lebih diprioritaskan. Dengan kata lain, keberhasilan *coping* sangat bergantung pada persepsi terhadap kemampuan diri sendiri.

3) *Perceived Control* (Persepsi terhadap Kontrol)

Strategi ini melibatkan keterlibatan pihak lain sebagai bagian dari proses pemecahan masalah. Sehingga yang menerapkan strategi ini akan mencari bantuan berupa saran, informasi, dukungan emosional, maupun dukungan praktis dari orang-orang di sekitarnya. Strategi ini menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menghadapi stres tidak selalu bersifat individualistik, melainkan dapat ditingkatkan melalui kolaborasi sosial. Selain membantu menyelesaikan masalah secara langsung, dukungan sosial juga dapat memperkuat perasaan diterima, dihargai, dan dipahami, yang pada akhirnya meningkatkan daya tahan terhadap stres.

4) Sumber Daya Internal

Faktor internal seperti kemampuan berpikir kritis, efikasi diri (*self-efficacy*), *resiliensi*, dan optimisme turut mendukung penggunaan strategi coping berfokus pada masalah. Individu dengan tingkat kepercayaan diri tinggi dan kemampuan menyelesaikan masalah yang baik akan lebih mampu menyusun langkah-langkah konkret dalam menghadapi tekanan.

5) Sumber Daya Eksternal

Selain faktor internal, individu juga dipengaruhi oleh sumber daya eksternal seperti dukungan sosial instrumental, akses terhadap informasi, atau fasilitas yang memadai. Bantuan dari keluarga, teman, atau profesional dapat memberikan kontribusi dalam memecahkan masalah secara rasional, sehingga memperkuat penggunaan strategi *problem-focused coping*.

6) Pengalaman Masa Lalu

Pengalaman individu dalam menghadapi stres di masa lalu juga berpengaruh. Jika strategi *problem-focused coping* pernah berhasil digunakan sebelumnya, individu cenderung mengembangkan pola *coping* serupa di masa mendatang. Pengalaman tersebut memberikan pembelajaran dan membentuk keyakinan terhadap efektivitas strategi tersebut.²⁴

Secara keseluruhan Strategi *coping* yang berfokus pada pemecahan masalah merupakan pendekatan yang sangat berguna dalam menghadapi situasi yang dianggap masih bisa dikendalikan. Maka dari itu penggunaan *problem-focused coping* tidak bersifat otomatis, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting untuk merancang intervensi psikologis atau edukasi *coping* yang lebih efektif dalam membantu individu mengelola stres.

²⁴ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

2. Puasa Sunnah

a. Pengertian Puasa Sunnah

Puasa sunnah adalah salah satu bentuk ibadah yang dilakukan secara sukarela oleh seorang muslim diluar puasa wajib seperti puasa Ramadhan. Praktik ini bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Memperkuat spiritualitas, serta mendapatkan berbagai pahala tambahan. Puasa sunnah merupakan amalan yang dapat melengkapi kekurangan amalan wajib. Selain itu pula puasa sunnah dapat meningkatkan derajat seseorang menjadi wali Allah yang terdepan. Lewat amalan sunnah inilah seseorang akan mudah mendapatkan cinta Allah.²⁵ Dalam ajaran islam, puasa mempunyai kedudukan yang tinggi, karena disamping sebagai ibadah wajib yang dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT, juga mengandung banyak hikmah yang berkaitan dengan Rohani dan jasmani.²⁶ Oleh sebab itu, disamping puasa wajib di bulan Ramadhan, disyariatkan beberapa macam puasa sunnah diluar Ramadhan, yaitu:

- 1) Puasa enam hari bulan syawal
- 2) Puasa hari senin dan kamis
- 3) Puasa pada hari 'Arafah (9 Zulhijjah) bagi yang tidak sedang haj, sedangkan bagi orang yang haji puasa itu tidak disunatkan.
- 4) Puasa tiga hari setiap bulan yaitu pada hari 13, 14, dan 15. Tapi bila dilaksanakan pada selain hari-hari tersebut dipandang sah.

²⁵ Putri Sayyidah, "Dampak Puasa Sunnah Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa (Studi Di SMP IT Luqmanul Hakim, Lamtheun, Kec Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar)" (UIN Ar-raniry, 2024).

²⁶ Luluk Khozinatin, "Keutamaan Puasa Sunnah Dalam Prespektif Hadis (Kajian Tematik)" (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, 2017).

- 5) Puasa hari ke-9 pada bulan Muharram.
- 6) Puasa pada hari 'Asyura (10 Muharram)
- 7) Puasa bulan Sya'ban
- 8) Puasa berselang hari
- 9) Puasa delapan hari bulan Zulhijjah sebelum hari Arafah. Puasa ini dianjurkan baik kepada orang yang sudah haji maupun yang bukan sedang melaksanakan haji, karena dalam sebuah Riwayat yang diterima dari hafshah diterangkan bahwa amal yang dilaksanakan 10 hari awal zulhijjah mempunyai keutamaan, termasuk kedalamnya amal ibadah puasa.
- 10) Puasa pada bulan-bulan yang terhormat (*al-asyhar al-hurum*).²⁷

Dengan berbagai macam puasa sunnah maka akan memberi dampak yang signifikan terhadap fisik, mental, spiritual, sosial:

1) Fisik

Puasa dapat meningkatkan kesehatan fisik dengan cara berikut:

a) Meningkatkan kesadaran tubuh.

Puasa memungkinkan seseorang untuk lebih sadar terhadap tubuhnya dan berlatih untuk menjaga kesehatan secara aktif.

b) Mengurangi stres.

Puasa dapat mengurangi stres dan depresi dengan cara mengurangi katekolamin, hormon yang terkait dengan

²⁷ Ritonga, A. R., & Zainuddin, D. (2002). Fiqih Ibadah (pp. 166-168). Jakarta: Penerbit Gaya Media Pratama.

perasaan *problem-focused coping*, sehingga membuat mood menjadi lebih baik.

c) Meningkatkan sensitivitas insulin.

Puasa dapat meningkatkan sensitivitas insulin, membantu mengatur kadar gula darah, serta mendukung pemulihan sel-sel tubuh.²⁸

Jadi, dampak dari puasa terhadap fisik ialah memberikan dampak bagi kesadaran tubuh, mengurangi stres, dan meningkatkan sensitivitas insulin. Dengan demikian hal-hal yang berkaitan dengan puasa mau itu puasa wajib atau puasa sunnah akan memberikan dampak terhadap fisik. Oleh karena itu puasa adalah salah satu solusi dalam persoalan kesehatan.

2) Mental

Puasa memiliki manfaat mental yang signifikan, termasuk:

a) Meningkatkan disiplin diri.

Puasa dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi dengan cara mengurangi katekolamin dan meningkatkan konsentrasi serta ketenangan batin.

b) Mengurangi *problem-focused coping*

Puasa dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi dengan cara mengurangi katekolamin dan meningkatkan konsentrasi serta ketenangan batin.

c) Meningkatkan suasana hati.

²⁸ Rahmi, A. (2020). Puasa dan Hikmahnya terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual.

Puasa membantu meningkatkan suasana hati dengan cara mengurangi katekolamin dan meningkatkan hormon seperti dopamine, adrenalin, dan noradrenalin.²⁹

Jadi, beberapa manfaat puasa terhadap mental di atas yakni dapat meningkatkan kedisiplinan diri, dapat mengurangi *problem-focused coping*, serta dapat membantu meningkatkan suasana hati. Dengan demikian, untuk menstabilkan mental, puasa adalah salah satu solusi yang tepat. Sehingga pada saat berpuasa selain mendapatkan pahala juga akan mendapatkan ketenangan jiwa.

3) Spiritual

Puasa memiliki manfaat spiritual yang signifikan, termasuk:

a) Memperkuat hubungan spiritual.

Puasa memungkinkan seseorang untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Allah dengan cara menahan nafsu dan berlatih untuk beribadah.

b) Meningkatkan kualitas hidup

Puasa membantu meningkatkan kualitas hidup dengan cara meningkatkan kesadaran spiritual dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.³⁰

Dengan demikian ada beberapa manfaat puasa terhadap spiritual sebagaimana yang telah di jelaskan, yakni memperkuat hubungan spiritual yang dimana mampu lebih mendekatkan diri kepada Allah

²⁹ Rahmi, A. (2020). Puasa dan Hikmahnya terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual.

³⁰ Rahmi, A. (2020). Puasa dan Hikmahnya terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual.

SWT. Kemudian, dengan berpuasa mampu meningkatkan kualitas hidup itu sendiri. Oleh karena itu, puasa salah satu solusi dalam meningkatkan dan memperkuat hubungan spiritual.

4) Sosial

Puasa memiliki manfaat sosial yang signifikan, termasuk:

a) Meningkatkan kesadaran moral.

Puasa dapat meningkatkan solidaritas antar umat Islam dengan cara berbagi pengalaman dan meningkatkan kesadaran spiritual.³¹

b) Meningkatkan solidaritas

Puasa dapat meningkatkan solidaritas antar umat Islam dengan cara berbagi pengalaman dan meningkatkan kesadaran spiritual.³²

Dalam berkehidupan sosial tentunya saling menghargai adalah hal yang paling dijunjung sebagai sesama manusia. Oleh karena itu, beberapa manfaat puasa diatas dapat meningkatkan kesadaran moral, dan meningkatkan solidaritas dalam bersosial. Dengan begitu, hubungan sosial akan selalu terjaga dalam kehidupan sehari-hari.

Jika dikaitkan dampak puasa sunnah terhadap manusia tentunya akan memberi dampak yang banyak, terkhusus dampak bagi mahasiswa itu sendiri. Maka dari itu, puasa sunnah dapat memberikan

³¹ Aisha Laqueena Amalia, Hana Defiansy Hegemur, Yasmin Al-Mumtazah, "Keterkaitan Antara Puasa dan Kesehatan Mental bagi Masyarakat dalam Perspektif Islam", (Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya) Volume 1, Nomor 6 (2023), h. 805-806.

³² Aisha Laqueena Amalia, Hana Defiansy Hegemur, Yasmin Al-Mumtazah, "Keterkaitan Antara Puasa dan Kesehatan Mental bagi Masyarakat dalam Perspektif Islam", (Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya) Volume 1, Nomor 6 (2023), h. 805-806.

manfaat yang besar bagi mahasiswa dengan melibatkan pengelolaan waktu yang lebih efisien, peningkatan disiplin diri, meningkatkan fokus dan konsentrasi, menguatkan ketahanan emosional dan kesadaran spiritual dalam rutinitas akademik yang sibuk.³³ Puasa sunnah juga dapat menjadi cara untuk menemukan keseimbangan antara tuntutan akademik dan ibadah, serta menguatkan tekad dalam menyelesaikan tugas-tugas dengan penuh kesabaran dan ketekunan. Dengan demikian mahasiswa yang berpuasa sunnah akan lebih mudah dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

C. Kerangka Konseptual

1. Kesehatan Mental

Kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan di mana individu memiliki kemampuan untuk mengenali potensinya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berperan aktif dalam komunitasnya.³⁴ Kesehatan mental melibatkan aspek emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara berpikir, merasakan, bertindak, serta berinteraksi dengan orang lain.

Menurut *World Health Organization (WHO)* sehat adalah suatu kondisi yang lengkap secara fisik, mental dan kesejahteraan sosial, disamping itu tidak ada penyakit atau kelemahan yang dimiliki.³⁵ Implikasi penting dari definisi ini adalah bahwa kesehatan mental lebih dari sekedar

³³ Nihayah, A. L., & Bayti, N. (2021). Puasa Sunnah sebagai Coping Stress: Upaya Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 75–88.

³⁴ Syahfitri, W. & Putra, D. P. (2021). Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi dan Sosial. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 203–212.

³⁵ Nur Afiah, *Kesehatan Mental Berdasarkan Perspektif Islam*, CV. Dirah 2021. h. 19.

tidak adanya gangguan atau kecacatan mental. Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana seseorang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

Menurut Kartini Kartono dalam karya Wispa Syahfitri and Dodi Pasila Putra mengatakan bahwa *mental hygiene* atau ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, yang bertujuan mencegah timbulnya gangguan/penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa.³⁶ Definisi ini dikaitkan sebagai keadaan di mana individu memiliki keseimbangan antara fungsi-fungsi psikis, fisik, dan sosial sehingga mampu menghadapi tantangan hidup dengan baik. Individu dengan kesehatan mental yang baik dapat menyesuaikan diri secara positif terhadap perubahan dan tekanan, serta memiliki kontrol diri yang efektif. Kemudian definisi ini juga menekankan pentingnya keharmonisan dalam berbagai aspek kehidupan agar seseorang dapat menjalani hidup yang produktif dan memuaskan.

Adapun kesehatan mental dalam perspektif Islam adalah kemampuan seseorang atau individu dalam mengelola fungsi mental dan menciptakan penyesuaian diri dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah sebagai pedoman dunia akhirat.³⁷ Dalam islam, kesehatan dipandang sebagai

³⁶ Kartini Kartono. (1989). Psikologi Abnormal dan Mental Hygiene.

³⁷ Nur Afiah, *Kesehatan Mental Berdasarkan Perspektif Islam*, CV. Dirah 2021. h. 39.

bagian dari integral dari ibadah dan pengabdian kepada Allah SWT.³⁸ Oleh karena itu, menjaga kesehatan menjadi tanggung jawab individu dan Masyarakat serta merupakan bagian dari upaya untuk mencapai kesejahteraan dunia dan akhirat.

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam firman Allah SWT. Q.S.

Al-Baqarah/2:286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا^{٣٨} لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ^{٣٩} رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا^{٤٠} رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا^{٤١} رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ^{٤٢} وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا^{٤٣} أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ^{٤٤}

Artinya:

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”³⁹

Jadi, jika di kaji secara mendalam ayat ini sebenarnya menjelaskan bahwa Allah tidak akan memberikan cobaan diluar dari batas kemampuan hamba-Nya. Dan secara tidak langsung Allah memberikan solusi kepada hamba-Nya bahwa segala cobaan yang Allah beri itu karena engkaulah yang sanggup dengan ujian ini dan Allah tidak akan membebanimu kecuali engkau mampu.⁴⁰ Oleh karena itu, ayat ini secara tidak langsung juga menguatkan mental seseorang dalam menghadapi segala macam cobaan.

³⁸ Ismail, A. H. (2019). Kesehatan dalam Islam: Konsep dan Praktik. Bandung: Mizan.

³⁹ Al-Qur'an Karim

⁴⁰ Shihab, M. Q. (2002). Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an (Vol. 2). Jakarta: Lentera Hati.

a. Komponen kesehatan mental yang sehat terdiri dari beberapa aspek, di antaranya:

- 1) Kognisi, merupakan kemampuan berpikir, persepsi, dan penalaran yang seimbang dan efektif.
- 2) Emosi, merupakan kemampuan mengelola emosi, memiliki suasana hati yang positif, dan tidak mudah terpengaruh oleh stres dan kecemasan.
- 3) Fungsi sosial, merupakan kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain dan masyarakat, serta memiliki keterampilan sosial yang kuat.⁴¹

Kesehatan mental yang seimbang terdiri dari beberapa komponen penting, termasuk kognisi yang efektif, kemampuan mengelola emosi, fungsi sosial yang kuat. Dengan memiliki semua komponen ini, seseorang dapat memiliki kesehatan mental yang baik dan dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, serta memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan dan menikmati hidup dengan lebih baik.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental meliputi:

- 1) Pengalaman awal

Pengalaman awal yang dialami seseorang dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Pengalaman awal ini dapat berupa pengalaman masa lalu yang mempengaruhi kondisi mental seseorang untuk masa depannya.

⁴¹ Ilham Akhsanu Ridlo, "Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia", (INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental), 2020, Vol. 5(2), h. 155-164.

2) Proses pembelajaran

Proses pembelajaran yang dilakukan manusia dapat membentuk perilaku dan mentalitas. Lingkungan sosial dan budaya mempengaruhi perilaku manusia, yang pada gilirannya mempengaruhi kesehatan mental.

3) Kebutuhan

Kebutuhan dasar manusia, seperti kebutuhan biologis, rasa aman, dicintai, harga diri, pengetahuan, keindahan, dan aktualisasi diri, mempengaruhi motivasi seseorang dan kesehatan mentalnya.

4) Faktor eksternal

Faktor eksternal seperti lingkungan fisik, sosial, dan budaya dapat mempengaruhi kesehatan mental. Contohnya, keberadaan gangguan sensori seperti gangguan pendengaran dapat berakibat pada gangguan bicara dan perkembangan sosial serta emosional.

5) Faktor ibu selama masa kehamilan

Kondisi ibu selama kehamilan, seperti usia ibu, cakupan nutrisi, obat-obatan yang dikonsumsi, terpapar radiasi, penyakit, stres, dan komplikasi saat hamil maupun melahirkan, mempengaruhi kesehatan mental anak.

6) Faktor keluarga

Keluarga sebagai lingkungan sosial yang dekat dapat mempengaruhi kesehatan mental anak. Kepribadian anak tumbuh dan berkembang pertama kali di dalam keluarga, sehingga keluarga

mempunyai peran penting dalam menciptakan generasi yang memiliki mental sehat.

7) Faktor Masyarakat

Lingkungan sosial dan budaya juga mempengaruhi kesehatan mental. Faktor-faktor seperti kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan, dan stres berat dapat berpengaruh pada kesehatan mental.

8) Pola hidup dan pola makan.

Pola hidup dan pola makan sehat serta kemampuan mengelola stres dapat membantu mencegah gangguan kesehatan mental.

9) Faktor genetic

Riwayat pengidap gangguan kesehatan jiwa dalam keluarga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

10) Pengalaman trauma

Pengalaman trauma, seperti pelecehan atau kekerasan, dapat berpengaruh pada kesehatan mental seseorang.

11) Pengobatan dan pencegahan

Pengobatan gangguan kesehatan mental melalui penanganan medis dan perawatan mandiri, serta pencegahan gangguan kesehatan mental dengan mengubah pola hidup dan pola makan sehat, serta mengelola stres, dapat membantu mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan mental.⁴²

⁴² Dyah Vierdiana, “Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa Perguruan Tinggi”, (Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran), Volume 7 Nomor 1, 2024, h. 1554.

Dari beberapa faktor-faktor kesehatan mental yang telah di uraikan. Kini, semua faktor diatas dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang secara berbeda-beda, tergantung bagaimana kondisi yang dialami masing-masing. Sehingga, akan memberikan beberapa dampak tersendiri bagi penderita.

- c. Dampak kesehatan mental yang tidak terjaga dengan baik dapat berakibat fatal dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Berikut adalah beberapa dampak yang dapat timbul:

1) Kesehatan fisik

Gangguan kesehatan mental dapat berdampak pada kesehatan fisik, termasuk gangguan jantung, kencing manis, tekanan darah tinggi, stroke, gangguan tidur (*insomnia*), sakit kepala, dan gangguan pernapasan.

2) Hubungan sosial

Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan kesulitan membangun hubungan sosial, masalah keuangan, risiko menyakiti diri sendiri atau orang lain, merasa terasing dari lingkungan, dan kesepian.

3) Kualitas hidup

Kesehatan mental yang tidak seimbang dapat memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, membuat seseorang sulit menghadapi segala tahapan kehidupan.

4) Pengaruh pada kondisi fisik

Gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi kondisi fisik, seperti gangguan tidur, sakit kepala, dan gangguan pernapasan, yang dapat berdampak pada kesehatan fisik secara keseluruhan.

5) Risiko menyakiti diri sendiri dan orang lain

Gangguan kesehatan mental yang tidak terjaga dapat berakibat pada keinginan untuk melukai diri sendiri atau orang lain sebagai mekanisme pengekspresian.

6) Kurangnya makan dan tidur

Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan kurangnya makan dan tidur, atau sebaliknya, tidur yang lebih singkat atau berlebihan.

7) Merasa kebingungan, cemas, atau kesal

Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan merasa kebingungan, cemas, atau kesal tanpa alasan yang jelas.⁴³

Dalam beberapa kasus, gangguan kesehatan mental dapat berdampak pada kesehatan fisik dan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dengan melakukan perawatan mandiri dan penanganan medis yang tepat, serta melakukan beberapa upaya pencegahan seperti mengubah pola hidup dan pola makan sehat, serta mengelola stres dengan baik.

d. Fungsi sehat mental menurut Rahmat memiliki tiga fungsi, yakni:

⁴³ Alya, E. G., & Firmansyah, Y. (2022). Dampak Kesehatan Mental dan Strategi Coping terhadap Kinerja Karyawan PT Pindad Persero Selama Pandemi Covid-19 (Studi Kasus pada Karyawan PT Pindad Persero). *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(3), 165-174.

- 1) *Preventif* (pencegahan) adalah mental hygiene berupaya untuk mencegah terjadinya kesulitan atau gangguan mental (mental disorder) dan penyesuaian diri (self adjustment).
- 2) *Ameliorative* (perbaikan) adalah upaya untuk memperbaiki kepribadian dan meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri, sehingga gejala-gejala perilaku dan mekanisme pertahanan diri dapat dikendalikan.
- 3) *Suportif* (pengembangan) adalah upaya untuk mengembangkan mental yang sehat atau kepribadian, sehingga seseorang mampu menghindari kesulitan-kesulitan psikologis yang mungkin dialaminya.⁴⁴ Sehat mental menurut Rahmat ialah melibatkan beberapa kemampuan individu untuk mengelola emosi, berinteraksi secara efektif dengan orang lain, mengatasi tantangan hidup dengan fleksibilitas, memiliki harga diri yang sehat, dan memiliki tujuan hidup yang bermakna. Maka fungsi sehat mental memungkinkan seseorang untuk merasa bahagia, produktif, dan berkontribusi, secara positif dalam kehidupan mereka.

2. Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mahasiswa disebut sebagai tingkatan tertinggi dalam proses pendidikan. Mahasiswa merupakan individu yang mampu memahami perkembangan serta perubahan dalam dunia pendidikan dan juga lingkungan masyarakat di jaman yang semakin maju

⁴⁴ Nur Afiah, *Kesehatan Mental Berdasarkan Perspektif Islam*, CV. Dirah 2021. h.

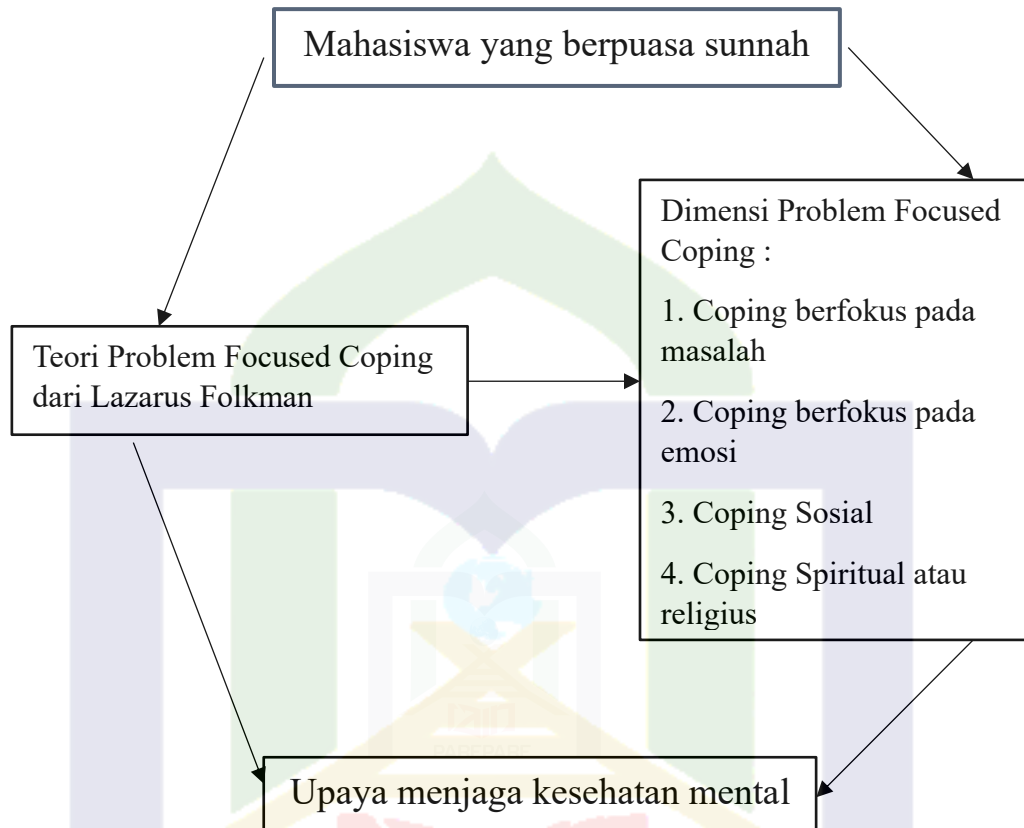
ini.⁴⁵ Mahasiswa merupakan orang yang belajar di tingkat pendidikan atau perguruan tinggi. Individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Tugas mahasiswa dengan menuntut ilmu. Walaupun, tugas mahasiswa adalah menuntut ilmu, tapi tetap, mahasiswa tidak boleh abai dengan keadaan yang terjadi di masyarakat. Masyarakat harus berusaha mengenali problem yang ada di masyarakat dan berusaha menyelesaikan problem tersebut dengan bekal ilmu pengetahuan hasil dari apa yang dipelajari selama ini.⁴⁶

Siallagan mengemukakan bahwa mahasiswa sebagai masyarakat kampus mempunyai tugas utama yaitu belajar seperti membuat tugas, membaca buku, buat makalah, presentasi, diskusi, hadir ke seminar, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang bercorak kekampusan. Di samping tugas utama, ada tugas lain yang lebih berat dan lebih menyentuh terhadap makna mahasiswa itu sendiri, yaitu sebagai agen perubah dan pengontrol sosial masyarakat. Tugas inilah yang dapat menjadikan dirinya sebagai harapan bangsa, yaitu menjadi orang yang setia mencari solusi berbagai problem yang sedang mereka hadapi. Mahasiswa memiliki fungsi sebagai agen perubahan. Artinya, mahasiswa harus menjadi sosok terdepan untuk melakukan pergerakan atau perubahan ke arah yang lebih baik.

⁴⁵ Saiful anwar, *Perilaku mahasiswa jurusan ilmu perpustakaan dalam menyelesaikan tugas-tugas mata kuliah*, Fakultas Adab dan Humaniora (Skripsi Sarjana : Uin Alauddin Makassar, 2017).

⁴⁶ Siallagan, *Tugas dan kewajiban mahasiswa*, (2011). h 55.

D. Kerangka Berpikir



1.1. Kerangka Pikir

Mahasiswa menjadikan puasa sunnah sebagai salah satu upaya dalam menjaga kesehatan mental dengan menggunakan teori *Problem-focused Coping* dari Lazarus Folkman dan dimensi Coping yang berfokus pada masalah, Coping berfokus pada emosi, Coping sosial, dan Coping spiritual atau religius

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode yang di gunakan penelitian merujuk pada pedoman penulisan karya ilmiah berbasis informasi yang dimana diterbitkan oleh IAIN Parepare Nusantara Press. Metode dalam penelitian tersebut mencakup beberapa bagian, yakni pendekatan dan jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, fokus penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data dan pengelolaan data, uji keabsahan data, serta teknik analisis data.⁴⁷

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang akan di gunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian dengan mengutamakan penekanan pada proses dan makna yang tidak di uji, atau di ukur dengan setepat- tepatnya dengan data yang berupa deskriptif. Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang di tujukan untuk mendeskripsikan kejadian yang di dengar, di rasakan dan dibuat pernyataan naratif atau deskriptif.⁴⁸

Penelitian ini menggunakan pendekatan *fenomenologi*, yang bertujuan untuk memahami dan menggali esensi pengalaman subjektif dari individu terhadap fenomena tertentu. Fenomenologi berfokus pada apa yang dialami seseorang, bagaimana pengalaman itu dirasakan, dan makna yang ada di balik pengalaman tersebut.⁴⁹

⁴⁷ Muhammad Qadaruiddin Muhammad Kamal Zubair, Rahmawati, Fikri, Herdah, Buhaerah, *Penulisan Karya Ilmiah Berbasis Teknologi Informasi*, Terbaru (Parepare, 2021).

⁴⁸ Conny R. Semiawan, *Penelitian Kualitatif: Metode Penelitian Kualitatif*, *Jurnal EQUILIBRIUM*, vol. 5, 2010, <http://belajarpsikologi.com/metode-penelitian-kualitatif/>.

⁴⁹Hamzah, B. (2020). *Metodologi penelitian fenomenologi*. Bandung: Pustaka Setia.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (*field research*). Penelitian ini dilakukan dengan cara langsung turun ke lokasi penelitian yang telah ditentukan dalam rangka mendapatkan data dalam penelitian ini yakni data yang berhubungan dengan gambaran kesehatan mental mahasiswa IAIN Parepare.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian dan perolehan data dilakukan di IAIN Parepare.

2. Waktu penelitian

Setelah penyusunan proposal penelitian dan telah di seminarkan dan telah mendapatkan surat resmi izin penelitian, maka dari situ penulis akan melakukan penelitian yang akan dilaksanakan 1 bulan lamanya.

C. Fokus Penelitian

Fokus penelitian dimana dimaksudkan untuk membatasi studi kualitatif sekaligus membatasi penelitian dalam rangka memilih sumber data yang baik dan relevan. Jadi pada penelitian ini penulis lebih fokus terhadap gambaran kesehatan mental mahasiswa IAIN Parepare.

D. Jenis dan Sumber Data

Sumber data merupakan hal yang sangat penting untuk di gunakan dalam sebuah penelitian dalam rangka menjelaskan rill atau tidaknya suatu penelitian tersebut. Dalam penelitian ini akan menggunakan dua sumber data yaitu:

1. Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber data yang memuat data utama yakni data yang di peroleh secara langsung di lapangan, misalnya

narasumber atau informant.⁵⁰ jadi kesimpulannya data primer yaitu data yang diambil oleh peneliti secara langsung baik itu melalui wawancara maupun observasi yang di lakukan di lapangan atau dari objek penelitian. Adapun pihak yang akan di wawancarai oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu mahasiswa IAIN Parepare

2. Data sekunder

Data sekunder merupakan sumber data tambahan yang di ambil tidak secara langsung di lapangan, melainkan dari sumber yang sudah di buat orang lain, misalnya buku, dokumen, foto, dan statistik. Sumber data sekunder dapat di gunakan dalam sebuah penelitian, dalam fungsinya sebagai sumber data pelengkap ataupun yang utama bila tidak tersedia narasumber dalam fungsinya sebagai sumber data primer. Data sekunder pada dasarnya data yang menjelaskan data primer yang meliputi document yang resmi, surat kabar, jurnal yang berkaitan dengan penelitian ini.

E. Teknik Pengumpulan dan Pengelolaan Data

Teknik pengumpulan data merupakan teknik yang di gunakan oleh peneliti dengan tujuan untuk mengumpulkan data yang akan di teliti. Adapun teknik yang di lakukan dalam mengumpulkan data yaitu:⁵¹

1. Observasi

Observasi merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengadakan penelitian secara teliti, serta pencatatan secara sistematis. Observasi merupakan studi yang di sengaja

⁵⁰ Farida Nugrahani and M Hum, 'Metode Penelitian Kualitatif', Solo: Cakra Books, 1.1 (2014),h13.

⁵¹ M Jogiyanto Hartono, *Metoda Pengumpulan Dan Teknik Analisis Data* (Penerbit Andi, 2018).

dan sistematis tentang fenomena sosial dan gejala-gejala yang berhubungan dengan jalan pengamatan dan pencatatan dari apa yang diteliti.⁵² Teknik pengumpulan data ini dimana peneliti harus terjun langsung ke lapangan dengan cara mengamati, melihat dan secara langsung mendengarkan informasi yang ada di lapangan dimana peneliti melakukan observasi terkait puasa sunnah menjadi *problem-focused coping* mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental.

2. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk memperoleh data atau informasi sebanyak mungkin dan sejelas mungkin kepada subjek penelitian. Wawancara merupakan bentuk pengumpulan data yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif. Peneliti sering kali mengapa wawancara itu muda karna kesehariannya, peneliti melakukan percakapan dengan orang untuk mendapatkan informasi yang penting. Wawancara yang dilakukan pada kali ini dengan mahasiswa IAIN Parepare.

Riset kualitatif adalah tahap pengumpulan dan pengolahan data merupakan proses yang saling berhubungan dan harus dilakukan secara bergantian. Analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan kepada orang lain.⁵³ Hal ini dapat dilakukan dalam bentuk pengkodean, yang merupakan proses

⁵² Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori Dan Praktik* (Bumi Aksara, 2022).h,143

⁵³ Mustafa, Pinton Setya, et al. "Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian tindakan kelas dalam pendidikan olahraga." *Insight Mediatama* (2022).

penguraian data, pembuatan konsep dan penyusunan kembali dengan cara yang baru.

1. Coding

Prosedur yang dilakukan dalam tahap pengelolaan data yang merupakan dasar dari proses pengkodean yaitu dengan melakukan perbandingan secara terus menerus dan melakukan pengajuan pertanyaan-pertanyaan. Metode riset ini menekankan pada validitas data melalui verifikasi dan menggunakan coding sebagai alat utama dari pengolahan data. Proses biasanya dimulai dengan pengkodean (*coding*) serta pengkategorian data. Adapun cara untuk melakukan pengkodean, yakni pengkodean terbuka (*open coding*). Selama proses coding ini diadakan aktivitas penulisan memo teoritik. Memo bukan sekedar gagasan kaku, namun terus berubah dan berkembang atau direvisi sepanjang proses riset berlangsung.

2. Tabulasi

Tabulasi dalam pengertian sederhananya dapat diartikan pembuatan tabel-tabel yang berisi data yang telah diberi kode sesuai dengan analisis yang dibutuhkan. Dalam melakukan tabulasi diperlukan ketelitian agar tidak terjadi kesalahan. Tabel pemindahan, yaitu tabel tempat memindahkan kode-kode dari kuesioner atau pencatatan pengamatan.

Dalam pengertian sederhana tabulasi dapat diartikan sebagai proses menyusun data, atau fakta-fakta yang telah diedit di beri kode kedalam bentuk tabel. Langkah ini dijalankan guna

memepersiapkan data yang telah di olah agar dapat di pelajari dan diuji, sehingga diketahui makna data yang di peroleh.

3. Kategorisasi

Kategorisasi merupakan proses yang mana gagasan dan benda dikenal, dibedakan, dan dimengerti. Kategorisasi menyiratkan bahwa benda termasuk dalam kategori untuk tujuan tertentu. Tentu, sebuah kategori menjelaskan hubungan antara subjek dan objek pengetahuan.

F. Uji Keabsahan Data

Terdapat beberapa uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif sebagai berikut:

1. Uji *Credibility* (Kepercayaan)

Uji kreadibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan kekuatan dalam penelitian.

2. *Transferability*

Transferability merupakan validitas eksternal dalam penelitian kuantitatif, validitas eksternal menunjukkan derajat ketepatan atau dapat diterapkannya hasil penelitian ke populasi dimana sampel tersebut telah diambil. Oleh karena itu untuk mudah memahami hasil dari penelitian kualitatif, maka peneliti harus membuat laporannya secara terperinci, jelas, sistematis dan dapat di percaya.

3. *Dependbality*

Uji ini dilakaukan dengan melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian. Sering terjadi peneliti tidak melakukan proses penelitian

ke lapangan, tetapi bisa memberikan data. Kalau proses penelitian tidak dilakukan tetapi datanya ada, maka penelitian tersebut tidak reliabel atau dependable. Untuk itu pengujian dependability dilakukan dengan cara melakukan audit terhadap keseluruhan proses penilaian.

4. *Confirmability*

Pengujian *confirmability* yaitu mengusahakan agar data dapat dijamin keterpercayaannya sehingga kualitas data dapat diandalkan dan dipertanggung jawabkan. Cara yang dilakukan dengan mengaudit semua data yang di peroleh untuk menentukan kepastian dan kualitas data yang diperoleh. Pengujian *confirmability* merujuk pada netralitas dan objektivitas data yang di kumpulkan. Dalam penelitian kualitatif uji ini sama dengan uji *dependability*, sehingga pengujian yang lakukan bisa secara bersamaan ntuk memastikan konsistensi dan keakuratan data yang diperoleh.⁵⁴ Hal ini sangat penting untuk meningkatkan kredibilitas dan validitas penelitian secara keseluruhan.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang di peroleh dari hasil wawancara, Catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, mejabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan di pelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah untuk di pahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁵⁵

Miles dan Huberman mengemukakan bahwa aktivitas dalam analysis data

⁵⁴ Sugiono, "Metode Penelitian Manajemen," (*Cet.IV; Bandung: Alfabeta*), 2015, 405.

⁵⁵ Abdussamad and SIK, *Metode Penelitian Kualitatif*, 159.

kualitatif dan kuantitatif dilakukan secara intraktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Adapun aktifitas dalam analisis data di antara data *reduction*, data *display* dan *conclusion drawing/verification*.

1. Reduksi data (*Data Reduction*)

Dalam reduksi data peneliti melakukan proses pemilihan atau seleksi, pemusatan perhatian atau pemfokusan, penyederhanaan, dan pengabstraksian dari semua jenis informasi yang mendukung data penelitian yang di peroleh dan di catat selama proses penggalan data di lapangan. Proses penelitian ini dilakukan secara terus-menerus sepanjang penelitian masih berlangsung, dan pelaksanaanya dimulai sejak peneliti memilih kasus yang akan di kaji.⁵⁶

Reduksi data yaitu data yang diperoleh dari lapangan yang jumlahnya cukup banyak sehingga perlu di catat secara teliti dan rinci. Reduksi data berarti mrangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema polanya.⁵⁷

2. Penyajian Data (*Display Data*)

Sajian data adalah sekumpulan informasi yang memberi kemungkinan kepada peneliti untuk menarik simpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data ini merupakan suatu rakitan organisasi informasi, dalam bentuk deskripsi dan narasi yang lengkap, yang disusun berdasarkan pokok-pokok temuan yang terdapat dalam reduksi, dan disajikan

⁵⁶ Farida Nugrahani and M Hum, 'Metode Penelitian Kualitatif', Solo: Cakra Books, 1.1 (2014).h,172

⁵⁷ Abdussamad and SIK, *Metode Penelitian Kualitatif*.h, 161

menggunakan bahasa peneliti yang logis, dan sistematis, sehingga mudah untuk dipahami.⁵⁸

3. Verifikasi Data

Langka selanjutnya dalam analisis data yaitu penarikan kesimpulan atau verifikasi data. Jadi kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.⁵⁹

Penarikan simpulan hanyalah salah satu kegiatan dalam konfigurasi yang utuh. Hal ini sangat berbeda dengan penarikan simpulan dalam penelitian kuantitatif yang berkaitan dengan pengujian hipotesis. Proses verifikasi terhadap simpulan sementara dapat dilakukan dengan pengulangan langkah penelitian yaitu dengan menelusuri kembali semua langkah-langkah penelitian yang telah kita lakukan, meliputi pemeriksaan data yang terkumpul dari lapangan, reduksi yang dibuat berdasarkan catatan lapangan, dan simpulan sementara yang telah dirumuskan.

⁵⁸ Nugrahani and Hum, "Metode Penelitian Kualitatif."

⁵⁹ Abdussamad and SIK, *Metode Penelitian Kualitatif*, 162.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Deskripsi informan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. A, berusia 23 tahun, merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab.
2. MA, berusia 23 tahun, merupakan mahasiswa dari Program Studi Sejarah Peradaban Islam.
3. AM, berusia 23 tahun, merupakan mahasiswa Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam.
4. MF, berusia 23 tahun, merupakan mahasiswa yang berasal dari Program Studi Sejarah Peradaban Islam.
5. FAR, berusia 22 tahun, merupakan mahasiswi Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam.

1. Faktor Penyebab Mahasiswa IAIN Parepare Berpuasa Sunnah

Pada bagian ini, akan dipaparkan hasil dari penelitian mengenai faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa IAIN Parepare memilih untuk menjalankan puasa sunnah. Berdasarkan wawancara mendalam dengan 5 mahasiswa, dapat ditemukan berbagai alasan yang mendorong mereka untuk mengamalkan puasa sunnah.

Puasa sunnah dimaknai oleh mahasiswa sebagai strategi aktif atau *problem focused coping* dalam merespon tekanan akademik, tantangan manajemen waktu, serta tuntutan produktivitas harian yang semakin kompleks. Melalui praktik ibadah ini, mereka tidak hanya mencari ketenangan spiritual, tetapi juga

merasakan adanya peningkatan fokus, keteraturan hidup, serta kemampuan dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik dan sosial secara lebih efektif, disiplin, dan terarah.

A mengungkapkan perubahan positif dalam keseharian akademiknya:

“Saya jadi lebih terorganisir dalam mengatur waktu antara kuliah, organisasi, dan istirahat.” (wwc /b.287/7 Januari 2025/A)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa puasa sunnah mampu membantu A dalam mengatur aktivitas harian mereka dengan lebih disiplin dan sistematis. Hal ini sangat penting dalam dunia akademik yang penuh dengan tenggat waktu dan tuntutan multi-peran.

Selanjutnya, A juga menambahkan:

“Pada saat itu saya mempunyai kegiatan salah satu ukk-ukm di kampus dan waktu itu kan lagi maraknya kegiatan, lagi padatnya karena waktunya sudah mepet dan waktu itu bertepatan sama UAS, aduh pusing saya itu tapi alhamdulillah dengan puasa sunnah ini saya tidak pernah lari tanggung jawab saya, saya selesaikan kegiatan saya dan tugas UAS saya, dengan pikiran yang jernih dan tenang.” (wwc /b.341/7 Januari 2025/A)

Hal ini menunjukkan bahwa dampak dari puasa sunnah tidak hanya terbatas pada rutinitas fisik, tetapi juga menyentuh aspek psikologis seperti ketenangan dan keteguhan mental. Ketika tekanan meningkat, kemampuan untuk tetap tenang dan bertanggung jawab menjadi modal penting bagi keberhasilan akademik.

Di sisi lain, MF juga menegaskan manfaat puasa terhadap performa akademiknya:

“Karena saya merasa puasa sunnah menjadi cara untuk meningkatkan fokus saya selama mengerjakan tugas akhir yang menurut saya tugas akhir ini sangat menguras energi.” (wwc/b.204/6 Januari 2025/MF).

Konsentrasi yang meningkat saat berpuasa menjadi penunjang penting dalam menyelesaikan pekerjaan krusial seperti skripsi, yang menuntut konsistensi, fokus jangka panjang, dan ketenangan mental.

Sementara itu, FAR mengakui adanya perubahan pola aktivitasnya selama berpuasa:

“Karena saat puasa, waktu makan dan istirahat jadi lebih terjadwal. Ee Ini berpengaruh ke kebiasaan lain juga. Saya jadi lebih sadar mana yang penting dan mana yang bisa ditunda. Ee Fokus meningkatkan karena tidak sibuk memikirkan makanan hiburan.” (wwc/b.360/27 Mei 2025/FAR)

Pernyataan ini menandakan bahwa puasa sunnah memberi dampak langsung terhadap manajemen waktu dan prioritas. FAR menjadi lebih sadar akan aktivitas yang produktif dibandingkan kegiatan yang hanya menguras energi tanpa manfaat jelas.

Selain itu, AM pun menekankan pentingnya prioritas:

“Contohnya, saya lebih sadar bahwa kesehatan dan ibadah itu pri prioritas. Jadi saya mulai mengurangi nongkrong yang tidak penting, dan lebih milih kerja skripsi atau ikut kajian.” (wwc/b.374/27 Mei 2025/AM)

Pernyataan ini memperkuat gagasan bahwa puasa sunnah berkontribusi dalam pengambilan keputusan yang lebih cermat. AM lebih selektif dalam memilih aktivitas, berorientasi pada efisiensi waktu dan hasil.

Dari beberapa penjelasan terkait dapat disimpulkan bahwa puasa sunnah dipraktikkan oleh A, MF, FAR, AM sebagai bentuk *problem-focused coping*, yaitu strategi yang secara langsung diarahkan untuk mengelola dan menyelesaikan sumber stres, khususnya yang berkaitan dengan tekanan akademik dan sosial.

Praktik ini berdampak pada peningkatan manajemen waktu, kedisiplinan, serta kejelasan dalam menentukan prioritas. A menunjukkan bagaimana puasa

membantunya mengorganisir waktu antara kuliah dan organisasi, serta menjaga kejernihan pikiran saat menyelesaikan tugas. MF menegaskan bahwa puasa dapat meningkatkan fokus, terutama saat menghadapi tugas berat seperti penyusunan skripsi. Dalam konteks akademik, fokus dan konsistensi adalah elemen penting untuk menyelesaikan tanggung jawab dengan maksimal.

Selain itu, FAR dan AM memperkuat temuan ini dengan menunjukkan adanya perubahan perilaku dan pola hidup, seperti terjadwalnya waktu makan, istirahat, dan menurunnya kecenderungan untuk melakukan aktivitas tidak produktif. Mereka menjadi lebih selektif dalam menggunakan waktu, yang menunjukkan peningkatan efektivitas dalam pengambilan keputusan sehari-hari.

Dengan demikian, puasa sunnah sebagai strategi *coping* aktif telah menjadi alat penting dalam membentuk kedisiplinan, memperkuat fokus, serta meningkatkan efisiensi mahasiswa dalam menghadapi dinamika dan tekanan dunia perkuliahan yang kompleks.

Selain sebagai strategi aktif, puasa sunnah juga berfungsi sebagai *emotion-focused coping*, yakni upaya untuk menenangkan diri dan menjaga kestabilan emosi di tengah tekanan studi maupun persoalan pribadi. Dalam kondisi kehidupan kampus yang penuh tuntutan dan kompetisi, pengelolaan emosi menjadi kunci untuk menjaga keseimbangan mental.

A menggambarkan efek menenangkan yang ia rasakan selama menjalankan puasa:

“Setiap kali saya puasa sunnah, ya alhamdulillah saya merasa lebih tenang, damai, adem, tidak stress karena overthinking memikirkan tugas dan saya bisa mengontrol amarah saya.” (wwc/b.268/7 Januari 2025/A)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis lebih stabil yang dirasakan A selama berpuasa menandakan bahwa ibadah ini berfungsi sebagai penangkal kecemasan. Dalam konteks mahasiswa, stabilitas emosional ini sangat dibutuhkan untuk menghadapi tekanan akademik yang tinggi dan fluktuasi emosi harian.

Lebih lanjut A juga menambahkan:

“Nah jadi saat puasa, saya merasa lebih kuat secara batin. Kadang masalah tidak tanggung selesai tidak langsung selesai, namun saya jadi lebih tenang menghadapinya. Saya lebih bisa berpikir positif, lebih sabar, dan tidak gampang putus asa, Begitu.” (wwc/b.472/27 Mei 2025/A)

Dengan demikian, puasa sunnah tidak hanya sebagai kewajiban religius, melainkan juga dipandang sebagai medium pembelajaran untuk melatih ketahanan dan pengendalian emosi secara konsisten. Pengalaman ini membentuk karakter yang lebih sabar dan tangguh dalam menghadapi tantangan.

Sementara itu MA menuturkan pengalamannya di masa-masa kritis:

“berpengaruh sekali, apalagi situasi sekarang, lagi pusing pusing ini semester akhir biasalah. Jaadi tentunya jangan ditanya dengan berpuasa sunnah bisa mengatasi stres yang berkepanjangan dengan tidak memikirkan hal yang menjatuhkan mental. Itu aja si.” (wwc/b.222/7 Januari 2025/MA)

Pernyataan ini menegaskan bahwa kondisi akhir semester sering kali menjadi puncak tekanan bagi mahasiswa dan dalam situasi tersebut, puasa menjadi bentuk *coping* spiritual yang memberikan ruang pemulihan emosional dari stres jangka panjang.

Selanjutnya MA menambahkan lagi,

“Iye, Semester akhir itu penuh tekanan, tapi puasa membantu saya lebih tenang. Saya tidak mudah panik, lebih fokus juga, dan bisa mengelola waktu lebih baik dan saya juga merasa lebih yakin dengan proses, tidak terburu-buru atau cemas berlebihan. Itu.” (wwc/b.297/27 Mei 2025/MA)

Dengan kata lain, reaksi emosional yang lebih tenang dan tidak impulsif menjadi kunci keberhasilan dalam menyelesaikan tugas akhir secara optimal. Puasa memberi ruang untuk mengelola emosi secara lebih terkendali dan produktif.

Selain itu, AM juga merasakan manfaat ketenangan melalui praktik puasa:

“Karena saat puasa, saya lebih fokus pada hari ini, tidak terlalu memikirkan masa depan yang bikin cemas dan berlebihan. Saya lebih hadir dalam aktivitas sehari-hari. Itu membuat pikiran lebih tenang dan rasa cemas berkurang.” (wwc/b.355/27 Mei 2025/AM)

Hal ini menunjukkan bahwa fokus pada momen saat ini menjadi strategi yang ampuh untuk mengurangi tekanan akibat kekhawatiran masa depan. Dalam hal ini, puasa membantu mahasiswa menjalani hidup dengan lebih sadar dan reflektif.

Di sisi lain, FAR berbagi pengalaman tentang kepercayaan diri yang meningkat saat ujian akademik:

“Saya merasa lebih percaya diri kemarin menghadapi seminar hasil kemarin” (wwc/b.233/6 Januari 2025/FAR)

FAR melanjutkan :

“Hemm Alhamdulillah karena menurut ku puasa sunnah ini menjadi kayak semacam terapi mental untuk saya.” (wwc/b.74/27 Desember 2024/FAR)

Dengan demikian, puasa menjadi ruang persiapan mental yang memperkuat keteguhan hati dalam menghadapi momen penting dan menegangkan. Kepercayaan diri yang meningkat mencerminkan stabilitas emosi dan kesiapan mental yang lebih baik.

Berdasarkan pernyataan informan A, MA, AM, FAR, dapat disimpulkan bahwa puasa sunnah bagi mahasiswa IAIN Parepare tidak hanya berfungsi sebagai strategi aktif dalam mengatasi tekanan, tetapi juga sebagai bentuk

emotion-focused coping yang efektif. Praktik ini memberi ruang bagi mahasiswa untuk menenangkan diri, mengelola stres, serta menjaga kestabilan emosi di tengah tekanan akademik dan persoalan pribadi.

Melalui puasa, mahasiswa merasakan ketenangan batin, peningkatan kontrol emosional, serta kemampuan untuk berpikir lebih positif dan tidak mudah terjebak dalam kepanikan atau keputusasaan. Stabilitas emosional ini menjadi kunci penting dalam mempertahankan kesehatan mental, terutama saat menghadapi masa-masa krusial seperti tugas akhir atau ujian. Selain itu, puasa juga memperkuat kepercayaan diri, menghadirkan kesadaran diri dan membentuk karakter yang lebih sabar juga tangguh.

Selain faktor internal seperti ketenangan batin dan pengendalian emosi, keberhasilan dalam menjalankan puasa sunnah juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal, khususnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial menjadi aspek penting yang memperkuat praktik keagamaan seperti puasa sunnah. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, lingkungan pergaulan yang religius dan suportif berperan besar dalam menjaga konsistensi spiritual. Mahasiswa mengakui bahwa komunitas yang sehat secara spiritual menjadi dorongan penting untuk tetap menjalankan ibadah ini secara berkelanjutan, bahkan di tengah kesibukan akademik.

A menyebutkan:

“kalau saya sih lebih ke lingkungan sosial yaa, karena saya berpuasa sunnah bersama dengan beberapa teman kelompok kajian. yaa Yang saya rasa yaa cukup menyenangkan ketika bisa berbuka bersama mereka. Walaupun secara tidak langsung juga puasa sunnah membuat sehat karena makan terjaga.” (www/b. 63/27 Desember 2024/A)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa praktik ibadah seperti puasa sunnah dapat menjadi lebih ringan dan menyenangkan saat dijalankan dalam kebersamaan. Menurutnya, kebersamaan dalam beribadah membuat puasa tidak terasa sebagai beban individu, melainkan sebagai aktivitas yang mendekatkan hubungan sosial dan spiritual.

Hal serupa juga dirasakan oleh MA, Ia menambahkan

“Baik kalau dari faktor kesehatan ee keadaan tubuh jadi stabil karena kan makannya terjaga serta tidak sembarangan yang masuk, dan juga selanjutnya terkait ee faktor lingkungan sosial ee saya merasa lebih termotivasi begitu, ketika ber puasa bersama teman-teman. Di karenakan ada semacam dukungan yang membuat ee ibadah ini terasa sedikit lebih ringan. Seperti itu.” (wwc/b.53/27 Desember 2024/MA)

Bagi MA, suasana kolektif dalam menjalankan ibadah menciptakan semangat kebersamaan yang memperkuat motivasi spiritual. Kehadiran teman-teman dengan tujuan yang sama menghadirkan atmosfer saling mendukung dan memotivasi.

MA juga mengakui peran tokoh penting dalam lingkungannya sebagai sumber inspirasi dan motivasi:

“Motivasi saya datang dari dosen pembimbing yang sering cerita manfaat puasa sunnah. Sehingga saya lebih konsisten mengelola jadwal harian saya mungkin karena saya jarang pergi bimbingan” (wwc/b.205/7 Januari 2025/MA)

Hal ini menandakan bahwa teladan dari figur otoritas seperti dosen mampu memperkuat keyakinan dan membentuk kebiasaan religius yang positif bagi MA.

Sementara itu, FAR juga menjelaskan;

“Heem lingkungan sosial, karena biasanya itu puasa sunnah ini salah satu momen yang memperkuat ukhwa to jadi biasa kalau sudah ki puasa Bersama mki baru sudahnya lagi itu berdiskusi mki berdoa Bersama mki sholat bareng bareng mki begitu.” (wwc/b.56/27 Desember 2024/FAR)

Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa ibadah bersama dapat mempererat hubungan emosional antarindividu dan membentuk rasa persaudaraan yang kuat dalam komunitas spiritual. Dari sini dapat dipahami bahwa adanya kebersamaan dalam ibadah menciptakan rasa keterikatan dan solidaritas spiritual, yang membuat individu merasa tidak sendirian dalam menapaki jalan kebaikan.

Dengan demikian dapat disimpulkan pernyataan A, MA, FAR, AM menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang sangat signifikan dalam memperkuat dan mempertahankan konsistensi mahasiswa dalam menjalankan puasa sunnah. Kebersamaan dengan teman-teman, keberadaan komunitas religius, serta teladan dari tokoh-tokoh yang dihormati seperti dosen, menciptakan atmosfer spiritual yang mendukung. Praktik puasa tidak lagi sekadar menjadi kewajiban individu, tetapi juga menjadi sarana mempererat ukhuwah, menumbuhkan semangat kolektif, serta membangun solidaritas emosional dan spiritual di tengah kesibukan akademik yang pada akhirnya menjaga semangat religius mahasiswa secara berkelanjutan.

Tidak hanya berperan dalam memperkuat relasi sosial dan menjaga semangat kolektif, puasa sunnah juga memiliki dimensi spiritual yang lebih dalam bagi mahasiswa. Selain sebagai aktivitas ibadah, puasa sunnah menjadi medium penting bagi mahasiswa dalam memperdalam makna spiritualitas mereka. Praktik ini tidak semata rutinitas keagamaan, melainkan bentuk refleksi dan pencarian jati diri yang lebih dekat dengan nilai-nilai ketuhanan. Dalam konteks ini, mahasiswa memaknai puasa sebagai jembatan yang menghubungkan kesibukan duniawi dengan kebutuhan rohani.

A mengungkapkan pengalaman spiritual yang menjadi motivasi utama:

“yaaa Sangat berpengaruh, karena salah satu alasan saya melaksanakan puasa sunnah untuk meningkatkan hubungan saya dengan Allah SWT. Saya saya merasa bahwa inilah cara yang efektif untuk menjaga dan meningkatkan iman saya” (wwc/b.27/27 Desember 2024/A)

Pernyataan ini mencerminkan keyakinan bahwa puasa bukan hanya ibadah biasa, tetapi juga media untuk mempererat hubungan transendental antara manusia dan Tuhannya. A menjadikan ibadah ini sebagai bentuk nyata dari ketaatan, rasa syukur, dan kesadaran spiritual yang terus berkembang.

A juga menambahkan pandangan yang lebih mendalam mengenai dampak puasa terhadap aspek non-fisik:

“Aa jadi saya pernah coba cara lain, namun seperti jalan-jalan atau liburan lah, tapi itu cuma aa ngasih efek sesaat. Jadi Puasa Senin-Kamis memberi dampak yang lebih dalam secara mental dan spiritual. Rasanya lebih tenang dan damai, bukan cuma lari dari masalah.” (wwc/b.435/27 Mei 2025/A)

Hal Ini menunjukkan bahwa pengalaman puasa tidak hanya dirasakan secara fisik, tetapi juga membantu A menyadari makna hidup dan lebih mampu merenung tentang dirinya.

MA berkata memaknai puasa dari sisi keutamaan ibadah:

“Mmm berpengaruh, karena saya percaya bahwa puasss puasa sunnah ini ibadah yang istimewa serta salah satu cara untuk mengumpulkan pahala tambahan di luar dari kewajiban ee puasa Ramadan.” (wwc/b.19/27 Desember 2024/MA)

Aspek ganjaran pahala menjadi motivasi spiritual yang mendorong konsistensi dan semangat dalam menjalankan ibadah ini.

Sementara itu, AM menyampaikan:

“Oke saya pernah healing saya jalan jalan sama teman, saya nongkrong, saya liburan tapi yang saya rasa efeknya yah cuman sebentar artinya stress yang saya hadapi cuman hilang sebentar ketika kembali keaktifitas sbelumnya pastinya stress kembali, makanya saya cari alternatif lain dan saya memilih puasa sunnah akhirnya saya merasakan manfaat dari pada

puasa itu dan efeknya bertahan lama, yah kuncinya sbenarnya ketika dalam masalah adalah mengingat dan mendekatkan diri kepada ALLAH. Salah satu caranya yah berpuasa sunnah. Akhirnya saya putuskan untuk rutin.” (wwc/b.409/27 Mei 2025/AM)

Efek spiritual yang bertahan menunjukkan bahwa ibadah ini berdampak hingga ke keseharian, bukan hanya saat pelaksanaan puasa.

FAR) mengungkapkan dimensi emosional dari spiritualitas saat berpuasa:

“Karena waktu itu saya merasa semua cara sudah dicoba dan tidak berhasil. Akhirnya saya coba puasa dan ternyata ada rasa damai. Saya merasa lebih dekat dengan Tuhan, lebih lega setelah sholat dan berdoa sambil puasa.” (wwc/b.384/27 Mei 2025/FAR)

Rasa damai dan lega yang muncul memperlihatkan bahwa puasa mampu menjadi sarana pelepasan tekanan batin dan penguat koneksi spiritual secara personal.

MF juga menambahkan menekankan nilai introspeksi diri dari ibadah puasa:

“kalau soal pengaruh, cukup berpengaruh sekali karena apalagi yang kita tau dengan berpuasa sunnah kita dapat meminta langsung ampunan atas dosa ta yang lalu lalu, terlebih bisa kendalikan hawa nafsu dan sedikit tidaknya eee bisa memperbaiki diri menjadi lebih baik.” (wwc/b.24/30 Desember 2024/MF)

Puasa menjadi ruang refleksi dan proses pembersihan diri yang membawa kesadaran akan pentingnya taubat serta evaluasi moral secara pribadi.

Berdasarkan pernyataan A, MA, AM, FAR, MF, dapat disimpulkan bahwa puasa sunnah bagi mahasiswa IAIN Parepare tidak hanya dimaknai sebagai rutinitas ibadah, tetapi sebagai bentuk pengalaman spiritual yang mendalam dan personal. Praktik ini berfungsi sebagai sarana untuk memperkuat hubungan vertikal antara individu dan pencipta, serta menjadi media introspeksi diri, pencarian ketenangan batin, dan refleksi atas makna hidup.

Pernyataan A, MA, AM, FAR, MF menggambarkan puasa sunnah sebagai jembatan spiritual yang menghubungkan kesibukan akademik dengan kebutuhan rohani, yang memberikan dampak positif jangka panjang terhadap kesehatan mental, ketenangan emosional, serta penguatan nilai-nilai keagamaan. Efek ini tidak hanya dirasakan saat menjalankan ibadah, tetapi juga membekas dalam perilaku dan cara berpikir mahasiswa sehari-hari. Dengan demikian, puasa sunnah berperan penting dalam membentuk karakter religius, reflektif, dan lebih sadar spiritual di tengah tantangan kehidupan kampus.

Di samping nilai spiritual, praktik puasa sunnah juga berkontribusi pada kesehatan jasmani mahasiswa. Berbagai pernyataan informan menunjukkan adanya perbaikan pola tidur, kebiasaan makan, serta kestabilan energi yang berpengaruh terhadap performa akademik dan aktivitas harian. Hal ini tercermin dalam pernyataan,

A menyampaikan bahwa ia merasakan perubahan nyata dalam ritme biologis tubuhnya:

“Iyaa sangat banyak perubahan positif. Seperti ketika saya tidur mungkin sekarang lebih teratur, dan sekarang ene energi lebih stabil sepanjang hari, dan lebih lebih nya lagi saya sekarang lebih optimis dalam menghadapi tantangan.” (wwc/b.164/27 Desember 2024/A)

Rutinitas sahur dan berbuka menciptakan pola hidup yang lebih terstruktur, memungkinkan tubuh beristirahat dan bekerja dalam jadwal yang konsisten.

Selanjutnya, MF juga mengungkapkan perubahan signifikan dalam kebiasaan tidurnya:

“Bersyukur alhamdulillah pola tidur jadi lebih baik karena kemarin-kemarin sering begadang, Yang awalnya energi sedikit menurun. Lama-kelamaan tubuh menyesuaikan, dan saya merasa lebih bugar.” (wwc/b.147/30 Desember 2024/MF)

“Dorongan utama berasal dari pengalaman merasa lelah fisik akibat pola hidup yang tidak sehat, seperti begadang. makan makanan berminyak, jarang olahraga. nah setelah puasa, tubuh terasa lebih segar dan ringan.”
(wwc/b.220/6 Januari 2025/MF)

Pernyataan ini menegaskan bahwa puasa menjadi pintu masuk menuju gaya hidup yang lebih sehat dan disiplin. MF menjadi lebih selektif terhadap pola konsumsi dan menghindari kebiasaan buruk yang sebelumnya diabaikan.

FAR pun merasakan manfaat langsung dari energi positif yang diperoleh setelah sahur:

“Saya lebih konsisten datang setiap harinya dikampus demi kelulusan semester ini, karena tubuh saya terasa lebih segar setelah sahur.”
(wwc/b.249/6 Januari 2025/FAR)

Efek fisiologis ini tidak hanya membantu dalam aktivitas fisik, tetapi juga berdampak pada konsistensi kehadiran dan partisipasi akademik FAR.

MA) turut menyoroti perubahan kebiasaan yang lebih sehat:

“iya tentu puasa ini membuat saya mengurangi kebiasaan begadang untuk hal-hal tidak penting kayak main game sudah sudah mi.”
(wwc/b.236/7 Januari 2025/MA)

“Baik tentu saja ada, pola pikirnya lebih positif, ee energinya juga konsisten. Mungkin kalau tidur hanya di awal saja butuh adaptasi untuk kualitas tidur “karena kan kebiasaan lama yang sering begadang. Seperti itu.” (wwc/b.130/27 Desember 2024/MA)

Perubahan kebiasaan negatif seperti begadang menjadi rutinitas yang lebih sehat menunjukkan peran puasa sebagai bentuk pengendalian diri dan perbaikan gaya hidup secara menyeluruh.

Berdasarkan penjelasan informan penelitian A, MF, FAR, MA dapat disimpulkan bahwa praktik puasa sunnah tidak hanya memberikan dampak spiritual dan emosional, tetapi juga membawa manfaat nyata bagi kesehatan jasmani mahasiswa. Perubahan positif seperti pola tidur yang lebih teratur, konsumsi makanan yang lebih sehat, serta kestabilan energi harian menunjukkan

bahwa puasa berperan sebagai sarana pembentukan gaya hidup yang lebih disiplin dan seimbang. Mahasiswa menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga tubuh melalui pengaturan waktu, asupan nutrisi, dan istirahat yang cukup. Dengan demikian, puasa sunnah berfungsi sebagai bentuk pengelolaan diri secara menyeluruh, yang mendukung ketahanan fisik sekaligus meningkatkan produktivitas dan kesiapan dalam menghadapi aktivitas akademik sehari-hari.

2. Puasa Sunnah Sebagai mekanisme *Problem-focused coping* Mahasiswa IAIN Parepare

Pada bagian ini akan dipaparkan hasil dari penelitian terkait puasa sunnah sebagai mekanisme *problem-focused coping* berdasarkan teori Lazarus & Folkman (1984), yang menyatakan bahwa coping berfokus pada masalah adalah upaya untuk menyelesaikan atau mengubah sumber stres secara langsung melalui perilaku atau strategi aktif. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara, ditemukan bahwa mahasiswa IAIN Parepare menggunakan puasa sunnah untuk menghadapi berbagai tekanan akademik, emosional dan ketidakteraturan gaya hidup.

Dalam konteks mahasiswa IAIN Parepare, puasa sunnah tampak memainkan peran penting dalam pembentukan pola hidup yang lebih sehat dan teratur, terutama dalam aspek pola tidur. Hal ini menjadi refleksi dari upaya *coping* yang bersifat *problem-focused*, di mana informan tidak sekadar meredam emosi, melainkan mengubah perilaku yang menjadi sumber stres. Sebagaimana dijelaskan oleh A:

“Iyaa sangat banyak perubahan positif. Seperti ketika saya tidur mungkin sekarang lebih teratur, dan sekarang energi lebih stabil sepanjang hari, dan lebih-lebihnya lagi saya sekarang lebih optimis dalam menghadapi tantangan.” (www/b.164/27 Desember 2024/A)

Pernyataan A menunjukkan bahwa manfaat puasa sunnah tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga pada peningkatan sikap mental yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan. Ia juga menambahkan:

“Iya betul, sebelumnya tidur saya sering kacau. Kadang begadang sampai subuh karena main HP atau nonton. Tapi setelah mulai rutin puasa sunnah, saya jadi bangun lebih pagi untuk sahur dan otomatis tidur lebih awal malamnya biar cukup istirahat.” (wwc/b.413/27 Mei 2025/A)

Hal ini memperlihatkan bahwa perubahan gaya hidup yang lebih teratur tidak muncul secara pasif, melainkan diupayakan melalui praktik yang konsisten. Hal serupa juga diungkapkan oleh MA yang merasakan efek positif terhadap kualitas tidur dan pola pikir:

“Baik tentu saja ada, pola pikirnya lebih positif, ee energinya juga konsisten. Mungkin kalau tidur hanya di awal saja butuh adaptasi untuk kualitas tidur karena kan kebiasaan lama yang sering begadang. Seperti itu” (wwc/b.130/27 Desember 2024/MA)

membantunya mengurangi kebiasaan negatif:

“iya tentu puasa ini membuat saya mengurangi kebiasaan begadang untuk hal-hal tidak penting kayak main game sudah sudah mi.” (wwc/b.236/7 Januari 2025/MA)

Pernyataan MA menunjukkan bahwa puasa sunnah menjadi bentuk nyata dari perubahan perilaku yang secara langsung mengurangi penyebab stres.

Lebih lanjut, MF juga mengalami hal serupa dalam pengelolaan pola tidur dan energi tubuh. Ia menjelaskan:

“Bersyukur alhamdulillah pola tidur jadi lebih baik karena kemarin-kemarin sering begadang, Yang awalnya energi sedikit menurun. Lama-kelamaan tubuh menyesuaikan, dan saya merasa lebih bugar.” (wwc/b.147/30 Desember 2024/MF)

Kondisi ini menandakan adanya penyesuaian fisik yang mendukung performa akademik dan kesehatan secara keseluruhan. Sementara itu, FAR turut menyampaikan bahwa:

“Iye pola tidur ku itu kayak jadi lebih baik i apalagi pola pikir lebih positif i dan terjaga energiku saat puasa kayak beda saa rasanya.” (wwc/b.136/27 Desember 2024/FAR)

Konsistensi pernyataan dari para informan menunjukkan bahwa puasa sunnah membantu membangun rutinitas yang lebih sehat, yang pada gilirannya mengurangi beban stres harian. AM juga menyatakan bahwa kesadaran akan pentingnya kesehatan menjadi prioritas:

“Contohnya, saya lebih sadar bahwa kesehatan dan ibadah itu pri prioritas. Jadi saya mulai mengurangi nongkrong yang tidak penting, dan lebih milih kerja skripsi atau ikut kajian” (wwc/b.374/27 Mei 2025/AM)

Pernyataan AM menegaskan adanya penyusunan ulang gaya hidup sebagai bentuk coping aktif terhadap tekanan akademik.

Selain mengatur kebiasaan, informan juga menunjukkan adanya peningkatan dalam hal manajemen waktu dan produktivitas. Puasa sunnah tidak hanya menjadi ibadah rutin, tetapi juga sarana untuk meningkatkan efisiensi dalam menjalankan tugas. Seperti yang disampaikan oleh A:

“Saya jadi lebih terorganisir dalam mengatur waktu antara kuliah, organisasi, dan istirahat.” (wwc/b.287/7 Januari 2025/A)

Pernyataan A menunjukkan bahwa puasa memberikan struktur baru dalam kesehariannya, memperkuat kontrol diri dan tanggung jawab. Ia juga menambahkan:

“Pada saat itu saya mempunyai kegiatan salah satu ukk-ukm di kampus dan waktu itu kan lagi maraknya kegiata, lagi padatnya karena waktunya sudah mepet dan waktu itu bertepatan sama UAS, aduh pusing saya itu tapi alhamdulillah dengan pusa sunnah ini saya tidak pernah lari tanggung jawab saya, saya selesaikan kegiatan saya dan tugas UAS saya, dengan pikiran yang jernih dan tenang.” (wwc/b.341/7 Januari 2025/A)

Hal ini menggambarkan bentuk *coping* yang benar-benar berorientasi pada pemecahan masalah, bukan penghindaran.

Demikian pula, MF mengungkapkan bahwa:

“iya alhamdulillah membantu sekali, terutama dalam pengaturan waktu. Sekarang itu saya lebih produktif dan fokus saat berpuasa.” (wwc/b.101/30 Desember 2024/MF)

Puasa dalam hal ini menjadi sistem pendukung untuk meningkatkan performa akademik. FAR juga memperkuat pandangan ini dengan mengatakan:

“Hmmm iye karena dengan berpuasa sunnah ki bisa ki atur waktu ta dengan baik, bisa ka lebih fokus dengan kegiatan kegiatan yang lebih penting begitu e” (wwc/b.89/27 Desember 2024/FAR)

Dan ia menambahkan bahwa:

“Saya lebih konsisten datang setiap harinya dikampus demi kelulusan semester ini, karena tubuh saya terasa lebih segar setelah sahur.” (wwc/b.249/6 Januari 2025/FAR)

MF dan FAR menunjukkan bahwa puasa sunnah membantu menginternalisasi disiplin waktu sebagai bagian dari gaya hidup yang lebih terarah. Tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan dan waktu, sebagian informan mengungkapkan bahwa motivasi mereka melakukan puasa sunnah muncul dari tekanan akademik. AM dengan jujur menyatakan:

“Alasan saya diluar dari pada agama yah karena stress aja, banyak tugas dari awal semester itu sudah mulai stres sudah masuk kkn, ppl, harus fasi dulu, tes TOAFL, TOEFL, Kompren komputer, kompren lisa, sempro dan semhas. Jadi harus selesai tepat waktu dan sekarang sudah lewat 1 semester.” (wwc/b.217/7 Januari 2025/AM)

Pernyataan AM menunjukkan bahwa puasa sunnah digunakan sebagai respon terhadap stres yang nyata dan spesifik. Dalam hal ini, coping dilakukan tidak untuk menenangkan diri secara pasif, tetapi sebagai alat bantu menghadapi tekanan dengan lebih tenang dan produktif. Pernyataan serupa juga disampaikan oleh MA:

“Keunggulan puasa sunnah itu, selain daripada bisa mengatasi perasaan stress, karena tugas, tidak tenang, uang habis, cemas. Tentunya karena pasti yah mudah dikerjakan dan tidak mengeluarkan biaya banyak, kalau pergi healing, nonton, mendaki dll. Pasti biaya lagi” (wwc/b.276/7 Januari 2025/MA)

Sementara itu, FAR juga menjelaskan bahwa beban akademik menjadi alasan utama menerapkan puasa sunnah:

“Iye karena dengan berpuasa sunnahka kayak itu cara pandangan terhadap masalah masalah berubah apalagi kalau banyak tugas kuliahku to jadi yang kurasa itu hidupku jadi lebih teratur i” (wwc/b.39/27 Desember 2024/FAR)

Pernyataan A, MA, AM, MF, dan FAR mengindikasikan bahwa puasa bukan hanya berlandaskan religiusitas, tetapi juga sebagai bentuk adaptasi aktif terhadap stres akademik yang terus meningkat.

Selanjutnya, salah satu efek signifikan dari puasa sunnah adalah meningkatnya ketahanan mental dan kontrol diri. Puasa tidak hanya berfungsi sebagai pelepas stres sementara, tetapi sebagai pembentuk ketenangan dan fokus jangka panjang. AM, menyatakan:

“Saya merasa mental lebih kuat. Bahkan setelah selesai puasa, saya tetap punya kontrol diri, tetap lebih sabar, dan tidak mudah panik. Jadi bukan cuma saat puasa saja manfaatnya.” (wwc/b.445/27 Mei 2025/AM)

Hal ini menunjukkan bahwa *coping* yang dilakukan berdampak berkelanjutan, memperkuat kapasitas informan dalam menghadapi tantangan masa depan. Dalam konteks yang sama, MF menambahkan:

“Karena saya merasa puasa sunnah menjadi cara untuk meningkatkan fokus saya selama mengerjakan tugas akhir yang menurut saya tugas akhir ini sangat menguras energi” (wwc/b.204/6 Januari 2025/MF)

Penggunaan puasa sebagai alat bantu dalam menyelesaikan tugas berat seperti skripsi menunjukkan penerapan *coping* yang terstruktur dan strategis. FAR juga menyampaikan,

“Karena saat puasa, waktu makan dan istirahat jadi lebih terjadwal. Ee Ini berpengaruh ke kebiasaan lain juga. Saya jadi lebih sadar mana yang penting dan mana yang bisa ditunda. Ee Fokus meningkatkan karena tidak sibuk memikirkan makanan hiburan.” (wwc/b.360/27 Mei 2025/FAR)

Pernyataan ini memperlihatkan bahwa melalui keteraturan yang diciptakan oleh puasa, FAR menjadi lebih fokus dan selektif terhadap hal-hal yang menyita perhatian mereka. Bahkan A menunjukkan dampak serupa,:

“Iyaa sangat banyak perubahan positif. Seperti ketika saya tidur mungkin sekarang lebih teratur, dan sekarang ene energi lebih stabil sepanjang hari, dan lebih lebih nya lagi saya sekarang lebih optimis dalam menghadapi tantangan.”((wwc/b.164/27 Desember 2024/A)

Pernyataan optimis A merupakan cerminan dari kepercayaan diri dan kesiapan menghadapi stres, hasil dari praktik *coping* aktif melalui puasa sunnah.

Secara keseluruhan, pernyataan para informan menguatkan kesimpulan bahwa puasa sunnah digunakan sebagai mekanisme *coping* berfokus pada masalah. Para mahasiswa tidak hanya berusaha mengurangi stres, tetapi juga mengintervensi gaya hidup, pola pikir, dan kebiasaan secara langsung.

B. Pembahasan hasil penelitian

Pembahasan dalam bab ini akan mengelaborasi bagaimana praktik puasa sunnah berperan sebagai strategi koping yang efektif dalam konteks akademik dan psikologis mahasiswa. Setiap tema dikembangkan dari hasil wawancara dan diinterpretasikan dalam kerangka teori untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif dan kontekstual.

Melalui pembahasan ini, diharapkan tidak hanya terjawab pertanyaan penelitian, tetapi juga diperoleh wawasan yang lebih luas mengenai kontribusi praktik spiritual dalam membentuk strategi *coping*, menjaga kesehatan mental, dan memperkuat ketahanan pribadi mahasiswa dalam menghadapi dinamika kehidupan kampus.

1. Faktor Penyebab Mahasiswa IAIN Parepare Berpuasa Sunnah

Berdasarkan hasil penelitian, puasa sunnah dapat dipahami sebagai salah satu cara yang digunakan mahasiswa untuk menghadapi tekanan akademik dan kesibukan kehidupan kampus. Dalam hal ini, puasa sunnah berfungsi sebagai strategi *coping* aktif karena membantu mahasiswa menjadi lebih disiplin, mampu mengatur waktu dengan lebih baik, dan mengontrol kebiasaan sehari-hari yang sebelumnya kurang teratur. Dengan menjalankan puasa sunnah secara rutin, mahasiswa lebih mudah menyusun jadwal harian secara seimbang, seperti membagi waktu antara kuliah, organisasi, dan istirahat. Hal ini berdampak pada meningkatnya fokus dan produktivitas, serta menurunnya kebiasaan yang tidak mendukung pencapaian akademik. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Fiqri Maulana Natsir (2022), yang menemukan bahwa mahasiswa preklinik yang menjalankan puasa Senin-Kamis mengalami peningkatan signifikan dalam *coping* berfokus pada masalah. Dalam penelitiannya, puasa mendorong keteraturan hidup, perencanaan yang lebih baik, serta menurunnya kecenderungan menunda tugas hal yang juga tercermin dalam penelitian ini, di mana mahasiswa tampak lebih terstruktur dan fokus dalam menjalankan perannya.⁶⁰

Selain berfungsi sebagai strategi aktif, puasa sunnah juga membantu mahasiswa dalam mengelola emosi, terutama ketika berada dalam kondisi yang penuh tekanan dan sulit diatasi secara langsung. Puasa memberikan rasa tenang, jernih dalam berpikir, serta membantu menjaga kestabilan emosi. Kondisi ini sangat membantu mahasiswa ketika menghadapi masa ujian, tugas akhir, atau beban akademik yang tinggi. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Eka Oktaviani

⁶⁰ Fiqri Maulana Natsir, “Pengaruh Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”.

Muflihah (2022), yang menunjukkan bahwa puasa Senin-Kamis berperan dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, membantu meredakan stres, serta menumbuhkan pikiran positif.⁶¹ Dengan emosi yang lebih stabil, mahasiswa menjadi lebih mampu mengendalikan stres, merasa lebih percaya diri, dan tidak mudah panik dalam menghadapi tantangan akademik.

Faktor sosial juga terbukti berperan dalam mendorong mahasiswa untuk konsisten menjalankan puasa sunnah. Lingkungan yang positif, seperti teman sebaya, komunitas religius, atau dosen yang mendukung, membuat mahasiswa merasa lebih semangat dalam beribadah. Kebersamaan dalam menjalani puasa menjadikan ibadah terasa lebih ringan dan menyenangkan, sekaligus menciptakan hubungan sosial yang erat. Dukungan dari orang-orang sekitar juga memberikan semangat tambahan, terutama ketika mahasiswa sedang sibuk atau merasa lelah dengan aktivitas akademik. Hal ini sesuai dengan temuan Zahratun Nisa (2022), yang menunjukkan bahwa bimbingan keagamaan berbasis puasa mampu menurunkan stres mahasiswa melalui terbentuknya ikatan sosial yang positif.⁶² Lingkungan yang mendukung membuat mahasiswa merasa lebih dihargai dan diperhatikan, yang pada akhirnya mendorong konsistensi dalam menjalankan ibadah.

Motivasi mahasiswa dalam menjalankan puasa sunnah sebagian besar berasal dari keyakinan spiritual. Puasa tidak hanya dianggap sebagai kewajiban agama, tetapi juga sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Allah. Mahasiswa

⁶¹ Eka Oktavia Muflihah, “Proses tercapainya Kesehatan Mental Dengan Puasa Senin dan Kamis Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta”.

⁶² Zahratun Nisa “Bimbingan Berbasis Puasa Senin Kamis Dalam Menecegah Stres Mahasantri Di Ma’had Al-Jami’ah UIN Raden Intan Lampung”

merasa bahwa puasa membantu mereka lebih tenang, sabar, dan berpikir lebih jernih dalam menghadapi berbagai masalah. Dalam konteks ini, hasil penelitian Ana Latifatun Nihayah (2022) relevan, di mana ditemukan bahwa semakin tinggi intensitas puasa seseorang, semakin baik pula kemampuan kontrol dirinya.⁶³ Dalam hal ini, puasa menjadi sarana untuk memperkuat sisi keimanan dan membentuk sikap hidup yang lebih baik. Nilai-nilai spiritual ini juga membantu mahasiswa dalam membuat keputusan yang lebih bijak dan menjaga perilaku agar tetap sesuai dengan ajaran agama.

Selain manfaat psikologis dan spiritual, puasa sunnah juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik. Mahasiswa yang menjalankan puasa secara rutin melaporkan adanya peningkatan dalam kualitas tidur, pola makan yang lebih teratur, serta stamina yang lebih stabil sepanjang hari. Pola hidup yang terbentuk selama puasa, seperti sahur dan berbuka di waktu tertentu, membuat mahasiswa lebih disiplin dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas dan istirahat. Kondisi tubuh yang lebih bugar tentu mendukung kegiatan belajar dan aktivitas kampus lainnya secara lebih optimal. Keterkaitan antara kondisi fisik dan mental ini juga didukung oleh hasil penelitian Eka Oktaviani Muflihah (2022), yang menyatakan bahwa puasa berperan dalam menyeimbangkan ritme biologis tubuh dan membantu mahasiswa menjaga kebugaran secara keseluruhan.⁶⁴

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa puasa sunnah memiliki kontribusi yang signifikan dalam membentuk ketahanan psikologis, sosial, spiritual, dan fisik mahasiswa. Ibadah ini tidak hanya berfungsi sebagai ritual

⁶³ A N A Latifatun Nihayah And Jurusan Tasawuf D A N Psikoterapi, “Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kontrol Diri Pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan”.

⁶⁴ Eka Oktavia Muflihah, “Proses tercapainya Kesehatan Mental Dengan Puasa Senin dan Kamis Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta”.

keagamaan semata, tetapi juga sebagai strategi *coping* yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik dan dinamika kehidupan kampus secara holistik. Kesesuaian antara hasil penelitian ini dan beberapa studi terdahulu semakin memperkuat bahwa puasa sunnah adalah salah satu bentuk ibadah yang berdampak nyata terhadap keseimbangan hidup mahasiswa, baik dari aspek internal maupun eksternal.

2. Puasa Sunnah Sebagai mekanisme *Problem-focused coping* Mahasiswa IAIN Parepare

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa puasa sunnah digunakan oleh mahasiswa IAIN Parepare sebagai salah satu bentuk strategi aktif dalam menghadapi berbagai tekanan, baik yang bersifat akademik, emosional, maupun berkaitan dengan ketidakteraturan gaya hidup. Hal ini sesuai dengan teori coping dari Lazarus dan Folkman (1984), yaitu *problem-focused coping*, di mana seseorang berusaha menyelesaikan sumber stres secara langsung melalui perubahan perilaku dan kebiasaan. Dalam konteks ini, mahasiswa tidak hanya menghindari stres atau menenangkan diri secara pasif, tetapi mengambil langkah nyata untuk memperbaiki aspek-aspek kehidupan mahasiswa yang selama ini justru memicu tekanan.

Salah satu dampak utama dari praktik puasa sunnah yang dirasakan oleh mahasiswa adalah perubahan dalam pola tidur. Sebelum berpuasa sunnah secara rutin, banyak diantaranya memiliki kebiasaan begadang hingga larut malam untuk hal-hal yang kurang produktif, seperti bermain HP, menonton film, atau sekadar bersantai tanpa tujuan. Namun setelah mulai membiasakan diri sahur untuk puasa sunnah, mahasiswa secara otomatis mulai tidur lebih awal agar keesokan harinya

tidak mudah lelah. Karena dengan pola tidur yang lebih baik, mahasiswa merasa lebih segar saat bangun pagi, lebih siap menghadapi perkuliahan, serta pikiran menjadi lebih jernih. Perubahan ini menunjukkan terbentuknya kontrol diri dalam mengelola waktu dan kebiasaan, yang selaras dengan hasil penelitian Ana Latifatun Nihayah (2022). Dalam penelitiannya terhadap santriwati di Pondok Pesantren Nurul Huda, ditemukan bahwa intensitas pelaksanaan puasa Senin-Kamis berpengaruh positif terhadap peningkatan kontrol diri, termasuk dalam pengaturan rutinitas harian seperti waktu tidur, aktivitas ibadah, dan kegiatan belajar. Dengan kata lain, pembiasaan puasa sunnah tidak hanya berdampak pada aspek spiritual, tetapi juga menata ulang kebiasaan hidup ke arah yang lebih disiplin dan produktif.⁶⁵

Selain pola tidur, puasa sunnah juga mendorong mahasiswa untuk lebih disiplin dalam mengatur waktu. Mahasiswa menjadi lebih terstruktur dalam membagi waktu antara kuliah, organisasi, istirahat, dan kegiatan lainnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fiqri Maulana Natsir (2022), yang menunjukkan bahwa mahasiswa preklinik yang rutin menjalankan puasa Senin-Kamis cenderung memiliki manajemen waktu yang lebih baik serta tingkat stres yang lebih rendah. Dalam penelitiannya, mahasiswa yang konsisten berpuasa menunjukkan kemampuan lebih dalam menyelesaikan tugas tepat waktu dan tidak mudah merasa kewalahan dalam menjalani aktivitas akademik sehingga fokus terhadap kewajiban akademik pun meningkat. Dengan demikian, puasa sunnah tidak hanya berdampak pada aspek spiritual dan emosional, tetapi juga berperan

⁶⁵ A N A Latifatun Nihayah And Jurusan Tasawuf D A N Psikoterapi, “Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kontrol Diri Pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan”.

sebagai sarana pembentukan disiplin pribadi dan pengelolaan waktu yang lebih efisien dalam kehidupan sehari-hari.⁶⁶

Lebih menarik lagi, tidak semua mahasiswa memulai puasa sunnah karena alasan spiritual. Beberapa di antaranya mengaku bahwa motivasi berpuasa sunnah adalah karena stres akibat tugas kuliah yang menumpuk, tekanan ujian, atau kelelahan mental. Namun, setelah berpuasa sunnah, mahasiswa merasakan manfaat lain seperti meningkatnya ketenangan batin, lebih tenang dalam menghadapi masalah, dan tidak mudah panik. Seiring berjalannya waktu, mahasiswa menyadari bahwa puasa sunnah sangat membantu untuk lebih fokus, lebih sabar, dan lebih kuat secara mental, bahkan saat tidak sedang berpuasa. Hal ini sejalan dengan temuan Eka Oktaviani Muflihah (2022) yang menyebutkan bahwa puasa sunnah dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta dengan tetap menjaga kesehatan fisik seperti halnya pola makan, metabolisme tubuh, serta kesehatan psikis yang mendorong mahasiswa berfikir positif dan penerimaan diri.⁶⁷

Tidak hanya berdampak pada aspek fisik dan psikis, puasa sunnah juga membawa perubahan dalam perilaku sosial. Mahasiswa mulai mengurangi aktivitas yang dianggap tidak penting, seperti nongkrong berlebihan atau terlalu lama bermain media sosial. Mahasiswa menjadi lebih selektif dalam memilih kegiatan dan lebih fokus pada hal-hal yang dianggap mendukung tujuan hidup mereka, seperti menyelesaikan tugas, memperbanyak belajar, atau memperbaiki ibadah. Hal ini sejalan dengan temuan Zahratun Nisa (2022), yang dalam

⁶⁶ Fiqri Maulana Natsir, "Pengaruh Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta".

⁶⁷ Eka Oktavia Muflihah, "Proses tercapainya Kesehatan Mental Dengan Puasa Senin dan Kamis Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta".

penelitiannya mengenai bimbingan berbasis puasa Senin-Kamis di kalangan mahasantri UIN Raden Intan Lampung menunjukkan bahwa praktik ibadah seperti puasa tidak hanya membantu mencegah stres, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk perilaku sosial yang lebih positif. Puasa memicu peningkatan kesadaran diri dan dorongan untuk memilih aktivitas yang lebih bermanfaat secara spiritual maupun akademik.⁶⁸

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa puasa sunnah tidak hanya berfungsi sebagai ibadah tambahan, tetapi juga menjadi strategi coping aktif yang digunakan mahasiswa untuk menghadapi tekanan akademik, emosional, serta ketidakteraturan gaya hidup. Dalam hal ini, mahasiswa secara sadar melakukan perubahan perilaku, seperti memperbaiki pola tidur, meningkatkan manajemen waktu, dan mengurangi aktivitas yang tidak produktif, sebagai bentuk respon positif terhadap stres. Perubahan tersebut tidak hanya berdampak pada aspek fisik dan psikis, tetapi juga membawa ketenangan batin dan kejernihan berpikir. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. *Ar-Ra'd*: 28, *“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”* Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan hati sejati hanya bisa diraih melalui zikrullah atau mengingat Allah. Dalam konteks ini, praktik puasa sunnah yang dijalankan secara ikhlas dan konsisten merupakan bagian dari zikrullah, karena melalui puasa, seseorang senantiasa mengingat Allah, menahan diri dari hawa nafsu, dan memperbanyak ibadah. Mahasiswa yang melaksanakan puasa sunnah merasakan dampak langsung dari kedekatan mereka dengan Allah, berupa kestabilan emosi, peningkatan

⁶⁸ Zahratun Nisa “Bimbingan Berbasis Puasa Senin Kamis Dalam Mencegah Stres Mahasantri Di Ma’had Al-Jami’ah UIN Raden Intan Lampung”

kontrol diri, serta kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup dengan lebih sabar dan tenang. Mereka menjadi lebih disiplin, fokus, dan selektif dalam memilih aktivitas, sehingga rutinitas hariannya lebih terarah dan bermanfaat. Keterkaitan antara temuan ini dan ajaran Islam juga tercermin dalam sabda Rasulullah SAW yang menyatakan bahwa, *"Puasa adalah perisai (bagi seorang hamba). Apabila salah seorang di antara kalian berpuasa, maka hendaknya ia tidak berucap kotor dan tidak bertindak bodoh. Jika ada yang mengajaknya berkelahi atau mencacinya, maka hendaklah ia mengatakan: 'Sesungguhnya aku sedang berpuasa.'" (HR. Bukhari dan Muslim).* Hadis ini menggarisbawahi bahwa puasa memiliki fungsi protektif terhadap perilaku negatif dan emosi destruktif, serta mendorong pengendalian diri dalam menghadapi situasi penuh tekanan. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian ini, di mana mahasiswa menggunakan puasa sunnah sebagai *"perisai"* dalam menghadapi stres akademik maupun tantangan kehidupan sehari-hari. Puasa tidak hanya membentengi diri secara spiritual, tetapi juga membentuk respon yang lebih matang, sabar, dan terarah dalam menyikapi tekanan psikologis dan sosial. Dengan demikian, praktik puasa sunnah bukan hanya sebagai bentuk penguatan spiritual, tetapi juga sebagai sarana efektif untuk mencapai ketenteraman jiwa, sebagaimana dijanjikan oleh Allah dalam ayat tersebut. Puasa menjadi jembatan antara usaha lahiriah dan kekuatan batiniah dalam menghadapi tekanan hidup, sekaligus bukti bahwa pendekatan keagamaan mampu menyatu secara harmonis dengan strategi psikologis dalam mengelola stres.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa puasa sunnah memberikan dampak yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan mahasiswa IAIN Parepare, yang dapat penulis rangkum sebagai berikut:

1. Faktor penyebab mahasiswa IAIN Parepare berpuasa sunnah.

Faktor penyebab mahasiswa menjalankan puasa sunnah meliputi motivasi spiritual, pengaruh sosial, dan kebutuhan psikologis serta fisik yang semuanya berkontribusi dalam membentuk kebiasaan hidup yang lebih sehat dan religius.

2. Puasa Sunnah sebagai Mekanisme *Problem-focused Coping*.

Puasa sunnah terbukti menjadi bentuk *problem-focused coping* yang efektif bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik melalui perubahan kebiasaan, pengendalian emosi, dan manajemen waktu yang lebih baik.

B. Saran

1. Saran untuk Pihak Kampus

- a) Program Intervensi: Mengembangkan program intervensi yang menggabungkan puasa sunnah dengan teknik manajemen stres lainnya, seperti *mindfulness*, yoga, atau konseling, untuk memberikan pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa..
- b) Kegiatan Kesehatan Mental: Mengadakan kegiatan atau workshop mengenai kesehatan mental yang mengintegrasikan praktik ibadah, termasuk puasa sunnah, sebagai bagian dari program pengembangan diri mahasiswa.

2. Saran Praktis untuk Mahasiswa

- a) Promosi Puasa Sunnah: Diharapkan pihak kampus dapat mempromosikan praktik puasa sunnah sebagai salah satu strategi untuk mengelola stres di kalangan mahasiswa, termasuk penyediaan program bimbingan atau seminar terkait manfaat puasa sunnah.
- b) Dukungan Sosial: Mendorong mahasiswa untuk melakukan puasa sunnah secara bersama-sama dalam kelompok studi atau organisasi mahasiswa, sehingga dapat menciptakan dukungan sosial yang positif.
- c) Keseimbangan Aktivitas: Mahasiswa disarankan untuk menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik, ibadah, dan waktu istirahat agar tidak mengalami kelelahan mental dan fisik.

3. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

- a) Pendalaman Metodologi: Disarankan untuk menggunakan metode penelitian yang lebih beragam, seperti studi *longitudinal*, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dampak jangka panjang puasa sunnah terhadap kesehatan mental mahasiswa.
- b) Variasi Populasi: Penelitian selanjutnya dapat melibatkan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi dan latar belakang untuk memperluas generalisasi hasil penelitian dan mengidentifikasi perbedaan dalam praktik puasa sunnah di berbagai konteks.
- c) Pengukuran Kesehatan Mental: Menggunakan alat ukur kesehatan mental yang lebih terstandarisasi dan valid untuk memberikan data yang lebih akurat tentang kondisi kesehatan mental responden.

DAFTAR PUSTAKA

Al- Qur'an Al-Karim.

Abdussamad and SIK, *Metode Penelitian Kualitatif.*

Aisha Laqueena Amalia, Hana Defiansy Hegemur, Yasmin Al-Mumtazah, "Keterkaitan Antara Puasa dan Kesehatan Mental bagi Masyarakat dalam Perspektif Islam", (Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya) (2023),

A N A Latifatun Nihayah And Jurusan Tasawuf D A N Psikoterapi, "Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kontrol Diri Pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan,".

Anggawijayanto, Erydani; Wulansari, Desi; Nabiela, Elda. Psikologi Kesehatan. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2018.

Alya, E. G., & Firmansyah, Y. (2022). Dampak Kesehatan Mental dan Strategi *Coping* terhadap Kinerja Karyawan PT Pindad Persero Selama Pandemi Covid-19 (Studi Kasus pada Karyawan PT Pindad Persero). *Formosa Journal of Science and Technology*.

Ayu, Sinta, and Gunawan Santoso. "Menggali Karakteristik, Tantangan, dan Strategi Karakter Kerendahan Hati di Era 21." *Jurnal Pendidikan Transformatif* 2.5 (2023).

Dyah Vierdiana, "Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa Perguruan Tinggi", (Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran), 2024.

Dzulhijah, Fasya, et al. "Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan." *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1.5 (2023).

Eka Oktavia Muflihah, "Proses tercapainya Kesehatan Mental Dengan Puasa Senin dan Kamis Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta".

Fakhriyani, Diana Vidya. "Kesehatan Mental." *Pamekasan: Duta Media Publishing*, 2019.

Fiqri Maulana Natsir, "Pengaruh Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Tingkat *Problem-focused coping* Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta"(2022).

Farida Nugrahani and M Hum, "Metode Penelitian Kualitatif," Solo: Cakra Books 1, no. 1 (2014): 3-4.

Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori Dan Praktik*. Bumi Aksara, 2022.

- Gusty, Sri, et al. *Merayakan Kemerdekaan (Refleksi Dosen dalam Membangun Generasi Penerus Bangsa)*. TOHAR MEDIA, 2023.
- Hamzah, B. (2020). *Metodologi penelitian fenomenologi*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hari Ahadi, *Catatan Fikih Puasa Sunnah*, Tim Poster JUM 2020.
- Hamid, Z., & Rahman, A. (2023). Self-Esteem Building Through Religious Practices. *Asian Journal of Educational Development*.
- H Zuchri Abdussamad and M Si SIK, *Metode Penelitian Kualitatif* (CV. Syakir Media Press, 2021).
- Ilham Akhsanu Ridlo, “Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia”, (*INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*), 2020, Vol. 5(2), h. 155-164.
- Ismail, A. H. (2019). *Kesehatan dalam Islam: Konsep dan Praktik*. Bandung: Mizan.
- Jogiyanto Hartono, M. *Metoda Pengumpulan Dan Teknik Analisis Data*. Penerbit Andi, 2018.
- Kartini Kartono. (1989). *Psikologi Abnormal dan Mental Hygiene*.
- Khozinatin, Luluk. “Keutamaan Puasa Sunnah Dalam Prespektif Hadis (Kajian Tematik).” UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, 2017.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Luluk Khozinatin, “Keutamaan Puasa Sunnah Dalam Prespektif Hadis (Kajian Tematik)” (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, 2017).
- M Jogiyanto Hartono, *Metoda Pengumpulan Dan Teknik Analisis Data* (Penerbit Andi, 2018).
- Muhammad Kamal Zubair, Rahmawati, Fikri, Herdah, Buhaerah, Muhammad Qadaruddin. *Penulisan Karya Ilmiah Berbasis Teknologi Informasi*. Terbaru. Parepare, 2021.
- Nihayah, A. L., & Bayti, N. (2021). Puasa Sunnah sebagai *Coping Problem-focused coping*: Upaya Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 75–88.
- Nugrahani, Farida, and M Hum. “Metode Penelitian Kualitatif.” *Solo: Cakra Books* 1, no. 1 (2014).

- Nugrahani and Hum, “Metode Penelitian Kualitatif.”
- Nur Afiah, Kesehatan Mental Berdasarkan Perspektif Islam, CV. Dirah 2021.
- Nurfajrina, A., et al. (2021). "The Effect of Sunnah Fasting on Metabolism and Health". Jurnal Kesehatan dan Kebugaran.
- Nur Solikhin, Buku Pintar Puasa Wajib Dan Sunnah (Kaktus, 2018).
- Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”,(Syifa’MEDIKA), 2013.
- Putri Sayyidah, “Dampak Puasa Sunnah Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa (Studi Di SMP IT Luqmanul Hakim, Lamtheun, Kec Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar)” (UIN Ar-raniry, 2024).
- Rahmi, A. (2020). Puasa dan Hikmahnya terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual.
- R. J. Abdurrahman (2012). Psikologi Kesehatan: Panduan Praktis Mengelola Stres dan Kesehatan Mental. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Ridlo, Ilham Akhsanu. “Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental,” 2020.
- Ritonga, A. R., & Zainuddin, D. (2002). Fiqih Ibadah (pp. 155-156). Jakarta: Penerbit Gaya Media Pratama.
- Rizk, A., & Mousa, R. (2022). Fasting and Mental Well-being: A Holistic Perspective. Journal of Health & Spirituality.
- Sarwat, Ahmad. “Puasa: Syarat Rukun & Yang Membatalkan,” 2019.
- Sayyidah, Putri. “Dampak Puasa Sunnah Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa (Studi Di SMP IT Luqmanul Hakim, Lamtheun, Kec Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar).” UIN Ar-raniry, 2024.
- Saiful anwar, Perilaku mahasiswa jurusan ilmu perpustakaan dalam menyelesaikan tugas-tugas mata kuliah, Fakultas Adab dan Humaniora (Skripsi Sarjana : Uin Alauddin Makassar, 2017).
- Semiawan, Conny R. *Penelitian Kualitatif: Metode Penelitian Kualitatif. Jurnal EQUILIBRIUM*. Vol. 5, 2010. <http://belajarpsikologi.com/metode-penelitian-kualitatif/>
- Shihab, M. Q. (2002). Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an (Vol. 2). Jakarta: Lentera Hati.
- Siallagan, Tugas dan kewajiban mahasiswa, (2011).

- Sugiono. “Metode Penelitian Manajemen.” (*Cet.IV; Bandung: Alfabeta*), 2015.
- Syahfitri, W. & Putra, D. P. (2021). Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi dan Sosial. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3),
- Wiwit Dwi Nurbadriyah, Prof. Dr. Nursalam, M. Nurs (Hons), Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep, Ns., M.Kep, Sp.Kep.MB. *Buku Panduan Spiritual Religious Coping untuk Meningkatkan Self Management Pasien Ginjal Kronis dengan Hemodialisis*. Yogyakarta: Media Sains Indonesia, 2023.
- Zahratun Nisa “Bimbingan Berbasis Puasa Senin Kamis Dalam Menecegah Stres Mahasantri Di Ma’had Al-Jami’ah UIN Raden Intan Lampung”(2022).



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 : MUHAMMAD RIZKY RAMADHANI
 NIM : 2020203870232020
 FAKULTAS : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
 PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
 JUDUL : PUASA SUNNAH SEBAGAI *PROBLEM-FOCUSED COPING* : UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL MAHASISWA IAIN PAREPARE

PEDOMAN WAWANCARA

A. Identitas Subjek

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :
4. Alamat :

B. Daftar Pertanyaan

PERTANYAAN
1. Bagaimana pengaruh motivasi spiritual terhadap Keputusan anda dalam menjalankan puasa sunnah? 2. Apakah puasa sunnah dapat dianggap sebagai bentuk coping stress oleh anda, jika iya bagaimana anda merasakannya.?

3. Faktor apa saja selain agama yang mendorong anda untuk melakukan puasa sunnah?
4. Bagaimana pengaruh puasa sunnah terhadap perasaan cemas, stres atau emosi negatif yang anda rasakan?
5. Apakah puasa sunnah dapat membantu anda merasa lebih tenang atau fokus dalam menghadapi tugas akademik maupun dalam kehidupan sehari-hari anda?
6. Seberapa besar peran puasa sunnah dalam meningkatkan rasa kontrol diri atau ketenangan batin anda?
7. Bagaimana pengaruh puasa sunnah ini terhadap hubungan sosial anda?
8. Apakah anda merasa ada perubahan dalam melakukan puasa sunnah?
9. Jenis puasa sunnah apa yang anda kerjakan?
10. Kenapa anda memilih puasa Senin-Kamis?
11. Selain daripada alasan agama, Apa alasan utama anda berpuasa sunnah?
12. Apakah ada hal lain yang mendorong Anda untuk berpuasa sunnah? Bagaimana pengaruhnya?
13. Bagaimana puasa sunnah memengaruhi perasaan Anda? perasaan seperti apa?
14. Apakah Anda merasa ada perubahan selama melaksanakan puasa sunnah? Perubahan seperti apa?
15. Menurut Anda, apakah puasa sunnah membantu Anda dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah yang Anda alami? Jika ya, bagaimana cara kerjanya?
16. Dari pengalaman Anda, apa yang membuat puasa sunnah lebih bermanfaat dibandingkan cara lain dalam mengatasi stres?

17. Bisakah Anda berbagi pengalaman pribadi tentang situasi di mana puasa sunnah membantu Anda menghadapi tantangan atau tekanan tertentu?
18. Dalam wawancara sebelumnya, Anda menyebutkan bahwa hubungan dengan teman menjadi lebih harmonis selama menjalankan puasa sunnah. Bisa dijelaskan bagaimana puasa sunnah dapat memperbaiki hubungan sosial tersebut?
19. Sebelumnya Anda juga menyampaikan bahwa pola tidur Anda tidak teratur. Boleh dijelaskan penyebab dari pola tidur yang tidak stabil tersebut?
20. Anda memilih berpuasa sunnah Senin-Kamis. Mengapa memilih metode ini dibandingkan cara lain seperti healing atau aktivitas relaksasi lainnya?
21. Menurut Anda, mengapa puasa sunnah terasa lebih efektif dalam mengatasi tekanan dibandingkan metode lain?
22. Bagaimana puasa sunnah dapat membantu Anda dalam menghadapi masalah? Bisa dijelaskan secara rinci?
23. Anda mengatakan bahwa puasa sunnah membantu menjaga emosi. Bisa diberikan contoh situasi di mana Anda berhasil mengendalikan emosi saat berpuasa?
24. Anda juga menyebutkan bahwa puasa sunnah membuat kita lebih saling menghargai. Bentuk penghargaan seperti apa yang Anda maksud?
25. Mengapa menurut Anda puasa sunnah dapat menenangkan pikiran saat menghadapi tekanan akademik?
26. Apa alasan Anda mengatakan bahwa puasa sunnah dapat memengaruhi kondisi mental, khususnya saat berada di semester akhir?

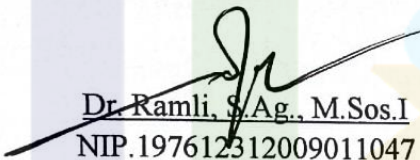
27. Selain mengurangi waktu bermain game, perubahan lain apa yang Anda rasakan sejak rutin menjalankan puasa sunnah?
28. Anda menyebutkan bahwa puasa sunnah dapat mengatasi rasa cemas dan stres. Mengapa bisa demikian menurut Anda?
29. Bagaimana puasa sunnah membantu Anda lebih tenang dan bisa memprioritaskan hal-hal penting? Bisa diberikan contohnya?
30. Anda mengatakan bahwa saat berpuasa, Anda bisa mengendalikan emosi. Emosi seperti apa yang biasanya Anda alami dan berhasil Anda kendalikan?
31. Apa yang menjadi alasan awal Anda memilih puasa sunnah sebagai cara mengatasi tekanan?
32. Mengapa Anda lebih memilih puasa sunnah dibanding metode lain dalam menangani stres atau tekanan?
33. Anda mengatakan bahwa efek dari puasa sunnah terasa lebih lama dibanding cara lain. Efek seperti apa yang Anda maksud dan bagaimana pengaruhnya terhadap keseharian Anda?
34. Anda menyebutkan bahwa saat berpuasa sunnah, Anda bisa mengalihkan pikiran negatif menjadi positif. Bisa dijelaskan bentuk pengalihan pikiran tersebut dalam keseharian Anda?
35. Apa yang melatarbelakangi keputusan Anda memilih puasa sunnah sebagai cara untuk menghadapi perasaan negatif, dibanding metode lainnya?
36. Anda menyebutkan bahwa puasa sunnah membuat Anda lebih bisa mengatur waktu, fokus, dan memprioritaskan hal penting. Menurut Anda, apa kaitannya puasa sunnah dengan manajemen waktu dan fokus tersebut?
37. Mengapa Anda lebih memilih puasa sunnah daripada metode lain dalam mengatasi stres atau kecemasan, misalnya saat menghadapi sidang?

38. Apakah Anda pernah mengalami pengalaman spiritual saat menjalani puasa sunnah, seperti masalah yang langsung terasa teratasi? Bisa Anda ceritakan?

Parepare, 25 Desember 2024

Mengetahui;

Pembimbing Utama


Dr. Ramli, S.Ag., M.Sos.I
NIP.197612312009011047

Pembimbing Pendamping


Astinah, M.Psi.
NIP.199104182020122020

PAREPARE

Informan 1

Pertanyaan wawancara terhadap Mahasiswa IAIN Parepare :

Informan Dari Mahasiswa IAIN Parepare

Nama : Afriyono

Umur : 23 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tanggal Wawancara : 27 Desember 2024

Waktu Wawancara : 10.17

Lokasi : IAIN Parepare

Wawancara 1

Baris	Keterangan	Pernyataan	Coding	Tema Inti
1.	Pewawancara	Assalamu'alaikum		
2.		Wr.Wb.		
3.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr.		
4.		Wb.		
5.	Pewawancara	Baik Perkenalkan saya		
6.		Muhammad Rizky		
7.		Ramadhani ee dari		
8.		program studi bimbingan		
9.		konseling islam, adapun		
10.		niat saya ke sodara untuk		
11.		mewawancarai sodara		
12.		terkait dengan penelitian		
13.		saya, oke langsung saja		
14.		Adapun penelitian eee		
15.		yakni puasa sunnah		
16.		sebagai coping stress		
17.		upaya menjaga kesehatan		
18.		mental mahasiswa IAIN		
19.		Parepare, langsung saja		
20.		pertanyaan pertama ee		
21.		terkait dengan bagaimana		
22.		pengaruh motivasi		
23.		spiritual terhadap		
24.		Keputusan sodara dalam		
25.		menjalankan puasa sunnah		

26.				
27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37.	Subjek	yaaa Sangat berpengaruh, karena salah satu alasan saya melaksanakan puasa sunnah untuk meningkatkan hubungan saya dengan Allah SWT. Saya saya merasa bahwa inilah cara yang efektif untuk menjaga dan meningkatkan iman saya	Coping Spiritual atau Religius	meningkatkan hubungan dengan Allah Swt sebagai bentuk penguatan iman melalui puasa sunnah.
38. 39. 40. 41. 42. 43.	Pewawancara	Pertanyaan kedua apakah puasa sunnah dapat dianggap sebagai bentuk coping stress oleh sodara, jika iya bagaimana sodara merasakannya.?		
44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54.	Subjek	kalau menurut saya, ya bisa dianggap sebagai coping stress, karena puasa sunnah ini sesuatu hal yang saya perlukan untuk menghadapi tekanan di kampus. yaa karena dengan berpuasa sunnah yaa dapat membantu dapat membantu saya tetap fokus dan tetap tenang.	Coping spiritual atau religius	Puasa sunnah sebagai strategi coping religius untuk menjaga ketenangan dan fokus dalam menghadapi tekanan akademik.
55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62.	Pewawancara	Oke pertanyaan ketiga lanjut eee, faktor apa saja selain agama yang mendorong sodara untuk melakukan puasa sunnah apakah dengan bentuk faktor kesehatan atau dalam bentuk lingkungan?		
63. 64. 65. 66. 67.	Subjek	kalau saya sih lebih ke lingkungan sosial yaa, karena saya berpuasa sunnah bersama dengan beberapa teman kelompok	Coping sosial	Kebersamaan dalam puasa sunnah sebagai bentuk dukungan

68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75.		kajian. yaa Yang saya rasa yaa cukup menyenangkan ketika bisa berbuka bersama mereka. Walaupun secara tidak langsung juga puasa sunnah membuat sehat karena makan terjaga.		sosial untuk mengurangi stres.
76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84.	Pewawancara	Ohiya oke ee lanjut ee pertanyaan selanjutnya seberapa besar atau bagaimana pengaruh puasa sunnah itu terhadap perasaan cemas, stres atauu emosi negatif yang mungkin ee sodara rasakan?		
85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95.	Subjek	eee puasa sunnah ini berpengaruh membantu saya mengurangi emosi negatif seperti kecemasan dan stress berlebihan. Saya merasa lebih sabar dan sekarang tidak mudah terpancing emosi.	Coping spiritual atau religius	Pemanfaatan ibadah (puasa sunnah) sebagai sarana untuk menenangkan diri dan mengelola emosi negatif secara spiritual.
96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104.	Pewawancara	Oke, lanjut Apakah puasa sunnaah dapat membantu ann ee sodara merasa lebih tenang atau fokus dalam menghadapi tugas akademik atau dalam ee kehidupan sehari hari sodara?		
114. 115. 116. 117. 118. 119.	Subjek	Ya dapat membantu saya, karena saat berpuasa, saya merasa lebih tenang dan mampu fokus menyelesaikan tugas	Coping berfokus pada emosi	Puasa membantu menenangkan emosi dan menjernihkan pikiran untuk

120. 121. 122. 123.		akademik. dan juga yaa pikiran terasa lebih jernih.		menghadapi tekanan akademik.
124. 125. 126. 127. 128.	Pewawancara	oke lanjut. Eeee seberapa besar peran puasa sunnah dalam meningkatkan rasa kontrol diri atau ee ketenangan batin sodara?		
129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138.	Subjek	Ya Sangat berpengaruhnya. karena dengan puasa sunnah, saya merasa mampu mengontrol emosi saya dengan lebih baik. dan juga yaa ada ketenangan batin yang sulit di yang sulit dijelaskan dengan kata-kata.	Coping spiritual atau religius	Puasa sunnah sebagai sarana spiritual untuk mencapai ketenangan batin dan pengendalian emosi.
139. 140. 141. 142. 143. 144. 145.	Pewawancara	mm oke, eee pertanyaan selanjutnya, bagaimana pengaruh puasaa sunnah ini terhadap hubungan sosial sodara apakah itu dengan teman ataupun dengan keluarga?		
146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155.	Subjek	yaa saya kan nge koss ya jadi kalau hubungan, yaa paling dengan teman-teman seperti sekarang lebih harmoni.	Coping sosial	Hubungan sosial yang harmonis dengan teman kos sebagai bentuk dukungan dalam menghadapi stres.
156. 157. 158. 159. 160. 161.	Pewawancara	oke. Lanjut ee apakah sodara merasa ada perubahan dalam kualitas tidur kualitas tidur sodara atau energi sodara atau pola pikir sodara saat		

162. 163.		melakukan ee pla puasa sunnah?		
164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174.	Subjek	Iyaa sangat banyak perubahan positif. Seperti ketika saya tidur mungkin sekarang lebih teratur, dan sekarang ene energi lebih stabil sepanjang hari, dan lebih lebih nya lagi saya sekarang lebih optimis dalam menghadapi tantangan.	Coping berfokus pada masalah	Perubahan gaya hidup positif sebagai strategi untuk menghadapi tantangan secara lebih efektif.
175. 176. 177.	Pewawancara	Mm oke, kalau boleh tau jenis puasa sunnah apa yang sodara kerjakan?		
178. 179. 180.	Subjek	Saya dan teman teman mengerjakan puasa sunnah Senin-Kamis.	Coping spiritual atau religius	puasa sunnah-kamis
181. 182.	Pewawancara	Kenapa sodara memilih puasa Senin-Kamis?		
183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192.	Subjek	Karena kami merasa puasa sunnah Senin-kamis yaa lebih mudah dilaksanakan di Tengah-tengah kesibukan kami.	Coping berfokus pada masalah	Penyesuaian praktik ibadah agar tetap efektif di tengah kesibukan sebagai strategi mengelola tekanan.
193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202.	Pewawancara	Ohhya oke mungkin itu saja ee wawancara kita pada hari ini, terima kasih atas e kesempatan dan waktunya lebih dan kurangnya mohon di maafkan wabillahi Taufiq walhidayah wassalamu'alaikum Wr. Wb.		

203.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr.	Penutup	Salam
204.		Wb. Terimakasih		

Wawancara 2

Tanggal Wawancara : 7 Januari 2025

Waktu Wawancara : 20.05

Lokasi : IAIN Parepare

Baris	Keterangan	Pernyataan	Coding	Tema Inti
205. 206.	Pewawancara	Assalamu'alaikum Wr.Wb.		
207. 208.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr. Wb.		
209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222.	Pewawancara	Baik Perkenalkan saya Muhammad Rizky Ramadhani ee dari program studi bimbingan konseling islam, adapun niat saya ke sodara untuk mewawancarai sodara terkait dengan penelitian saya, oke langsung saja Adapun penelitian eee yakni selain daripada alasan agama, Apa alasan utama anda berpuasa sunnah?		
223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235.	Subjek	Selain karena ajaran agama, awalnya karena saya merasa bahwa saya ini selalu merasa cemas ada hal yang membuat saya gelisah setiap harinya makan saya tidak teratur, tidur saya berantakan, pola pikir kacau diakibatkan banyaknya aktifitas dan sedikit mudah marah sehingga saya ingin hidup	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah sebagai sarana untuk meredakan kecemasan, menstabilkan emosi, dan membentuk kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari.

236. 237. 238. 239. 240. 241.		saya tenang, damai, emosi terjaga serta saya bisa melatih diri agar lebih disiplin, terutama saat harus mengelola waktu kuliah dan organisasi.		
242. 243. 244. 245. 246.	Pewawancara	Pertanyaan kedua apakah ada hal ini yang mendorong anda untuk berpuasa sunnah? Bagaimana pengaruhnya?		
247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260.	Subjek	Faktor lain yah mungkin teman-teman saya sering membahas pentingnya mengatur amarah, dan saya mencoba mempraktikkannya dengan berpuasa sunnah. Dan alhamdulillah membantu saya sampai pada hari ini yang dulunya kalau marah saya langsung luapin sekarang yah alhamdulillah sudah bisa menahannya.	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah sebagai cara untuk melatih pengendalian emosi, khususnya dalam mengelola amarah.
261. 262. 263. 264. 265. 266. 267.	Pewawancara	Oke pertanyaan ketiga lanjut eee, Bagaimana puasa sunnah memengaruhi perasaan Anda? Kalau boleh tau perasaan seperti apa?		
268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277.	Subjek	Setiap kali saya puasa sunnah, ya alhamdulillah saya merasa lebih tenang, damai, adem, tidak stress karena overthinking memikirkan tugas tugas dan saya bisa mengontrol amarah saya.	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah sebagai strategi untuk mengelola emosi negatif seperti stres, overthinking, dan amarah sehingga memberikan

278. 279.				ketenangan batin.
280. 281. 282. 283. 284. 285. 286.	Pewawancara	Ohiya oke ee lanjut ee pertanyaan selanjutnya Apakah anda merasa ada perubahan selama melaksanakan puasa sunnah? Perubahan seperti apa?		
287. 288. 289. 290. 291. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299.	Subjek	Saya jadi lebih terorganisir dalam mengatur waktu antara kuliah, organisasi, dan istirahat.	Coping berfokus pada masalah	Puasa sunnah membantu meningkatkan keteraturan dan manajemen waktu dalam menjalani aktivitas sehari-hari.
300. 301. 302. 303. 304. 305. 306.	Pewawancara	Oke, lanjut menurut anda, Apakah puasa sunnah membantu anda dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah yang anda alami? Jika ya, bagaimana cara kerjanya?		
307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316.	Subjek	Sangat membantu saya apalagi, kalau lagi kacau puasa, seperi tugas menumpuk, kegiatan organisasi banyak, keungan menipis, Alhamdulillah puasa sunnah inilah yang membantu saya.	Coping spiritual atau religius	Puasa sunnah sebagai sumber kekuatan spiritual yang membantu mengatasi tekanan dan masalah kehidupan sehari-hari.
317. 318. 319. 320.	Pewawancara	oke lanjut. Eeee dari pengalaman anda, apa yang membuat puasa sunnah lebih bermanfaat		

321. 322. 323.		di bandingkan cara lain dalam mengatasi <i>problem-focused coping</i> ?		
324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332.	Subjek	sangat membantu saya dalam meditasi diri saya, intinya dari awal saya bicara tadi itulah yang saya rasakan.	Coping spiritual atau religius	sangat membantu saya dalam meditasi diri saya, intinya dari awal saya bicara tadi itulah yang saya rasakan.
333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340.	Pewawancara	mm oke, eee pertanyaan terakhir, Bisakah anda berbagi pengalaman pribadi tentang situasi dimana puasa sunnah membantu anda menghadapi tantangan atau tekanan tertentu?		
341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357.	Subjek	Pada saat itu saya mempunyai kegiatan salah satu ukk-ukm di kampus dan waktu itu kan lagi maraknya kegiatan, lagi padatnya karena waktunya sudah mepet dan waktu itu bertepatan sama UAS, aduh pusing saya itu tapi alhamdulillah dengan puasa sunnah ini saya tidak pernah lari tanggung jawab saya, saya selesaikan kegiatan saya dan tugas UAS saya, dengan pikiran yang jernih dan tenang.	Coping berfokus pada masalah	Puasa sunnah sebagai cara untuk meningkatkan fokus dan manajemen waktu dalam menghadapi beban tugas dan tanggung jawab.
358. 359. 360. 361. 362.	Pewawancara	Ohhya oke mungkin itu saja ee wawancara kita pada hari ini, terima kasih atas e kesempatan dan waktunya lebih dan		

363. 364. 365. 366. 367.		kurangnya mohon di maafkan wabillahi Taufiq walhidayah wassalamu'alaikum Wr. Wb.		
368.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr. Wb.		

Wawancara 3

Tanggal Wawancara : 27 Mei 2025

Waktu Wawancara : 17.46

Lokasi : kediaman rumah di mattongang tongang

Baris	Keterangan	Pernyataan	Coding	Tema Inti
369. 370.	Pewawancara	Assalamu'alaikum Wr.Wb.		
371. 372.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr. Wb.		
373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386.	Pewawancara	Baik eee Perkenalkan saya Muhammad Rizky Ramadhani jadi kembali saya akan mewawancarai sodara afryono nah terkait wawancara kemarin kan sodara mengatakan bahwa hubungan dengan teman sodra ee harmonis pada saat berpuasa sunnah, nah kok bisa dengan berpuasa sunnah bisa membuat hubungan lebih harmonis?		
387. 388. 389. 390. 391. 392.	Subjek	Baik jadi karena saat berpuasa, ee saya otomatis lebih bisa menahan emosi dan tidak mudah tersinggung. Jadi ketika teman ee	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah membantu meningkatkan pengendalian emosi dalam interaksi sosial,

393. 394. 395. 396. 397. 398. 399.		melakukan hal-hal kecil yang biasanya bikin kesal, saya lebih sabar dan memilih diam. Ini membuat suasana jadi lebih adem, dan tidak gampang ribut.		sehingga menghindari konflik.
400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412.	Pewawancara	Mmm Oke baik, pertanyaan selanjutnya nahkan ee wawancara kemarin atau wawancara e kan berpuasa sunnah itu bisa ee apa namanya bisa ee mengatur pola tidurnya lebih teratur nah saya mau bertanya kalau boleh tau sblumnya memang ee pola tidur nya sodara memang tidak teratur atau tidak stabil?		
413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423.	Subjek	Iya betul, sebelumnya tidur saya sering kacau. Kadang begadang sampai subuh karena main HP atau nonton. Tapi setelah mulai rutin puasa sunnah, saya jadi bangun lebih pagi untuk sahur dan otomatis tidur lebih awal malamnya biar cukup istirahat.	Coping berfokus pada masalah	Puasa sunnah membantu memperbaiki pola tidur sebagai bentuk penanganan terhadap gaya hidup yang kurang sehat.
424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434.	Pewawancara	Mmm Oke baik pertanyaan selanjutnya, sodara kan berpuasa sunnah senin kamis yaa, Kenapa sodara lebih memilih ee berpuasa sunnah senin kamis kenapa tidak memilih metode yang lain, healing atau apa?		

435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446.	Subjek	Aa jadi saya pernah coba cara lain, namun seperti jalan-jalan atau liburan lah, tapi itu cuma aa ngasih efek sesaat. Jadi Puasa Senin-Kamis memberi dampak yang lebih dalam secara mental dan spiritual. Rasanya lebih tenang dan damai, bukan cuma lari dari masalah.	Coping spiritual atau religius	Puasa sunnah sebagai strategi coping spiritual yang memberikan ketenangan dan ketahanan mental lebih dalam dibandingkan cara hiburan
447. 448. 449. 450. 451. 452. 453.	Pewawancara	Mmm nah kalau boleh tau eee kenapa ee sodara bisa mengatakan bahwa atau kenapa eee cara berpuasa sunnah ini lebih efektif dari cara lain menurut sodara bagaimana ?		
454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465.	Subjek	Jadi ee Karena puasa membuat saya lebih prospektif introspektif. Jadi saya jadi mikir lebih jernih, bisa melihat masalah dari sudut pandang yang lebih bijak. nah selain itu, saya jadi merasa lebih dekat dengan Tuhan, jadi ada rasa optimis bahwa semua bisa dihadapi.	Coping spiritual atau religius	Puasa sunnah sebagai sarana introspeksi dan pendekatan spiritual untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih bijak dan optimis.
466. 467. 468. 469. 470. 471.	Pewawancara	Mmm Oke, pertanyaan terakhir sodara afryono, kok bisa puasa sunnah ini embantu sodara dalam mm menyelesaikan masalah ?		
472. 473. 474. 475. 476.	Subjek	Nah jadi saat puasa, saya merasa lebih kuat secara batin. Kadang masalah tidak tanggung selesai tidak langsung selesai,	Coping berfokus pada emosi	Pengaruh puasa sunnah dalam memperkuat ketahanan emosional untuk

477. 478. 479. 480. 481. 482.		namun saya jadi lebih tenang menghadapinya. Saya lebih bisa berpikir positif, lebih sabar, dan tidak gampang putus asa, Begitu.		menghadapi tekanan hidup secara lebih tenang dan sabar.
483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490.	Pewawancara	Ohhya oke sodara afryono terimakasih atas waktu dan kesempatannya mungkin sekian dari saya eee lebih dan kurangnya mohon di maafkan wassalamu'alaikum Wr. Wb.		
491. 492.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr. Wb.		

Informan Ke-Dua

Pertanyaan Wawancara terhadap Mahasiswa IAIN Parepare:

Nama : Muhammad Aswin Asiz

Umur : 23 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tanggal Wawancara : 27 Desember 2024

Waktu Wawancara : 14.04

Lokasi : IAIN Parepare

Wawancara 1

Baris	Keterangan	Pernyataan	Coding	Tema Inti
1.	Pewawancara	Bismillah, Assalamu'alaikum Wr. Wb.	Pembuka	Salam
2.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr. Wb.		
3. 4.	Pewawancara	Baik Perkenalkan saya Muhammad Rizky		

5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18.		Ramadhani dari program studi Bimbingan Konseling Islam, jadi Adapun alasan saya dis ee kesini untuk mewawancarai sodara terkait dengan penelitian saya yakni Puasa Sunnah Sebagai Coping Stress Upaya Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Parepare. oke langsung saja pertanyaan pertama bagaimana pengaruh motivasi spiritual terhadap keputus keputusan sodara dalam menjalankan puasa sunnah?		
19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28.	Subjek	Mmm berpengaruh, karena saya percaya bahwa puasss puasa sunnah ini ibadah yang istimewa serta salah satu cara untuk mengumpulkan pahala tambahan di luar dari kewajiban ee puasa Ramadan.	Coping spiritual atau religius	Puasa sunnah sebagai bentuk ibadah dan usaha spiritual untuk memperoleh pahala dan ketenangan batin.
29. 30. 31. 32. 33.	Pewawancara	oke lanjut eee apakah puasa sunnah ini ee dapat dianggap sebagai bentuk coping stress oleh sodara jika iya bagaimana ee sodara merasakannya?		
34. 35. 36. 37. 38. 39.	Subjek	Yaaa karena setiap kali saya merasa stres, saya melibatkan diri dalam puasa sunnah untuk mencari ketenangan dan	Coping spiritual atau religius	Puasa sunnah sebagai bentuk coping spiritual untuk meredakan stres dan

40. 41. 42.		juga melepaskan beban beban pikiran. Seperti itu.		memperoleh ketenangan batin.
43. 44.	Pewawancara	Ohiya oke selanjutnya.		
45.	Subjek	yaa		
46. 47. 48. 49. 50. 51. 52.	Pewawancara	Faktor apa saja selain mungkin selain ee faktor agama yang mendorong sodara untuk melakukan puasa sunnah apakah itu dalam bentuk ee faktor ee kesehatan ataukah dalam bentuk faktor lingkungan sosial?		
53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64.	Subjek	Baik kalau dari faktor kesehatan ee keadaan tubuh jadi stabil karena kan makannya terjaga serta tidak sembarangan yang masuk, dan juga selanjutnya terkait ee faktor lingkungan sosial ee saya merasa lebih termotivasi begitu, ketika ber puasa bersama teman-teman. Di karenakan ada semacam dukungan yang membuat ee ibadah ini terasa sedikit lebih ringan. Seperti itu.	Coping sosial	Dukungan sosial dari teman-teman sebagai motivasi dalam menjalankan puasa dan menjaga kestabilan diri.
65. 66. 67. 68. 69. 70. 71.	Pewawancara	Mm ya oke lanjut ya ee Bagaimana pengaruh puasa sunnah ini ee terhadap perasaan cemasnya sodara atau stress nya sodara maupun e emosi sodara ee ee emo emosi negatif sodara rasakan?		

72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79.	Subjek	kalau saya si merasa stres dan cemas jauh berkurang saat berpuasa. Ee Mungkin karena fokus pada ibadah yang membuat pikiran lebih tenang.	Coping spiritual atau religius	Fokus pada ibadah puasa sebagai bentuk coping spiritual untuk mengurangi stres dan kecemasan
80. 81. 82. 83. 84. 85.	Pewawancara	Mm oke lanjut apakah puasa sunnah dapat membantu ee sodara merasa lebih tenang kah atau fokus dalam menghadapi tugas akademik dan ee kehidupan sehari-hari?		
86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94.	Subjek	Ya, setidaknya tugas terasa lebih mudah dikerjakan karena fokus yang meningkat terutama setelah dzikir eee atau ibadah tambahan saat sedang berpuasa.	Coping spiritual atau religius	Ibadah tambahan selama puasa sebagai sarana spiritual untuk meningkatkan fokus dan produktivitas.
95. 96. 97. 98.	Pewawancara	Kalau begitu seberapa besar peran puasa dalam ee meningkatkan rasa kontrol diri sodara dan ketenangan batinnya sodara ?		
100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108.	Subjek	ya ee karena puasa sunnah membantu menjaga ee emosi saya tetap stabil. Jadi saya merasa lebih sabar dan bisa menahan amarah dengan lebih baik.	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah sebagai sarana untuk mengelola emosi, meningkatkan kesabaran, dan menahan amarah.
109. 110.	Pewawancara	Kalau begitu bagaimana pengaruh puasa sunnah		

111. 112.		terhadap hubungan sosialnya sodara baik itu dengan teman atau keluarga?		
113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120.	Subjek	Alhamdulillah berpengaruh karena dengan puasa sunnah kita saling menghargai satu sama lain.	Coping sosial	Puasa sunnah sebagai sarana meningkatkan hubungan sosial dan saling menghargai antar sesama.
121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129.	Pewawancara	Oke kalau begitu apakah ada atau apakah sodara merasa ee puasa sunnah itu ee dengan berpuasa sunnah apakah ada perubahan yang mungkin ee sodara rasakan eee dalam kualitas tidurnya sodara, energinya sodara atau ataupun pola pikir sodara dalam melaksanakan puasa sunnah?		
130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137.	Subjek	Baik tentu saja ada, pola pikirnya lebih positif, ee energinya juga konsisten. Mungkin kalau tidur hanya di awal saja butuh adaptasi untuk kualitas tidur karena kan kebiasaan lama yang sering begadang. Seperti itu.	Coping berfokus pada masalah	Perubahan pola pikir dan adaptasi kebiasaan sebagai strategi untuk menghadapi tantangan.
138. 139. 140.	Pewawancara	Kalau boleh tau jenis puasa sunnah apa saja yang mungkin sodara ee kerjakan?		
141. 142. 143. 144.	Subjek	Puasa sunnah ee yang saya kerjakan itu puasa Arafah dan juga Senin-Kamis.	Coping spiritual atau religius	Pelaksanaan puasa sunnah Senin-Kamis, Arafah sebagai

145. 146. 147.				bentuk coping spiritual melalui ibadah khusus.
148. 149.	Pewawancara	Kira kira kenapa sodara memilih puasa tersebut?		
150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159.	Subjek	Puasa Arafah saya pilih karena ingin mendapatkan keutamaannya dimana puasa Arafah ini dihapuskan dosa setahun sebelumnya dan sesudahnya. Sedangkan kalau Puasa Senin-Kamis untuk menjaga kebiasaan baik dan istiqomah tentunya.	Coping Spiritual atau religius	Memilih puasa sunnah berdasarkan keutamaan spiritual dan komitmen terhadap kebiasaan ibadah yang konsisten.
160. 161. 162. 163.	Pewawancara	Begituya mungkin itu saja wawancara kita pada hari ini sodara terima kasih atas waktunya		
164.	Subjek	Iye sama sama		
165. 166. 167. 168.	Pewawancara	Mungkin ee smo smoga apa yang sodara kerjakan dalam puasa sunnahnya sodara dapat menjadi mal amal ibadah ,		
169.	Subjek	Amin amin amin terimakasih ya		
170. 171.	Pewawancara	Sekian wabillahi taufik walidayah wassalamu'alaikum Wr. Wb.		
172.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr. Wb.		

Wawancara 2

Tanggal Wawancara : 7 Januari 2025

Waktu Wawancara : 21. 31

Lokasi : IAIN Parepare

Baris	Keterangan	Pernyataan	Coding	Tema Inti
173. 174.	Pewawancara	Bismillah, Assalamu'alaikum Wr. Wb.		
175.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr. Wb.		
176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189.	Pewawancara	Baik Perkenalkan saya Muhammad Rizky Ramadhani dari program studi Bimbingan Konseling Islam, jadi Adapun alasan saya dis ee kesini untuk mewawancarai sodara terkait dengan penelitian saya yakni Puasa Sunnah Sebagai <i>Coping Problem- focused coping</i> Upaya Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Parepare. oke langsung saja pertanyaan Apa alasan utama anda berpuasa sunnah?		
190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200.	Subjek	Alasan saya karena saya merasa puasa sunnah membantu menenangkan pikiran, terutama setelah menghadapi tekanan akademik seperti ujian akhir semester.	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah sebagai mekanisme untuk menenangkan emosi dan mengurangi tekanan mental dalam situasi akademik yang menantang.

201. 202. 203. 204.	Pewawancara	oke lanjut eee apakah ada hal ini yang mendorong anda untuk berpuasa sunnah? Bagaimana pengaruhnya??		
205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216.	Subjek	Motivasi saya datang dari dosen pembimbing yang sering cerita manfaat puasa sunnah. Sehingga saya lebih konsisten mengelola jadwal harian saya mungkin karena saya jarang pergi bimbingan	Coping sosial	Motivasi berasal dari interaksi sosial dengan dosen pembimbing, yang memberikan pengaruh dalam konsistensi pengelolaan jadwal.
217.	Pewawancara	Ohiya oke selanjutnya.		
218.	Subjek	yaa		
219. 220. 221.	Pewawancara	Bagaimana puasa sunnah memengaruhi perasaan Anda? iya perasaan seperti apa??		
222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231.	Subjek	berpengaruh sekali, apalagi situasi sekarang, lagi pusing pusing ini semester akhir biasalah. Jadi tentunya jangan ditanya dengan berpuasa sunnah bisa mengatasi stres yang berkepanjangan dengan tidak memikirkan hal yang menjatuhkan mental. Itu aja si.	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah sebagai cara untuk mengelola stres dan menjaga kesehatan mental di tengah tekanan akademik.
232. 233. 234. 235.	Pewawancara	Mm ya oke lanjut ya ee Apakah anda merasa ada perubahan selama melaksanakan puasa sunnah? Perubahan seperti apa?		

236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250.	Subjek	iya tentu puasa ini membuat saya mengurangi kebiasaan bergadang untuk hal-hal tidak penting kayak main game sudah sudah mi.	Coping berfokus pada masalah	Puasa sunnah membantu dalam mengatur kebiasaan sehari-hari untuk meningkatkan produktivitas dan menyelesaikan masalah terkait manajemen waktu
251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260.	Pewawancara	Mm oke Menurut Anda, apakah puasa sunnah membantu Anda dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah yang Anda alami? Jika ya, bagaimana cara kerjanya?		
261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270.	Subjek	Ketika saya stres karena tuntutan orang tua cepat selesai, puasa sunnah menjadi cara untuk mengembalikan semangat juang kembali dan menjaga fokus.	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah sebagai mekanisme untuk mengelola stres dan menjaga motivasi dalam menghadapi tekanan.
271. 272. 273. 274. 275.	Pewawancara	Kalau begitu dari pengalaman Anda, apa yang membuat puasa sunnah lebih bermanfaat dibandingkan cara lain dalam mengatasi stres?		

276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284.	Subjek	Keunggulan puasa sunnah itu, selain daripada bisa mengatasi perasaan stress, karena tugas, tidak tenang, uang habis , cemas. Tentunya karena pasti yah mudah dikerjakan dan tidak mengeluarkan biaya banyak, kalau pergi healing, nonton, mendaki dll. Pasti biaya lagi	Coping berfokus pada masalah	Mengatasi perasaan negatif tanpa biaya
285. 286. 287. 288. 289. 290. 291.	Pewawancara	Kalau begitu Bisakah Anda berbagi pengalaman pribadi tentang situasi di mana puasa sunnah membantu Anda menghadapi tantangan atau tekanan tertentu.		
292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304.	Subjek	Di masa ujian seperti sempro kemarin, kan jadwal saya Selasa ya, jadi satu hari sebelumnya puasa dulu karena saya merasa terlalu cemas itu hari. Alhamdulillah besoknya kembali normal dan siap untuk seminar.	Coping berfokus pada emosi	Mengelola kecemasan dan menenangkan diri sebelum menghadapi ujian dengan cara berpuasa sunnah agar bisa siap secara emosional dan mental.
305. 306. 307.	Pewawancara	Begitunya mungkin itu saja wawancara kita pada hari ini sodara terima kasih atas waktunya		
308. 309.	Subjek	Iye sama sama		
310. 311. 312.	Pewawancara	Mungkin ee smo smoga apa yang sodara kerjakan dalam puasa sunnahnya		

313.		sodara dapat menjadi mal amal ibadah ,		
314. 315.	Subjek	Amin amin amin terimakasih ya		
316. 317.	Pewawancara	Sekian wabillahi taufik walidayah wassalamu'alaikum Wr. Wb.		
318.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr. Wb.		

Wawancara 3

Tanggal Wawancara : 27 Mei 2025

Waktu Wawancara : 20.21

Lokasi : Lapadde rumah kediaman muhammad aswin

Baris	Keterangan	Pernyataan	Coding	Tema Inti
319. 320.	Pewawancara	Baik Assalamu'alaikum Wr.Wb.		
321. 322.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr. Wb.		
323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327.	Pewawancara	Jadi saya Muhammad Rizky terkait dengan penelitian saya, terkait wawancara sebelumnya saya mau bertanya sedikit boleh ? oke pertanyaan pertama ee kemarinkan sodara bilang dengan berpuasa sunnah na bisa menjaga emosinya kalau boleh tau to emosinya sodara kalaua boleh tau contohnhya seperti apa?		
246. 247. 248. 249. 250. 251.	Subjek	Ohh Misalnya saat tugas kelompok dan ada teman yang kurang kontribusi, biasanya saya langsung emosi. Tapi saat ee puasa, saya tahan diri, lebih	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah sebagai sarana pengelolaan emosi dalam interaksi sosial

252. 253. 254. 255.		memilih diskusi baik-baik atau mengambil peran lebih tanpa marah. Seperti itu.		yang menantang.
256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263.	Pewawancara	Okee kedua kemudian kan kmrin sodara bilang juga bahwa dengan berpuasa sunnah kita bisa menghargai satu sama lain nah kalau boleh tau saling menghargai dalam bentuk apa?		
264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272.	Subjek	Misalnya ketika teman tidak puasa, saya tidak memaksa atau menyinggung mereka. Saya jadi lebih memahami kondisi orang lain dan lebih menghargai keputusan mereka, begitu juga sebaliknya.	Coping sosial	Menghargai orang tidak puasa begitupun sebaliknya
273. 274. 275. 276. 277. 278. 279.	Pewawancara	Mm Oke, oke kalau boleh tau kenapa dengan berpuasa sunnah ee berpuasa sunnah ki aa bisa menenangkan pikiran ta dalam menghadapi eee tekanan akademik?		
280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290.	Subjek	Ya karena saat puasa saya otomatis lebih teratur. bangun lebih pagi, lebih disiplin makan dan istirahatnya juga. Ini membuat pikiran lebih fresh. Ditambah saya lebih sering berdoa, jadi tekanan akademik terasa lebih ringan karena ada support s spiritual.	Coping spiritual atau religius	Puasa dan doa sebagai sarana pengaturan diri dan dukungan spiritual untuk mengurangi tekanan akademik.
291. 292. 293.	Pewawancara	mmiya oke ee lanjut ee kok bisa dengan berpuasa sunnah eee bisa		

294.		memengaruhi mental		
295.		apalagi dengan e kondisi		
296.		semester akhir ini?		
297.	Subjek	Iye, Semester akhir itu	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah sebagai cara untuk menenangkan diri dan mengelola tekanan emosional di masa-masa akademik kritis.
298.		penuh tekanan, tapi puasa		
299.		membantu saya lebih		
300.		tenang. Saya tidak mudah		
301.		panik, lebih fokus juga,		
302.		dan bisa mengelola waktu		
303.		lebih baik dan saya juga		
304.		merasa lebih yakin		
305.		dengan proses, tidak		
306.		terburu-buru atau cemas		
307.		berlebihan. itu		
308.	Pewawancara	Oke, yang terakhir terkait		
309.		dengan wawancara		
310.		kemarin juga atau wawa		
311.		wawancara e sebelumnya		
312.		kan ada perubahan yang		
313.		di rasakan selama puasa		
314.		sunnah, nah selain dari		
315.		main game perubahan		
316.		seperti apa yang biasa ee		
317.		kita rasakan?		
318.	Subjek	Yaa tentunya saya juga	Coping spiritual atau religius	Puasa dan kegiatan keagamaan sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri dan memperdalam spiritualitas.
319.		lebih banyak membaca		
320.		buku, terutama yang		
321.		bermanfaat. Saya juga		
322.		mulai rutin ikut kajian		
323.		kajian Al-qur'an di		
324.		ablam. Hal-hal ini		
325.		membantu saya untuk		
326.		mengenal diri lebih baik		
327.		lagi seperti itu.		
328.	Pewawancara	Ohhya oke mungkin itu		
329.		saja ee sodara terkait		
330.		wawancara kita pada hari		
331.		ini, terima kasih atas e		
332.		waktunya ee sekian		
333.		wassalamu'alaikum Wr.		
334.		Wb.		

335.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr.		
336.		Wb. Sama-sama.		

Informan Ke- tiga

Pertanyaan Wawancara terhadap Mahasiswa IAIN Parepare:

Nama : Ahmad Mushlih

Umur : 22 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tanggal Wawancara : 30 Desember 2024

Waktu Wawancara : 16. 46

Lokasi : IAIN Parepare

Wawancara 1

Baris	Keterangan	Pernyataan	Coding	Tema Inti
1.	Pewawancara	Assalamu'alaikum Wr.		
2.		Wb.		
3.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr.		
4.		Wb.		
5.	Pewawancara	baik perkenalkan nama		
6.		saya Muhammad Rizky		
7.		ramadhani dari program		
8.		studi bimbingan konseling		
9.		Islam ada pun niat saya		
10.		kesini untuk		
11.		mewawancarai saudara		
12.		terkait dengan penelitian		
13.		saya yakni puasa sunnah		
14.		sebagai coping stress mas		
15.		puasa sunnah sebagai		
16.		coping stress upaya		
17.		menjaga kesehatan mental		
18.		mahasiswa IAIN Parepare		
19.		jadi langsung saja		
20.		pertanyaan pertama		
21.		bagaimana pengaruh		

22.		motivasi spiritual terhadap		
23.		keputusannya saudara		
24.		dalam menjalankan puasa		
25.		sunnah		
26.	Subjek	ya berpengaruh karena	Coping	Puasa sunnah
27.		semua orang tahu bahwa	spiritual	sebagai bentuk
28.		puasa sunnah ini	atau religius	meneladani
29.		istilahnya salah satu cara		Nabi
30.		untuk meneladani Nabi		Muhammad
31.		Muhammad SAW nah		SAW dan
32.		beliau ini merupakan		menjalankan
33.		contoh daripada		nilai-nilai
34.		kesederhanaan dan		kesederhanaan
35.		kepatuhan kepada Allah		dan kepatuhan
36.		SWT		kepada
37.				ALLAH SWT.
38.	Pewawancara	Lanjut, pertanyaan		
39.		selanjutnya Apakah puasa		
40.		sunnah ini dapat dianggap		
41.		sebagai coping stress?		
42.		Jika iya, bagaimana		
43.		saudara merasakannya?		
44.	Subjek	Ehh Tentu iya Karena	Coping	Puasa sunnah
45.		puasa sunnah ini membuat	berfokus	membantu
46.		saya belajar tentang	pada emosi	mengendalikan
47.		menahan diri bukan hanya		pikiran negatif
48.		dari makanan Tetapi juga		dan stres
49.		dari pikiran negatif yang		melalui latihan
50.		dapat menimbulkan stres		menahan diri.
51.	Pewawancara	oke lanjut faktor apa saja		
52.		selain agama yang		
53.		mungkin mendorong		
54.		saudara untuk melakukan		
55.		puasa sunnah apakah itu		
56.		dalam bentuk manfaat		
57.		kesehatan atau manfaat		
58.		dari segi ee pengaruh		
59.		lingkungan		
60.	Sbjek	ya tentu karena kesehatan	Coping	Dukungan
61.		dengan berpuasa sunnah	sosial	sosial dan
62.		pastinya pola makan		ikatan
63.		teratur kemudian		emosional

64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73.		lingkungan juga karena ketika saya menjalankan puasa sunnah dan kebetulan teman-teman juga sering melakukan sehingga ada ikatan emosional yang kuat jadi kita saling mendukung untuk istiqomah terus menerus.		dalam menjalankan puasa sunnah bersama teman untuk menjaga konsistensi.
74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82.	Pewawancara	Mm oke lanjut pertanyaan selanjutnya yakni bagaimana pra pengaruh puasa sunnah ini terhadap perasaan cemasnya saudara, perasaan seterusnya saudara atau emosi negatifnya mungkin saudara rasakan?		
83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90.	Subjek	nah sepertinya untuk sekarang ee perasaan negatif sepertinya ee seperti rasa cemas lebih mudah saya atasi dan stres juga sudah lebih ringan semenjak berpuasa	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah membantu mengurangi kecemasan dan stres sebagai bentuk pengelolaan emosi.
91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99.	Pewawancara	Ya oke lanjut apakah puasa sunnah ini dapat membantu saudara merasa lebih tenang atau merasa lebih fokus dalam menghadapi tugas ekonomi dan kehidupan sehari harinya sodara?		
100. 101. 102. 103. 104. 105.	Subjek	ya tentu, karena puasa sunnah memberi saya kesempatan ee untuk menenangkan diri dan memprioritaskan hal-hal yang penting	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah sebagai sarana untuk menenangkan diri dan

106. 107.				menyusun prioritas hidup.
108. 109. 110. 111. 112. 113.	Pewawancara	Kalau begitu seberapa besar peran puasa sunnah ini dalam meningkatkan rasa kontrol diri saudara atau ketenangan batinnya saudara?		
114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121.	Subjek	Cukup besar ya ss ee Karena yang saya rasakan ada perasaan kontrol diri yang luar biasa saat menjalani puasa Tentunya ini menjadi kekuatan untuk menjaga ee dari emosi saya	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah meningkatkan kemampuan dalam mengontrol emosi dan diri sendiri.
122. 123. 124. 125. 126. 127. 128.	Pewawancara	Oke Lanjut pertanyaan selanjutnya yakni Bagaimana par pengaruh puasa sunnah ini terhadap hubungan sosialnya saudara seperti dengan teman atau keluarga		
129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137.	Subjek	Mungkin hubungan sosial saya tidak terlalu berubah. Tapi ada kesadaran untuk lebih menghargai orang lain	Coping sosial	Mungkin hubungan sosial saya tidak terlalu berubah. Tapi ada kesadaran untuk lebih menghargai orang lain
138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146.	Pewawancara	Oke Pertanyaan selanjutnya Apakah saudara merasa ada perubahan dalam kualitas tidur saudara Atau energi saudara maupun pola pikir sodara dalam melaksanakan puasa sunnah?		

147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155.	Subjek	yaa saya merasakan ada perubahan dari segi tidur pola pikir maupun energi saya contohnya tidur lebih nyaman pola pikir telah lebih positif dan sekarang cukup berenergi mungkin karena selalu mengingat Allah SWT.	Coping spiritual atau religius	Kesadaran spiritual mendorong perubahan positif dalam pola pikir, kualitas tidur, dan energi.
156. 157. 158. 159. 160.	Pewawancara	Oke dua pertanyaan yang terakhir yakni ee mungkin jenis puasa sunnah apa yang mungkin saudara kerjakan selama ini?		
161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171.	Subjek	Adapun jenis puasa saya itu puasa sunnah Senin Kamis, Rajab, Syawal mungkin itu beberapa puasa sunnah yang saya kerjakan	Coping spiritual atau religius	Pelaksanaan berbagai puasa sunnah puasa sunnah-kamis, Arafah, rajab, syawal sebagai bentuk komitmen ibadah dan pendekatan spiritual.
172. 173. 174.	Pewawancara	kenapa saudara memilih puasa sunnah tersebut?		
175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182.	Subjek	karena untuk menjaga jadwal ibadah tentunya lebih teratur.	Coping spiritual atau religius	Puasa sunnah membantu menata dan menjaga keteraturan dalam menjalankan ibadah.
183. 184. 185. 186. 187. 188.	pewawancara	Mm itu saja , oke mungkin itu saja ee terkait dengan wawancara kita pada hari initerima kasihb atas waktunya sodara ee sekian dari saya lebih dan		

189.		kurang mohon di maafkan		
190.		billahi traufik walhuiayah,		
191.		Wassalamu'alaikum Wr.		
192.		Wb.		

Wawancara 2

Tanggal Wawancara : 7 Januari 2025

Waktu Wawancara : 19. 08

Lokasi : IAIN Parepare

Baris	Keterangan	Pernyataan	Coding	Tema Inti
193.	Pewawancara	Bismillah		
194.		Assalamu'alaikum Wr.		
195.		Wb.		
196.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr.		
197.		Wb.		
198.	Pewawancara	jadi perkenalkan saya		
199.		Muhammad Rizky		
200.		Ramadhani dari program		
201.		studi Bimbingan		
202.		Konseling Islam, adapun		
203.		tujuan saya kesini untuk		
204.		mewawancarai s kakak		
205.		terkait denga nee		
206.		penelitian saya yakni		
207.		Puasa Sunnah Sebagai		
208.		<i>Coping Problem-focused</i>		
209.		<i>coping</i> Upaya Menjaga		
210.		Kesehatan Mental		
211.		Mahasiswa IAIN		
212.		Parepare. langsung saja		
213.		pertanyaan pertama selain		
214.		daripada alasan agama,		
215.		Apa alasan utama anda		
216.		berpuasa sunnah?		
217.	Subjek	Alasan saya diluar dari	Coping berfokus pada masalah	Menghadapi dan menyelesaikan berbagai tuntutan
218.		pada agama yah karena		
219.		stress aja, banyak tugas		
220.		dari awal semester itu		
221.		sudah mulai stres sudah		

222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229.		masuk kkn, ppl, harus fasil dulu, tes TOEFL, TOEFL, Kompren komputer, kompren lisa, sempro dan semhas. Jadi harus selesai tepat waktu dan sekarang sudah lewat 1 semester.		akademik dan tugas yang menyebabkan stres dengan fokus pada penyelesaian masalah secara tepat waktu.
230. 231. 232. 233. 234.	Pewawancara	Oke yang kedua Apakah ada hal lain yang mendorong Anda untuk berpuasa sunnah? Bagaimana pengaruhnya?		
235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244.	Subjek	Faktor lain pastinya dorongan orangtua, yang dimana orang tua selalu memberi nasehat untuk selalu mengingat pencipta.	Coping berfokus pada spiritual atau religius	Pengaruh nasihat orang tua dalam meningkatkan kesadaran spiritual sebagai bentuk coping terhadap tekanan hidup.
245. 246. 247. 248. 249.	Pewawancara	Oo begitu di, ee Bagaimana puasa sunnah memengaruhi perasaan Anda? Kalau iya perasaan seperti apa?		
250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259.	Subjek	Puasa membuat saya lebih fokus saat mengerjakan tugas akhir dikarenakan banyaknya perasaan cemas, stres tadi itulah.	Coping berfokus pada emosi	Puasa sebagai alat untuk meredakan kecemasan dan stres agar lebih fokus menjalani tekanan akademik.
260. 261. 261. 263. 264.	Pewawancara	Yaya lanjut. Apakah Anda merasa ada perubahan selama melaksanakan puasa sunnah? Perubahan seperti apa?		

265. 266. 267. 268. 269. 270. 271.	Subjek	Saya lebih konsisten aja, damai, kalem, lebih sehat juga fisik lebih bugar dan tidak malas malasan.	Coping berfokus pada emosi	Peningkatan kestabilan emosi dan kesehatan fisik sebagai efek dari puasa sunnah.
272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 279.	Pewawancara	Oke pertanyaan selanjutnya ee Menurut Anda, apakah puasa sunnah membantu Anda dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah yang Anda alami? Jika ya, bagaimana cara kerjanya?		
280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287.	Subjek	tentu, ya karena itu tadi, dengan berpuasa sunnah sudah kurang dalam hal pikifan negatif, sekarang yah prinsipnya jalani aja toh akan selesai juga.	Coping berfokus pada emosi	Pengelolaan pikiran dan perasaan negatif melalui sikap pasrah dan tenang akibat puasa sunnah.
288. 289. 290. 291. 292. 293.	Pewawancara	Ohh begitu begitu, Dari pengalaman Anda, apa yang membuat puasa sunnah lebih bermanfaat dibandingkan cara lain dalam mengatasi stres?		
294. 295. 296. 297. 298. 299. 300.	Subjek	Efeknya bertahan lebih lama dibandingkan hanya sekadar relaksasi sementara.	Coping berfokus pada emosi	Efektivitas puasa sunnah dalam memberikan ketenangan emosional jangka panjang
301. 302. 303. 304. 305.	Pewawancara	Bisakah Anda berbagi pengalaman pribadi tentang situasi di mana puasa sunnah membantu Anda menghadapi		

306. 307.		tantangan atau tekanan tertentu.		
308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320.	Subjek	Pernah pada saat saya menghadapi masalah sebelum menghadapi ujian yang panik persaaan tidak tenang membuat saya stres/panik, dan sehari sebelumnya saya pun memutuskan untuk puasa sunnah kemudian hal itu membuat saya lebih rileks untuk menghadapi ujian besoknya	Coping befokus pada emosi	Puasa sunnah sebagai sarana untuk menenangkan diri dan mengurangi stres menjelang ujian.
321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331.	pewawancara	Mungkin itu saja kak terkait dengan wawancara kita pada hari ini ee terima kasih atas waktunya smoga apa yang e kakak kerjakan selama berpuasa sunnah menjadi amal ibadah disisinya, aamin sekian wasslamau'alaikum Wr. Wb.		
332. 333.	Subjek	wa'alaikum salam Wr. Wb		

Wawancara 3

Tanggal Wawancara : 27 Mei 2025

Waktu Wawancara : 22. 13

Lokasi : Dirumah kediaman ahmad mushlih

Baris	Keterangan	Pernyataan	Coding	Tema Inti
334. 335. 336.	Pewawancara	Baik bismillah Assalamu'alaikum Wr.Wb.		
337. 338.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr. Wb.		

339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354.	Pewawancara	Jadi eee terkait wawancara sebelumnya saya kembali turun untuk mewawancarai terkait penelitian saya nah langsung saja sodara mushlih ee terkait wawancara sebelumnya katanya dengan berpuasa sunnah perasaan cemas dan stress nya ee bisa terasa bisa teratasi? Nah kalau boleh tau kenapa bisa puasa sunnah ee bisa mengatasi rasa cemasnya sodara mushlih?		
355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364.	Subjek	Karena saat puasa, saya lebih fokus pada hari ini, tidak terlalu memikirkan masa depan yang bikin cemas dan berlebihan. Saya lebih hadir dalam aktivitas sehari-hari. Itu membuat pikiran lebih tenang dan rasa cemas berkurang.	Coping berfokus pada emosi	Puasa membantu menenangkan pikiran dengan fokus pada masa kini sehingga mengurangi kecemasan dan stres berlebihan.
365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373.	Pewawancara	Oke lanjut nah terkait wawancara sebelumnya juga ee ee kemudian kenapa bisa puasa sunnah ee dapat menenangkan diri dan juga bisa memprioritaskan hal penting ? kalau boleh tau bisa berikan contohnya		
374. 375. 376. 377. 378. 379. 380.	Subjek	Contohnya, saya lebih sadar bahwa kesehatan dan ibadah itu pri prioritas. Jadi saya mulai mengurangi nongkrong yang tidak penting, dan	Coping berfokus pada masalah	Meningkatkan kesadaran prioritas dengan mengubah kebiasaan untuk fokus pada kesehatan,

381. 382. 383. 384.		lebih milih kerja skripsi atau ikut kajian.		ibadah, dan tugas akademik sebagai strategi coping.
385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392.	Pewawancara	Oke lanjut nah ee jika terkait ee kontrol dirinyas sodara ee ketika berpuasa sunnah sodara merasa bisa menjaga emosi nah pertanyaan saya emosi yang sodara maksud itu seperti apa?		
393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403.	Subjek	Saya jadi tidak mudah tersulut emosi. Kalau biasanya kesal langsung marah, sekarang saya lebih banyak diam dan berpikir sebelum bicara. Emosi yang saya maksud itu marah, jengkel, atau frustrasi.	Coping berfokus pada emosi	Pengendalian emosi untuk mengurangi reaksi negatif dan meningkatkan respon yang lebih tenang dalam menghadapi situasi stres.
404. 405. 406. 407. 408.	Pewawancara	oke ee lanjut kalau boleh tau awal mula kenapa sodara lebih memilih berpuasa sunnah itu kenapa?		
409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422.	Subjek	Oke saya pernah healing saya jalan jalan sama teman, saya nongkrong, saya liburan tapi yang saya rasa efeknya yah cuman sebentar artinya stress yang saya hadapi cuman hilang sebentar ketika kembali keaktifitas sbelumnya pastinya stress kembali, makanya saya cari alternatif lain dan saya memilih puasa sunnah akhirnya saya	Coping spiritual atau religius	Mengatasi stres dengan pendekatan spiritual melalui ibadah puasa sunnah dan mendekatkan diri kepada Allah, yang memberikan efek tahan lama.

423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433.		merasakan manfaat dari pada puasa itu dan efeknya bertahan lama, yah kuncinya sbenarnya ketika dalam masalah adalah mengingat dan mendekatkan diri kepada ALLAH. Salah satu caranya yah berpuasa sunnah. Akhirnya saya putuskan untuk rutin.		
434. 435. 436. 437. 438. 439.	Pewawancara	Oke, kalau boleh tau kenapa anda lebih memikih puasa sunna kenapa tidak memiliki tidak menggunakan metode yang lain?		
440. 441. 442. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430.	Subjek	Tentu berbeda kalau metode lain healing atau segala macamnya pastinya biaya, sedangkan puasa lebih teratur dan punya nilai ibadah, jadi saya merasa lebih terikat untuk disiplin menjalaninya. Seperti yang saya kat yang saya katakan tadi.	Coping spiritual atau religius	Kedisiplinan dalam menjalankan coping yang berbasis ibadah spiritual karena nilai religius dan keterikatan yang kuat.
431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444.	Pewawancara	oke nah pertanyaan terakhir untuk sodara mushlih, sodarakan berpuasa sunnah dan sodara merasa eee wawancara kemarin itu merasa efek dari puasa sunnah itu bertahan lama di banding cara yang lain nah kalau boleh tau efek yang bertahan lama yang sodara maksud itu seperti apa?		

445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454.	Subjek	Saya merasa mental lebih kuat. Bahkan setelah selesai puasa, saya tetap pua punya kontrol diri, tetap lebih sabar, dan tidak mudah panik. Jadi bukan cuma saat puasa saja manfaatnya.	Coping berfokus pada masalah	Peningkatan kontrol diri dan kestabilan emosi sebagai hasil dari coping yang dilakukan, memberikan manfaat berkelanjutan.
455. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467.	Pewawancara	Ohhiya begitu oke mungkin itu saja sodara mushlih terimakasih atas waktunya terimakasih atas kesempatannya mohon maaf mengganggu waktunya ee mungkin sekian dari saya lebih dan kurangnya mohon di maafkan e wassalamu'alaikum Wr. Wb.		
468. 469.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr. Wb.		

Informan Ke-Empat

Pertanyaan Wawancara terhadap Mahasiswa IAIN Parepare:

Nama : Muhammad Faisal

Umur : 22 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tanggal Wawancara : 30 Desember 2024

Waktu Wawancara : 14.06

Lokasi : IAIN Parepare

Wawancara 1

Baris	Keterangan	Pernyataan	Coding	Tema Inti
1. 2.	Pewawancara	Assalamu'alaikum Wr. Wb.	Pembuka	Salam
3.	Subjek	Wa'alikumsalam Wr. Wb.		
4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23.	Pewawancara	Baik Perkenalkan saya Muhammad Rizky Ramadhani dari program studi Bimbingan Konseling Islam, jadi alasan saya kesini untuk mewawancarai sodara terkait dengan penelitian saya yakni Puasa Sunnah Sebagai Coping Stress Upaya Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Parepare. pertanyaan pertama bagaimana pengaruh motivasi spiritual terhadap keputusan keputusan sodara dalam menjalankan puasa sunnah?		
24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36.	Subjek	kalau soal pengaruh, cukup berpengaruh sekali karena apalagi yang kita tau dengan berpuasa sunnah kita dapat meminta langsung ampunan atas dosa ta yang lalu lalu, terlebih bisa kendalikan hawa nafsu dan setidak tidaknya eee bisa memperbaiki diri menjadi lebih baik	Coping Spiritual atau religious	Puasa sunnah sebagai sarana spiritual untuk mendapatkan ampunan, mengendalikan hawa nafsu, dan memperbaiki diri.
37. 38. 39. 40.	Pewawancara	oke lanjut eee apakah puasa sunnah ini ee dapat dianggap sebagai bentuk coping stress oleh sodara		

41.		jika iya bagaimana ee		
42.		sodara merasakannya?		
43.	Subjek	iya tentu berpengaruh,	Coping	Puasa sunnah
44.		karena selama saya	berfokus	membantu
45.		jalankan puasa sunnah,	pada emosi	meningkatkan
46.		saya merasa bahwa		kesabaran dan
47.		mungkin sekarang saya		menelola stres
48.		lebih sabar. Dan ee		secara
49.		sekarang saya kalau		emosional.
50.		stress alhamdulillah		
51.		mudah meka atasi, tanpa		
52.		cepat terbawa emosi.		
53.	Pewawancara	Faktor apa saja selain		
54.		mungkin selain ee faktor		
55.		agama yang mendorong		
56.		sodara untuk melakukan		
57.		puasa sunnah apakah itu		
58.		dalam bentuk ee faktor ee		
59.		kesehatan ataukah dalam		
60.		bentuk faktor lingkungan		
61.		sosial?		
62.				
63.	Subjek	yang pertama faktor	Coping	Pengelolaan
64.		kesehatan dengan	berfokus	pola makan dan
65.		berpuasa dapat mengatur	pada	kesehatan
66.		pola makan dan menjaga	masalah	
67.		kesehatan tubuh, yang ke		
68.		dua faktor lingkungan,		
69.		karena ee selama saya		
70.		berpuasa sunnah sering		
71.		saya ini kumpul-kumpul		
72.		bareng teman untuk		
73.		cerita cerita tentang nilai-		
74.		nilai Islam di organisasi		
75.		keislamannya saya.		
76.	Pewawancara	oke lanjut ya ee		
77.		Bagaimana pengaruh		
78.		puasa sunnah ini ee		
79.		terhadap perasaan		
80.		cemasnya sodara atau		
81.		stress nya sodara maupun		
82.		e emosi sodara ee ee		

83. 84.		emo emosi negatif sodara rasakan?		
85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92.	subjek	iya kalau sekarang perasaan cemas berkurang mi. Karena semenjak saya ini berpuasa saya merasa ada pengalihan dari pikiran negatif ke positif.	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah membantu mengurangi kecemasan dengan mengalihkan pikiran negatif menjadi positif.
93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.	Pewawancara	lanjut Apakah puasa sunnaah dapat membantu sodara merasa lebih tenang atau fokus dalam menghadapi tugas akademik atau dalam ee kehidupan sehari hari sodara?		
101. 102. 103. 104. 105. 106. 107.	Subjek	iya alhamdulillah membantu sekali, terutama dalam pengaturan waktu. Sekarang itu saya lebih produktif dan fokus saat berpuasa.	Coping berfokus pada masalah	Puasa sunnah membantu pengaturan waktu sehingga meningkatkan produktivitas dan fokus.
108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115.	Pewawancara	Ohya kalau begitu seberapa besar peran puasa dalam ee meningkatkan rasa kontrol diri sodara dan ketenangan batinnya sodara ?		
116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124.	Subjek	iya, karena secara tidak langsung saya rasakan mi dampaknya, jadi yang saya rasakan ketika puasa sunnah ini tentunya rasa kontrol diri meningkat, rasanya itu saya memiliki kendali atas pikiran dan tindakan ku .	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah meningkatkan kontrol diri dan pengelolaan pikiran serta tindakan.

125. 126. 127. 128. 129. 130.	Pewawancara	Ohhiya sperti itu, lanjut bagaimana pengaruh puasa sunnah terhadap hubungan sosial nya sodara baik itu dengan teman atau keluarga?		
131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138.	Subjek	Iya berpenengaruh, sekarang saya lebih banyak toleransi dalam hubungan dengan teman. Dan alhamdulillahnya saya sekarang lebih memahami perasaan mereka.	Coping sosial	Puasa sunnah memperkuat hubungan sosial melalui peningkatan toleransi dan empati terhadap orang lain.
139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146.	Pewawancara	selanjutnya apakah kakak merasa ada perubahan dalam segi kualitas tidurnya kakak, energinya kaka atau pola pikir kaka saat melakukan pauasa sunnah?		
147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155.	Subjek	Bersyukur alhamdulillah pola tidur jadi lebih baik karena kemarin-kemarin sering begadang, Yang awalnya energi sedikit menurun. Lama-kelamaan tubuh menyesuaikan, dan saya merasa lebih bugar.	Coping berfokus pada masalah	Puasa sunnah membantu memperbaiki pola tidur dan meningkatkan kebugaran tubuh.
156. 157. 158.	Pewawancara	Kalau begitu puasa sunnah apa yang sodara kerjakan?		
159. 160. 161. 162. 163. 164.	Subjek	Saya melaksanakan puasa Senin-Kamis dan puasa Syawal.	Coping spiritual atau religius	Pelaksanaan puasa sunnah senin-kamis sebagai bentuk ibadah spiritual dan religius.
165. 166.	Pewawancara	Kalau boleh tau alasannya apa ya?		

167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175.	Subjek	Puasa Senin-Kamis saya pilih karena Nabi SAW menganjurkannya. Puasa Syawal saya kerjakan karena ingin menyempurnakan ibadah Ramadan	Coping spiritual atau religius	Motivasi menjalankan puasa sunnah berdasarkan ajaran agama dan penyempurnaan ibadah.
176. 177. 178. 179. 180. 181.	Pewawancara	Mungkin itu saja wawancara kita kali ini terimakasih atas waktunya Assalamu'alaikum Wr. Wb.		
182. 183.	Subjek	Wa'aikumsalam Wr. Wb.		

Wawancara 2

Tanggal Wawancara : 6 Januari 2025

Waktu Wawancara : 16.56

Lokasi : IAIN Parepare

Baris	Keterangan	Pernyataan	Coding	Tema Inti
184. 185.	Pewawancara	Assalamu'alaikum Wr. Wb.		
186.	Subjek	Wa'alikumsalam Wr. Wb.		
187. 188. 189. 190. 191. 192. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198.	Pewawancara	Baik Perkenalkan saya Muhammad Rizky Ramadhani dari program studi Bimbingan Konseling Islam, jadi alasan saya kesini untuk mewawancarai sodara terkait dengan penelitian saya yakni Puasa Sunnah Sebagai <i>Coping Problem-focused coping</i> Upaya Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN		

199. 200. 201. 202. 203.		Parepare. pertanyaan pertama Selain daripada alasan agama, Apa alasan utama anda berpuasa sunnah?		
204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213.	Subjek	Karena saya merasa puasa sunnah menjadi cara untuk meningkatkan fokus saya selama mengerjakan tugas akhir yang menurut saya tugas akhir ini sangat menguras energi.	Coping berfokus pada masalah	Puasa sunnah sebagai strategi untuk meningkatkan fokus dan efektivitas dalam menyelesaikan tugas akademik.
214. 215. 216. 217. 218. 219.	Pewawancara	oke lanjut eeeApakah ada hal lain yang mendorong Anda untuk berpuasa sunnah? Bagaimana pengaruhnya?		
220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229.	Subjek	Dorongan utama berasal dari pengalaman merasa lelah fisik akibat pola hidup yang tidak sehat, seperti begadang. makan makanan berminyak, jarang olahraga. nah setelah puasa, tubuh terasa lebih segar dan ringan.	Coping berfokus pada masalah	Perbaikan gaya hidup dan kesehatan fisik melalui puasa sunnah sebagai bentuk coping terhadap masalah fisik.
230. 231. 232. 233.	Pewawancara	Bagaimana puasa sunnah memengaruhi perasaan anda? Kalau boleh tau perasaan seperti apa?		
234. 235. 236. 237. 238. 239. 240.	Subjek	Ada kelegaan mental setelah menjalani puasa sunnah, terutama saat banyak tugas yang menumpuk	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah sebagai sarana untuk meredakan tekanan psikologis

241.				akibat beban akademik.
242. 243. 244. 245. 246. 247.	Pewawancara	oke lanjut ya ee Apakah Anda merasa ada perubahan selama melaksanakan puasa sunnah? Perubahan seperti apa?		
248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259.	subjek	Konsumsi makanan saya lebih sehat dan teratur dibandingkan sebelumnya.	Coping berfokus pada masalah	Perbaikan pola hidup melalui pengaturan konsumsi makanan sebagai bentuk adaptasi terhadap tekanan atau kebutuhan hidup yang lebih sehat.
260. 261. 262. 263. 264. 265. 266.	Pewawancara	lanjut Menurut Anda, apakah puasa sunnah membantu Anda dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah yang Anda alami? Jika ya, bagaimana cara kerjanya?		
267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277.	Subjek	Dengan berpuasa sunnah, pikiran terasa lebih ringan dan plong aja menghadapi revisi skripsi dari dosen pembimbing.	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah sebagai sarana meredakan beban emosional dan menciptakan ketenangan dalam menghadapi tekanan akademik.
278. 279. 280. 281.	Pewawancara	Ohya kalau begitu Dari pengalaman Anda, apa yang membuat puasa sunnah lebih bermanfaat		

282.		dibandingkan cara lain		
283.		dalam mengatasi stres?		
284.	Subjek	Puasa ini banyak sekali manfaatnya diantaranya menahan hawa nafsu, contohnya makan makanan yang tidak sehat, menahan diri dari perasaan negatif seperti berlebihan dalam memikirkan sesuatu.	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah sebagai upaya pengendalian emosi dan pengurangan stres akibat pikiran negatif serta gaya hidup tidak sehat.
285.				
286.				
287.				
288.				
289.				
290.				
291.				
292.				
293.				
294.	Pewawancara	Ohhiya sperti itu, lanjut, Bisakah Anda berbagi pengalaman pribadi tentang situasi di mana puasa sunnah membantu Anda menghadapi tantangan atau tekanan tertentu.		terhadap tantangan
295.				
296.				
297.				
298.				
299.				
300.				
301.				
302.	Subjek	Dari pengalaman saya puasa memberikan dampak terhadap cara kontrol diri saya kemarin di jalan saat naik motor ada anak SMA bawa motor ugal ugalan dan sedikit lagi menabrak saya, mungkin jika pada saat itu tidak berpuasa pasti sudah saya marah karena membahayakan pengendara lain tapi karena saya berpuasa perasaan untuk memakinya bisa saya tahan	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah sebagai sarana pengendalian diri dan emosi dalam menghadapi situasi yang memancing kemarahan.
303.				
304.				
305.				
306.				
307.				
308.				
309.				
310.				
311.				
312.				
313.				
314.				
315.				
316.				
317.				
318.				
319.	Pewawancara	Oke, Mungkin itu saja terimakasih atas waktunya Assalamu'alaikum Wr. Wb.		
320.				
321.				
322.				
323.				

324.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr.		
325.		Wb.		

Wawancara 3

Tanggal Wawancara : 27 Mei 2025

Waktu Wawancara : 19.50

Lokasi : Dirumah kediaman muhammad Faisal Perumnas Wekke'e

Baris	Keterangan	Pernyataan	Coding	Tema Inti
326.	Pewawancara	Oke bismillah		
327.		Assalamu'alaikum		
328.		Wr.Wb.		
329.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr.		
330.		Wb.		
331.	Pewawancara	Oke Baik Perkenalkan		
332.		nama saya Muhammad		
333.		Rizky jadi kembali saya		
334.		akan mewawancarai		
335.		sodara terkait dengan ee		
336.		penelitian saya langsung		
337.		saja eee pertanyaan		
338.		pertama ee terkait		
339.		wawancara kemarin atau		
340.		wawancara sebelumnya		
341.		mengenai pengaruh puasa		
342.		sunnah terhadap		
343.		cemasnya dan ee stresnya		
344.		sodara ee sodara		
345.		menjawab ee perrasaan		
346.		cemasnya berkurang saat		
347.		sedang berpuasa sunnah		
348.		dan mampu mengalihkan		
349.		perasaan negatif ke positif		
350.		ee coba ee sodara berikan		
351.		contoh ee pengalihan		
352.		pikiran negatif ke positif		
353.		yang an yang sodara		
354.		maksud itu?		

355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370.	Subjek	Ohiye, ee contohnya itu kayak Kemarin semua orang suda sudahmi sempro to sudah mi sempro dan saya belum, saya merasa saya ketinggalan. Tapi ee saat puasa, saya lebih cepat menerima. Saya alihkan fokus ke hal hal positif begitue jadi saya akan menga ee mengejar ketertinggalan ku. bersyukur, memperbaiki diri, belajar, juga ee berdoa lebih sering juga.	Coping spiritual atau religius	Menerima keadaan dengan hati yang lebih lapang melalui pendekatan spiritual, serta mengalihkan fokus ke hal-hal positif untuk mengejar ketertinggalan.
371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386.	Pewawancara	Mm ohiya oke ee Pertanyaan selanjutnya atau pertanyaan terakhir ee sodara faisal ee kalau boleh tau ee apa yang melatarbeta melatarbelakangi sodara ee sehingga sodara memilih berpuasa sunnah sebagai ee salah satu cara atau caranya sodara dalam meng menanganai perasaan negatif nya sodara? Nah bukankah terdapat banyak metode yang lain.		
387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396.	Subjek	Kalau saya yaa saya merasa karena puasa in ikan ee memberikan efek yang menyeluruh, ee baik itu fisik, mental, apalagi spiritual. Eee Healing atau hiburan juga bisa membantu, tapi tidak menyentuh akar masalah. Puasa membuat saya	Coping spiritual atau religius	Puasa sebagai coping yang menyentuh aspek spiritual, memberikan kekuatan dan kedekatan dengan Tuhan, serta membantu menghadapi

397.		lebih cepat lebih dekat		hidup secara
398.		dengan tuhan dan lebih		menyeluruh..
399.		kuat dalam menghadapi		
400.		hidup, hidup saya.		
401.	Pewawancara	Ohh itu mungkin itu saja		
402.		sodara faisal terimakasih		
403.		atas wawancaranya hari		
404.		ini mhon maaf		
405.		mengganggu waktunya		
406.	Subjek	iye.		
407.	Pewawancara	Oke sekian		
408.		assalamu'alaikum wr.wb,		
409.	Subjek	Wa'alaikumsalam wr.wb.		

Infroman Ke-lima

Pertanyaan Wawancara terhadap Mahasiswa IAIN Parepare:

Nama : Fitri Auliyah Rahman

Umur : 22 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal Wawancara : 27 Desember 2024

Waktu Wawancara : 10.11

Lokasi : IAIN Parepare

Wawancara 1

Baris	Keterangan	Pernyataan	Coding	Tema Inti
1.	Pewawancara	Bismillah		
2.		Assalamu'alaikum Wr.		
3.		Wb.		
4.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr.		
5.		Wb.		
6.	Pewawancara	jadi perkenalkan saya		
7.		Muhammad Rizky		
8.		Ramadhani dari program		
9.		studi Bimbingan		
10.		Konseling Islam, adapun		

11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25.		tujuan saya kesini untuk mewawancarai s kakak terkait dengan penelitian saya yakni Puasa Sunnah Sebagai Coping Stress Upaya Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Parepare. langsung saja pertanyaan pertama bagaimana pengaruh motivasi spiritual terhadap keputusannya kakak untuk menjalankan puasa sunnah?		
26. 27. 28. 29. 30. 31. 32.	Subjek	Alahmdulillah sangat berpengaruh karena setiap kali ka berpuasa sunnah to yang kurasa itu kayak lebih tenang damai intinya kayak adem saja begitu.	Coping spiritual atau religius	Puasa sunnah sebagai sarana spiritual untuk meraih ketenangan dan kedamaian batin.
33. 34. 35. 36. 37. 38.	Pewawancara	Oke yang kedua apakah puasa sunnah ini dapat dianggap sebagai coping stress oleh ss kakak kalau iya bagaimana kakak merasakannya?		
39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47.	Subjek	Iye karena dengan berpuasa sunnahka kayak itu cara pandangan terhadap masalah masalah berubah apalagi kalau banyak tugas kuliahku to jadi yang kurasa itu hidupku jadi lebih teratur i.	Coping berfokus pada masalah	Puasa sunnah membantu mengubah perspektif dalam menghadapi masalah dan membuat hidup lebih teratur.
48. 49. 50. 51. 52.	Pewawancara	Oo begitu di, ee faktor apa saja selain alasan agama yang mungkin mendorong kakak untuk melakukan puasa sunnah ini apakah		

53.		dalam bentuk faktor kesehatan atau faktor lingkungan?		
54.				
55.				
56.	Subjek	Heem lingkungan sosial, karena biasanya itu puasa sunnah ini salah satu momen yang memperkuat ukhwah to jadi biasa kalau sudah ki puasa Bersama mki baru sudahnya lagi itu berdiskusi mki berdoa Bersama mki sholat bareng bareng mki begitu	Coping sosial	Puasa sunnah sebagai momenempererat hubungan sosial dan kebersamaan dalam kelompok.
57.				
58.				
59.				
60.				
61.				
62.				
63.				
64.				
65.				
66.	Pewawancara	Yaya lanjut. Bagaimana pengaruh puasa sunnah terhadap perasaan cemasnya kakak, stresnya kak atau emosi ne negatif yang mungkin kakak rasakan dalam berpuasa sunnah		
67.				
68.				
69.				
70.				
71.				
72.				
73.				
74.	Subjek	Hemm Alhamdulillah karena menurut ku puasa sunnah ini menjadi kayak semacam terapi mental untuk saya.	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah sebagai terapi mental untuk menenangkan dan mengelola emosi.
75.				
76.				
77.				
78.				
79.				
80.	Pewawancara	Oke pertanyaan selanjutnya eee apakah puasa sunnah ini dapat membantu kaka merasa lebih tenang atau fokus dalam menghadapi tugas akademi atau fokus dalam kehidupan sehari harinya kakak?		
81.				
82.				
83.				
84.				
85.				
86.				
87.				
88.				
89.	Subjek	Hmmm iye karena dengan berpuasa sunnah ki bisa ki atur waktu ta dengan baik, bisa ka lebih fokus dengan kegiatan kegiatan yang lebih penting begitu e	Coping berfokus pada masalah	Puasa sunnah membantu pengelolaan waktu dan fokus untuk menyelesaikan
90.				
91.				
92.				
93.				
94.				

95. 96.				kegiatan penting.
97. 98. 99. 100. 101. 102. 103.	Pewawancara	Kalau begitu seberapa besar ee peran puasa sunnah ini dalam meningkatkan rasa kontrol dirinya kakak atau ee ketenangan batinnya kakak?		
104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112.	Subjek	Alhmdulillah iye sangat membantu sekali dalam na Kelola mengelola emosi terutama dalam situasi sulit ee merasakan lebih percaya diri dalam menghadapi masalah begitu bisa ka kontrol diri emosiku.	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah membantu pengelolaan emosi dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi masalah.
113. 114. 115. 116. 117. 118. 119.	Pewawancara	Oke bagaimana ee lanjutnya bagaimana pengaruh puasa sunnah terhadap eee hubungan sosialnya kakak apakah itu dengan teman atau dengan keluarga?		
120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127.	Subjek	Eh Alhmdulillah tambah baik karena dipertemukan ka dengan orang orang yang mau berpuasa sunnah sama sama begitue	Coping sosial	Berpuasa sunnah bersama sebagai bentuk dukungan sosial dan memperkuat kebersamaan.
128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135.	Pewawancara	Yaa pertanyaan selanjutnya apakah kakak merasa ada perubahan dalam segi kualitas tidurnya kakak, energinya kaka atau pola pikir kaka saat melakukan puasa sunnah?		

136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144.	Subjek	Iye pola tidur ku itu kayak jadi lebih baik I apalagi pola pikir lebih positif i dan terjaga energiku saat puasaka kayak beda saa rasanya.	Coping berfokus pada masalah	Puasa sunnah membantu memperbaiki pola tidur, menjaga energi, dan meningkatkan pola pikir positif.
145. 146. 147. 148.	Pewawancara	Oke 2 pertanyaan terakhir kak, ee jenis puasa sunnah apa yang ee kakak biasa kerjakan?		
149. 150. 151. 152. 153. 154.	Subjek	Mm paling sering itu puasa senin kamis dan puasa Arafah biasa juga kalau kayak hari hari tertentu ada puasa puasa begitu	Coping spiritual atau religius	Pelaksanaan puasa sunnah sebagai bentuk coping spiritual melalui ibadah rutin.
155. 156. 157.	Pewawancara	Apa alasanta pilih puasaa ee senin-kamis sama Arafah?		
158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166.	Subjek	Karena lebih mudah dijalankan secara konsisten. Terus kalau puasa Arafah karena bisa menghapus dosa setahun yang lalu to	Coping Spiritual atau religius	Memilih puasa sunnah yang mudah dijalankan dan memiliki keutamaan spiritual penghapusan dosa.
167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174.	Pewawancara	Oke Mungkin itu saja kak terkait dengan wawancara kita pada hari ini ee terima kasih atas waktunya smoga apa yang e kakak kerjakan selama berpuasa sunnah menjadi amal ibadah disisnya, aamin		
175.	Subjek	iye		

176.	Pewawancara	Sekian		
177.		wassalamu'alaikum Wr.		
178.		Wb.		

Wawancara 2

Tanggal Wawancara : 6 Januari 2025

Waktu Wawancara :15.32

Lokasi : IAIN Parepare

Baris	Keterangan	Pernyataan	Coding	Tema Inti
179.	Pewawancara	Assalamu'alaikum Wr.		
180.		Wb.		
181.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr.		
182.		Wb.		
183.	Pewawancara	baik perkenalkan nama		
184.		saya Muhammad Rizky		
185.		ramadhani dari program		
186.		studi bimbingan konseling		
187.		Islam ada pun niat saya		
188.		kesini untuk		
189.		mewawancarai saudara		
190.		terkait dengan penelitian		
191.		saya yakni puasa sunnah		
192.		sebagai <i>coping problem-</i>		
193.		<i>focused coping</i> mas puasa		
194.		sunnah sebagai <i>coping</i>		
195.		<i>problem-focused coping</i>		
196.		upaya menjaga kesehatan		
197.		mental mahasiswa IAIN		
198.		Parepare jadi langsung		
199.		saja pertanyaan pertama		
200.		Selain daripada alasan		
201.		agama, Apa alasan utama		
202.		anda berpuasa sunnah?		
204.	Subjek	Saya berpuasa sunnah ka	Coping	Puasa sunnah
205.		untuk tambah kekuatan	berfokus	sebagai cara
206.		mental ku saat harus	pada emosi	memperkuat
207.		berjuangki di kampus		mental dan
208.		yang dimana waktunya		menjaga
209.		lagi pusing-pusingnya.		stabilitas emosi

210. 211. 212. 213.				saat menghadapi tekanan akademik.
214. 215. 216. 217. 218. 219.	Pewawancara	Lanjut, pertanyaan selanjutnya Apakah ada hal lain yang mendorong Anda untuk berpuasa sunnah? Bagaimana pengaruhnya?		
220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227.	Subjek	Saya sering terinspirasi dari kajian keagamaan di kampus.Membantu lebih termotivasi dalam menjalani hari.	Coping spiritual atau religius	Kajian keagamaan sebagai sumber motivasi dan dukungan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.
228. 229. 230. 231. 232.	Pewawancara	oke lanjut Bagaimana puasa sunnah memengaruhi perasaan Anda? Kalau boleh tau perasaan seperti apa?		
233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241.	Sbjek	Saya merasa lebih percaya diri kemarin menghadapi seminar hasil kemarin	Coping berfokus pada emosi	Peningkatan kepercayaan diri sebagai hasil dari pengelolaan emosi dalam situasi akademik yang menekan.
242. 243. 244. 245. 246. 247. 248.	Pewawancara	Mm oke lanjut pertanyaan selanjutnya yakni Apakah Anda merasa ada perubahan selama melaksanakan puasa sunnah? Perubahan seperti apa?		
249. 250. 251.	Subjek	Saya lebih konsisten datang setiap harinya dikampus demi kelulusan	Coping berfokus	Upaya meningkatkan kedisiplinan

252. 253. 254. 255. 256. 257.		semester ini, karena tubuh saya terasa lebih segar setelah sahur.	pada masalah	dan produktivitas sebagai strategi menghadapi tuntutan akademik
258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265.	Pewawancara	Ya oke lanjut Menurut Anda, apakah puasa sunnah membantu Anda dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah yang Anda alami? Jika ya, bagaimana cara kerjanya?		
266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273.	Subjek	Puasa membantu saya mengatasi kecemasan menjelang presentasi sidang tugas akhir kemarin.	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah sebagai sarana pengelolaan kecemasan menjelang situasi akademik yang menegangkan.
274. 275. 276. 277. 278.	Pewawancara	Dari pengalaman Anda, apa yang membuat puasa sunnah lebih bermanfaat dibandingkan cara lain dalam mengatasi stres?		
279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287.	Subjek	Ada rasa damai yang saya rasakan, yang tidak saya dapatkan dari hanya bersantai atau tidur siang.	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah memberikan ketenangan emosional yang lebih mendalam dibandingkan bentuk relaksasi biasa.
288. 289. 290. 291. 292. 293.	Pewawancara	Oke pertanyaan terakhir. Bisakah Anda berbagi pengalaman pribadi tentang situasi di mana puasa sunnah membantu Anda menghadapi		

294. 295.		tantangan atau tekanan tertentu.		
296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311.	Subjek	Ya itu tadi yang rasakan pada saat saya mau melakukan sidang tugas akhir rasa-rasanya dengan berpuasa sunnah saya tidak terlalu merasakan perasaan cemas, stres karena memikirkan hal-hal yang negatif, karena saya mampu mengola perasaan saya yang tadinya negatif menjadi positif dengan adanya puasa sunnah ini. Alhamdulillah berkat kerja keras dan ikhtiar sudah ujian kemarin.	Coping berfokus pada emosi	Puasa sunnah membantu dalam mengelola kecemasan dan stres menjelang tugas penting melalui pengendalian emosi.
312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321.	pewawancara	Mm itu saja , oke mungkin itu saja ee terkait dengan wawancara kita pada hari initerima kasih atas waktunya sodara ee sekian dari saya lebih dan kurang mohon di maafkan billahi traufik walhidayah, Wassalamu'alaikum Wr. Wb.		
322. 323.	Subjek	Wa'laikumsalam Wr. Wb.		

Wawancara 3

Tanggal Wawancara : 27 Mei 2025

Waktu Wawancara :20.38

Lokasi : Rumah kediaman Fitri Abu bakar lambogo

Baris	Keterangan	Pernyataan	Coding	Tema Inti
324. 325. 326.	Pewawancara	Bismillah Assalamu'alaikum Wr.Wb.		

327. 328. 329.	Subjek	Wa'alaikumsalam Wr. Wb.		
330. 331. 332. 333. 334. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359.	Pewawancara	Okei kali ini saya akan melanc me wawancarai lagi sodari terkait penelitian sayajadi hmm eee terakit wawancara sebelumnya ee saya akan bertanya kembali mengenai tentang yang pertama ee kemarinkan kita bilang kalau dengan berpuasa sunnah ki bisa ki atur waktuta atau bisa fokus atau bisaki prioritaskan yang penting nahh kalau boleh tau apa kaitannyan puasa sunnah dengan kita bisa watu waktuta atau bisa ki fokus atau bisaki prioritaskan yang penting?		
360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370.	Subjek	Karena saat puasa, waktu makan dan istirahat jadi lebih terjadwal. Ee Ini berpengaruh ke kebiasaan lain juga. Saya jadi lebih sadar mana yang penting dan mana yang bisa ditunda. Ee Fokus meningkatkan karena tidak sibuk memikirkan makanan hiburan.	Coping berfokus pada masalah	Pengaturan waktu dan prioritas yang lebih baik selama puasa sebagai strategi coping untuk meningkatkan fokus dan efisiensi.
371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378.	Pewawancara	Okee lanjut nah kalau boleh tau kenapa kita lebih memilih berpuasa sunnah disbanding dari metode yang lain seperti siding ta kmearin cemaski stress semacamnya na tiba tiba ki puasa sunnah.		

379. 380. 381. 382. 383.		Maksudnya apa yang melatar belakangi kita pilih ini puasa sunnah sebagai cara penanganan stress aau semacamnya?		
384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392.	Subjek	Karena waktu itu saya merasa semua cara sudah dicoba dan tidak berhasil. Akhirnya saya coba puasa dan ternyata ada rasa damai. Saya merasa lebih dekat dengan Tuhan, lebih lega setelah sholat dan berdoa sambil puasa.	Coping spiritual atau religius	Menemukan ketenangan dan kedekatan dengan Tuhan melalui puasa, sholat, dan doa setelah berbagai cara lain tidak berhasil.
393. 394. 395. 396. 397. 398.	Pewawancara	Mm Oke ee pertanyaan terakhir kalau boleh tau apakah ada pengalaman spiritual ta yang kira kira itu pas puasaki langsung selesai itu masalah ta?		
399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409.	Subjek	Pernah satu waktu itu saya bingung antara dua pilihan dan merasa buntu. Saat itu saya berpuasa dan minta petunjuk. Tiba-tiba setelah sholat dan merenung, ada keputusan yang muncul begitu jelas. Masalah memang tidak langsung hilang, tapi hati jadi mantap.	Coping spiritual atau religius	Menghadapi kebingungan dan mengambil keputusan dengan ketenangan hati melalui puasa, doa, dan refleksi spiritual.
410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417.	Pewawancara	Mm oke ee mungkin iutji untuk ee apanamanya untuk wawancara hari ini terimakasih atas waktunya sodari fitri auliyah Rahman mungkin sekian Assalamu'alaikum Wr.Wb.		
418.	Subjek	Walaikumsalam Wr.Wb.		



**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-3944/In.39/FUAD.03/PP.00.9/12/2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

23 Desember 2024

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 : MUHAMMAD RIZKY RAMADHANI
Tempat/Tgl. Lahir : PAREPARE, 08 November 2002
NIM : 2020203870232020
Fakultas / Program Studi : Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester : IX (Sembilan)
Alamat : JALAN LASANGGA

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

PUJASA SUNNAH SEBAGAI COPING STRESS MAHASISWA UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 24 Desember 2024 sampai dengan tanggal 24 Januari 2025.

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 IP0000929



PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23394 Faksimile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmptsp@pareparekota.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 929/IP/DPM-PTSP/12/2024

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 : **MUHAMMAD RIZKY RAMADHANI**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**
Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

ALAMAT : **KAMP. BARU LABEMPA KOTA PAREPARE**
UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **PUASA SUNNAH SEBAGAI COPING STRESS MAHASISWA : UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL**

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

LAMA PENELITIAN : **27 Desember 2024 s.d 27 Januari 2025**

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 : **27 Desember 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 BSR
■ Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPTSP Kota Parepare (scan QRCode)



Balai
Sertifikasi
Elektronik





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-1811/In.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2023

5 September 2023

Hal : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi

Kepada Yth. Bapak/Ibu:

1. Dr. Ramli, S.Ag., M.Sos.I
2. Astinah, M.Psi.

Di-
Tempat

Assalamualaikum, Wr.Wb.

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

Nama : MUHAMMAD RIZKY RAMADHANI
NIM : 2020203870232020
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : GAMBARAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA IAIN PAREPARE YANG AKTIF MELAKUKAN PUASA SUNNAH

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. Nurkidam, M.Hum
NIP.19641231 199203 1 045

Surat Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : *Muhammad Faisal*

Umur : *22 Tahun*

Pekerjaan : *Mahasiswa*

Alamat : *Perumnas*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Muhammad Rizky Ramadhani untuk keperluan Penelitian Skripsi dengan judul "Puasa Sunnah Sebagai *Coping Stress* Mahasiswa Upaya Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Parepare".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare,.....2024

Yang bersangkutan



M. Faisal

Surat Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : *AFRIYONO*
Umur : *23 tahun*
Pekerjaan : *Mahasiswa*
Alamat : *Makrang Tangang*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Muhammad Rizky Ramadhani untuk keperluan Penelitian Skripsi dengan judul "Puasa Sunnah Sebagai *Coping Stress* Mahasiswa Upaya Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Parepare".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare,.....2024

Yang bersangkutan

Afriyono
.....
AFRIYONO

Surat Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Muhammad Aswin Aziz
Umur : 23
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Jl. Jenderal Ahmad Yani

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Muhammad Rizky Ramadhani untuk keperluan Penelitian Skripsi dengan judul "Puasa Sunnah Sebagai *Coping Stress* Mahasiswa Upaya Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Parepare".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare,.....2024

Yang bersangkutan



ASWIN

Surat Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Fitri Aulia Rahman
Umur : 22
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Abu Bakar Lambogo

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Muhammad Rizky Ramadhani untuk keperluan Penelitian Skripsi dengan judul "Puasa Sunnah Sebagai *Coping Stress* Mahasiswa Upaya Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Parepare".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare,.....2024

Yang bersangkutan



.....
FITRI AULIA RAHMAN

Surat Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Ahmad Mushlih Sudirman
Umur : 23
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : BTN Timurama

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Muhammad Rizky Ramadhani untuk keperluan Penelitian Skripsi dengan judul "Puasa Sunnah Sebagai *Coping Stress* Mahasiswa Upaya Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Parepare".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare,.....2024

Yang bersangkutan



.....
Ahmad mushlih Sudirman



Wawancara dengan Ahmad Mushlih Sudirman



Wawancara dengan Muhammad Aswin Asiz



Wawancara dengan Fitri Auliyah Rahman



Wawancara dengan Muhammad Faisal



Wawancara dengan Afryono

Skripsi_Muh_Rizky_R-1752829986552

ORIGINALITY REPORT

23%
SIMILARITY INDEX

22%
INTERNET SOURCES

7%
PUBLICATIONS

11%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.iainpare.ac.id Internet Source	12%
2	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
3	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar Student Paper	1%
5	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	1%
6	www.ojs.staisdharma.ac.id Internet Source	1%
7	repository.iainpalopo.ac.id Internet Source	<1%
8	alifahdevi.blogspot.com Internet Source	<1%
9	kumpulanmakalahkuliahlengkap.blogspot.com Internet Source	<1%
10	eprints.pancabudi.ac.id Internet Source	<1%
11	Hengky Pratama, Dielanova Wynni Yuanita, Rossalina Christanti. "Tax Officers' Work	<1%

Harmony: The Role of Work-Life Balance and
Mental Health", Owner, 2025
Publication

12	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1%
13	Submitted to UIN Ar-Raniry Student Paper	<1%
14	Submitted to IAIN Kudus Student Paper	<1%
15	Submitted to Universitas Bangka Belitung	<1%

BIODATA PENULIS



Muhammad Rizky Ramadhani, Lahir di Kampung Baru Labempa Kota Parepare pada tanggal 08 November 2002. Penulis lahir dari pasangan bapak Jamal dan ibu Ratnawati. Penulis memulai pendidikan formal pada Sekolah Dasar Negeri (SDN) 83 Parepare dan selesai pada tahun 2014, kemudian melanjutkan pendidikan di SMPN 8 Parepare dan selesai pada tahun 2017, kemudian melanjutkan pendidikan di SMAN 4 Parepare dan selesai pada tahun 2020. Setelah lulus, penulis melanjutkan studinya ke perguruan tinggi S1 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dengan mengambil Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Pada tahun 2025 ini penulis akan mengantarkan dirinya untuk menyelesaikan studi pada jenjang Starata-1 (S1) dengan gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos) yang berjudul skripsi **“Puasa Sunnah Sebagai *Problem-focused coping* Upaya Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Parepare”**.

Selama penulis menjadi bagian dari mahasiswa IAIN Parepare, ada beberapa pengalaman organisasi penulis. Pada tahun 2022-2023 penulis menjadi pengurus HIPMI PARE Kom. Bandar Madani sebagai Staff Sekretaris. Pada tahun 2023-2024 penulis menjadi anggota Departement Keorganisasian DEMA Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare. Kemudian saat ini penulis menjabat sebagai Kordinator Bidang Agama, Seni dan Budaya Pengurus Cabang SAPMA PP kota Parepare tahun 2023-2026 Dan, penulis menjabat sebagai Kordinator Dewan Pertimbangan Komisariat (DPK) HIPMI PARE Kom. Bandar Madani tahun 2024-2025.