

**GAMBARAN *COPING STRESS* MAHASISWA RANTAU
PONDOK PESANTREN MAHASISWA *ENTREPRENEUR*
NURUL ISLAM 2 JEMBER**

SKRIPSI



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
2025**

**GAMBARAN *COPING STRESS* MAHASISWA RANTAU
DI PONDOK PESANTREN MAHASISWA *ENTREPRENEUR*
NURUL ISLAM 2 JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



Oleh:

Maidatul Kamilia Putri
NIM: 212103050038
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
2025**

**GAMBARAN *COPING STRESS* MAHASISWA RANTAU
DI PONDOK PESANTREN MAHASISWA *ENTREPRENEUR*
NURUL ISLAM 2 JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Oleh:

Maidatul Kamilia Putri
NIM: 212103050038



Disetujui Pembimbing

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER**

Indah Roziah Cholilah, S.Psi., M.Psi.
NIP.198706262019032008

**GAMBARAN *COPING STRESS* MAHASISWA RANTAU
DI PONDOK PESANTREN MAHASISWA *ENTREPRENEUR*
NURUL ISLAM 2 JEMBER**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari: Jumat
Tanggal: 5 Desember 2025

TIM PENGUJI

Ketua Sidang


Arrumaisha Fitri, M.Psi.
NIP. 198712232019032005

Sekretaris


Ihyak Mustofa, S.S., M.Li
NIP. 199403032022031004

Anggota:

1. Dr. Muhammad Muhib Alwi, M.A.
2. Indah Roziah Cholilah, M.Psi.

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah


Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.
NIP. 19730227200031001



MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

Artinya: “Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan .” (QS.al-insyirah [85]:5).*



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

*Kementerian Agama Republik Indonesia,
<https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/94?from=4&to=8>

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya yang senantiasa menyertai setiap langkah hingga karya tulis ini dapat terselesaikan.

Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan sepanjang masa, yang ajarannya menjadi cahaya dalam menempuh jalan ilmu, kesabaran, dan ketulusan dalam kehidupan. Dengan penuh rasa syukur dan hormat, karya ini penulis persembahkan kepada:

- 1) Kedua orang tua saya yaitu Ibu Rumhana dan Bapak Ali Mustofa yang sudah senantiasa mendidik serta membesarkan penulis dengan penuh kasih sayang beserta cinta. Beserta pengorbanannya selama penulis menempuh pendidikan, doa-doa baik yang tak pernah terputus hingga bisa menyelesaikan karya ini.
- 2) Kepada adik saya Muhammad Misbahul Munir. Terima kasih atas doa, dukungan, dan semangat. Kehadiranmu menjadi sumber semangat yang menambah kekuatan dalam menyelesaikan perjuangan akademik ini.

KATA PENGANTAR

Seluruh puji syukur penulis sampaikan kepada Allah, yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya, dalam penyusunan, penyelesaian dan perencanaan skripsi ini sebagai syarat dalam menyelesaikan pendidikan program sarjana dengan lancar.

Keberhasilan penulisan skripsi ini penulis peroleh dari dukungan berbagai pihak, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada para pihak yang sudah membantu penulis selama proses ini:

1. Bapak Prof. Dr. Hepni, S.Ag., M.M., CPEM. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
3. Bapak Dr. Muhammad Muhib Alwi, MA. selaku Ketua Jurusan Psikologi Islam dan bimbingan konseling islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
4. Ibu Arrumaisha Fitri, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
5. Ibu Indah Roziah Cholilah, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam membantu serta membimbing skripsi ini dengan baik.
6. Bapak serta Ibu selaku dosen Fakultas Dakwah khususnya Program Studi Psikologi Islam dimana sudah memberikan banyak ilmu akademik selama proses kuliah berlangsung.

7. Bapak/Ibu Pengasuh Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember yang sudah memberikan izin tempat penelitian.
8. Pengurus dan Mahasantri Pengasuh Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember yang sudah bersedia memberikan bantuan dan meluangkan waktu sebagai narasumber dalam proses penelitian.
9. Kepada keseluruhan pihak yang belum penulis sebutkan secara keseluruhan terima kasih atas bantuannya selama proses skripsi ini berlangsung, terima kasih banyak.

Akhir kata, semoga Allah SWT selalu memberikan rahmat-Nya kepada kita semua dan penulis berharap semua amal baik yang sudah Bapak/Ibu berikan kepada penulis mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.

Jember, 21 Oktober 2025

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R
Maidatul Kamilia Putri
212103050038

ABSTRAK

Maidatul Kamilia Putri, 2025: Gambaran *Coping Stress* Pada Mahasiswa Rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember.

Kata Kunci : *Coping stress*, Mahasiswa Rantau, Pondok Pesantren Mahasiswa.

Mahasiswa rantau yang tinggal di pondok pesantren menjalani peran ganda sebagai santri dan mahasiswa, yang seringkali memunculkan tekanan psikologis. Namun, mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi stres melalui berbagai strategi *coping*. Strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman terbagi menjadi dua, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, dengan beberapa aspek di dalamnya seperti *planful problem solving*, *confrontative coping*, *seeking social support*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, *self controlling*, *distancing*, dan *escape avoidance*.

Fokus masalah yang diteliti dalam skripsi ini adalah bagaimana gambaran *coping stress* mahasiswa rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana gambaran *coping stress* mahasiswa rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan subjek penelitian tiga mahasiswa rantau yang tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember. Teknik pengumpulan data mempergunakan wawancara mendalam dan dokumentasi. Teknik analisis data meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ditemukan mahasiswa rantau menerapkan *Coping stress* baik dalam bentuk *problem focused coping* maupun *emotion focused coping*. Dalam aspek *problem focused coping*, mereka menyusun jadwal harian, berani menghadapi konflik, dan mencari dukungan sosial. Sedangkan dalam *emotion focused coping*, mereka memaknai masalah secara positif, menunjukkan tanggung jawab diri, mengendalikan emosi, menjaga jarak dari stresor, serta melakukan pengalihan melalui aktivitas hiburan atau religius. Strategi *coping* yang digunakan mencerminkan kemampuan adaptif mereka dalam menjalani kehidupan di lingkungan pesantren sekaligus sebagai mahasiswa.

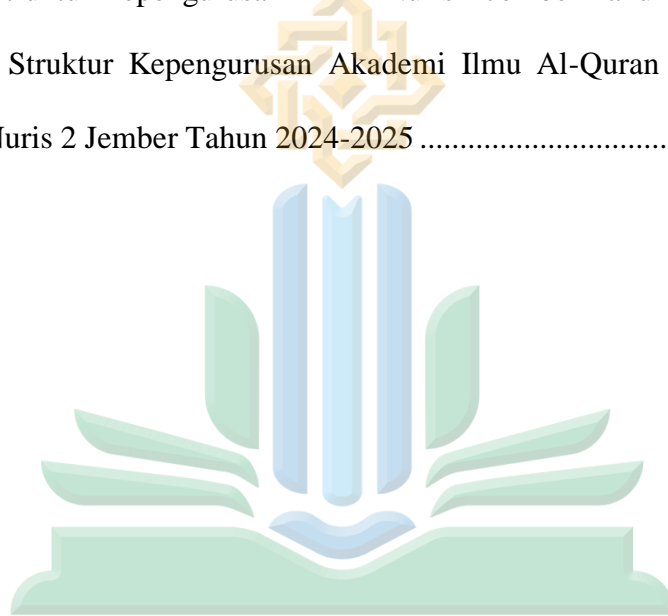
DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Istilah.....	10
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Penelitian Terdahulu	13
B. Kajian Teori	20
BAB III METODE PENELITIAN	34

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	34
B. Lokasi Penelitian.....	35
C. Subyek Penelitian.....	37
C. Teknik Pengumpulan Data.....	39
D. Analisis Data	40
E. Keabsahan Data.....	42
F. Tahap-Tahap Penelitian	44
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	46
A. Gambaran Objek Penelitian	46
B. Penyajian Data dan Analisis.....	52
C. Pembahasan Temuan.....	87
BAB V PENUTUP	112
A. Kesimpulan	112
B. Saran.....	113
DAFTAR PUSTAKA.....	115
LAMPIRAN - LAMPIRAN	119

DAFTAR TABEL

Tebel 2. 1 Orisinalitas Penelitian	18
Tabel 3. 1 Data Jumlah Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa <i>Entrepreneur</i> Nurul Islam 2 Jember	38
Tabel 4. 1 Daftar Nama Pengasuh PP Nuris 2 Jember Tahun 1993 s/d 2025.....	50
Tabel 4. 2 Struktur Kepengurusan PPME Nuris 2 Jember Tahun 2024-2025	50
Tabel 4. 3 Struktur Kepengurusan Akademi Ilmu Al-Quran (AIQ) PPME Nuris 2 Jember Tahun 2024-2025	51



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Buku Setoran Subjek IM saat menyetorkan hafalannya	64
Gambar 4. 2 Gambar Struktur Kepengurusan Program Reguler subjek INS sebagai Koordinator Kebersihan	67
Gambar 4. 3 Tontonan Film Drama Korea Subjek ANR.....	86



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pernyataan Keaslian Tulisan

Lampiran 2. Matrik Penelitian

Lampiran 3. Guide Wawancara

Lampiran 4. Data Verbatim

Lampiran 5. Coding Wawancara

Lampiran 6. Dokumentasi

Lampiran 7. Gambar/Denah

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian

Lampiran 9. Surat Bukti Penelitian

Lampiran 10. Informed Consent

Lampiran 11 Jurnal Kegiatan

Lampiran 12 Biodata Penulis



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Dalam perjalanan kehidupan manusia, berbagai permasalahan seringkali muncul dan dapat memicu stres. Menurut Nufuus & Kameli, stres adalah kondisi di mana seseorang merasakan tekanan baik dari dalam dirinya maupun dari lingkungan luar, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga menimbulkan perasaan penolakan atau ketidaksiapan dari individu tersebut. Stres dapat bersifat positif, seperti memotivasi seseorang untuk mencapai tujuan tertentu, dapat pula bersifat negatif apabila terjadi secara berlebihan atau berkepanjangan.¹

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* mengemukakan bahwa sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami stres, di Indonesia kurang lebih 10% dari semua orang, dengan 14%, mengalami stres akut sebesar 1-3% dan stres berat sebesar 7-10%.² Survei dari American College Health Association menyatakan bahwa sekitar 32% mahasiswa menyatakan bahwa mengalami stres akademik yang mengakibatkan mahasiswa kesulitan menyelesaikan perkuliahan.³

Salah satu kelompok yang rentan mengalami stres adalah mahasiswa perantau. Asmalia Alnadi dan Citra Ayu Kumala Sari menuliskan dalam

¹ Ani Arsqiska et al., "Manajemen Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Manajemen Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Tanjungpinang" 4, no. 1 (2024): 800.

² Yumi Octafias Quraini, Risna Yekti Mumpuni, and Andi Surya Kurniawan, "Strategi Coping Dengan Tingkat Stres Pada Santri Baru Asrama Putri Azzubaidah Di Pondok Pesantren An-Nur 1 Bululawang Malang" 8, no. 3 (2024): 266.

³ Rafi Nurul Fikri, "Terapi Salat Dhuha Dalam Mengetasi Stres Pada Mahasiswa," *Empati* 4, no. 1 (2015): 443-444.

penelitiannya yang dikutip dari Lingga dan Tuapattinaja, menyatakan bahwa mahasiswa rantau merupakan seorang pelajar yang menuntut ilmu di perguruan tinggi di luar daerah asalnya.⁴ Penelitian dari mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan judul “Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Perantauan dan Bukan Perantauan”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perantau memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa bukan perantau. Mahasiswa perantauan mengalami stres berat sebesar 10(10,64%), sementara mahasiswa bukan perantauan mengalami stres sedang sebesar 76(80,85%).⁵ Selain itu, mahasiswa yang tinggal di pesantren menghadapi tantangan tersendiri. Penelitian di sebuah Pesantren Malang menunjukkan bahwa 56% santri mengalami stres.⁶ Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara kehidupan akademik dan kehidupan pesantren dapat meningkatkan beban psikologis mahasiswa sehingga mengalami stres.

Stres merupakan salah satu hal yang sering mengganggu kehidupan individu dimana dapat terjadi pada setiap orang.⁷ Begitupun dengan mahasiswa. Mahasiswa adalah seseorang yang menempuh dan belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan individu yang sedang dalam masa

⁴ Asmalia Alnadi dan Citra Ayu Kumala Sari, “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Sumatera du Uin Sayyid Ali Rahmatullah,” *Proyeksi* 16, no.2 (2021):153

⁵ Eka Handayani, and Novita Nirmalasari. "Perbedaan tingkat stres mahasiswa perantauan dan bukan perantauan." *Jurnal Penelitian Kesehatan" Suara Forikes"(Journal of Health Research" Forikes Voice")* 11 (2020): 63.

⁶ Hadri Hasan, et al. "Peningkatan Literasi tentang kesehatan Mental Pada Santri Di Pondok Pesantren Darul Ulumii" *Jubaedah: Jurnal Pengabdian dan Edukasi Sekolah (Indonesian Journal of Community Services and School Education)* 4, no. 3 (2024): 501.

⁷ Margareth Sutjiato and G D Kandou a a T Tucunan, “Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado,” *Jikmu* 5, no. 1 (2015): 30–42.

transisi remaja akhir menuju dewasa awal yang dituntut untuk bertanggung jawab atas pilihan serta tindakannya yang memiliki arah dan tujuan yang jelas, hal itu bertujuan untuk masa depannya.⁸

Mahasiswa rantau yang tinggal di pondok pesantren mempunyai tuntutan untuk beradaptasi dengan beragam perubahan yang terjadi, sehingga kondisi ini bisa menimbulkan pemicu munculnya stres.⁹ Bukanlah satu hal yang mudah untuk menjadi mahasiswa rantau apalagi tinggal di pondok pesantren bukan hal yang mudah. Dikarenakan menjadi mahasiswa saja sudah memiliki kesibukan tersendiri dengan berbagai aktivitas perkuliahan, terlebih bagi yang tinggal di pondok pesantren, di mana wajib menyeimbangkan waktu dari banyaknya jadwal yang harus dilakukan seperti piket harian, hafalan, mengaji kita, sholat berjamaah dan *ro'an* (bersih-bersih).¹⁰ Selain itu, stres merupakan perasaan tertekan yang dirasakan dan menjadi salah satu faktor penentu bertahan atau tidaknya mahasantri di pesantren. Menurut Sinaga menyatakan bahwa jika individu tersebut tidak mampu mengatasi stres dengan baik, kemungkinan besar ia tidak akan bertahan dan mungkin memilih untuk keluar dari pondok pesantren.¹¹

⁸ Susi Dewi Al Amelia, Herlan Pratikto, and Eben Ezer Nainggolan. "Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau." *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 1 (2022): 59.

⁹ Vira Fatihatun Najah. "Strategi Koping Pelampiasan Stres pada Mahasiswa Rantau." *Commsphere: Jurnal Mahasiswa Ilmu Komunikasi* 2, no. II (2024): 195.

¹⁰ Nurul Izah, Dewi Khurun Aini, and Baidi Bukhori. "Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 3, no. 1s (2023): 234-235.

¹¹ Yumi Octafias Quraini, Risna Yekti Mumpuni, and Andi Surya Kurniawan. "Strategi Coping Dengan Tingkat Stres Pada Santri Baru Asrama Putri Azzubaidah Di Pondok Pesantren An-Nur 1 Bululawang Malang." 8, no. 3 (2024): 266.

Hal ini berbeda dengan mahasiswa rantau yang tinggal di luar pesantren, misalnya di kos atau kontrakan, yang meskipun juga menghadapi tekanan akademik dan adaptasi lingkungan, namun tidak terbebani oleh rutinitas kegiatan pesantren yang padat dan terstruktur secara ketat. Penelitian kontemporer oleh Fitriani menunjukkan bahwa mahasiswa rantau yang tinggal di pesantren memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa rantau non-pesantren. Fitriani juga menjelaskan bahwa kurangnya waktu istirahat dan keterbatasan waktu yang dimiliki oleh mahasiswa rantau yang tinggal di pondok pesantren menjadi salah satu faktor stres utama pada kelompok mahasiswa rantau yang tinggal di pondok pesantren.¹²

Permasalahan anak rantau dihadapkan pada banyak kesulitan dan tantangan yang harus mereka hadapi. Menurut Marta mengemukakan, ketika individu berpindah dari daerah asal ke daerah lain pastinya akan menghadapi berbagai perbedaan seperti bahasa, budaya, kondisi tempat tinggal, dan perubahan lingkungan. Sebagai mahasiswa mereka dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Menurut Conley, Travers, dan Bryant menyatakan saat memasuki pertama kali di bangku perkuliahan, seorang mahasiswa akan merasakan perubahan dari hidupnya yang akan mengakibatkan tingkat stres yang tinggi. Menurut Thurber dan Walto juga berpendapat bahwa mahasiswa rantau baru akan mengalami dan merasakan *homesick*, adanya perasaan tidak nyaman untuk meninggalkan rumah. Menurut Heiman dan Kariv menyatakan mahasiswa dituntut untuk

¹² Fitriani, et al. "Perubahan Pendidikan Kemandirian Anak Rantau Di Pondok Pesantren". *Jurnal Manajemen Pendidikan Al Hadi* 5, no. 1 (2025): 62-63

menyesuaikan diri terhadap tekanan untuk naik semester, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan dan manajemen waktu.¹³ Masalah lain yang juga sering dialami oleh anak rantau adalah manajemen keuangan. Salah satunya contohnya seringkali mereka berhemat agar uang mereka yang dikirim cukup untuk keperluan selama sebulan. Terkadang uang saku habis di pertengahan bulan. Disinilah anak rantau dilatih agar bisa memilih prioritas kebutuhan yang harus dipenuhi terlebih dahulu.¹⁴

Mahasiswa-mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah ini biasanya tinggal di rumah kos, kontrakan, asrama, atau pondok pesantren. Dalam hal ini peneliti mengambil lokasi penelitian di Pondok Pesantren Mahasiswa. Pondok pesantren merupakan suatu lembaga pendidikan yang mempelajari ilmu agama Islam secara lebih luas dan mendalam. Menurut Nauri, kegiatan di Pondok Pesantren Mahasiswa tidak hanya terbatas pada bidang pendidikan keagamaan saja, tetapi juga sudah meluas pada kegiatan keilmuan yang dilaksanakan di perguruan tinggi.¹⁵

Adapun pondok pesantren yang menjadi pilihan untuk dijadikan tempat penelitian adalah Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember (PPME Nuris 2) , terletak di Jl. Jumat No 68 Mangli Kaliwates

¹³ Asmalia Alnadi and Citra Ayu Kumala Sari, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Sumatera Di Uin Sayyid Ali Rahmatullah," *Proyeksi* 16, no. 2 (2021): 153-154.

¹⁴ Fitriani, et al. "Perubahan Pendidikan Kemandirian Anak Rantau Di Pondok Pesantren". *Jurnal Manajemen Pendidikan Al Hadi* 5, no. 1 (2025): 62-63.

¹⁵ Fadhilah Rahmawati Agustina, and Diana Rusmawati. "Hubungan antara efikasi diri akademik dengan student engagement pada santri di pondok pesantren mahasiswa bina khoirul insan semarang." *Jurnal Empati* 11, no. 5 (2022): 332-333.

Jember. Salah satu yang menarik perhatian peneliti. Karena di Pondok Pesantren ini memiliki 3 program yang ada yaitu program tahfidz, bahasa arab dan reguler. Perbedaan dari ketiga program tersebut jika tahfidz selain mengikuti kegiatan pondok pada umumnya ia akan berfokus pada setoran hafalan yang mereka punya, program bahasa juga begitu berfokus pada kegiatan tambahan yaitu belajar bahasa arab dan inggris. Reguler mengikuti kegiatan pondok pada umumnya seperti berjamaah, mengaji quran dan kitab. Serta terdapat pelatihan bakat dan minat.

Dari hasil observasi dan wawancara dengan mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember yang dilakukan pada 8 Maret 2025, ditemukan bahwa mereka mengalami berbagai tantangan dalam mengatur waktu antara tugas kuliah dan kegiatan pondok. Kegiatan pondok yang sangat padat sering kali membuat mereka kewalahan dan kesulitan membagi fokus antara kewajiban akademik dan kegiatan pondok pesantren. Selain itu, di awal masa adaptasi, banyak dari mereka merasa kesepian, mengalami homesick, mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, serta tekanan dalam mengelola waktu dan keuangan, meskipun seiring berjalannya waktu sebagian besar sudah mulai menyesuaikan diri. Menurut sebagian subjek kondisi ini membuat mahasiswa rantau mengalami stres. Karena itu stres yang tidak bisa diselesaikan dengan baik akan berdampak negatif terhadap penyelesaian tugas-tugas akademik

sehingga mengganggu konsentrasi, motivasi belajar, serta menurunkan performa akademik secara keseluruhan.¹⁶

Menurut Lazarus dan Folkman dalam menghadapi stres seseorang dapat memakai dua strategi *coping stress* yaitunya *problem focus coping* serta *emotion focused coping*. Dimana *problem focus coping* berfungsi mengatasi stress yang berfokus pada pada menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Berbeda dengan *emotion focused coping* tujuannya mengendalikan serta meredakan emosi dimana timbul karena stress dengan pencarian *support* sosial, pengontrolan perasaan serta memperoleh kenyamanan.¹⁷

Penelitian tentang *coping stress* sebelumnya pernah dilakukan oleh Nurul Izzah yaitu “Stres dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Putri Semarang” ditemukan stres pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren berawal dari sumber stres, tingkatan stres yang dirasakan serta pengaruh yang terjadi karena stres tersebut.¹⁸ Selanjutnya pada penelitian Vira Fatihatun Najah dengan judul “Strategi Koping Pelampiasan Stres pada Mahasantri Rantau” memberikan hasil penelitian bahwa penyebab mahasiswa yang berada jauh dari rumah mengalami stres adalah karena adanya tekanan dalam dunia perkuliahan dan juga permasalahan lain yang dihadapi secara bersamaan.

¹⁶ Subjek, diwawancara oleh Penulis, Jember, 8 Maret 2025.

¹⁷ Riry Ambarsarie, Elvira Yunita, Mardhatillah Sariyanti, Strategi Coping Pada Generasi Z. 10-11.

¹⁸ Nurul Izah, Dewi Khurun Aini, and Baidi Bukhori, “Stress Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bertempat Tinggal Di Pondok Pesantren,” *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 3, no. 1s (2023): 231–242.

Strategi coping yang digunakan ada dua yaitu strategi *coping* yang berfokus pada emosi dan *strategi coping* yang berfokus pada makna.¹⁹

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, fokus kajian lebih banyak pada mahasiswa rantau secara umum, atau santri yang berada di pondok pesantren tahfidz. Namun, belum banyak kajian yang secara khusus mengangkat cara mengatasi *coping stres* yang terjadi pada mahasiswa khususnya yang berdomisili di pondok pesantren, khususnya di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember yang memiliki karakteristik program dan budaya yang khas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana *coping stres* dilakukan oleh mahasiswa rantau dalam menghadapi berbagai tekanan akademik dan kepesantrenan.

Oleh karena itu, peneliti berharap agar penelitian ini bisa menjelaskan bagaimana gambaran *coping stres* mahasiswa rantau yang tinggal di Pondok Pesantren yang nantinya akan membantu dalam memberikan informasi kepada pembaca yang sedang mengalami stres atau yang sedang membutuhkan bahan referensi mengenai *coping stres*. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran *Coping Stress* Pada Mahasiswa Rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember”.

¹⁹ Vira Fatihatun Najah, “Strategi Koping Pelampiasan Stres Pada Mahasiswa Rantau” *Commsphere: Jurnal Mahasiswa Ilmu Komunikasi* 2, no. 2 (2024): 193–205.

B. Fokus Penelitian

Fokus dari penelitian berdasarkan dari penjelasan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, yaitunya mengenai bagaimana gambaran *coping stress* mahasiswa rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus masalah yang dijelaskan sebelumnya peneliti menetapkan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana gambaran *coping stress* mahasiswa rantau pada Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan perspektif ilmiah kepada ilmuwan di bidang psikologi terkait *coping stress* pada mahasiswa rantau yang tinggal di pondok pesantren serta dapat memberikan pengetahuan mengenai bagaimana mengatasi *coping stressnya*.

2. Manfaat Praktis

Dapat diterapkan langsung mengenai temuan strategi *coping* dalam menyelesaikan masalah yang kerap berlangsung di lingkungan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

a. Bagi Mahasiswa Rantau

Untuk mahasiswa rantau bisa menjadi pedoman untuk menangani stres ataupun meminimalisir stres dengan baik sehingga

tidak membebani dan menjadi masalah yang kompleks pada mahasiswa rantau.

b. Bagi Pengelola Pondok Pesantren

Bagi pengelola pondok pesantren ini bisa menjadi pedoman pengasuh serta pengurus untuk mengatasi problem pada santrinya dalam mengalami stres karena suatu masalah.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi awal untuk mengembangkan kajian terkait *coping stress* pada mahasiswa rantau, khususnya di lingkungan Pondok Pesantren Mahasiswa Entrepreneur Nurul Islam 2 Jember.

E. Definisi Istilah

Bagian ini berisi keterangan terkait fokus penelitian yang sudah menjadi perhatian peneliti dalam penelitian yang berfungsi untuk menghindari kesalahan interpretasi pada penelitian.²⁰

1. *Coping stress*

Coping stress merupakan segala sesuatu upaya untuk mengelola tekanan atau stres melalui beberapa strategi individu dalam mengatasi atau menghindari ataupun bahkan menghilangkan dampak negatif dari stres dengan dapat menggunakan pendekatan secara kognitif maupun perilaku.. Stres berasal dari berbagai sumber, seperti dari dalam diri maupun orang lain. Hal ini proses *coping* memiliki tujuan untuk membantu seseorang

²⁰ Tim Penyusun. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (Jember, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember, 2024). 49

agar tetap dapat berfungsi secara psikologis, emosional, dan sosial meskipun berada dalam situasi yang menekan.

2. Mahasiswa Rantau

Mahasiswa rantau adalah seorang pelajar yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dengan cara meninggalkan kampung halamannya atau di luar daerahnya seperti luar kabupaten, provinsi, pulau bahkan luar negara.. Di tempat perantauan, mahasiswa rantau dituntut untuk mampu menghadapi berbagai situasi dan kondisi secara mandiri. Hal itu dikarenakan lingkungan yang berbeda membuat mahasiswa rantau memiliki keterbatasan dalam mengandalkan orang lain, sehingga pemenuhan kebutuhan hidup harus ditanggulangnya sendiri.

3. Pondok Pesantren Mahasiswa

Pondok pesantren mahasiswa merupakan tempat lembaga pendidikan yang mempelajari ilmu agama islam yang diperuntukan untuk para santri yang sekaligus berstatus sebagai mahasiswa. Kegiatan di pondok pesantren mahasiswa tidak hanya berfokus pada pembelajaran agama saja, tetapi juga mencakup kegiatan keilmuan yang dilaksanakan di perguruan tinggi. Setelah menyelesaikan kegiatan perkuliahan, para santri melanjutkan dengan mempelajari kembali berbagai ilmu keislaman yang ada di pondok pesantren.

F. Sistematika Pembahasan

Pada penelitian ini, penyusunan skripsi mengacu pada pedoman karya tulis ilmiah, sistematika pembahasan mengenai gambaran langkah penelitian

yang berawal dari Bab I hingga Bab V. dimana pembahasan akan disajikan dalam bentuk narasi dimana terdiri dari:

BAB I: PENDAHULUAN, mendeskripsikan secara keseluruhan terkait penelitian ini, meliputi konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah, serta sistematika pembahasan.

BAB II: KAJIAN TEORI, berisikan terkait teori Pustaka yang digunakan terkait penelitian terdahulu, kajian teori mengenai *coping stress*.

BAB III: METODE PENELITIAN, penjelasan metode penelitian mulai dari jenis, Lokasi dan subjek penelitian, pengumpulan, keabsahan dan tahapan penelitian.

BAB VI: PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS, menjelaskan mengenai deskripsi objek yang diteliti, penyajian, analisis data, lalu pembahasan hasil.

BAB V: PENUTUP, menjelaskan tentang kesimpulan, beserta saran-saran. Dimana berisi hasil dari masalah dan bagaimana saran untuk penelitian lanjutan...

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Yaitunya akan dijelaskan bagaimana studi sebelumnya mengenai penelitian yang akan dilaksanakan, lalu disimpulkan, dari penelitian yang belum atau sudah terpublikasi baik itu disertasi, skripsi atau tesis, laporan penelitian, jurnal dan lain-lain.²² Adapun beberapa penelitian terdahulu yang relevan yaitu:

1. Penelitian Nurul Izzah, Dewi Khurun Aini, berserta Baidi Bukhori, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tahun 2023 yang berjudul “Stres dan Strategi *Coping* Pada Mahasiswa Yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren”.

Metode yang digunakan Adalah kualitatif melalui pendekatan fenomenologi dengan analisis Amadeo Giorgi. Yang berfungsi dalam memberikan Gambaran stress serta Langkah kepada mahasiswa yang berdomisili di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Putri Semarang.wawancara dilakukan dalam mengumpulkan data pada penelitian. Dengan teknik *purposive sampling*, dengan karakteristik mahasiswa yang berdomisili di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Putri Semarang sebanyak 7 orang, yang merupakan Perempuan, usia 18-25 tahun. dimana ditemukan bagaimana deskripsi terkait stres yang terjadi pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren berawal dari stres

²² Tim Penyusun, Pedoman Penulisan Karya Ilmiah, 50.

dimana berpengaruh pada munculnya akibat stress tersebut yang umumnya disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengadaptasi serta manajemen waktu dan tanggung jawab tambahan untuk santri yang melakukan pengurusan pondok karena harus menjadi teladan sekaligus menjalankan tugas kepengurusannya. Selain itu, *pressure* akademis serta harapan dari orang tua menjadi pemicu stres. Sebagian besar mahasiswa berada di level stress sedang dimana tidak berkelanjutan namun ini menimbulkan pusing, kelemahan fisik, sulit fokus, mudah terkejut, sulit tidur sakit perut dan tidak berselera makan, dimana *coping stress* yang digunakan yaitu dengan *emotion focused coping* dimana menghilangkan stress dengan mencoba mendekatkan diri kepada Allah baik dengan mendengar murotal, shalawat, membaca al-quran membaca buku tasawuf. Sedangkan untuk *problem focuse coping* dilakukan dengan sholat, berdoa, meminta nasihat pada guru di pondok. Penyelesaian stres yang lain yaitu mengelola waktu dengan sebaik-baiknya dan tidak menyia-nyiakan sedikitpun seperti mengurangi scrolling tiktok, tidak nongkrong, dan hal-hal yang tidak bermanfaat lainnya untuk memudahkan informan dalam mengelola waktu dengan baik.²³

2. Penelitian yang dilakukan oleh Galuh Octa Rastika, Sabrina Qaanitah Putri, Dedi Setiawan dan Dewi Fatmasari Edy dari Universitas Negeri Malang, pada tahun 2024 yang berjudul “Gambaran *Coping Stress* Pada Mahasiswa Akhir di Universitas Negeri Malang”.

²³ Nurul Izah, Dewi Khurun Aini, and Baidi Bukhori. "Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 3, no. 1s (2023): 231-242.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus berkaitan dengan mekanisme *coping stress* yang diterapkan oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Malang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *coping stress* yang diterapkan oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Malang. Pengumpulan data menggunakan *in-depth interview*. Subjek penelitian adalah 4 mahasiswa semester 7 keatas yang berkulia di Universitas Negeri Malang dengan berbagai fakultas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa cara dari partisipan dalam menghadapi stres, antara lain dengan mengambil keputusan, berani mengambil resiko, bertanggung jawab, melakukan strategi *coping*, serta berusaha untuk bertahan.²⁴

3. Penelitian yang dilakukan oleh Avrilia G.F. Tampi, dan Harold R. Lumapow, Gloridie L. Kapahang dari Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Manado di Tomohon, pada tahun 2023 yang berjudul “Strategi *Coping stress* dalam Menghadapi Financial Stress pada Mahasiswa Rantau (Program Studi FIPP Universitas Negeri Manado) di Tomohon.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor dan strategi *coping stress* dalam menghadapi *financial stress* pada mahasiswa rantau. Pengumpulan data melalui wawancara, observasi.

²⁴ Galuh Octa Rastika et al., “Gambaran *Coping stress* Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Negeri Malang,” *Flourishing Journal* 4, no. 4 (2024): 140–152.

Subjek penelitian berjumlah 3 mahasiswa rantau usia 18-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi *financial stress* mahasiswa rantau yaitu pendapatan orang tua dan literasi keuangan. Kemudian mahasiswa akan menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah saat mereka memandang situasi tersebut bisa diatasi seperti mencari bantuan seseorang dan mencari solusi, sedangkan strategi *coping* berfokus pada emosi saat mereka memandang situasi tersebut tidak bisa diatasi. Hal yang akan dilakukan adalah bersikap religius, menciptakan makna positive, menenangkan diri, membatasi perasaan dan tindakan.²⁵

4. Penelitian yang dilakukan oleh Larasati Wiriawan, Rida Yanna Primanita, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, pada tahun 2024 yang berjudul “Kontribusi Strategi *Coping* Terhadap Homesickness Pada Mahasiswa Baru Yang Merantau Di Perguruan Tinggi Kota Bukittinggi”.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian yang digunakan yaitu korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat perbedaan strategi *coping* dalam menghadapi *homesickness* pada mahasiswa baru yang merantau di perguruan tinggi kota Bukittinggi. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 97 mahasiswa baru yang merantau. Teknik pengambilan sampel yang

²⁵ Avrilia Gabriel Florensia Tampi, Harol Refli Lumapow, and Gloridie Lingkanbene Kapahang, “Strategi *Coping stress* Dalam Menghadapi Financial Stress Pada Mahasiswa Rantau (Program Studi Psikologi Fipp Universitas Negeri Manado) Di Tomohon,” *Jurnal Sains Riset* 13, no. 2 (2023): 385–391.

digunakan dalam penelitian yaitu purposive sampling dengan kriteria partisipan mahasiswa angkatan 2013 yang merantau di kota Bukittinggi, berusia 18-22 tahun, perantau dari luar daerah Sumatera Barat. Skala yang digunakan pada penelitian ini dengan variabel homesickness disusun oleh peneliti yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Stroebe tahun 2002, dan variabel strategi *coping* disusun oleh peneliti yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis yang diperoleh dengan nilai t hitung = -125,865 dengan signifikansi 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan strategi *coping* dalam menghadapi homesickness pada mahasiswa baru yang merantau di perguruan tinggi kota Bukittinggi ²⁶

5. Penelitian yang dilakukan oleh Dalilah Rafiq El Imamah, Erdi Istiaji, dan Erwin Nur Rif'ah, Universitas Jember, pada tahun 2025 yang berjudul "Strategi *Coping* Stress Pada Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Kabupaten Probolinggo".

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi manajemen stres remaja santri di Pondok Pesantren Nurul Jadid. Pengumpulan data dengan menggunakan pedoman wawancara mendalam dan pedoman observasi. Subjek penelitian berjumlah 13 orang yaitu 1 orang informan pengurus bimbingan konseling di daerah Az-Zaniyah, 6 orang informan utama dengan kriteria siswi usia awal remaja yang sedang

²⁶ Larasati Wiriawan, Rida Yanna Primanita, "Kontribusi Strategi Coping Terhadap Homesickness Pada Mahasiswa Baru" 7 (2024): 128–133.

bersekolah di Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang mempunyai tingkat stres tinggi dan tinggal di Pondok Pesantren Nurul Jadid, dan 6 orang informan tambahan sebagai pengasuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping stress* yang dilakukan informan meliputi *coping* yang berfokus pada masalah, pengendalian diri, dukungan sosial instrumental, *coping* emosional, dan religiusitas. Disarankan agar pesantren menerapkan program konseling psikologis untuk membantu pengelola sekolah dan santri memilih strategi *coping* yang efektif dan mengelola stres.²⁷

Tebel 2. 1
Orisinalitas Penelitian

No	Nama, Tahun, Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Nurul Izzah, Dewi Khurun Aini, dan Baidi Bukhori, 2023, Stres dan Strategi <i>Coping</i> Pada Mahasiswa Yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren”.	1. Terdapat persamaan yaitu terkait topik pembahasan yakni <i>coping stress</i> . 2. Menggunakan metode kualitatif	1. Terdapat perbedaan tempat penelitian 2. Subjek lebih spesifik yaitu pada mahasiswa rantau luar pulau.
2.	Galuh Octa Rastika, Sabrina Qaanitah Putri, Dedi Setiawan dan Dewi Fatmasari Edy,	1. Terdapat persamaan yaitu terkait topik pembahasan yakni <i>coping stress</i> 2. Menggunakan	1. Perbedaan subjek dimana penelitian sebelumnya mahasiswa akhir penelitian ini

²⁷ Dalilah Rafiq et al., “Strategi *Coping stress* Pada Santriwati Remaja Di Pondok Pesantren Kabupaten Probolinggo” 4, no. 1 (2025): 29–44.

	2024, Gambaran <i>Coping stress</i> Pada Mahasiswa Akhir di Universitas Negeri Malang.	pendekatan kualitatif dengan metode wawancara.	mahasiswa yang tinggal di pondok 2. Perbedaan lokasi penelitian
3.	Avrilia G.F. Tampi, Dan Harold R. Lumapower, Gloridie L. Kapahang, 2023, Strategi <i>Coping stress</i> dalam Menghadapi Financial Stress pada Mahasiswa Rantau (Program Studi FIPP Universitas Negeri Manado) di Tomohon.	1. Terdapat persamaan yaitu terkait topik pembahasan yakni <i>coping</i> stres 2. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara. 3. Subjek yang digunakan yaitu mahasiswa rantau.	1. Terdapat perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini, penelitian terdahulu berlokasi di Universitas Negeri Manado sedangkan pada penelitian ini berlokasi di Pondok Pesantren Mahasiswa <i>Entrepreneur</i> Nurul Islam 2 Jember.
4.	Larasati Wiriawan, Rida Yanna Primanita, 2024, Kontribusi Strategi <i>Coping</i> Terhadap Homesickness Pada Mahasiswa Baru Yang Merantau Di Perguruan Tinggi Kota Bukittinggi.	1. Terdapat persamaan yaitu subjeknya mahasiswa rantau	1. Perbedaan metode penelitian dimana penelitian ini memakai metode kualitatif sedangkan penelitian terdahulu kuantitatif 2. Penelitian sebelumnya spesifik membahas strategi <i>coping</i> dalam mengatasi homesickness sedangkan penelitian ini membahas secara umum gambaran <i>coping stres</i> pada mahasiswa rantau 3. Perbedaan Lokasi penelitian
5.	Dalilah Rafiq El Imamah, Erdi Istiaji, dan Erwin Nur Rif'ah, 2025, Strategi <i>Coping stres</i> Pada	1. Terdapat persamaan yaitu sama-sama membahas <i>coping stres</i> 2. Sama-sama menggunakan	1. Penelitian terdahulu subjeknya santriwati remaja sedangkan penelitian ini subjeknya mahasiswa rantau

	Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Kabupaten Probolinggo”.	metode penelitian kualitatif	2. Perbedaan lokasi penelitian
--	---	------------------------------	--------------------------------

B. Kajian Teori

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai teori yang digunakan. Dengan membahas mendalam serta luas dimana dapat memperluas pengetahuan peneliti dalam mengkaji masalah yang akan diselesaikan dimana akan disesuaikan dengan fungsi serta tujuan penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan digunakan sebagai pisau analisis bukan untuk diuji yang berbeda dengan penelitian kuantitatif.²⁸

1. *Coping stress*

a. Definisi *Coping stress*

Menurut Lazarus & Folkman, *coping* digambarkan sebagai proses yang berkelanjutan di mana orang berusaha melakukan perubahan, baik dalam pemikiran maupun tindakan mereka, untuk menghadapi, menangani sesuatu atau mengatasi tuntutan yang berasal dari dalam diri individu maupun luar individu yang dinilai membebani dan melebihi kemampuan individu itu sendiri.²⁹

Menurut Lazarus dan Folkman, *coping* dipandang sebagai faktor yang menentukan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dalam situasi yang menegangkan (*stressful life events*). Secara

²⁸ Tim Penyusun, Pedoman Penulisan Karya Ilmiah, 46-47

²⁹ Lazarus, Richard S, Stress, Appraisal And Coping, New York, Springer Publishing Company, 141

umum, *coping* merujuk pada proses yang mencakup komponen kognitif dan perilaku (Folkman, 1984). Dengan demikian, *coping* melibatkan pemilihan strategi, termasuk perilaku dan sikap mental, yang ditujukan untuk memecahkan masalah dan beradaptasi dengan situasi yang menegangkan..³⁰

Coping stress juga dapat dipahami sebagai proses di mana seseorang mengelola stres yang terjadi dan mengatur diri serta respon pada perubahan yang terjadi untuk evaluasi kondisi serta situasi yang menimbulkan stres.³¹

Jadi disimpulkan bahwa definisi *coping stress* merupakan usaha seseorang untuk mengatasi dan mengendalikan stres yang dialaminya. Hal ini meliputi strategi, cara, serta langkah yang dilakukan seseorang dalam menghadapi kesulitan serta tantangan dalam kehidupan.

Coping stress memiliki peran penting dalam meningkatkan ketahanan seseorang terhadap tekanan hidup. Melalui Langkah *coping* yang tepat maka individu dapat mengatasi stres dengan efektif, mengurangi dampak negatif dan risiko serta membantu meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh.

³⁰ Kazuhiro Nagata et al., "Synthesis of 2-Substituted Benzimidazoles by Reaction of o-Phenylenediamine with Aldehydes in the Presence of Sc(OTf)₃," *Heterocycles* 61 (2003): 93–96.

³¹ Riry Ambarsarie, Elvira Yunita, Mardhatillag Sariyanti. "*Strategi Coping stress Pada Generasi Z.*". (Bengkulu: UPP FKIP UNIB, 2021), 10.

b. Jenis-Jenis *Coping stress*

Lazarus dan Folkman menjelaskan untuk menangani stress pada individu dapat melalui dua langkah *Coping stress* yaitu:

1) Strategi *coping* berfokus pada masalah (*Problem focused coping*)

Problem focused coping merupakan strategi yang berorientasi pada upaya penyelesaian masalah secara langsung. Seseorang cenderung menerapkan strategi ini apabila menilai bahwa permasalahan yang dihadapi masih berada dalam kendali dan memungkinkan untuk diselesaikan. Perilaku *coping* yang berfokus pada masalah biasanya diterapkan ketika seseorang percaya bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terkait situasi tersebut atau merasa bahwa sumber daya yang tersedia memiliki potensi untuk mengubah situasi.

2) Strategi *coping* berfokus pada emosi (*Emotion focused coping*,)

Emotion focused coping, merupakan serangkaian upaya yang dilakukan individu dengan tujuan untuk mengendalikan atau memodifikasi respon emosional terhadap stres, tanpa berusaha mengubah sumber stres itu sendiri secara langsung. Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi cenderung diterapkan ketika individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengubah

situasi yang menekan, sehingga pilihan yang diambil adalah menerima dan menyesuaikan diri terhadap kondisi tersebut.³²

c. Aspek-Aspek *Coping stress*

Lazarus & Folkman menjelaskan dua strategi *Coping stress* diantaranya *problem focused coping* serta *emotion focused coping*, dimana terdiri dari aspek sebagai berikut:

1) Aspek *Problem focused coping*

a) *Planful problem solving* (penyelesaian masalah yang terencana) adalah melakukan strategi yang sudah ditentukan sendiri dimana untuk menjadikan situasi lebih baik, menganalisis terlebih dahulu, seperti contoh dimana individu membuat perencanaan yang terstruktur dalam memperbaiki kehidupannya sehingga secara perlahan masalah dapat diatasi

b) *Confrontative coping* (penanggulangan konfrontatif) Adalah melakukan perubahan pada situasi dimana dapat digambarkan bagaimana resiko kedepannya, seperti dengan melakukan hal yang tidak sesuai ketentuan dimana terkadang mengalami resiko yang cukup besar.

c) *Seeking social support* (mencari dukungan sosial) adalah bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar seperti informasi, bantuan nyata yang berbentuk fisik atau non fisik, ataupun dukungan emosional. Seperti contoh, seseorang akan

³²Siti Maryam, "Strategi Coping," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101.103.

miminta pihak lain untuk bisa memberikan bantuan moral baik ke teman, keluarga atau psikolog.

2) *Aspek Emotion focused coping*,

a) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) yaitu bereaksi dengan membentuk tanggapan positif dan mendekatkan diri pada sang pencipta seperti, individu ini cenderung tidak menyalahkan pihak lain atas suatu hal yang sudah terjadi serta selalu dapat bersyukur atas apa yang sudah berlalu

b) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) adalah dimana dapat tumbuh rasa sadar akan tugasnya dalam menyelesaikan masalah dan mencari solusinya seperti dengan menyesuaikan diri dengan kondisi yang dialaminya.

c) *Self controlling* (pengendalian diri) adalah beraksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan.

Seperti contoh, di mana pada tahap ini individu mempunyai pikiran yang baik dan tidak melakukan hal yang gegabah.

d) *Distancing* (menjaga jarak) adalah bereaksi akan membuat batasan supaya tidak terbelenggu oleh permasalahan. Seperti contoh, seseorang bisa dilihat dari sikapnya apabila acuh pada masalah yang terjadi serta merasa seolah tidak ada hal yang terjadi

e) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) adalah beraksi menjauh dari apa yang dihadapinya misalnya dengan melakukan

perbuatan yang tidak baik seperti mengkonsumsi obat, tidur berlebihan atau menutup diri dari orang lain.³³

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Coping stress*

Menurut Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa cara individu dalam menghadapi masalah juga dipengaruhi oleh kepribadian, tuntutan, situasi, dan peran, penilaian kognitif, kebudayaan, dan kesenangan. Menurut Taylor mengemukakan perbedaan *coping* pada setiap tingkat usia individu. Jenis kelamin juga mempengaruhi strategi *coping*. Menurut Long, perempuan lebih memperlihatkan reaksi secara emosional sedangkan laki-laki mengutamakan tindakannya pada pokok permasalahan.

Yuliasri Ambar Pambudhi, Citra Marhan, Linda Fajriah dan Muhammad Abas menuliskan dalam penelitiannya dimana dikutip dari Smet menjelaskan bahwa terdapat 5 diantaranya yaitu:

- 1) Strategi *Coping stress* Adalah Langkah seseorang dalam menyelesaikan *problem* dan bagaimana mengatasi penyebab stres yang dialami.
- 2) Variabel dalam kondisi ini dapat dilihat dari jenis kelamin, usia, gentik, inteligensi, sku, kebudayaan, temperamen ataupun status ekonomi

³³ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017):.103-104.

- 3) Tipe kepribadian baik itu ekstrovert ataupun introvert, kestabilan emosi, kepribadian atau ketabahan, kekebalan, *locus of control* serta ketahanan
- 4) Variabel sosial kognitif ini dapat berupa dukungan sosial dimana dapat dirasakan seseorang, jaringan sosial serta kontrol pribadi yang dirasakan.
- 5) Hubungan dengan lingkungan sosial yang berupa dukungan sosial yang diperoleh serta integrasi pada jaringan sosial.³⁴

2. Mahasiswa Rantau

a. Definisi Mahasiswa Rantau

Menurut Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan dalam Halim dan Dariyo, individu yang merantau adalah seseorang yang belajar di luar tempat asalnya dan harus tinggal jauh dari rumah untuk jangka waktu tertentu guna menyelesaikan studinya.³⁵

b. Dinamika Mahasiswa Rantau

Vira Fatihatun Najah Nadlifah menuliskan dalam penelitiannya yang dikutip dari Kustanti menjelaskan bahwa, mahasiswa perantau biasanya akan dihadapkan dengan perubahan-perubahan dari berbagai aspek kehidupan. Perubahan yang terjadi diantaranya terjadinya

³⁴ Yulastri Ambar Pambudhi et al., "Strategi *Coping stress* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Amal Pendidikan* 3, no. 2 (2022): 114.

³⁵ Shinta Maria Magdalena, Jaka Santosa Sudagijono, and Happy Cahya Mulya, "Hubungan Family Functioning Dan Kesepian Pada Mahasiswa Perantau," *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia* 11, no. 1 (2023):19.

perubahan harapan, sosial, peran, dan perilaku, sehingga diperlukan penyesuaian diri untuk menghadapi situasi tersebut.

Mahasiswa rantau memiliki tuntutan menyesuaikan diri dari berbagai macam perubahan yang terjadi, hal tersebut dapat menjadi salah satu sumber stres. Stres yang tak kunjung hilang dapat menimbulkan kesepian karena mereka tinggal sendiri dan jauh dari keluarga dan teman. Selain itu Vira Fatihatun Najah Nadlifah menuliskan dalam penelitiannya yang dikutip dari Paramitha dan Astuti menjelaskan bahwa, munculnya perasaan terkucil dari teman barunya karena takut adanya perbedaan status sosial atau ekonomi.³⁶

Dinamika yang dialami oleh mahasiswa rantau mencakup perubahan dan perkembangan psikologis, emosional, serta spiritual yang terjadi karena perpindahan lingkungan dan tuntutan hidup mandiri.

1) Perkembangan kemandirian

Mahasiswa rantau dituntut untuk membuat keputusan sendiri, mulai dari hal kecil (makanan, jadwal belajar) hingga hal besar (masa depan, karir). Proses ini dapat mengembangkan kemandirian dan identitas diri. Adapun kemandirian menurut Steinberg secara psikososial tersusun dari 3 aspek. Pertama, kemandirian emosional merupakan kemandirian yang menyatakan adanya perubahan kedekatan hubungan emosional antara orang tua atau orang dewasa lainnya yang banyak melakukan interaksi

³⁶ Vira Fatihatun Najah, "Strategi Koping Pelampiasan Stres Pada Mahasiswa Rantau" *Commsphere: Jurnal Mahasiswa Ilmu Komunikasi* 2, no. 2 (2024): 195.

dengannya. Kedua, mandiri bertindak adalah kemampuan seseorang supaya bisa memutuskan sesuatu secara bebas dan menindaklanjuti serta bertanggung jawab. Ketiga, mandiri berfikir, yaitu kebebasan untuk memaknai prinsip yang benar dan yang salah, baik dan buruk serta apa yang berguna bagi dirinya.³⁷

2) Pembentukan identitas sosial

Mahasiswa rantau banyak bertemu dengan individu yang berbeda dimana dapat menambah wawasan dan membentuk identitas sosial baru yang lebih terbuka.

3) *Strategic Coping*

Mahasiswa rantau perlu memiliki strategi *coping* yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial dari teman, terlibat dalam kegiatan organisasi, atau meningkatkan spiritualitas agar tetap stabil secara psikologis

4) Pengalaman spiritual

Bagi mahasiswa rantau yang tinggal di pondok pesantren, dinamika spiritual menjadi hal penting. Mereka mengalami pembentukan nilai-nilai religius, kedisiplinan, dan kehidupan yang teratur.

c. Karakteristik Mahasiswa Rantau

Mahasiswa rantau adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di tempat yang jauh dari tempat tinggal asalnya,

³⁷ Nadia Fauzia, Asmaran Dan, and Shanty Komalasari, "Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan" 2020, no. 3 (n.d.): 168-169.

sehingga mengharuskan mahasiswa rantau untuk tinggal sementara di daerah tersebut seperti kos, kontrakan, asrama maupun pondok pesantren mahasiswa. Ciri-ciri umum mahasiswa rantau

- 1) Mandiri secara fisik dan emosional, karena tidak bergantung pada keluarga.
- 2) Memiliki tuntutan adaptasi terhadap budaya baru dan lingkungan sosial yang berbeda.
- 3) Harus mampu mengelola keuangan sendiri.
- 4) Berjuang membangun jaringan sosial baru.
- 5) Terbiasa menyelesaikan masalah secara personal tanpa adanya dukungan dari keluarga yaitu orang tua.

d. Tantangan Mahasiswa Rantau

- 1) Adaptasi Sosial dan Budaya

Mahasiswa rantau seringkali mengalami culture shock karena harus menyesuaikan diri dari budaya lokal, norma sosial, dan cara hidup masyarakat setempat. Menurut Abim Prima Prayoga dan Pambudi Handoyo dalam penelitiannya yang dikutip dari Setiawan, mengemukakan bahwa culture shock atau gegar budaya merupakan sebuah perasaan yang datang pada saat seseorang merasakan tekanan dan terkejut saat menghadapi lingkungan bahkan kebudayaan yang baru.

2) Kesepian dan Homesickness

Perasaan rindu terhadap rumah dan keluarga dapat mengganggu konsentrasi belajar dan kestabilan emosi. Menurut Abim Prima Prayoga dan Pambudi Handoyo dalam penelitiannya yang dikutip dari Allo dan Hedi Pudjo Santosa, mengemukakan bahwa mahasiswa rantau baru akan mengalami homesickness, overthinking dan stres yang berlebihan, merasa bahwa dirinya sendirian.³⁸

3) Tekanan Akademik

Mahasiswa rantau juga menghadapi tekanan untuk berhasil, karena biaya pendidikan dan hidup di perantauan biasanya cukup tinggi.

4) Masalah Finansial

Banyak mahasiswa rantau harus hidup dengan anggaran terbatas, mengatur sendiri keuangannya, bahkan sebagian harus bekerja paruh waktu. Dalam mengatur keuangan baik secara sadar atau tidak, mahasiswa rantau diminta untuk mampu dan dapat hidup sendiri memilih hal dengan bijak supaya tidak berdampak buruk kedepannya.³⁹

³⁸ Abim Prima Prayoga dan Pambudi Handoyo. "Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau Luar Surabaya Dalam Menghadapi Culture Shock." *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, Vol. 25, No.2, Desember 2023, pp.153-158.

³⁹ Avrilia Gabriel Florensia Tampi, Harol Refli Lumapow, and Gloridie Lingkanbene Kapahang, "Strategi *Coping stress* Dalam Menghadapi Financial Stress Pada Mahasiswa Rantau (Program Studi Psikologi Fipp Universitas Negeri Manado) Di Tomohon," *Jurnal Sains Riset* 13, no. 2 (2023): 386.

5) Manajemen Waktu

Mahasiswa rantau, terutama yang tinggal di pondok pesantren mahasiswa, dituntut membagi waktu antara kegiatan kuliah dan kewajiban pesantren.

e. Tugas Perkembangan Mahasiswa Rantau (dewasa awal) dari Lifespan Development John W. Santrock

Menurut Santrok, pada usia 17-21 tahun individu memasuki tahap perkembangan remaja akhir dan pada usia 22 tahun memasuki

tahap perkembangan dewasa awal yang dikategorikan pada psikologi perkembangan, yaitu dimana individu sudah mulai berpikir secara matang untuk memilih jalur karir yang ingin mereka tekuni, ingin menjadi individu seperti apa yang mereka inginkan ketika dewasa nanti.⁴⁰

Menurut Santrok menyatakan bahwa individu pada masa remaja dan dewasa dihadapkan pada berbagai tuntutan yang berkaitan dengan *ecological system theory* yang menekankan pentingnya konteks sosial di mana individu tinggal dan orang-orang yang mempengaruhi perkembangan individu tersebut. Kondisi ini sejalan dengan proses perkembangan dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal (*emerging adulthood*) di mana individu menyiapkan diri untuk

⁴⁰ Renny Anggreani and Ayunda Ramadhani, "Kelekatan Orangtua Dan Kemandirian Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Universitas Mulawarman," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 2 (2021): 311.

menghadapi berbagai perubahan tingkat pendidikan dari sekolah menengah atas menuju ke perguruan tinggi.⁴¹

Menurut Nisrina, mahasiswa termasuk dalam tahap perkembangan yang berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Tahap ini dapat dikategorikan sebagai masa remaja akhir hingga dewasa awal, dilihat dari segi perkembangan, serta tugas perkembangan terhadap usia mahasiswa ini dalam pematangan pendirian hidup.⁴²

Mahasiswa sebagai individu dewasa dini berada pada masa transisi dari masa remaja dan dewasa. Pada masa transisi ini mahasiswa dihadapkan oleh banyak perubahan yang dapat mengganggu upaya untuk mendapatkan kebahagiaan. Oleh sebab itu, menurut Izzaty dkk, mahasiswa harus mampu menyesuaikan diri terhadap segala perubahan di lingkungan. Individu yang mampu menyesuaikan diri dan mampu berinteraksi dengan baik pada akhirnya mempengaruhi kebahagiaan pada masa dewasa dini.⁴³

Fenomena mahasiswa perantauan umumnya bertujuan untuk meraih kesuksesan melalui kualitas pendidikan yang lebih baik pada bidang yang diinginkan. Menurut Santrock, Fenomena ini juga dianggap sebagai usaha pembuktian kualitas diri sebagai usaha pembuktian kualitas diri sebagai orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab dalam membuat keputusan. Dalam proses pendewasaan dan mencapai

⁴¹ Shinta Maria Magdalena, Jaka Santosa Sudagijono, and Happy Cahya Mulya, "Hubungan Family Functioning Dan Kesepian Pada Mahasiswa Perantau, 18.

⁴² Nadia Fauzia, Asmaran Dan, and Shanty Komalasari, "Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan" 2020, no. 3 (n.d.): 172.

⁴³ Rahmatul Jannah et al., "Makna Kebahagiaan Mahasiswa Perantau, 24.

kesuksesan, mahasiswa perantau dihadapkan pada berbagai perubahan dan perbedaan di berbagai aspek kehidupan sehingga mahasiswa membutuhkan strategi *Coping stress*.⁴⁴

f. Teori Adaptasi Sosial

Menurut Soerjono, adaptasi sosial adalah hubungan antara suatu lembaga atau kelompok dengan lingkungan fisik yang mendukung eksistensi kelompok atau lembaga tersebut. Perubahan-perubahan pada lingkungan sosial, lingkungan biologi, maupun lingkungan fisik senantiasa terjadi. Dari perubahan inilah ada yang mengarah ke negatif hingga perubahan positif. Manusia juga perlu adanya penyesuaian diri atau adaptasi untuk menjaga kelangsungan hidupnya.



⁴⁴ Untung Subroto, Linda Wati, and Monty P. Satiadarma, "Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Di Universitas Tarumanagara Jakarta," *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan* 11, no. 2 (2018): 83.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian berintikan uraian tentang pendekatan penelitian yang dipilih, yaitu pendekatan penelitian kualitatif. Sementara itu, jenis penelitian misalnya dapat mengambil jenis studi kasus, etnografi, atau jenis lainnya. Penentuan pendekatan dan jenis penelitian harus diikuti oleh alasan-alasan yang kuat.⁴⁵

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Menurut Lexy J. Moleong mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai penelitian yang dimaksudkan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian seperti pelaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.⁴⁶ Alasan peneliti memilih pendekatan kualitatif, karena peneliti ingin memahami makna, pengalaman subjektif, dan proses *Coping stress* yang dialami mahasiswa rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember secara mendalam. Dengan menggunakan metode kualitatif, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang mendalam dan menyeluruh terhadap situasi yang dialami oleh subjek

⁴⁵ Tim Penyusun. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 50.

⁴⁶ Mamik, *Metodologi Kualitatif*, Mamik. *Metodologi Kualitatif*. (Sidoarjo: Zifatama Publisher, 2015), 3.

penelitian saat mengalami stres dan bagaimana *Coping stress* yang akan dilakukan.

Adapun penelitian kualitatif bersifat deskriptif berisi data terkumpul berbentuk kata-kata atau gambar, sehingga tidak menekankan pada angka.⁴⁷ Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian lapangan (*field research*). Penelitian ini dilakukan guna mempelajari secara intensif tentang interaksi lingkungan, posisi, serta keadaan lapangan suatu unit penelitian (misalnya: unit sosial atau unit pendidikan). Subjek penelitian dapat berupa individu, masyarakat atau institusi. Subjek penelitiannya relatif kecil, namun fokus dan variabel yang diteliti cukup luas.⁴⁸

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian menunjukkan dimana penelitian dilakukan. Wilayah penelitian biasanya berisi tentang lokasi (desa, organisasi, peristiwa, teks, dan sebagainya) dan unit analisis. Contoh: Penelitian di desa "X" dengan unit analisisnya "individu".⁴⁹

Berdasarkan pada judul penelitian yang diambil, penelitian ini akan dilakukan di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember tepatnya berada di Jalan Jumat No 68 Kelurahan Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember, Jawa Timur, dimana pengasuhnya Gus Abdullah Fathoni serta Ning Balqis Al-Humairoh. PPME Nurul Islam 2 yang merupakan bagian dari pondok pesantren Nurul Islam 1 yang terletak di

⁴⁷ Feni Rita Fiantika, et al., *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. (Penerbit: PT, Global Eksekutif Teknologi, 2022), 4.

⁴⁸ Nursapiah, *Penelitian Kualitatif* (Sumatera Utara: Wal ashri Publishing, 2020), 45.

⁴⁹ Tim Penyusun. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 50.

Antirogo Jember, di pondok dimana santrinya Adalah seluruh mahasiswa Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Alasan peneliti melakukan penelitian di tempat tersebut adalah karena peneliti melihat bahwa pada Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember ada fenomena mengenai fokus permasalahan pada penelitian ini. Selain itu, pondok ini memiliki kekhasan sebagai pesantren mahasiswa berbasis entrepreneur, yang menggabungkan kegiatan akademik kampus, pembinaan keagamaan, dan pelatihan kewirausahaan. Kombinasi tuntutan tersebut dapat menjadi faktor stres yang unik dan kompleks bagi mahasiswa rantau.

Setelah melakukan eksplorasi awal di beberapa pondok pesantren mahasiswa yang berada di sekitar Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, peneliti menemukan bahwa Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 (Nuris 2) memiliki jumlah santri yang relatif lebih banyak dibandingkan dengan pondok mahasiswa lainnya. Mayoritas penghuninya merupakan mahasiswa rantau yang berasal dari berbagai daerah, sehingga sesuai dengan fokus penelitian ini. Selain itu, kegiatan di Pondok Pesantren Nuris 2 terpantau lebih aktif dan padat, mencakup aktivitas akademik, keagamaan, serta kewirausahaan. Dinamika tersebut menunjukkan adanya potensi tekanan psikologis yang signifikan, sehingga menjadikan lokasi ini relevan dan ideal untuk menggali gambaran *coping stres* mahasiswa rantau dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan pondok dan perkuliahan secara bersamaan.

C. Subyek Penelitian

Pada bagian ini dilaporkan jenis data dan sumber data. Uraian tersebut meliputi data apa saja yang ingin diperoleh, siapa yang hendak dijadikan narasumber ataupun informan selanjutnya proses pencarian data di jarring hingga keaslian nya dapat dipertahankan. Keterangan sampel yang dipakai dikarenakan istilah biasanya dipergunakan dalam generalisasi pendekatan kuantitatif.⁵⁰

Teknik *purposive sampling* digunakan dalam memilih subjek dimana dipilih sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan yang berfungsi memperoleh info secara keseluruhan dari individu yang punya banyak pengetahuan mengenai keperluan yang dibutuhkan selama penelitian. Dimana kriterianya yaitu:

1. Tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember minimal 2 tahun karena dalam rentang waktu tersebut santri umumnya telah melewati fase adaptasi awal dan memasuki tahap penyesuaian yang lebih stabil, sehingga memiliki pengalaman yang lebih banyak dan lebih beragam terkait dinamika kehidupan pesantren maupun perkuliahan. Dengan demikian, pola coping stres yang dimiliki dianggap lebih matang dan konsisten dibandingkan mahasiswa yang baru tinggal kurang dari dua tahun
2. Mengikuti salah satu program pada Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember

⁵⁰ Tim Penyusun. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 50-51.

3. Berasal dari Luar Pulau karena mahasiswa perantau yang menempuh studi lintas pulau umumnya menghadapi tuntutan adaptasi yang lebih besar, seperti perbedaan budaya, jarak geografis, serta keterbatasan dukungan sosial langsung dari keluarga. Kondisi tersebut memberikan dinamika stres dan strategi coping yang lebih kompleks dan relevan untuk diteliti
4. Merasakan gejala-gejala stres serta melakukan *coping stress*.

Berdasarkan kriteria yang sudah dijelaskan sebelumnya maka peneliti memilih tiga orang subjek penelitian dengan kriteria yaitu:

Tabel 3. 1
Data Jumlah Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember

Program	Jumlah Santri	Kamar	Santri Luar Pulau	Subjek
Reguler	143	A-B-C-D-E-F-G	7 orang dari Bali, dan 1 orang dari Kalimantan	INS (Kalimantan)
Tahfidz	45	H-I	2 orang dari Bali, 1 orang dari NTB, 1 orang dari Kalimantan, dan 1 orang dari Lampung	IM (Lampung)
Bahasa Arab	8	H-I	1 orang dari Jakarta	ANR (Jakarta)
Total	196	7 Kamar	14 orang asal luar pulau	3 Subjek

D. Teknik Pengumpulan Data

Dimana terdapat 3 teknik pengumpulan data fakta-fakta yang ada dilapangan seperti wawancara, observasi dan dokumentasi.⁵¹ Dalam penelitian ini menggunakan diantaranya:

1. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan cara peneliti mengajukan pertanyaan langsung kepada narasumber untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan.⁵²

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur kategori *in-depth* interview, yang pelaksanaanya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuannya untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka. Pihak yang diajak wawancara dimintai pendapat, dan ide-idenya.⁵³

2. Dokumentasi

Dalam penelitian kualitatif, sebagian besar data biasanya dikumpulkan dari sumber manusia (*human resources*), melalui observasi dan wawancara. Sumber non-manusia lainnya meliputi dokumen, foto, serta bahan statistik. Dokumen ada beberapa jenis seperti buku harian, notula rapat, laporan rutin, jadwal kegiatan, peraturan pemerintah, anggaran dasar, raport siswa, surat-surat resmi, dan lain lainnya.

⁵¹ Tim Penyusun. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* 51.

⁵² Mamik, *Metodologi Kualitatif*, 101.

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*, 233.

Selain bentuk-bentuk dokumen tersebut, bentuk lainnya adalah foto dan bahan statistik. Dengan menggunakan foto akan dapat mengungkap suatu situasi pada detik tertentu sehingga dapat memberikan informasi deskriptif yang berlaku saat itu. Foto dibuat dengan maksud tertentu, misalnya untuk melukiskan kegembiraan atau kesedihan, kemeriahan, semangat dan situasi psikologis lainnya. Foto mampu menunjukkan fenomena sosial seperti kemiskinan daerah kumuh, adat istiadat, penderitaan dan berbagai isu sosial lainnya.⁵⁴

E. Analisis Data

Proses analisis data penelitian dilaksanakan yang bertujuan mendeskripsikan terkait hasil dan data akan diolah, diatur dan dikelompokkan⁵⁵. Penganalisisan data merupakan proses pencarian secara sistematis, pengorganisasian, dan penafsiran data dari berbagai sumber seperti wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, serta membuat kesimpulan sehingga hal itu dapat difahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Analisis data kualitatif bersifat induktif yang berarti data diolah berdasarkan temuan di lapangan.⁵⁶

⁵⁴ Mamik, *Metodologi Kualitatif*, 108.

⁵⁵ Tim Penyusun *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 51.

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*, 244-245.

Pendekatan Miles dan Huberman dilakukan pada tahap ini dengan analisis data kualitatif dimana dilakukan dari awal hingga selesai sampai didapatkan semua data yang diperlukan dimana terdiri dari beberapa tahap:

1. *Data Condensation* (Kondendasi Data)

Pada bagian ini membantu memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti untuk melanjutkan pengumpulan dan pengambilan data lebih lanjut saat diperlukan.

Semakin lama peneliti berada lapangan, semakin banyak data yang dikumpulkan yang dapat menjadi lebih kompleksitas berdasarkan hal tersebut diperlukan penyaringan data dimana mulai dari memilah data, poin, meringkas poin penting, dicari tema dan polanya. Proses ini membantu memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti untuk pengumpulan dan pengambilan data lebih lanjut saat diperlukan.

2. *Data Display* (Penyajian Data)

Berikutnya, data disajikan di mana informasi yang ditemukan di lapangan dikelompokkan kemudian ditarik Kesimpulan lalu data bisa paparkan baik dalam bentuk narasi, gambar atau grafik maupun tabel sesuai yang dibutuhkan peneliti hal ini berfungsi agar peneliti terbantu dalam memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya.

3. *Conclusion Drawing/Verification* (Penarikan Kesimpulan/Verifikasi)

Proses ini dianggap final setelah semua langkah penelitian selesai dilakukan. Kesimpulan awal bersifat sementara dan dapat direvisi jika

bukti yang sah dan konsisten tidak ditemukan ketika peneliti terjun kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data lebih lanjut,, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.⁵⁷

F. Keabsahan Data

Proses ini dilakukan pembahasan mengenai strategi yang direncanakan dimana untuk mendapatkan kepastian data yang dikumpulkan akurat dan dapat dipercaya. Untuk memperoleh temuan yang absah, maka perlu diteliti kredibilitasnya dengan menggunakan teknik-teknik keabsahan data misalnya dengan perpanjangan kehadiran peneliti di lapangan, observasi secara lebih mendalam, triangulasi (menggunakan beberapa sumber, metode, peneliti, teori), pembahasan oleh teman terdekat, menganalisis kasus lain, melacak kesesuaian hasil, dan pengecekan anggota (*member check*).⁵⁸

Moleong mengata kan, dalam tubuh pengetahuan penelitian kualitas itu selalu ada fokus untuk membuat data lebih dapat dipercaya. Kepercayaan data yang dinamakan keabsahan/kesahihan data. Pemeriksaan terhadap keabsahan data pada dasarnya, selain digunakan untuk menyanggah balik apa yang dituduhkan kepada penelitian kualitatif yang mengatakan tidak ilmiah, juga merupakan sebagai unsur yang tidak terpisahkan dari tubuh penelitian kualitatif. Dengan kata lain, apabila peneliti melaksanakan pemeriksaan terhadap keabsahan data secara cermat sesuai dengan teknik yang digunakan, maka jelas bahwa hasil upaya penelitiannya benar-benar dapat dipertanggungjawabkan dari segala segi. Moleong juga menjelaskan bahwa

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 246-253.

⁵⁸ Tim Penyusun. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 51.

isu dasar hubungan keabsahan data pada dasarnya adalah sederhana. Bagaimana peneliti membujuk agar pesertanya (termasuk dirinya) bahwa temuan-temuan penelitian dapat dipercaya, atau dapat dipertimbangkan.⁵⁹

Pada penelitian ini uji kredibilitas menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Triangulasi juga dapat dilakukan dengan cara mengecek hasil penelitian. Dari tim penelitian lain yang diberi tugas pengumpulan data.

Teknik triangulasi yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

1. Triangulasi Sumber

Tahapan ini bertujuan untuk melihat bagaimana keaslian data dimana pengecekan dilakukan dari beberapa sumber seperti pada gaya kepemimpinan individu, lalu kabawahan, atasan atau rekan kerja dimana tiga sumber ini tidak dapat dihitung secara kuantitatif melainkan harus dapat digambarkan dan dikelompokkan berdasarkan kesamaan pendapat, perbedaan pendapat, dan informasi yang bersifat khusus dari masing-masing sumber. Setelah data dianalisis oleh peneliti sehingga menghasilkan suatu kesimpulan selanjutnya dimintakan kesepakatan dengan tiga sumber data tersebut.

2. Triangulasi Teknik

⁵⁹ Adhi Kusumastuti and ahmad mustamil khoiron, *Metode Penelitian Kualitatif* (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019), 67.

Proses ini berfungsi menguji keaslian temuan dimana dengan melihat Kembali referensi dengan cara yang berbeda seperti data wawancara dibandingkan dengan dokumentasi, observasi atau kuesioner. Apabila hasil dari ketika teknik tersebut menunjukkan perbedaan, sebaiknya dilakukan wawancara kembali dengan subjek yang diteliti untuk memastikan bagaimana kebenarannya karena berasal dari pendapat yang berbeda.

g. Tahap-Tahap Penelitian

Tahap Ini akan disusun perencanaan penelitian dimana akan dilaksanakan peneliti baik dari awal studi pendahuluan, perancangan desain, penelitian sebenarnya serta pada tahap penyusunan naskah.⁶⁰ Langkah yang digunakan diantaranya:

1. Tahapan sebelum penelitian
 - a. Membuat rancangan penelitian dalam bentuk proposal penelitian
 - b. Menentukan tempat penelitian
 - c. Mengurus surat izin tempat penelitian
 - d. Melakukan observasi serta wawancara secara singkat
 - e. Menentukan subjek penelitian
 - f. Mempersiapkan perangkat penelitian baik itu alat dokumentasi, pedoman wawancara, alat tulis ataupun perekam suara.
2. Tahap Pelaksanaan Lapangan
 - a. Data peneliti kumpulkan secara langsung

⁶⁰ Tim Penyusun. *Pedoman Penulisan*, 50.

- b. Pengumpulan data dilakukan dengan menjaga etika penelitian
3. Tahap Analisis Data
- a. Data hasil observasi, dokumentasi serta wawancara diolah
 - b. Tujuan pengolahan agar menghasilkan temuan yang relevan⁶¹



⁶¹ Eko Murdiyanto, *Metode Penelitian Kualitatif*, 37-44.

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Sejarah Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember

Pondok ini berada di Kelurahan Antirogo Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember, Nuris sendiri berarti Nurul Islam dimana berdiri sejak 1981 oleh KH. Muhyiddin Abdussamad. Kemudian, pada tahun 1993, pesantren Nuris 2 berdiri sebagai “cabang”. Yaitu Nuris 2 yang terletak di Kelurahan Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember.

Pada awalnya Nuris 2 Tidak akan didirikan, hanya untuk tempat tinggal istri KH. Muhyiddin Abdussamad yaitu Hj. Fatimah, yang saat itu sedang menjalankan Pendidikan di IAIN Sunan Ampel Jember, yang pada tahun 1997 telah diubah dan sekarang dikenal dengan STAIN Jember.

Namun, seiring bertambahnya jumlah mahasiswa STAIN, KH. Muhyiddin Abdussamad memperluas lahan dimana bisa dijadikan beberapa bangunan untuk tempat ibadah dan tempat tinggal, dimana ini awal pendirian Nuris

2.⁶²

Dimana didirikan untuk tempat pembelajaran agama yang dipimpin oleh ustadz. Hal ini telah memperoleh dukungan dari Masyarakat serta siswa, dimana lokasinya juga tidak jauh dari kampus sangat

⁶² Erma Fatmawati, Profil Pesantren Mahasiswa (Yogyakarta: PT. LkiS Cemerlang, 2015), 131.

membantu untuk para mahasiswa dan sejak saat itu mulai diterima siswa baru.

KH. Muhyiddin Abdussamad sebagai pengasuh tidak tinggal di Pesantren Nuris 2 dan tidak selalu ada di sana. Beliau telah menyerahkan kepercayaan kepada orang yang dipercayai untuk mengelola pesantren yang dipilih oleh Kyai. Karena kyai sangat sibuk, baik di Pesantren Nuris 2 ataupun aktivitas sosial dan keagamaan lainnya, terutama yang terkait dengan organisasi Nahdlatul Ulama Sejauh ini, tujuh orang telah tercatat sebagai pengasuh Nuris 2, termasuk putrinya (Balqis Al-Humaira), SERTA menantunya (Gus Abdurrahman) dari KH. Muhyiddin Abdussamad sebagai pengasuh.⁶³

Sejak Pondok Pesantren Nuris 2 didirikan serta pengasuhnya diganti, maka dilakukan beberapa evaluasi peningkatan pada program-programnya. Selanjutnya dijalankan oleh Gus Abdurrahman dan istrinya, yang dulunya Pondok Pesantren Mahasiswa Nurul Islam 2 sekarang menjadi Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 atau sering disebut “PPME Nuris 2” merupakan singkatan dari Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2.⁶⁴

Pondok ini adalah bagian dari Pondok Pesantren Nurul Islam di Antirogo Jember. Pondok ini dibawah pimpinan Pondok Pesantren ini dipimpin oleh Gus Abdurrahman Fathoni dan Neng Balqis Al-Humairo.

⁶³ Dokumentasi, Sejarah Pondok Pesantren Mahasiswa Entrepreneur Nurul Islam 2 Jember

, 5 Juli 2025

⁶⁴ Dokumen, Pondok Pesantren Nurul Islam 2, 26 Juni 2025

Melalui kontribusi dari Gus maka dikenal dengan pondok entrepreneur, dimana santri dapat memperoleh dua manfaat dari sisi ilmu kewirausahaan dan ilmu agama.

Salah satu pondok pesantren mahasiswa yang berbasis kewirausahaan adalah Pondok ini, dimana santri dapat pembelajaran agama tidak terbatas pada ilmu agama saja. Hal ini bertujuan untuk menumbuhkan baik iman maupun keterampilan berbisnis.

2. Letak geografis Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Mangli Jember

Lokasi Pondok ini berada di Kelurahan Mangli, Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember. dimana letak geografisnya:

- a. Bagian barat berbatasan dengan Desa Jubung
- b. Sebelah timur berbatasan dengan desa Sempusari
- c. Sebelah selatan berbatasan dengan Desa Ajung
- d. Sebelah utara berbatasan dengan Desa Sempusari

3. Visi, Misi dan Tujuan Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember

a. Program Regular

1) Visi

“Mencetak Sumber Daya Manusia yang berjiwa *Entrepreneur* berakhlakul karimah berlandaskan aswaja dan berwawasan international”.

2) Misi

- a) Melakukan Kerjasama Pendidikan serta kebudayaan internasional
- b) Mengembangkan pelatihan kewirausahaan
- c) Mengembangkan kajian ahlu sunnah wal jamaah
- d) Mengembangkan kajian keilmuan klasik maupun modern .⁶⁵

3) Motto Pesantren

“ Mencetak SDM yang berjiwa *Entrepreneur* berakhlakul karimah berlandaskan aswaja dan berwawasan internasional”

b. Program Akademi Ilmu Al-Qur'an (AIQ)

1) Visi

“Melahirkan generasi umat yang berkarakter Qur'ani serta berjiwa *Entrepreneur* (mandiri) dalam membangun peradaban masa depan“

2) Misi

- a) Membentuk Lembaga Pendidikan yang berlandaskan (Iqomatul wajib wa ihyau sunnah) terkemuka istiqomah serta rahmatan lil alamin
- b) Membentuk generasi Qur'ani yang istiqomah, pela, cerdas. Berpengetahuan serta visioner, menjadikan AIR almamater dalam kehidupan.

⁶⁵ Dokumentasi, Pondok Pesantren Mahasiswa Entrepreneur Nurul Islam, 26 Juni 2025

4. Struktur Pondok Pesantren Mahasiswa

- a. Nama Pesantren : Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur*
Nurul Islam 2(PPME Nuris 2)
- b. Tahun Berdiri : 1993
- c. Pendiri Pesantren : KH. Muhyiddin Abdussamad
- d. Akte Pendirian : NPWP 31. 629. 556. 7-626. 000
- e. Notaris : Bambang Hermanto, SH
- f. Pimpinan Yayasan : KH. Muhyiddin Abdussamad
- g. Pimpinan Pesantren : Gus Abdurahman Fathoni, M. Si dan Ning
Balqis Al-Humairah
- h. Lokasi Pesantren : Jl. Jumat Mangli No. 68 Kaliwates Kabupaten
Jember 68136
- i. Tanah : Milik Pesantren

Tabel 4. 1
Daftar Nama Pengasuh PP Nuris 2 Jember Tahun 1993 s/d 2025

Periode	Nama Pengasuh	Masa Bakti
I	Ust. Hollan Umar	1993-1994
II	Ust. Mansur Fatah	1994-1997
III	Drs. Ust. Tauhid Zain	1997-1999
IV	Ust. Musthofa	1999-2001
VI	Ust. H. Abd. Karom, Lc	2001-2003
V	Ust. M. Eksan, S. Ag, M,	2003-2016
VI	Gus Abdurahmah Fathoni, M. Si dan Ning Balqis Al- Humairah	2016- sekarang

Tabel 4. 2
Struktur Kepengurusan PPME Nuris 2 Jember Tahun 2024-2025

No	Nama	Jabatan
1.	Lailatur Rohmah	Ketua dan Bendahara
2.	Aulia Maulidatul Faizah	Wakil ketua dan Sekretaris
3.	Ahnafiatur Rizqoh	Koordinator

		Keamanan
4.	Khoiriyah Dwi Safitri	Keamanan 1
5.	Devita Wulandari	Keamanan 2
6.	Siti Anisa	Koordinator Ubudiyah
7.	Afkarina Laily Hidayatun Niswah	Ubudiyah 1
8.	Suci Rohmawati	Ubudiyah 2
9.	Intan Novitasari	Koordinator Kebersihan
10.	Nadzifa Afni Azizah	Kebersihan 1
11.	Yola Marsyah Fernanda	Kebersihan 2

Tabel 4. 3
Struktur Kepengurusan Akademi Ilmu Al-Quran (AIQ) PPME Nuris 2
Jember Tahun 2024-2025

No	Nama	Jabatan
1.	Sayyid Ja'far Shodiq	Direktur
2.	Roby Fathan	Wakil Direktur
3.	Mazda Umi Maziyah	Ketua
4.	Ilmi Mufidah, Siska Amelia Maghfiroh, Amalia Nur Rakhmah, Tazkia Tussyarifah	Koordinator
5.	Dina Amaliyah Al Hilyah, Nabila, Ismi Hidayati Kulsum, Intan Humairo	Musyrifah

5. Kondisi Sarana Prasarana Pondok Pesantren Mahasiswa

Entrepreneur Nuris 2 Jember

Pada pesantren ini terdapat berbagai sarana serta prasarana diantaranya:

- a. Lapangan Olahraga Bulutangkis dan Alat Olahraga
- b. Taman Belajar
- c. Kantin
- d. Moshola
- e. Koperasi
- f. Kamar mandi tamu dan instalasi air bersih

- g. Ruang tamu
- h. Proyektor/LCD, Wifi dan Instalasi Air Bersih
- i. Kantor dan ruang rapat
- j. Pengisian Ulang Galon
- k. Aula
- l. Laundry
- m. Gedung pesantren
- n. Tempat parkir pengasuh dan santri

B. Penyajian Data dan Analisis

Pada sub ini menyajikan hasil penelitian yang diperoleh dari lapangan melalui wawancara dan dokumentasi yang sudah dikumpulkan selama proses penelitian berlangsung. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menjawab tujuan penelitian. Adapun gambaran subjek penelitian, antara lain:

1. Subjek 1

Nama : INS
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 21 Tahun
 Asal : Kalimantan
 Lama merantau di Jember : 6 tahun

Subjek adalah INS berusia 21 tahun mahasiswi semester 6 fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, program studi Akuntansi Syariah, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Saat ini tinggal di Pondok

Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember memilih program reguler, termasuk mahasiswa rantau dari Kalimantan tengah. Selain sebagai santri, INS juga mendapat amanah sebagai pengurus kebersihan di pondok pesantren. Sebelumnya dulu pernah mondok 3 tahun sewaktu SMA di salah satu Pondok Pesantren di Jember yaitu Yasinat (Yayasan Islam Nahdlatul Thalabah) Kesilir Wuluhan Jember. Jadi pengalaman merantau subjek 6 tahun di Jember. Alasan merantau subjek yaitu karena subjek merasa kualitas pendidikan maju ada di pulau Jawa daripada di daerah asalnya Kalimantan, sehingga subjek memutuskan dan memilih Kota Jember sebagai tempat mencari ilmu pengetahuan. Alasan memilih program reguler di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember yaitu karena subjek merasa kurang mampu di bidang tahfidz dan bahasa arab. Pada saat peneliti menemui subjek, subjek tengah mendapatkan tugas untuk menjaga ruang pendaftaran santri baru di ruangan sekretariat. Lalu subjek meninggalkan tugasnya dan diwakilkan oleh temannya, kemudian subjek mengarahkan untuk pergi ke kantin dan mempersilahkan peneliti untuk duduk. Sebelumnya peneliti melakukan pendekatan supaya subjek nyaman serta dapat lebih terbuka pada saat wawancara terjadi, ketika sesi wawancara, tidak lama kemudian sempat mengalami gangguan dari anak ibu kantin, sehingga peneliti memutuskan untuk memindahkan kegiatan wawancara ke ruang santai santri agar suasana lebih kondusif. Saat proses wawancara berlangsung subjek menjawab dengan baik, akan tetapi terdapat beberapa

pertanyaan, subjek memilih untuk menjawabnya di pesan tertulis (chat whatsapp). Subjek juga menunjukkan perilaku lainnya , saat diberikan beberapa pertanyaan seperti menundukkan pandangan dan menawarkan jika pertanyaan ini dijawab melalui pesan tertulis, bola mata yang terkadang tidak fokus sambil menjawab setiap pertanyaan.

Wawancara ini dilakukan pada Jumat, 27 Juni 2025, pukul 08.00-09.30 di Kantin Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember. Ditemukan dalam keseharian, subjek menghadapi beberapa permasalahan yang memunculkan stres, antara lain tuntutan ganda antara tugas kuliah dan kewajiban pondok, serta tekanan dari lingkungan sosial yang terkadang menimbulkan komentar kurang menyenangkan. Selain itu subjek juga pernah mengalami konflik interpersonal dengan teman sekamar terkait kebersihan kamar. Hambatan subjek yang kerap dirasakan adalah munculnya rasa malas dan kurang semangat dalam menyelesaikan kewajiban. Namun, subjek berusaha mengatasinya dengan berbagai cara, baik melalui menenangkan diri, mencari dukungan dari keluarga, teman, maupun pengurus pondok.

Pemilihan subjek penelitian dari Pulau Kalimantan dibandingkan Pulau Bali didasarkan pada pertimbangan perbedaan karakteristik budaya yang lebih kontras dengan budaya lokal Jember, Jawa Timur. Masyarakat Kalimantan, khususnya dari latar belakang etnis Dayak, Banjar, atau Madura transmigran, memiliki pola komunikasi, nilai adat, serta sistem sosial yang berbeda secara signifikan dibandingkan masyarakat Jawa. Hal

ini memberikan gambaran yang lebih kaya dan mendalam terkait proses *coping stress* mahasiswa rantau dalam menghadapi adaptasi lintas budaya yang cukup kompleks. Sementara itu, budaya Bali yang secara geografis dan kultural lebih dekat dengan Jawa, cenderung memiliki kesamaan dalam aspek sosial dan nilai kolektif, sehingga perbedaannya tidak sekuat dengan konteks Kalimantan.

2. Subjek 2

Nama : IM
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 22 Tahun
 Asal : Lampung
 Lama merantau di Jember : Tidak Pernah

Subjek adalah IM berusia 22 tahun mahasiswi semester 8 fakultas Syariah, program studi Hukum Ekonomi Syariah, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Saat ini tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember memilih program tahfidz, yaitu mahasiswa rantau dari Lampung Selain sebagai santri, INS juga mendapat amanah sebagai pengurus koordinator AIQ (Akademi Ilmu Qur'an) di pondok pesantren. Sebelumnya dulu pernah mondok 6 tahun sewaktu SMP dan SMA di salah satu Pondok Pesantren al-munawwariyyah di Malang. Subjek baru pertama kali merantau di Jember. Alasan merantau subjek yaitu karena mengikuti perintah orang tuanya. Alasan memilih program reguler di Pondok Pesantren Mahasiswa

Entrepreneur Nurul Islam 2 Jember yaitu karena subjek ingin melanjutkan hafalannya yang sudah didapat ketika waktu sekolah. Pada saat peneliti menemui subjek, subjek tengah selesai makan di kantin pesantren. Lalu subjek menghampiri peneliti dan mencari tempat nyaman untuk wawancara yaitu di depan ruangan kelas bahasa arab. Sebelum melakukan wawancara, terlebih dahulu peneliti melakukan pendekatan kepada subjek, agar subjek merasa nyaman dan menjadi terbuka saat proses wawancara berlangsung. Ketika peneliti memberikan beberapa pertanyaan kepada subjek, subjek langsung merespon pertanyaan peneliti, menjawab pertanyaan penelitian dengan jelas dan sesekali subjek menggerakkan tangannya serta tersenyum saat menjawab pertanyaan.

Penelitian dimulai pada Jumat, 27 Juni 2025, pukul 10.00-11.30 di ruang santai santri Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember. ditemukan Subjek memiliki kewajiban harian berupa setoran hafalan Al-Qur'an serta ziyadah, sementara sebagai mahasiswa tingkat akhir, subjek juga sedang menyusun skripsi. Beban ganda ini kerap menimbulkan rasa tertekan dan stress, terlebih ditambah dengan kerinduan terhadap keluarga karena subjek hanya dapat pulang ke asal daerahnya satu tahun sekali. Dalam menghadapi tekanan tersebut, subjek berusaha mengatasinya dengan mendekatkan diri pada ibadah, membuat jadwal harian, mencari dukungan dari teman sebaya yang dipercaya. Serta melakukan aktivitas pengalihan seperti bermain handphone, mendengarkan murottal dll. Walaupun demikian, subjek tetap berupaya

menjaga keseimbangan antara peran sebagai mahasiswa, santri dan anak rantau dengan memaknai kesulitan sebagai bagian dari proses pendewasaan diri serta bentuk kemandirian.

Pemilihan mahasiswa rantau asal Pulau Lampung sebagai subjek penelitian dibandingkan NTB didasarkan pada dua pertimbangan utama. Pertama, mahasiswa asal Lampung yang tinggal di pondok pesantren cenderung telah menetap lebih lama dan merupakan mahasiswa semester akhir dibandingkan mahasiswa dari NTB, sehingga memberikan pengalaman *coping stress* yang lebih kaya dan berlapis, khususnya dalam menghadapi tantangan adaptasi jangka panjang di lingkungan pesantren. Pemilihan subjek mahasiswa asal Lampung dibandingkan NTB dijustifikasi karena mahasiswa Lampung tidak hanya membawa identitas kultural yang relatif dekat dengan budaya Jember (akibat arus transmigrasi Jawa), tetapi juga sudah berada di semester akhir menghadapi serangkaian stres adaptasi sejak awal hingga masa tugas akhir. Hal ini menciptakan dinamika *coping stress* yang lebih panjang dan matang. Sebaliknya, mahasiswa dari NTB yang sebagian besar masih semester awal dan berasal dari budaya Sasak yang cukup berbeda, baru berada pada tahap awal proses adaptasi sehingga pengalaman *coping* mereka masih sederhana.

3. Subjek 3

Nama	: ANR
Jenis Kelamin	: Perempuan
Usia	: 20 Tahun

Asal : Jakarta

Lama merantau di Jember : Tidak Pernah

Subjek adalah ANR berusia 20 tahun , mahasiswi semester 4 fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan, program studi tadaris biologi, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Saat ini tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember memilih program bahasa arab, dan juga merupakan mahasiswa rantau dari Jakarta. Sebelumnya dulu pernah mondok 6 tahun sewaktu SMP dan SMA di salah satu Pondok Pesantren di Lumajang yaitu An-Nur El-Aly Lumajang. Jadi pengalaman merantau subjek 8 tahun. Alasan subjek berkuliah di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Ahmad Siddiq Jember karna terdapat saudara yang berkuliah S2 di di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dan selain itu di Jakarta biaya di perguruan tinggi cukup mahal dan pergaulan di Jakarta terlalu bebas.

Alasan subjek memilih program bahasa arab, karna subjek sangat menyukai belajar berbagai bahasa, khususnya belajar bahasa arab karena dulu di pondok juga belajar nahwu shorof.

Pada saat peneliti menemui subjek,kami melakukan wawancara di ruang kelas bahasa arab. Sebelum melakukan wawancara, terlebih dahulu peneliti melakukan pendekatan kepada subjek, agar subjek merasa nyaman dan menjadi terbuka saat proses wawancara berlangsung. Ketika peneliti memberikan beberapa pertanyaan kepada subjek, subjek langsung

merespon pertanyaan peneliti, menjawab pertanyaan penelitian dengan jelas serta tersenyum saat menjawab pertanyaan.

Penelitian ini dilaksanakan melalui wawancara kepada subjek di hari Rabu, 27 Juni 2025, pukul 13.30- 14.30 di kelas bahasa arab Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember. Dari wawancara Di pondok, Subjek mengikuti program bahasa dengan kewajiban setoran mufrodat setiap hari serta kegiatan ibadah berjamaah. Sebagai anak tunggal dan mahasiswa rantau, subjek menghadapi tekanan dari tuntutan akademik, kewajiban pondok, serta kerinduan pada keluarga. Untuk mengatasi stres, subjek menyalurkannya dengan bercerita kepada ibu atau teman dekat, nonton drama Korea, mendengarkan musik, maupun menulis diary, serta berusaha menyusun rencana kecil agar lebih teratur. Dukungan sosial dari keluarga dan teman turut membantu subjek dalam menyesuaikan diri, sementara pengalaman merantau dan mondok dipandanginya sebagai proses pendewasaan diri serta latihan kemandirian.”

Pemilihan mahasiswa asal Jakarta sebagai subjek penelitian didasarkan pada keterbatasan jumlah mahasiswa rantau dari luar pulau di pondok pesantren mahasiswa yang menjadi lokasi penelitian. Saat ini, tidak terdapat lagi mahasantri yang berasal dari luar Pulau Jawa, sehingga mahasiswa asal Jakarta dipilih sebagai subjek yang representatif untuk mengkaji pengalaman *coping stress* mahasiswa rantau dalam konteks budaya yang berbeda dari Jember, Jawa Timur. Meskipun secara geografis sama-sama berada di Pulau Jawa, Jember dan Jakarta memiliki perbedaan

kultur yang cukup mencolok. Jakarta sebagai ibu kota negara mencerminkan budaya urban yang cenderung individualistik, cepat, kompetitif, serta lebih terbuka terhadap gaya hidup modern dan global. Sementara itu, Jember memiliki kultur khas masyarakat agraris dan santri yang menjunjung tinggi nilai kekeluargaan, komunitas, kesopanan, serta norma-norma tradisional Jawa Timur yang lebih konservatif. Perbedaan ini mempengaruhi cara individu berinteraksi, mengelola stres, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, sehingga mahasiswa asal Jakarta tetap menghadapi tantangan adaptasi budaya ketika tinggal di lingkungan pesantren Jember.

Penyajian dan analisis data dilakukan secara sistematis sesuai fokus penelitian yaitu:

1. Gambaran *Coping stress* mahasiswa rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember

Coping stress merupakan suatu proses usaha seseorang untuk dapat mengurangi atau mengelola permasalahan yang timbul dari diri sendiri maupun dari luar. *Coping stress* menurut Lazarus terdapat 2 jenis *coping* yaitu; *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Dibawah ini akan dijelaskan *coping stress* yang dipergunakan oleh subjek yaitu subjek INS, subjek IM, subjek ANR. Subjek merupakan mahasiswa rantau yang tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa Nurul Islam 2 Jember;

a. *Problem focused coping*

Problem focused coping merupakan suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah.⁶⁶ *Problem focused coping* mempunyai beberapa aspek yaitu:

1) *Planful problem solving* (penyelesaian masalah terencana)

Planful problem solving (penyelesaian masalah terencana) adalah cara untuk menghadapi masalah dengan langkah-langkah yang sudah dipikirkan dan direncanakan terlebih dahulu. Individu berusaha mencari solusi melalui analisis situasi, membuat rencana, dan menjalankannya secara bertahap.⁶⁷

Berdasarkan hasil wawancara subjek INS dimana subjek merupakan mahasiswa semester 6 asal daerah Kalimantan. sebagai salah satu mahasiswa rantau yang tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa Nurul Islam 2 Jember dengan program reguler bahwa

INS menggunakan *Coping stress planful problem solving* dengan menyusun prioritas. Hal tersebut terlihat dari pernyataannya:

"..... Biasanya saya bikin list aja gitu. Kayak lagi kangen rumah, langsung video call keluarga, atau kalo lagi bete, yaa belajar aja deh biar pikirannya nggak kemana-mana. Lebih cari mana yang dahulu perlu dikerjakan dan mendekati deadline. Kalau ada masalah, saya usahain cari solusinya. Kayak kalo susah ngerti pelajaran, saya langsung tanya dosen atau teman, cari referensi, atau belajar lebih giat".

⁶⁶ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017):.101-103.

⁶⁷ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017):.103-104.

Selain itu, INS juga berusaha melakukan adaptasi dari berbagai sisi kehidupan pondok dan perkuliahan:

"Adaptasi dari berbagai hal, mulai dari bergaul sama temen, ikut kegiatan pondok, sampai belajar ngatur waktu buat kuliah dan ibadah (pondok)." ⁶⁸

Hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa INS berusaha menerapkan *planful problem solving* dalam menghadapi tekanan yang dialami sebagai mahasiswa rantau di lingkungan pondok pesantren. Subjek berupaya untuk menyusun daftar kegiatan dan menyusun prioritas tugas, serta melakukan perencanaan secara bertahap dalam mengatur waktu antara kuliah dan kewajiban pondok. Selain itu, subjek menunjukkan sikap proaktif dalam menyelesaikan permasalahan, seperti dengan bertanya kepada dosen atau teman ketika mengalami kesulitan memahami materi. Hal ini menandakan adanya kemampuan berpikir sistematis dan berorientasi pada solusi.

Subjek juga beradaptasi secara sosial dan religius dengan mengikuti kegiatan pondok dan menjalin hubungan dengan sesama santri. Strategi adaptasi ini menunjukkan bahwa INS tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah akademik, tetapi juga berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan baru secara menyeluruh.

⁶⁸ Subjek (INS), diwawancarai oleh peneliti, Jember 27 Juni 2025.

Selain itu, *planful problem solving* juga tampak diterapkan oleh subjek IM, seorang mahasiswa rantau yang tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa Nurul Islam 2 Jember dengan program AIQ (Akademi Ilmu Al-Qur'an) Tahfidz. Subjek menghadapi tantangan yang kompleks, yakni harus menjalani dua peran penting sekaligus: sebagai mahasiswa akhir yang tengah menyusun skripsi dan sebagai santri program AIQ yang memiliki kewajiban menyetorkan hafalan harian dan penambahan hafalan baru (*ziyadah*). Dalam wawancara, subjek menjelaskan:

“....Kalau siang gini buat mengerjakan skripsi, kalau magrib mencoba menghafal untuk disetorkan setelah sholat subuh...”⁶⁹

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa subjek IM berusaha membagi waktu secara proporsional dengan mempertimbangkan beban akademik dan kewajiban pesantren.

Coping ini mencerminkan adanya upaya perencanaan yang disesuaikan dengan tuntutan harian.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek IM, diperoleh bahwa subjek menggunakan *Coping stress* pada aspek , *planful problem solving* (penyelesaian masalah terencana) yaitu dengan mengatur waktunya disiang hari mengerjakan skripsi dan malam hari murojaah kemudian di setelah sholat subuh berjamaah disetorkan hafalannya. Pernyataan ini diperkuat oleh hasil

⁶⁹ Subjek (IM), diwawancarai oleh peneliti, Jember 27 Juni 2025.

wawancara dengan TA teman sekamar subjek IM yang menyebutkan bahwa “subjek IM sering menghabiskan waktu sianginya mengerjakan skripsi, serta menghafal hafalan qurannya di malam hari setelah sholat berjamaah magrib, dan selesai sholat subuh disetorkannya”.



Gambar 4. 1
Buku Setoran Subjek IM saat menyetorkan hafalannya

Sama halnya dengan subjek sebelumnya, *planful problem solving* juga diterapkan oleh subjek ANR, seorang mahasiswa

rantau dari kelompok AIQ Bahasa Arab. Pada wawancara, subjek menyampaikan bahwa subjek kerap merasa terbebani saat harus membagi waktu antara kewajiban kuliah dan kegiatan pondok, terutama hafalan mufrodat yang wajib disetor setiap pagi. Untuk mengatasinya, subjek menyampaikan:

“.... Tapi sekarang kek lebih harus bisa pinter-pinter ngatur waktu buat mengerjakan tugas kuliah dan melaksanakan kegiatan pondok. Apalagi kan saya dari program bahasa, nah tiap pagi setelah sholat subuh berjamaah wajib setoran hafalan mufrodat (kosa kata) bahasa arab. biasanya langsung mikir buat nyusun langkah-langkah kecil biar gak pusing, misalnya, kalau tugas kuliah numpuk dan hafalan kosa kata bahasa arab di pondok belum siap saya bikin

jadwal harian, jadi nanti tau mana dulu yang harus dikerjain.”⁷⁰

Berdasarkan kutipan tersebut, terlihat bahwa subjek ANR menggunakan strategi penyusunan rencana harian sebagai upaya untuk mengelola tekanan tugas dan kewajiban secara terstruktur. Langkah-langkah kecil yang disusun bertujuan agar ia tidak merasa kewalahan secara mental dan dapat menentukan prioritas yang perlu diselesaikan terlebih dahulu. Subjek mengakui bahwa meskipun strategi ini tidak selalu efektif karena terkadang terhambat oleh rasa lelah, gangguan lingkungan, atau suasana yang tidak kondusif, ia tetap berupaya untuk menjalankannya secara konsisten.

Mengacu pada jawaban wawancara bisa ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa rantau menerapkan *planful problem solving* dengan cara membuat daftar prioritas, menyusun rencana harian, serta mengatur waktu antara kewajiban akademik dan kegiatan pesantren. Hal ini mencerminkan kemampuan berpikir sistematis dan berorientasi pada solusi. Walaupun tidak selalu berjalan efektif karena adanya faktor internal (kelelahan, rasa malas, kurang semangat) maupun eksternal (lingkungan yang bising, padatnya aktivitas), subjek tetap menunjukkan usaha adaptif untuk menyelesaikan permasalahan secara bertahap. Hal ini menegaskan bahwa *planful problem solving* menjadi salah satu bentuk *coping*

⁷⁰ Subjek (ANR), diwawancarai oleh peneliti, Jember 25 Juni 2025.

dominan yang digunakan mahasiswa rantau dalam mengelola stres di lingkungan pesantren.

2) *Confrontative coping* (penanggulangan konfrontatif)

Confrontative coping (penanggulangan konfrontatif) adalah cara menghadapi masalah dengan bertindak langsung untuk mengubah situasi, meskipun langkah yang diambil bisa mengandung risiko tertentu. Misalnya, seseorang memilih menghadapi masalah secara tegas, bahkan jika tindakan tersebut berlawanan dengan kebiasaan atau aturan yang berlaku di lingkungannya, demi mencapai penyelesaian.⁷¹

Berdasarkan hasil wawancara, subjek INS mengungkapkan pengalamannya ketika merasa tertekan oleh komentar santri lain terkait aturan pesantren. Subjek menyatakan:

“Pernah, kadang tu temen-temen santri, kalau ada yang ga taat aturan malah diomongin, dari situ aku tambah udahlah mending aku diem dulu ga ikut kegiatan. Sempet izin pulang juga.”

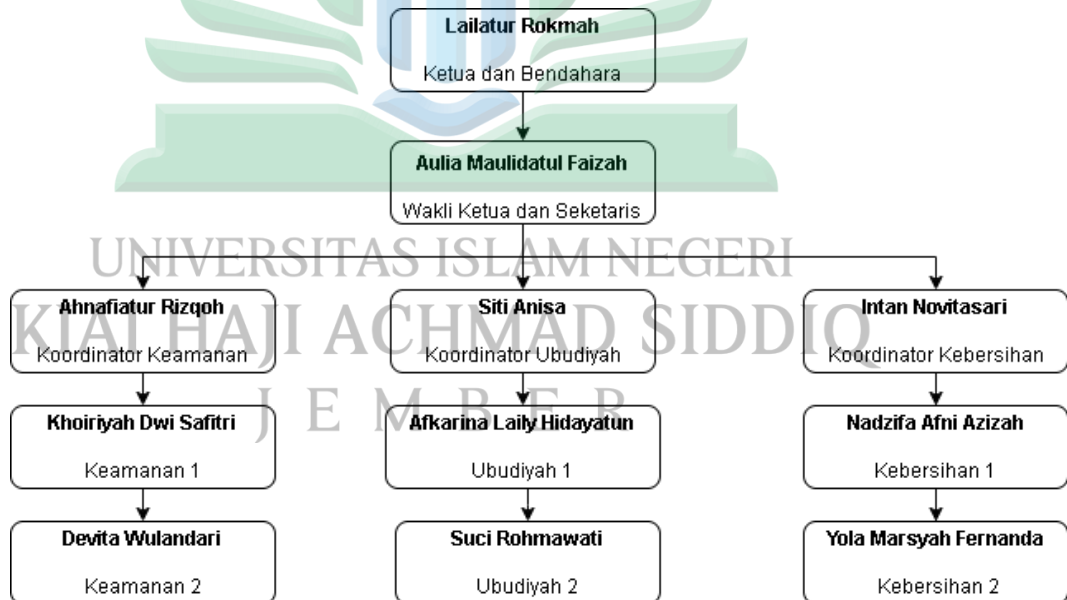
Selain itu, INS juga berbagi pengalaman saat menghadapi permasalahan kebersihan dengan teman sekamarnya. Awalnya subjek memilih diam, namun karena merasa tidak nyaman, akhirnya ia memberanikan diri untuk menyampaikan perasaan secara langsung. INS mengatakan:

“Pernah, ribut sama temen sekamar soal kebersihan. Awalnya diem-diem aja, kesel sendiri. Tapi lama-lama

⁷¹ Siti Maryam, “Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya,” *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 103-104.

nggak enak juga. Akhirnya saya ajak ngobrol baik-baik, jelaskan saja apa yang bikin nggak nyaman. Untungnya dia ngerti, jadi kita sepakat buat bagi tugas dan bikin jadwal”⁷²
....

Dari wawancara yang sudah dilakukan maka ditarik kesimpulan bahwa INS menggunakan *confrontative coping* dengan cara berbicara langsung dan menyampaikan ketidaknyamanan kepada teman sekamarnya. Langkah ini menandakan adanya usaha aktif untuk menyelesaikan konflik interpersonal dan mencari solusi bersama. Selain itu, posisi INS sebagai pengurus kebersihan semakin memperkuat peranannya dalam menerapkan strategi konfrontatif yang konstruktif.



Gambar 4. 2
Gambar Struktur Kepengurusan Program Reguler subjek INS sebagai Koordinator Kebersihan

⁷² Subjek (INS), diwawancarai oleh peneliti, Jember 27 Juni 2025.

Pernyataan ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan L teman sekamar INS yang menyampaikan bahwa “kalau ada yang malas piket, INS biasanya langsung menegur, tetapi dengan cara baik”

Hasil wawancara subjek IM, seorang mahasiswa rantau asal Lampung yang juga mengalami tekanan emosional dalam menghadapi masalah. IM menjelaskan bahwa:

“Aku biasanya lebih milih buat ngehindarin orang dulu sama milih buat ga interaksi, soalnya biasanya kalo aku ada sesuatu terus maksain interaksi, lawan bicara e suka kena imbasnya.”⁷³

Hasil wawancara menunjukkan subjek IM bahwa subjek lebih menarik diri atau menghindari interaksi ketika sedang memiliki masalah agar tidak melampiaskan emosi ke orang lain. Hal ini menunjukkan adanya kontrol diri sebelum melakukan konfrontasi.

Sementara itu, hasil wawancara dengan subjek ANR juga menunjukkan bentuk *confrontative coping*, meskipun dengan cara yang berbeda. ANR mengaku pernah sekali melanggar aturan pondok karena kelelahan sehingga tidak mengikuti kegiatan setoran mufrodat setelah sholat subuh. Hal tersebut diungkapkan melalui pernyataannya:

“....waktu itu aku sekali pernah, kayak lagi capek banget ga ikut kegiatan setor kosa kata setelah sholat shubuh aku

⁷³ Subjek (IM), diwawancarai oleh peneliti, Jember 27 Juni 2025.

mager benget, akhirnya aku dihukum alfa 1 membuang sampah sepondok.”

Hasil wawancara menunjukkan subjek IM bahwa subjek lebih sering diam dan memendam terlebih dahulu, baru kemudian mencari jalan keluar dengan bercerita atau beristirahat. Hal ini menunjukkan kecenderungan untuk menunda *confrontative coping*.

Berdasarkan uraian hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek sama-sama menunjukkan penggunaan *confrontative coping*, namun dengan bentuk dan intensitas yang berbeda. Subjek INS cenderung lebih berani menghadapi masalah secara langsung, terutama dalam konflik interpersonal seperti permasalahan kebersihan kamar, meskipun sebelumnya sempat memilih diam. Subjek IM lebih memilih untuk menghindar dan menarik diri terlebih dahulu, dengan tujuan mengendalikan emosi agar tidak berdampak negatif pada orang lain sebelum mengambil langkah lebih lanjut. Sementara itu, subjek ANR menunjukkan bentuk konfrontasi pasif, yaitu dengan melanggar aturan pondok karena rasa lelah, meskipun akhirnya menerima konsekuensi berupa sanksi dari pengurus. Dengan demikian, pola *Confrontative coping* pada ketiga subjek memperlihatkan variasi strategi, mulai dari konfrontasi langsung yang tegas, penundaan konfrontasi dengan kontrol diri, hingga konfrontasi pasif yang berisiko, sesuai dengan kondisi psikologis dan situasi yang dihadapi masing-masing individu.

3) *Seeking social support* (mencari dukungan sosial)

Seeking social support (mencari dukungan sosial) yaitu langkah dalam mencari bantuan atau dukungan dari pihak lain, baik dalam bentuk informasi, fisik atau nonfisik, ataupun support dari sisi memahami perasaan, seperti ketika mengalami kesulitan, maka bisa menghubungi keluarga, teman, teman sepondok, ustaz atau ustadzah, atau pihak kampus untuk mendapatkan bantuan, saran, atau dukungan yang dapat meringankan masalahnya.⁷⁴

Berdasarkan hasil wawancara, subjek INS menyampaikan bahwa dirinya sering membutuhkan bantuan orang lain untuk lebih berani dalam menghadapi masalah. Hal ini terlihat dari pernyataannya:

“...Kalau ada masalah saya biasanya butuh bantuan teman, karena dengan ditemani saya jadi lebih berani. Kadang saya juga minta saran ke orang yang lebih berpengalaman, seperti orang tua, senior, atau pengurus pondok. Lingkungan disini cukup suportif, teman-teman sering jadi tempat curhat atau sekadar dimintai tolong, begitu juga pengurus pondok yang selalu perhatian. Kadang cukup cerita saja sudah membuat saya merasa lega...”

Dari keterangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa INS cenderung menggunakan *Seeking social support* dengan mencari dukungan emosional dari teman, senior, maupun pengurus pondok. Kehadiran teman sudah cukup membuat INS merasa lebih berani dan tenang, meskipun teman tersebut tidak ikut berbicara. Selain

⁷⁴ Siti Maryam, “Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya,” *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 103-104.

itu, dukungan yang diperoleh juga berupa nasihat dan masukan dari orang yang lebih berpengalaman, termasuk orang tua, sehingga membantu INS dalam mengelola stres yang dihadapinya.

Selain itu, hasil wawancara menunjukkan subjek IM menggunakan *seeking social support*. Subjek menyampaikan:

“.....Kadang saya cerita ke orang yang benar-benar saya percaya. Biasanya saya butuh seseorang untuk membantu menentukan solusi atau sekadar jadi tempat cerita. Teman yang seusia lebih saya pilih, karena pola pikirnya sama sehingga lebih mudah dipahami dibandingkan dengan yang lebih muda.”⁷⁵

Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek IM mencari seseorang yang dipercaya, khususnya teman sebaya, untuk dijadikan tempat bercerita maupun meminta masukan. Subjek IM merasa membutuhkan keberadaan orang lain karena dirinya mudah ragu dan kurang yakin jika harus menghadapi masalah sendirian. Kehadiran teman sebaya dianggap lebih sesuai karena memiliki pola pikir yang sama, sehingga nasihat maupun dukungan yang diberikan lebih mudah diterima.

Selain itu, hasil wawancara subjek ANR menunjukkan bahwa ia juga menggunakan *Seeking social support* dalam menghadapi stres. Subjek mengatakan:

“...Kalau lagi ada masalah aku biasanya curhat ke ibu, atau cerita ke teman, kadang nelpo orang rumah. Tapi lebih sering aku cerita ke teman dulu, karena kadang cuma didengerin aja itu sudah lumayan bikin lega. Kalau masalah

⁷⁵ Subjek (IM), diwawancarai oleh peneliti, Jember 27 Juni 2025.

sama teman sekamar dan aku merasa buntu, biasanya aku minta tolong kakak tingkat (kating) untuk ngomongin supaya masalahnya selesai. Teman kamar juga jadi tempat curhat pertama, sementara kakak senior sering ngasih tips biar aku nggak keteteran...”⁷⁶

Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek ANR menggunakan *Seeking social support* sebagai salah satu cara dalam mengatasi stres. Namun, ia menekankan bahwa tidak semua masalah akan dibagikan kepada orang lain, melainkan bergantung pada jenis permasalahan yang dihadapi. Misalnya, ketika berkonflik dengan teman dan merasa buntu dalam mencari solusi, subjek memilih untuk meminta bantuan orang lain. Akan tetapi, untuk masalah pribadi seperti hubungan, subjek cenderung menyimpannya sendiri karena merasa itu terlalu privat.

Berdasarkan hasil wawancara, ketiga subjek sama-sama menggunakan *Seeking social support* untuk menghadapi stres, meskipun dengan cara yang berbeda. Subjek INS lebih menekankan dukungan emosional dari teman, keluarga, senior, dan pengurus pondok sehingga merasa lebih berani dan tenang. Subjek IM cenderung mencari teman sebaya yang dipercaya karena memiliki pola pikir yang sama, sehingga nasihat lebih mudah diterima. Sementara itu, subjek ANR bersifat selektif, hanya membagikan masalah sosial atau akademik kepada ibu, teman, atau senior, sedangkan masalah pribadi ia simpan sendiri. Secara

⁷⁶ Subjek (ANR), diwawancarai oleh peneliti, Jember 25 Juni 2025.

keseluruhan, dukungan sosial yang diperoleh para subjek baik berupa kehadiran, pendampingan, maupun nasihat terbukti membantu mereka merasa lega, lebih percaya diri, dan mampu mengurangi tekanan psikologis akibat peran ganda sebagai mahasiswa rantau sekaligus santri di pondok pesantren.

b. *Emotion focused coping*,

Emotion focused coping, merupakan segala sesuatu usaha-usaha yang dilakukan dengan bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung.⁷⁷

Emotion focused coping, mempunyai beberapa aspek yaitu:

1) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif)

Positive reappraisal (memberi penilaian positif) merupakan cara menghadapi masalah dengan mencari makna positif dari setiap kejadian, yang bertujuan untuk mengembangkan diri, termasuk dengan melibatkan diri pada kegiatan religious.⁷⁸ Dalam konteks pondok pesantren, hal ini bisa berupa selalu berprasangka baik, mengambil hikmah dari ujian yang dihadapi, dimana tidak menyalahkan individu lain, serta tetap bersyukur pada nikmat yang dimiliki, misalnya dengan memperbanyak ibadah atau mengikuti kegiatan pondok maupun perkuliahan. Berdasarkan hasil wawancara INS mengatakan:

⁷⁷ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017):101-103.

⁷⁸ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017):101-103.

“....Menurut saya lebih bisa mandiri, berusaha untuk tenang dan meyakini bahwa masalah yang saya hadapi akan berakhir dengan baik. Belajar manajemen waktu antara kuliah dan kegiatan pondok saya maknai sebagai proses pendewasaan diri. Kalau lagi susah, saya anggap itu ujian agar lebih kuat dan dewasa. Kadang saya juga berserah pada Sang Pencipta, yakin bahwa semuanya akan dibalas. Biasanya saya menenangkan diri dengan ibadah atau istirahat untuk *nge-charge* energi positif.”⁷⁹

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa INS berusaha melihat tekanan yang dihadapi secara positif. Baginya, kesulitan bukanlah hambatan semata, melainkan bagian dari proses pendewasaan diri yang melatih kemandirian, manajemen waktu, serta kesabaran. Selain itu, sikap religius seperti berserah diri kepada Tuhan dan memperbanyak ibadah menjadi sumber kekuatan dalam menenangkan diri dan mengisi energi positif

Keterangan hasil wawancara tersebut sejalan dengan pernyataan subjek IM mengatakan:

“...Inget tujuan awal aku di sini bukan cuma kuliah tapi juga menjaga amanah hafalan Qur'an, jadi nggak boleh berlarut sama masalah. Dicoba pelan-pelan pasti bisa dan tuntas. Biasanya aku juga mikir, masalah ini nanti juga bakal selesai....”⁸⁰

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa IM menilai kesulitan sebagai bagian dari proses belajar mandiri dan bentuk tanggung jawab terhadap tujuan awalnya. Jika sebelumnya terbiasa bergantung pada orang tua, kini ia melihat keterpisahan dari keluarga sebagai kesempatan untuk melatih kemandirian,

⁷⁹ Subjek (INS), diwawancarai oleh peneliti, Jember 27 Juni 2025.

⁸⁰ Subjek (IM), diwawancarai oleh peneliti, Jember 27 Juni 2025.

menguatkan diri, dan menjaga komitmen terhadap hafalan Qur'an serta studi yang dijalani.

Keterangan hasil wawancara tersebut juga diperkuat oleh pernyataan subjek ANR yang mengatakan:

“.... Aku percaya kalau ujian itu datang dari Allah, dan pasti ada hikmahnya. Susah itu bagian dari jalan hidup, kalo ga ada kesusahan, aku ga bakal belajar. Belajar mandiri, mengatur waktu, dan harus ngejalanin semuanya sendiri, bikin lebih dewasa dan kuat....”⁸¹

Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek ANR, kesulitan yang dihadapinya, baik dalam menjalani kehidupan di pondok maupun perkuliahan, bukan hanya menjadi beban tetapi juga memberikan manfaat bagi dirinya. Hal ini terlihat dari pernyataan bahwa pengalaman tersebut dipandang sebagai proses pendewasaan diri, melatih kemandirian, serta kemampuan dalam manajemen waktu.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek (INS, IM, dan ANR) sama-sama menerapkan strategi *positive reappraisal* melalui pemaknaan positif atas pengalaman stres yang mereka alami. Meskipun bentuknya berbeda INS lebih menekankan pada manajemen waktu dan ketenangan diri, IM pada komitmen terhadap tujuan awal dan hafalan Qur'an, sedangkan ANR pada keyakinan religius dan hikmah dari ujian namun ketiganya menunjukkan bahwa memberi penilaian positif mampu

⁸¹ Subjek (ANR), diwawancarai oleh peneliti, Jember 25 Juni 2025.

menjadi strategi penting dalam menjaga ketahanan diri di tengah tekanan akademik maupun kehidupan pondok pesantren.

2) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab)

Accepting responsibility (penekanan pada tanggung jawab)

merupakan sikap menyadari peran diri dalam permasalahan yang terjadi dan berusaha menempatkan segala sesuatu pada porsinya.⁸²

Contohnya, menerima keadaan yang sedang dialami, lalu beradaptasi *dengan* situasi tersebut, seperti tetap menjalankan kewajiban pondok dan kuliah meski sedang merasa tertekan.

Berdasarkan hasil wawancara INS mengatakan:

“.... Karenakan yang mengalami stres saya pastinya saya akan turut andil dalam menyelesaikan masalahnya. Biasanya saya menyendiri dulu sambil merenung dan introspeksi diri kira-kira masalahnya apa lalu saya cari apa yang bisa saya ubah dari diri saya. Saya anggap itu tanggung jawab saya sebagai mahasiswa dan santri....”⁸³

Hasil wawancara subjek INS menunjukkan bahwa sikap bertanggung jawab dengan tidak menyalahkan keadaan, melainkan berusaha mencari solusi, baik dengan bertanya kepada dosen atau teman, introspeksi diri, maupun mengatur prioritas tugas yang mendesak. INS juga tetap menjalankan kewajiban sebagai mahasiswa dan santri meski dalam kondisi lelah, serta beradaptasi melalui pengaturan waktu, olahraga, maupun aktivitas sosial.

⁸² Siti Maryam, “Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya,” *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 103-104.

⁸³ Subjek (INS), diwawancarai oleh peneliti, Jember 27 Juni 2025.

Selain itu, hasil wawancara subjek IM juga menekankan pentingnya tanggung jawab pribadi. IM mengatakan:

... “jadi aku tetap berusaha sebaik dan semaksimal mungkin menjalani semua tanggung jawabku.”⁸⁴

Hasil wawancara menunjukkan bahwa IM menekankan tanggung jawab pribadi dengan mengakui bahwa masalah yang muncul seringkali bersumber dari dirinya, sehingga ia berusaha melakukan introspeksi sebelum mencari solusi. Namun, IM juga menunjukkan strategi menghindar sementara (dengan meninggalkan tugas atau melakukan refreshing) sebagai bentuk menjaga keseimbangan diri, meskipun tetap kembali menyelesaikan tanggung jawabnya. IM membuat jadwal harian, menulis *to do list*, dan berusaha lebih fleksibel dalam menjalankan kewajiban kuliah maupun pondok. Hal ini mencerminkan bentuk *accepting responsibility*, yaitu kesadaran diri untuk mengatur kembali strategi penyelesaian masalah sesuai kapasitasnya.

Selain itu, hasil wawancara subjek ANR juga menunjukkan bentuk *accepting responsibility*. ANR menyatakan:

“....contohnya ketika aku banyak tugas yang numpuk, kalau ga dikerjain kan itu tanggung jawab kita sebagai mahasiswa mengerjakan tugas dan amanah dari orang tua nguliahin dan mondokin anaknya jauh-jauh untuk bisa belajar....”⁸⁵

⁸⁴ Subjek (IM), diwawancarai oleh peneliti, Jember 27 Juni 2025.

⁸⁵ Subjek (ANR), diwawancarai oleh peneliti, Jember 25 Juni 2025.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek ANR bertanggung jawab dengan menyelesaikan tugas kuliah meski merasa terbebani, serta menyadari amanah dari orang tua yang telah mempercayainya untuk belajar. ANR juga melakukan introspeksi diri ketika ada masalah relasi sosial dan berusaha mencari solusi melalui komunikasi dengan pihak terkait. Dalam menghadapi tuntutan ganda kuliah dan pondok, ANR membuat catatan jadwal harian agar lebih teratur dan mampu membagi waktu. Hal ini sesuai dengan teori *accepting responsibility*, yaitu menerima keterlibatan diri dalam masalah dan menyesuaikan diri untuk menyelesaikan kewajiban.

Keterangan ini sejalan dengan INS dan IM yang sama-sama menekankan pentingnya introspeksi diri dan pengakuan atas tanggung jawab pribadi. Namun, ANR lebih menekankan aspek

moral dengan menjadikan amanah orang tua sebagai motivasi utama untuk bertahan dan menyelesaikan kewajibannya.

3) *Self controlling* (pengendalian diri)

Self controlling (pengendalian diri) merupakan kemampuan mengatur perasaan dan tindakan agar tidak bertindak tergesa-gesa. Misalnya, berpikir matang sebelum mengambil keputusan, menjaga ucapan, serta menghindari reaksi berlebihan saat menghadapi masalah di

pondok maupun perkuliahan.⁸⁶ Berdasarkan hasil wawancara INS mengatakan:

“...Kalau saya biasanya pertama itu diam dulu, kayak nenangin diri gitu. Kalau harus menyelesaikan masalah langsung sama orangnya biasanya canggung atau takut orang itu berperasaan.”⁸⁷

Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek INS, ketika menghadapi masalah ia sering merasa sedih dan kecewa, tetapi berusaha menampilkan diri tetap tenang sambil berpikir. Untuk meredakan stres, ia melakukan ibadah, curhat kepada teman atau keluarga, istirahat, mendengarkan musik, berolahraga, atau tidur ketika sudah merasa sangat lelah. Hal ini menunjukkan bahwa INS berusaha menahan reaksi emosional agar tidak berlebihan, dengan menyalurkannya melalui aktivitas positif.

Keterangan hasil wawancara tersebut sejalan dengan pernyataan subjek IM yang juga menekankan pentingnya pengendalian diri dalam menghadapi stres. IM menyampaikan

“Kalo lagi emosi aku lebih banyak istigfar atau ambil wudhu...”⁸⁸

Hasil wawancara menunjukkan bahwa IM cenderung menghindari reaksi spontan dengan memilih diam dan menyendiri agar emosinya tidak semakin meningkat. Ia lebih sering menyembunyikan masalahnya dan tidak langsung menceritakannya

⁸⁶ Siti Maryam, “Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya,” *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 103-104.

⁸⁷ Subjek (INS), diwawancarai oleh peneliti, Jember 27 Juni 2025.

⁸⁸ Subjek (IM), diwawancarai oleh peneliti, Jember 27 Juni 2025.

kepada orang lain. Selain itu, IM menggunakan pendekatan religius seperti istighfar, wudhu, dan dzikir, serta mengambil waktu untuk istirahat agar pikirannya kembali jernih. Strategi ini memperlihatkan bentuk *self-controlling*, yaitu upaya menahan diri dari pelampiasan emosi berlebihan dengan menyalurkannya melalui pendekatan spiritual.

Keterangan hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan subjek ANR yang juga menekankan pentingnya menjaga kendali emosi saat menghadapi tekanan. ANR menyampaikan:

“Aku coba tenangin diri, dan aku usahain ga panik duluan biasanya pilih diem dulu, ga langsung respon...”⁸⁹

Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek ANR, menyalurkan emosinya dengan menulis diary di ponsel maupun buku sebagai bentuk pengendalian diri. Subjek juga memilih beristirahat atau tidur agar emosinya lebih stabil, serta berusaha tidak panik dan tetap fokus pada hal-hal yang bisa dilakukan. ANR seringkali memilih diam atau mencari tempat sepi untuk menenangkan diri sebelum memutuskan langkah selanjutnya. Hal ini mencerminkan bentuk *self controlling* karena ANR tidak langsung bereaksi, tetapi berusaha menenangkan diri terlebih dahulu.

⁸⁹ Subjek (ANR), diwawancarai oleh peneliti, Jember 25 Juni 2025.

Berdasarkan hasil wawancara ketiga subjek, terlihat bahwa masing-masing memiliki strategi *self controlling* dalam menghadapi stres. Subjek INS lebih banyak memilih diam terlebih dahulu untuk menenangkan diri, serta menyalurkan emosinya melalui ibadah, curhat, dan aktivitas positif. Subjek IM cenderung menggunakan pendekatan religius seperti istighfar, wudhu, dan dzikir, serta berusaha menjauh sejenak agar emosinya tidak meluap. Sementara itu, subjek ANR menyalurkan emosi dengan menulis diary, memilih diam, serta mengambil waktu istirahat atau tidur untuk menenangkan diri.

Ketiga subjek menunjukkan adanya kesamaan dalam upaya mengendalikan emosi, yaitu tidak langsung bereaksi secara impulsif, melainkan menahan diri, mencari ketenangan, dan mengatur ulang kondisi emosional sebelum menentukan langkah

selanjutnya

4) *Distancing* (menjaga jarak)

Distancing (menjaga jarak) merupakan upaya memberi jarak atau batasan agar tidak terlalu larut dalam masalah.⁹⁰

Misalnya, memilih untuk fokus pada aktivitas lain seperti mengaji, membantu teman, atau mengurus kegiatan pondok, sehingga pikiran *tidak* terus-menerus terpaku pada masalah yang sedang dihadapi. Berdasarkan hasil wawancara INS mengatakan:

⁹⁰ Siti Maryam, "Strategi Coping," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101.103.

“.... kadang saya juga butuh menyendiri dulu. Kadang suka *nge cut off*, jarang bicara sama temen yang punya masalah dan membatasi percakapan....”⁹¹

Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek INS lebih memilih menjaga jarak secara emosional ketika menghadapi konflik atau tekanan. INS kerap menyendiri, mengurangi interaksi, bahkan membatasi percakapan dengan teman yang sedang terlibat masalah. Selain itu, INS juga mengalihkan perhatian dengan keluar jalan-jalan atau membeli makanan favorit sebagai bentuk hiburan sementara.

Sedangkan Subjek IM mengatakan hal yang dilakukan adalah:

“Menjauh dan menyendiri dulu dan terkadang menghibur diri.”⁹²

Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek IM, memilih diam, menenangkan diri, dan tidak langsung menyelesaikan masalah ketika emosinya sedang tinggi. IM lebih suka menghibur diri, menonton kajian atau hafalan di YouTube, serta meyakinkan dirinya bahwa masalah yang dihadapi pada akhirnya akan selesai. Strategi ini menunjukkan bahwa IM berusaha menjaga jarak dengan masalah agar tidak larut dalam stres berlebihan, sehingga ia bisa kembali menghadapi situasi dengan pikiran lebih jernih.

⁹¹ Subjek (INS), diwawancarai oleh peneliti, Jember 27 Juni 2025.

⁹² Subjek (IM), diwawancarai oleh peneliti, Jember 27 Juni 2025.

Sejalan dengan hal tersebut, hasil wawancara subjek ANR mengatakan:

“.... Butuh jeda dulu untuk menyelesaikan masalahnya kadang gak semua hal bisa aku kontrol, jadi daripada overthinking mending aku fokus ke hal yang bisa aku ubah....”⁹³

Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek ANR, juga menggunakan *distancing* dengan cara mencoba menjaga jarak dengan pikiran negatif dengan cara memfokuskan diri pada hal-hal yang bisa dikendalikan, bukan terus-menerus memikirkan hal yang berada di luar kontrolnya.

Berdasarkan hasil wawancara ketiga subjek, terlihat bahwa strategi *distancing* digunakan dengan cara yang beragam namun memiliki tujuan yang sama, yaitu menjaga jarak emosional dari masalah agar tidak semakin larut dalam stres. Subjek INS memilih menyendiri, membatasi interaksi, atau keluar jalan-jalan untuk menenangkan diri. Subjek IM lebih suka menghindar sementara dengan menyendiri, menonton kajian, atau menghibur diri hingga emosinya stabil. Sedangkan subjek ANR cenderung memberi jeda waktu sebelum menyelesaikan masalah dan mengalihkan perhatian pada aktivitas hiburan, sekaligus berfokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan. Dengan demikian, bisa ditarik kesimpulan yaitunya *distancing* merupakan langkah penting dimana dipergunakan

⁹³ Subjek (ANR), diwawancarai oleh peneliti, Jember 25 Juni 2025.

mahasiswa rantau di pondok pesantren untuk menstabilkan emosi, sebelum kembali menghadapi masalah dengan pikiran lebih jernih.

5) *Escape avoidance* (menghindarkan diri)

Escape avoidance (menghindarkan diri) merupakan usaha menghindari masalah secara langsung, biasanya dengan mencari kegiatan pengalihan.⁹⁴ Dalam konteks pondok pesantren, bisa terlihat dari perilaku seperti tidur berlebihan, terlalu lama bermain handphone, atau menghindari interaksi dengan orang lain ketika merasa tertekan. Berdasarkan hasil wawancara INS mengatakan:

“.... Biasanya saya melakukan berbagai hal, kadang olahraga juga atau baca komik. Pokoknya yang bisa ng-mood booster gitu atau tidur sejenak, main HP atau jalan-jalan bareng temen sambil kulineran”⁹⁵

Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek INS sering menggunakan *escape-avoidance* dengan mengalihkan perhatian pada aktivitas hiburan, seperti menonton film, berolahraga, membaca komik, hingga keluar bersama teman. Aktivitas tersebut dipilih untuk menenangkan diri, mengurangi tekanan, serta memulihkan semangat sebelum kembali menghadapi masalah.

Sejalan dengan itu, hasil wawancara subjek IM mengatakan:

“....Kalau lagi stres biasanya aku rebahan di atas kasur sambil HP-an, kadang juga dengerin murotal atau lagu-lagu yang bikin tenang. Kalau tidur iya, tapi nggak berkepanjangan, biar nggak terlalu sumpek pikiran. Setelah

⁹⁴ Siti Maryam, “Strategi Coping,” *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101.103.

⁹⁵ Subjek (INS), diwawancarai oleh peneliti, Jember 27 Juni 2025.

itu rasanya lebih ringan, kayak nggak ada beban, jadi masalahnya juga terasa nggak terlalu berat....”⁹⁶

Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek IM menggunakan strategi *escape-avoidance* dengan cara rebahan, bermain HP, serta mendengarkan murotal atau lagu untuk menenangkan diri. Aktivitas ini membuatnya merasa lebih rileks dan membantu mengurangi tekanan emosional.

Sejalan dengan pendapat subjek sebelumnya, subjek ANR mengatakan:

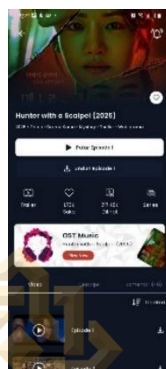
“...biasanya aku alihkan ke nonton drakor (drama Korea), K-Pop, tapi tetep aku kerjakan. Kadang juga main HP, nonton drama Korea, atau dengerin musik...”⁹⁷

Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek ANR menggunakan strategi *escape-avoidance* dengan cara mengalihkan perhatian ke hiburan, seperti menonton drama Korea, mendengarkan musik, maupun bermain HP. Aktivitas tersebut dipilih agar tidak terlalu larut dalam tekanan kuliah maupun kegiatan pondok. Walaupun demikian, ANR menegaskan bahwa hiburan tersebut hanya menjadi pengalihan sementara, karena pada akhirnya ia tetap kembali menyelesaikan kewajiban yang harus dijalankan. Hal ini menunjukkan kesesuaian dengan konsep *escape-avoidance*, yaitu usaha menurunkan tingkat stres melalui

⁹⁶ Subjek (IM), diwawancarai oleh peneliti, Jember 27 Juni 2025.

⁹⁷ Subjek (ANR), diwawancarai oleh peneliti, Jember 25 Juni 2025.

aktivitas menyenangkan tanpa sepenuhnya mengabaikan tanggung jawab utama.



Gambar 4. 3
Tontonan Film Drama Korea Subjek ANR

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek ANR, diperoleh bahwa subjek menggunakan *Coping stress* pada aspek *escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu seperti menonton drama korea (drakor) ketika penat atau stres. Pernyataan ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan F teman sekamar subjek ANR yang menyebutkan bahwa “subjek ANR sering terlihat menonton drakor saat sedang banyak pikiran”.

Berdasarkan ketiga hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa *escape-avoidance* digunakan oleh mahasiswa rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa Nurul Islam 2 Jember sebagai mekanisme untuk menurunkan tingkat stres. Meskipun bentuk pengalihannya berbeda INS lebih memilih aktivitas sosial dan fisik, IM lebih banyak pada istirahat dan murotal, sedangkan ANR lebih condong ke hiburan modern Semuanya memiliki tujuan

yang sama, yaitu menjaga kondisi psikologis agar tidak semakin larut dalam tekanan sebelum kembali menghadapi masalah.

C. Pembahasan Temuan

Berdasarkan penjelasan analisis yang sudah dijelaskan sebelumnya maka akan dibahas mengenai temuan di lapangan dimana menggunakan dasar teori dimana berhubungan dengan topik penelitian dimana penjabaran pembahasan akan disesuaikan dengan fokus penelitian yaitu deskripsi *coping stress* mahasiswa rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember, adapun perincian pembahasan sebagai berikut:

1. Gambaran *Coping stress* Mahasiswa Rantau Di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai *coping stress* mahasiswa rantau, dapat dijabarkan menurut teori Lazarus & Folkman yang membagi *Coping stress* menjadi dua bentuk, yaitu *Problem focused coping* dan *Emotion focused coping*. Dimana berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa:

a. *Problem focused coping*

Menurut Lazarus dan Folkman yang *problem focused coping* adalah *Problem focused coping* adalah strategi yang berfokus pada upaya penyelesaian masalah secara langsung. Individu cenderung menggunakan strategi ini ketika menilai bahwa permasalahan yang dihadapi masih berada dalam kendalinya dan memungkinkan untuk diselesaikan. *Problem focused coping* terdiri dari beberapa aspek, yaitu

planful problem solving (penyelesaian masalah yang terencana), *confrontative coping* (penanggulangan konfrontatif), *seeking social support* (mencari dukungan sosial).⁹⁸

Pada penelitian ini ditemukan bahwa ketiga subjek INS, IM, dan ANR mempraktikkan berbagai aspek *problem focused coping* dengan cara yang berbeda-beda, sesuai dengan latar belakang dan pengalaman mereka masing-masing. Berikut uraian pembahasannya:

b. *Planful problem solving*

Planful problem solving merupakan cara untuk menghadapi masalah dengan langkah-langkah yang sudah dipikirkan dan direncanakan terlebih dahulu.⁹⁹ Dari wawancara yang sudah dilaksanakan jenis *Planful problem solving* dimana digunakan oleh subjek yaitu dengan membuat daftar prioritas kegiatan, menyusun jadwal harian, serta membagi waktu secara proporsional antara kewajiban kuliah dan kegiatan pesantren. Subjek INS mengatakan dirinya sering membuat list tugas, menenangkan diri dengan belajar, serta mencari solusi ketika menghadapi kesulitan, baik dengan bertanya kepada dosen maupun teman. Subjek IM menyampaikan bahwa dirinya membagi waktu dengan membuat jadwal antara mengerjakan skripsi di siang hari dan menyetorkan hafalan setelah sholat subuh. Sedangkan subjek ANR mengatakan bahwa dirinya

⁹⁸ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017):103-104.

⁹⁹ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017):103-104.

mengatur waktu dengan menyusun langkah-langkah kecil melalui jadwal harian agar tidak kewalahan dalam menyelesaikan tugas kuliah dan hafalan mufrodat.

Lazarus dan Folkman juga berpendapat bahwa *Planful problem solving* dilakukan dengan menyusun langkah-langkah yang terencana untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.¹⁰⁰

Temuan ini selaras dengan hasil dari penelitian Nurul Izah, ditemukan jika mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren menggunakan strategi *coping* berupa perencanaan dalam menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan sumber stres akademik maupun aktivitas pondok.¹⁰¹ Cara penyelesaian masalah yang ditemukan dalam penelitian Nurul Izzah tersebut dilakukan melalui pengaturan waktu secara ketat, mengurangi aktivitas yang tidak bermanfaat seperti nongkrong dan scrolling media sosial, serta mencari bantuan atau nasihat kepada ustadzah di pondok untuk mengatasi kesulitan yang dialami.¹⁰²

Hal ini memiliki kesamaan dengan temuan penelitian ini, di mana subjek INS, IM, dan ANR juga menerapkan *Planful problem solving* dengan membuat daftar prioritas kegiatan, menyusun jadwal

¹⁰⁰ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 103-104

¹⁰¹ Nurul Izah, Dewi Khurun Aini, and Baidi Bukhori. "Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 3, no. 1s (2023): 231-242.

¹⁰² Nurul Izah, Dewi Khurun Aini, and Baidi Bukhori. "Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 3, no. 1s (2023): 231-242.

harian, serta membagi waktu secara proporsional antara kewajiban kuliah dan kegiatan pesantren. Selain itu, ketiga subjek secara aktif mencari solusi melalui bertanya kepada dosen, teman, atau senior ketika menghadapi kesulitan akademik maupun hafalan. Dengan demikian, baik penelitian Nurul Izzah maupun penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa pesantren menggunakan strategi perencanaan sebagai sarana mengelola stres; hanya saja dalam penelitian Nurul Izzah lebih menekankan pada pembatasan aktivitas yang tidak bermanfaat, sedangkan penelitian ini menunjukkan subjek lebih menekankan pada penyusunan langkah konkret dan mencari bantuan secara langsung untuk menyelesaikan masalah.

Selain itu, hasil ini juga mendukung penelitian Vira Fatihatun Najah yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi dan makna, termasuk dengan menyusun langkah-langkah penyelesaian masalah untuk mengurangi tekanan yang dialami.¹⁰³ Strategi *coping* dalam penelitian tersebut dijelaskan melibatkan usaha untuk tetap stabil secara psikologis, seperti mencari makna positif dari tekanan yang dihadapi, serta beradaptasi dengan perubahan peran dan harapan sosial yang dialami oleh mahasiswa rantau.

Temuan ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian ini, di mana subjek INS, IM, dan ANR juga menunjukkan penyusunan

¹⁰³ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017):.103-104.

langkah-langkah konkret, seperti pembuatan jadwal harian, penyusunan prioritas tugas, serta penyesuaian waktu antara kewajiban akademik dan pondok sebagai bentuk upaya untuk menghadapi stres. Namun, terdapat perbedaan pada titik tekan *coping*-nya. Dalam penelitian Vira Fatihatun Najah, strategi *coping* dilakukan dengan menekankan pada pemaknaan emosional seperti menjadikan tekanan sebagai bagian dari proses pendewasaan, sedangkan pada penelitian ini, subjek lebih dominan menggunakan pendekatan problem solving yang terencana dan teknis, seperti membuat list tugas, menentukan waktu terbaik untuk skripsi dan hafalan, serta mengatur ulang strategi harian jika situasi tidak kondusif.

Dengan demikian, meskipun pendekatannya berbeda, kedua penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau, baik yang tinggal di lingkungan pesantren maupun di luar pesantren, sama-sama membutuhkan strategi *coping* yang terstruktur dan bermakna untuk menghadapi tekanan psikologis akibat perubahan peran dan lingkungan baru. *Coping Planful problem solving* yang dilakukan oleh subjek penelitian ini membuktikan bahwa mahasiswa rantau mampu berpikir sistematis dan berorientasi pada solusi. Strategi ini membantu mereka tetap fokus, tidak larut dalam tekanan, dan mampu melaksanakan tanggung jawab ganda sebagai mahasiswa sekaligus santri.

c. *Confrontative coping*

Confrontative coping merupakan salah satu bentuk *Problem focused coping* yang ditunjukkan dengan tindakan menghadapi masalah secara langsung dan berusaha mengubah situasi, meskipun langkah yang diambil dapat mengandung risiko tertentu. Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa strategi ini ditandai dengan perilaku asertif, konfrontatif, dan tidak menghindar, sehingga individu berusaha mengekspresikan ketidaknyamanannya serta mencari penyelesaian dengan cara berhadapan langsung dengan sumber stress.¹⁰⁴ Berdasarkan hasil penelitian, subjek INS menunjukkan bentuk *Confrontative coping* ketika mengalami konflik interpersonal dengan teman sekamarnya terkait kebersihan.

Pada tahap awal, INS memilih untuk diam dan memendam ketidaknyamanan, namun setelah situasi berlangsung dan ketidaknyamanan meningkat, ia kemudian mengambil langkah untuk mengkomunikasikan permasalahan tersebut secara langsung kepada temannya. Langkah ini menunjukkan adanya proses perubahan dari respons pasif menjadi konfrontatif aktif, sesuai dengan karakteristik *confrontative coping* menurut Lazarus dan Folkman yang menekankan pentingnya tindakan langsung untuk mengubah situasi yang menimbulkan tekanan.

¹⁰⁴ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017):.103-104.

Melalui komunikasi yang dilakukan, INS dan temannya akhirnya mencapai kesepakatan bersama mengenai pembagian tugas kebersihan kamar. Ini menunjukkan bahwa *confrontative coping* yang digunakan bukan hanya bertujuan untuk penyaluran emosi, tapi dapat berguna untuk strategi untuk membangun solusi secara konstruktif. Tindakan INS ini selaras dengan konsep konfrontasi yang adaptif, di mana individu mampu mengekspresikan ketidaknyamanan dan melakukan negosiasi interpersonal sebagai bentuk penyelesaian masalah yang berorientasi pada solusi. Dalam hal ini, *confrontative coping* tidak bersifat agresif, melainkan digunakan secara strategis untuk menciptakan perubahan dalam dinamika sosial yang menimbulkan stres.

Selain itu, INS juga menunjukkan bentuk *confrontative coping* ketika merasa tertekan oleh komentar santri lain mengenai aturan pondok. Dalam kondisi ini, INS mengambil keputusan untuk tidak mengikuti kegiatan pondok selama beberapa waktu dan bahkan sempat meminta izin untuk pulang sebagai bentuk protes terhadap tekanan yang dirasakannya. Tindakan ini mencerminkan strategi konfrontatif yang bersifat langsung, di mana individu mencoba mengubah situasi dengan mengambil sikap yang menyimpang dari rutinitas sebagai bentuk resistensi terhadap stresor. Dalam konteks teori Lazarus dan Folkman, strategi ini termasuk dalam *confrontative coping* karena melibatkan ekspresi ketidaksetujuan yang eksplisit dan bersifat

menentang terhadap sumber stres, meskipun tindakan tersebut berisiko menimbulkan konsekuensi sosial atau peraturan internal pondok.

Berbeda halnya dengan subjek IM, yang memperlihatkan bentuk *confrontative coping* yang lebih tertunda. Saat menghadapi tekanan, IM memilih menarik diri terlebih dahulu dari interaksi sosial untuk menjaga kestabilan emosinya. Strategi ini mencerminkan kombinasi antara self-controlling dan *confrontative coping*. IM tidak serta-merta menghindari masalah, melainkan mengambil waktu untuk menenangkan diri agar mampu merespons situasi dengan cara yang lebih terkontrol. Pendekatan ini menunjukkan bentuk konfrontasi yang lebih strategis dan berorientasi pada pengendalian emosi sebelum bertindak, selaras dengan konsep *coping* yang bersifat adaptif.

Sementara itu, ANR menunjukkan bentuk *confrontative coping* yang lebih pasif. Ia pernah memutuskan untuk tidak mengikuti kegiatan pondok karena merasa kelelahan. Keputusan ini dilakukan tanpa melalui komunikasi terlebih dahulu dengan pengurus pondok, sehingga dianggap sebagai pelanggaran terhadap aturan yang berlaku dan berujung pada pemberian sanksi. Dalam hal ini, *coping* yang dilakukan ANR termasuk dalam bentuk konfrontasi implisit yang bersifat menghindar dari tuntutan secara fisik, namun tetap berisiko karena bertentangan dengan sistem pondok. Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, perilaku ANR dapat dikategorikan sebagai *confrontative*

coping yang kurang konstruktif, karena tidak melibatkan upaya dialog atau penyelesaian masalah secara langsung.

Ketiga subjek menunjukkan variasi pola *confrontative coping* yang merefleksikan perbedaan cara dalam menghadapi tekanan, baik secara langsung, tertunda, maupun pasif. Namun keseluruhannya menunjukkan upaya untuk mengatasi tekanan dengan tidak hanya menerima keadaan secara pasif, melainkan dengan mengambil tindakan yang berpotensi mengubah situasi stres.

Temuan ini sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman yang menjelaskan bahwa *confrontative coping* merupakan upaya menghadapi masalah secara langsung meskipun mengandung risiko.¹⁰⁵ INS memperlihatkan bentuk konfrontasi aktif melalui komunikasi dengan teman sekamarnya, IM menunjukkan konfrontasi yang ditunda dengan menarik diri terlebih dahulu untuk menjaga kontrol emosi, sedangkan ANR menampilkan bentuk konfrontasi pasif dengan melanggar aturan pondok akibat kelelahan. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu. Penelitian Nurul Izzah menemukan bahwa santri pondok pesantren menggunakan strategi *coping* konfrontatif dalam menghadapi tekanan sosial maupun akademik, salah satunya dengan berani menyampaikan ketidaknyamanan kepada

¹⁰⁵ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017):.103-104.

orang lain.¹⁰⁶ Penelitian Vira Fatihatun Najah juga menunjukkan bahwa mahasiswa rantau menggunakan *coping* berbasis emosi dan makna, termasuk dengan menghadapi situasi secara langsung walaupun berisiko menimbulkan konflik baru.¹⁰⁷ Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa *confrontative coping* merupakan salah satu strategi penting yang digunakan mahasiswa rantau dalam menghadapi dinamika kehidupan pondok dan perkuliahan. Mahasiswa rantau yang menggunakan *confrontative coping* menunjukkan adanya keberanian untuk menghadapi situasi sulit, baik melalui komunikasi langsung, penundaan interaksi untuk menjaga emosi, maupun konfrontasi pasif yang berimplikasi pada sanksi. Strategi ini membantu mereka menyelesaikan konflik, menyalurkan emosi, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan pesantren yang penuh aturan.

d. *Seeking social support*

Seeking social support merupakan salah satu bentuk *Problem focused coping* dimana dengan mencari support dari orang sekitar baik itu melalui adanya bantuan nyata atau dukungan emosi. Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa strategi ini meliputi usaha individu untuk mencari nasihat, bantuan praktis, maupun sekadar pendampingan

¹⁰⁶ Nurul Izah, Dewi Khurun Aini, and Baidi Bukhori. "Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 3, no. 1s (2023): 231-242

¹⁰⁷ Vira Fatihatun Najah. "Strategi Koping Pelampiasan Stres pada Mahasiswa Rantau." *Commsphere: Jurnal Mahasiswa Ilmu Komunikasi* 2, no. II (2024): 195.

emosional baik dari sisi teman, orang dekat atau keluarga atau pihak lain yang dipercaya.¹⁰⁸

Berdasarkan hasil penelitian, subjek INS memperlihatkan strategi *Seeking social support* dengan cara mengandalkan dukungan dari teman, senior, pengurus pondok, hingga orang tua. Ketika menghadapi masalah, ia merasa lebih berani jika ditemani orang lain, bahkan kehadiran teman saja sudah cukup membuatnya merasa tenang. Selain itu, INS juga sering meminta nasihat kepada orang yang lebih berpengalaman, baik di pondok maupun di luar pondok, sehingga ia merasa lebih mampu dalam menghadapi masalah. Subjek IM juga menekankan pentingnya dukungan sosial. Ia lebih memilih bercerita kepada teman sebaya yang dianggap memiliki pola pikir sama dengannya. Menurutnya, teman sebaya lebih mudah memahami perasaan yang sedang dialami, sehingga nasihat yang diberikan pun lebih relevan dengan situasinya. Dukungan ini membuat IM merasa lebih yakin dalam mengambil keputusan. Sementara itu, subjek ANR memperlihatkan bentuk *Seeking social support* yang lebih selektif. Ia sering curhat kepada ibunya, teman dekat, maupun senior di pondok. Namun, ia hanya membagikan masalah tertentu, khususnya yang berkaitan dengan akademik atau kehidupan di pondok, sedangkan masalah yang lebih personal cenderung ia simpan sendiri. Dalam

¹⁰⁸ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017):.103-104.

menghadapi konflik dengan teman, ANR bahkan pernah meminta bantuan senior untuk menengahi agar masalah cepat terselesaikan.

Temuan ini sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman yang menekankan bahwa mencari dukungan sosial merupakan salah satu cara penting dalam menghadapi stres, karena keberadaan orang lain dapat menjadi sumber informasi, solusi, maupun penguatan emosional.

¹⁰⁹Ketiga subjek menunjukkan variasi penerapan strategi ini: INS lebih menekankan dukungan emosional dari lingkungan, IM fokus pada teman sebaya sebagai sumber pemahaman, sedangkan ANR lebih selektif dengan membedakan jenis masalah yang dapat dibagikan kepada orang lain. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu. Penelitian Nurul Izzah menunjukkan bahwa santri di pesantren memanfaatkan dukungan sosial, baik dengan bercerita kepada ustadzah maupun teman sebaya, untuk mengurangi stres dan mencari solusi. ¹¹⁰Penelitian Avrilia Tampi juga menemukan bahwa mahasiswa rantau menggunakan strategi *coping* berupa mencari bantuan orang lain ketika menghadapi stres finansial. Dukungan ini tidak hanya membantu secara praktis, tetapi juga mengurangi tekanan emosional yang mereka alami.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Seeking social support* menjadi salah satu strategi dominan mahasiswa rantau Ketika

¹⁰⁹Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 103-104

¹¹⁰Nurul Izah, Dewi Khurun Aini, and Baidi Bukhori. "Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 3, no. 1s (2023): 231-242

mengatasi stres. Dukungan dari teman, keluarga, maupun senior berfungsi sebagai penyangga psikologis yang membantu mereka merasa lebih tenang, percaya diri, serta mampu menyelesaikan masalah secara lebih adaptif.

e. *Emotion focused coping*,

Selain *Problem focused coping*, mahasiswa pada penelitian ini juga mempergunakan *Emotion focused coping*, dalam menghadapi stres. Menurut Lazarus dan Folkman yang *Emotion focused coping*, adalah strategi yang berfokus pada pengaturan respon emosional individu terhadap suatu permasalahan, bukan pada perubahan situasi secara langsung. Strategi ini bertujuan untuk menurunkan ketegangan psikologis, mengendalikan emosi, serta menemukan makna positif dari pengalaman yang dialami.¹¹¹

Emotion focused coping, terdiri dari beberapa aspek, yaitu memberikan penilaian positif (*Positive reappraisal*), menekankan tanggung jawab (*accepting responsibility*), pengendalian diri (*Self controlling*), menjaga jarak (*menjaga jarak*), serta menghindarkan diri (*escape avoidance*)¹¹²

Pada penelitian peneliti ditemukan bahwa ketiga subjek INS, IM, dan ANR mempraktikkan berbagai aspek *Emotion focused coping*,

¹¹¹ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017):03-104.

¹¹² Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017):.103-104.

dengan cara yang berbeda-beda, sesuai dengan latar belakang dan pengalaman mereka masing-masing. Berikut uraian pembahasannya:

1) *Positive reappraisal*

Positive reappraisal merupakan salah satu bentuk *Emotion focused coping*, yang dilakukan dengan memberikan penilaian positif terhadap situasi yang menekan.¹¹³ Menurut Lazarus dan Folkman, strategi ini dilakukan dengan cara menciptakan makna positif dari peristiwa yang dialami, melihat sisi baik dari setiap kesulitan, serta mengaitkan pengalaman tersebut dengan pengembangan diri atau aspek religiusitas. Individu berusaha memandang masalah bukan sebagai hambatan, melainkan sebagai sarana untuk belajar, memperkuat diri, dan mendekatkan diri kepada Tuhan.¹¹⁴

Berdasarkan hasil penelitian, ketiga subjek menunjukkan penggunaan strategi *Positive reappraisal*. Subjek INS memandang kesulitan yang dialaminya sebagai bagian dari proses pendewasaan diri. Ia berusaha mengatur waktu antara kuliah dan kegiatan pondok, kemudian memaknainya sebagai kesempatan untuk belajar lebih mandiri, sabar, dan kuat. Ketika merasa tertekan, ia memilih untuk menenangkan diri melalui ibadah, istirahat, serta

¹¹³ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017):.103-104

¹¹⁴ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017):.103-104.

berprasangka baik bahwa semua masalah pasti akan berakhir dengan kebaikan.

Subjek IM juga menerapkan *Positive reappraisal* dengan menjadikan tujuan awalnya sebagai penguat. Ia menekankan bahwa keberadaannya di pondok tidak hanya untuk kuliah, tetapi juga menjaga amanah hafalan Al-Qur'an. Karena itu, ia berusaha memandang masalah sebagai tantangan yang harus diselesaikan dengan sabar. Bagi IM, kesulitan yang muncul merupakan bagian dari proses pembelajaran hidup yang tidak boleh membuatnya larut dalam stres. Sementara itu, subjek ANR menekankan aspek religiusitas dalam memaknai pengalaman stres. Ia melihat kesulitan sebagai ujian dari Allah yang pasti memiliki hikmah. Menurutnya, tanpa adanya kesulitan, ia tidak akan belajar menjadi lebih mandiri, disiplin, serta dewasa dalam mengatur waktu antara kuliah dan kewajiban pondok. Dengan keyakinan tersebut, ANR mampu melihat tekanan yang dihadapinya sebagai sarana untuk memperkuat diri, bukan sekadar beban.

Temuan ini sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman yang menekankan bahwa *Positive reappraisal* membantu individu mengubah cara pandanganya terhadap masalah, sehingga tekanan yang dialami tidak hanya berkurang, tetapi juga menghasilkan

manfaat berupa pertumbuhan pribadi dan religiusitas.¹¹⁵INS menekankan manajemen waktu dan ketenangan diri, IM menekankan komitmen terhadap hafalan Al-Qur'an, sedangkan ANR menekankan hikmah religius yang terkandung di balik kesulitan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu. Penelitian Nurul Izzah menemukan bahwa mahasiswa pesantren menggunakan strategi *coping* religius seperti membaca Al-Qur'an, sholawat, dan doa sebagai bentuk penilaian positif terhadap masalah yang dihadapi.¹¹⁶ Penelitian Dalilah Rafiq El Imamah juga menunjukkan bahwa santriwati remaja di pesantren mengandalkan *coping* religius sebagai bagian dari pengendalian diri dan *Positive reappraisal*.¹¹⁷ Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat hasil terdahulu bahwa strategi religius menjadi bagian penting dalam *coping* mahasiswa maupun santri yang hidup di lingkungan pesantren.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Positive reappraisal* menjadi strategi penting yang digunakan oleh mahasiswa rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur*

¹¹⁵ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 103-104

¹¹⁶ Nurul Izah, Dewi Khurun Aini, and Baidi Bukhori. "Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 3, no. 1s (2023): 231-242.

¹¹⁷ Dalilah Rafiq et al., "Strategi *Coping stress* Pada Santriwati Remaja Di Pondok Pesantren Kabupaten Probolinggo" 4, no. 1 (2025): 29-44.

Nurul Islam 2 Jember. Melalui pemaknaan positif, baik dalam bentuk pengembangan diri maupun religiusitas, mereka mampu menilai kesulitan sebagai ujian yang mendewasakan, sehingga tekanan yang dialami tidak hanya berkurang, tetapi juga berubah menjadi pengalaman yang memperkuat ketahanan diri.

2) *Accepting responsibility*

Accepting responsibility merupakan salah satu bentuk *Emotion focused coping*, yang ditunjukkan dengan kesadaran individu akan peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi serta berusaha menyelesaikannya secara bertanggung jawab. Menurut Lazarus dan Folkman, strategi ini melibatkan kesadaran diri terhadap keterlibatan pribadi dalam masalah, introspeksi untuk mencari apa yang bisa diubah, serta upaya untuk tetap menunaikan kewajiban meskipun dalam kondisi tertekan.¹¹⁸

Berdasarkan hasil penelitian, ketiga subjek menunjukkan penerapan *accepting responsibility* dengan cara yang berbeda. Subjek INS menyadari bahwa dirinya ikut berperan dalam timbulnya masalah, sehingga ia lebih banyak melakukan introspeksi diri. Ia terbiasa menyendiri untuk merenung dan mencari hal-hal yang bisa diubah dari dirinya sendiri. Selain itu, INS tetap menunaikan kewajibannya sebagai mahasiswa maupun santri meskipun merasa lelah, seperti mengatur prioritas tugas

¹¹⁸ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017):.103-104.

kuliah, menjaga kebersihan pondok sebagai pengurus, dan tetap ikut kegiatan ibadah. Subjek IM juga menekankan pentingnya tanggung jawab pribadi. Ia berusaha menyelesaikan kewajiban kuliah maupun pondok sebaik mungkin meskipun dalam keadaan tertekan. IM mengaku sering menulis jadwal harian dan membuat to do list untuk memastikan semua tugasnya bisa terselesaikan. Ia juga melakukan introspeksi diri agar lebih teratur dalam menjalankan kewajiban. Meskipun terkadang memilih menghindar sementara dengan cara refreshing, ia selalu kembali pada tanggung jawab utamanya. Sementara itu, subjek ANR menunjukkan bentuk *accepting responsibility* yang kuat dengan menekankan amanah dari orang tua. Ia memandang bahwa peran orang tuanya yang telah menguliahkan dan memontokkannya jauh dari rumah adalah tanggung jawab besar yang harus ia jaga. Oleh karena itu, meskipun merasa terbebani dengan banyaknya tugas kuliah dan kegiatan pondok, ia tetap berusaha menyelesaikannya tepat waktu. Ia juga melakukan introspeksi ketika mengalami konflik sosial dan mencari solusi melalui komunikasi langsung atau bantuan senior.

Temuan ini sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman yang menegaskan bahwa *accepting responsibility* merupakan bentuk kesadaran diri terhadap keterlibatan pribadi dalam masalah serta

kesiapan untuk menyelesaikannya.¹¹⁹INS menunjukkan introspeksi diri dalam menghadapi masalah, IM menekankan keteraturan dengan to do list, sementara ANR menjadikan amanah orang tua sebagai motivasi moral dalam menunaikan kewajiban. Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian terdahulu. Penelitian Nurul Izzah menunjukkan bahwa mahasiswa pesantren menggunakan strategi *coping* berupa introspeksi diri dan pengelolaan waktu untuk menyelesaikan tanggung jawabnya.¹²⁰ Penelitian Dalilah Rafiq El Imamah juga menekankan bahwa santriwati di pesantren menggunakan *coping* berupa pengendalian diri dan religiusitas sebagai bentuk penerimaan tanggung jawab dalam menghadapi masalah.¹²¹Hal ini menunjukkan bahwa strategi *accepting responsibility* sering muncul dalam konteks mahasiswa maupun santri yang dihadapkan pada tuntutan ganda.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *accepting responsibility* menjadi salah satu strategi *coping* yang penting bagi mahasiswa rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember. Kesadaran diri, introspeksi, serta motivasi moral dari amanah orang tua membuat mereka mampu bertahan menghadapi tekanan akademik maupun kepesantrenan. Strategi ini

¹¹⁹ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 103-104.

¹²⁰

¹²¹ Dalilah Rafiq et al., "Strategi *Coping stress* Pada Santriwati Remaja Di Pondok Pesantren Kabupaten Probolinggo" 4, no. 1 (2025): 29-44.

membantu mereka tidak lari dari masalah, tetapi justru menempatkan diri sebagai pihak yang harus bertanggung jawab untuk mencari solusi.

3) *Self controlling* (pengendalian diri)

Self controlling (pengendalian diri) merupakan kemampuan mengatur perasaan dan tindakan agar tidak bertindak tergesa-gesa. Misalnya, berpikir matang sebelum mengambil keputusan, menjaga ucapan, serta menghindari reaksi berlebihan saat menghadapi masalah.¹²²

Berdasarkan hasil penelitian, subjek INS menunjukkan bentuk *self controlling* yaitu dengan merasa sedih dan kecewa, tetapi tetap berusaha menampilkan diri tetap tenang sambil berpikir. Subjek IM cenderung menghindari reaksi spontan dengan memilih diam dan menyendiri agar emosinya tidak semakin meningkat. Sementara subjek ANR menyalurkan emosinya dengan menulis diary di ponsel ataupun buku sebagai bentuk pengendalian.

Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Lazarus dan Folkman bahwa *self controlling* merupakan bentuk pengendalian emosi dan perilaku individu dengan cara menahan diri, mengatur reaksi, serta berusaha tetap tenang dalam menghadapi tekanan.¹²³ INS menunjukkan ketenangan meski

¹²² Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 103-104.

¹²³ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 103-104.

sedih, IM lebih memilih diam, sedangkan ANR menggunakan media menulis sebagai pelepasan emosi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu. Penelitian Dalilah Rafiq El Imamah menunjukkan bahwa santriwati remaja di Pondok Pesantren Nurul Jadid menggunakan strategi *coping* berupa pengendalian diri, serta religiusitas untuk mengelola stres.¹²⁴

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self controlling* menjadi strategi *coping* yang penting bagi mahasiswa rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* NuRUL Islam 2 Jember. Melalui pengendalian diri, mereka mampu menurunkan intensitas stres, menjaga hubungan sosial tetap kondusif, serta memberi ruang untuk berpikir lebih jernih sebelum menyelesaikan masalah.

4) *Distancing* (menjaga jarak)

Distancing (menjaga jarak) merupakan strategi *coping* yang dilakukan dengan cara memberi batasan agar individu tidak terlalu larut dalam permasalahan. Misalnya, seseorang menunjukkan sikap seolah tidak terlalu peduli terhadap masalah yang sedang dihadapi, bahkan berusaha melupakannya seakan-akan masalah itu tidak pernah terjadi.¹²⁵

¹²⁴ Dalilah Rafiq et al., "Strategi *Coping stress* Pada Santriwati Remaja Di Pondok Pesantren Kabupaten Probolinggo" 4, no. 1 (2025): 29–44.

¹²⁵ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 103-104.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, subjek INS menunjukkan bentuk *coping distancing* yaitu dengan cara menyendiri, mengurangi interaksi, bahkan membatasi percakapan dengan teman yang terlibat dengan masalah. Subjek IM juga menerapkan *coping distancing* dengan cara memilih diam, menenangkan diri, dan tidak langsung menyelesaikan masalah ketika emosinya sedang tinggi. Sementara, subjek ANR juga menggunakan *coping distancing* dengan cara mencoba menjaga jarak dengan pikiran negatif seperti memfokuskan diri pada hal-hal yang bisa dikendalikan, bukan terus-menerus memikirkan hal yang berada di luar kontrolnya.

Temuan ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Lazarus dan Folkman bahwa *distancing* merupakan bentuk pengendalian emosi dan perilaku individu dengan cara menahan diri, mengatur reaksi, serta berusaha tetap tenang dalam menghadapi tekanan.¹²⁶ Temuan ini sejalan dengan dengan penelitian terdahulu. Penelitian Nurul Izzah juga menemukan bahwa mahasiswa pesantren memilih menjaga jarak dari sumber stres, salah satunya dengan mengurangi interaksi sosial yang menambah tekanan.¹²⁷

¹²⁶ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 103-104.

¹²⁷ Nurul Izah, Dewi Khurun Aini, and Baidi Bukhori. "Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 3, no. 1s (2023): 231-242

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *distancing* menjadi strategi *coping* yang digunakan mahasiswa rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember dalam mengurangi beban emosi. Melalui menjaga jarak, mereka mampu menenangkan diri, menghindari konflik, serta memfokuskan perhatian pada hal-hal yang lebih konstruktif.

5) *Escape avoidance* (menghindarkan diri)

Escape avoidance (menghindarkan diri) adalah beraksi menghindar dari masalah yang dihadapinya. Seperti contoh, seseorang terlihat bersikap menghindar dan melibatkan diri ke perbuatan negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang serta menutup diri dari orang lain.¹²⁸

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, subjek INS menunjukkan bentuk *escape avoidance* ketika menghadapi masalah subjek mengalihkan perhatian pada aktivitas hiburan seperti menonton film, berolahraga, membaca komik, hingga keluar bersama teman. Subjek IM juga menerapkan *escape avoidance* dengan cara rebahan, bermain HP, serta mendengarkan murotal atau lagu untuk menenangkan diri. Selain itu subjek ANR juga menerapkan *escape avoidance* dengan cara mengalihkan perhatian ke hiburan, seperti menonton drama korea, mendengarkan musik, maupun bermain HP.

¹²⁸ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017):.103-104.

Sejalan dengan pendapat Lazarus dan Folkman bahwa *escape avoidance* dilakukan dengan cara mengalihkan perhatian, mencari hiburan, ataupun menenangkan diri agar tidak terlalu terbebani oleh stressor.¹²⁹ Selaras dengan temuan Nurul Izzah, dimana menemukan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dengan menghindarkan diri seperti menyendiri, mendengarkan musik seperti sholawat atau murottal atau tidur berlebihan.¹³⁰

Dengan demikian, *coping escape avoidance* yang dilakukan oleh subjek penelitian ini membuktikan bahwa mahasiswa rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember mampu meredakan ketegangan emosional secara sementara melalui pengalihan perhatian pada aktivitas hiburan maupun kegiatan religius. Strategi ini memberikan efek positif berupa perasaan tenang, rileks, dan berkurangnya beban pikiran, sehingga mahasiswa dapat menjaga keseimbangan psikologis di tengah tekanan akademik maupun tuntutan pondok. Akan tetapi, penggunaan *escape avoidance* yang terlalu dominan juga memiliki dampak kurang adaptif, sebab individu cenderung menghindar dari permasalahan inti dan menunda penyelesaian yang sesungguhnya. Hal ini sesuai dengan pandangan Lazarus dan Folkman bahwa *coping* berbasis emosi, termasuk *escape avoidance*, memang

¹²⁹ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 103-104.

¹³⁰ Nurul Izah, Dewi Khurun Aini, and Baidi Bukhori. "Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 3, no. 1s (2023): 231-242

efektif untuk mengurangi stres secara emosional, tetapi tidak sertamerta menyelesaikan akar masalah. Oleh karena itu, strategi ini perlu diimbangi dengan *problem-focused coping* agar mahasiswa tidak hanya memperoleh ketenangan sesaat, tetapi juga mampu menyelesaikan masalah secara konstruktif dan berkelanjutan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *coping stress* yang diterapkan oleh mahasiswa rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember sangat beragam, baik dari aspek *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*.

Pada aspek *problem-focused coping*, individu umumnya menggunakan strategi *planful problem solving* seperti menyusun jadwal dan menetapkan prioritas, *confrontative coping* dalam bentuk komunikasi langsung atau konfrontasi pasif, serta *seeking social support* dengan mencari dukungan dari teman, senior, atau keluarga. Sementara pada aspek *emotion-focused coping*, strategi yang dominan adalah *positive reappraisal* dengan memaknai tekanan sebagai proses pendewasaan, *accepting responsibility* sebagai bentuk kesadaran akan tanggung jawab diri, *self-controlling* untuk menjaga stabilitas emosi, *distancing* agar tidak larut dalam masalah, serta *escape avoidance* melalui aktivitas hiburan yang bersifat sementara.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa informan mahasiswa rantau pondok pesantren mahasiswa Nurul Islam 2 Jember menggunakan berbagai strategi *coping* dalam menghadapi tekanan akademik dan kepesantrenan. Strategi-strategi tersebut, baik *problem focused coping* maupun *emotion focused coping*, diterapkan secara adaptif sesuai dengan situasi dan kemampuan masing-masing individu, sehingga membantu

mereka menyesuaikan diri dengan tuntutan peran ganda sebagai mahasiswa, anak rantau dan santri.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Rantau

Diharapkan mahasiswa rantau dapat terus mengembangkan kemampuan *Coping stress* yang adaptif, dengan cara mengenali sumber tekanan secara objektif, serta memilih strategi penanggulangan yang sesuai dengan kondisi psikologis dan situasi lingkungan. Mahasiswa juga dianjurkan untuk tetap menjaga keseimbangan antara akademik dan kewajiban pesantren melalui perencanaan waktu yang matang dan komunikasi terbuka dengan lingkungan sekitar.

2. Bagi Pengelola Pondok Pesantren

Berdasarkan temuan penelitian, mahasiswa rantau yang tinggal di pondok pesantren kerap menghadapi beban ganda, yaitu tuntutan akademik sebagai mahasiswa dan kewajiban kepesantrenan sebagai santri. Tekanan ini berpotensi menimbulkan stres yang berdampak pada kesehatan mental, interaksi sosial, dan penurunan semangat belajar. Beberapa subjek bahkan mengalami konflik interpersonal, ketegangan emosi, serta kelelahan akibat padatnya aktivitas harian.

Oleh karena itu, pengelola pondok diharapkan dapat menyediakan ruang pendampingan psikologis atau forum berbagi secara berkala bagi santri mahasiswa rantau, agar mereka memiliki sarana untuk menyalurkan emosi dan mendapatkan dukungan sosial yang memadai. Selain itu,

program pelatihan manajemen stres, penguatan spiritual, serta pembiasaan disiplin yang terstruktur dapat menjadi modal penting dalam meningkatkan ketahanan mental mahasiswa selama menjalani kehidupan di lingkungan pesantren.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebaiknya penelitian lanjutan bisa mengeksplorasi apa saja hal yang dapat pendukung dan penghambat *Coping stress* secara lebih mendalam, dengan melibatkan lebih banyak partisipan dan latar belakang pondok yang berbeda.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Fadhillah Rahmawati, and Diana Rusmawati. (2022) "Hubungan antara efikasi diri akademik dengan student engagement pada santri di pondok pesantren mahasiswa bina khoirul insan semarang." *Jurnal Empati* 11, no. 5: 332-336. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36741>.
- Al Amelia, Susi Dewi, Herlan Pratikto, and Eben Ezer Nainggolan. (2022) "Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau." *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 1: 58-66. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/481>.
- Alnadi, Asmalia, and Citra Ayu Kumala Sari. (2021) "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Sumatera Di UIN Sayyid Ali Rahmatullah." *Proyeksi* 16, no. 2: 153. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.153-165>.
- Ambarsariya, Riry. Yunita, Elvira. Sari Yanti, Mardhatillah. (2021) "Strategi Coping stress Pada Generasi Z." Bengkulu: UPP FKIP UNIB.
- Anggreani, Renny, and Ayunda Ramadhani. (2021) "Kelekatan Orangtua Dan Kemandirian Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Universitas Mulawarman." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 2: 310. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5972>.
- Ariska, Ani, Diska Putri Yani, Heni Purwani, Lai Sen, and Mih Mustika. (2024) "Manajemen Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Manajemen Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Tanjungpinang" 4, no. 1: 799–806. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i1.6700>.
- Fauzia, N., Dan, A., & Komalasari, S. (n.d.). 2020. *Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan*. Jurnal Al-Husna, (3), 167–181. <https://doi.org/10.1234/jah.v1i3.3918>.
- Fitriani, Fitriani, Suryanto Suryanto, Safitri Poncowati, and Usman Radiana. (2025). "Perubahan Pendidikan Kemandirian Anak Rantau Di Pondok Pesantren." *Jurnal Manajemen Pendidikan Al Hadi* 5, no. 1: 60-64. <http://dx.doi.org/10.31602/jmpd.v5i1.16622>.
- Hasan, Hadri, Hafifa Tul Aulia Rahmi, Ayu Nurhayati, Junaidah Junaidah, Yuli Kurnia, Muhammad Amirullah, and Ahmad Arpan. (2024). "Peningkatan Literasi Peningkatan Literasi Tentang Kesehatan Mental Pada Santri Di Pondok Pesantren Darul Ulum II." *Jubaedah: Jurnal Pengabdian dan Edukasi Sekolah (Indonesian Journal of Community Services and School Education)* 4, no. 3: 501-507. <https://doi.org/10.46306/jub.v4i3.193>.

- Izah, Nurul, Dewi Khurun Aini, and Baidi Bukhori. (2023). "Stress dan Strategi *Coping* pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 3, no. 1s: 231-242. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12364>.
- Jannah, Rahmatul, Martha Soraya Putra, Aziz Syamsul Nurudin, and Nina Zulida Situmorang. (2019). "Makna Kebahagiaan Mahasiswa Perantau." *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan* 1, no. 1: 22. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15126>.
- Kusumastuti, Adhi, and Ahmad Mustamil Khoiron. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo.
- Lazarus, Richard S. (1984). *Stress, Appraisal And Coping*, New York, Springer Publishing Company, Inc.
- Magdalena, Shinta Maria, Jaka Santosa Sudijono, and Happy Cahaya Mulya. (2023). "Hubungan Family Functioning Dan Keseharian Pada Mahasiswa Perantau." *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia* 11, no. 1: 17-30. <https://doi.org/10.33508/exp.v1i1.4604>.
- Mamik. (2015). *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publisher.
- Maryam, Siti. (2017). "Strategi *Coping* : Teori Dan Sumberdayanya." *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2: 101. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>
- Murdiyanto, Eko. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: UPN "Veteran" Yogyakarta Press.
- Nagata, Kazuhiro, Takashi Itoh, Hiroyuki Ishikawa, and Akio Ohsawa. (2003) "Synthesis of 2-Substituted Benzimidazoles by Reaction of o-Phenylenediamine with Aldehydes in the Presence of Sc(OTf)₃." *Heterocycles* 61: 93–96. <https://doi.org/10.1002/chin.200418108>.
- Najah, Vira Fatimah. (2024). "Strategi Koping Pelampiasan Stres pada Mahasiswa Rantau." *Commsphere: Jurnal Mahasiswa Ilmu Komunikasi* 2, no. II: 193-205. <https://doi.org/10.37631/commsphere.v2iII.1587>.
- Nurul Fikri, Rafi. (2015) "Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa." *Empati* 4, no. 1: 442–451. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.154>.
- Nursapiah. (2020). *Penelitian Kualitatif*. Sumatera Utara: Wal ashri Publishing.
- Rita Fiantika, Feni, et al., (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Penerbit: PT, Global Eksekutif Teknologi.

- Pambudhi, Yuliasri Ambar, Citra Marhan, Linda Fajriah, and Muhammad Abbas. (2022) "Strategi *Coping stress* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Amal Pendidikan* 3, no. 2: 110. <https://doi.org/10.36709/japend.v3i2.22315>.
- Quraini, Yumi Octafias, Risna Yekti Mumpuni, and Andi Surya Kurniawan. (2024) "Strategi *Coping* Dengan Tingkat Stres Pada Santri Baru Asrama Putri Az Zubaidah Di Pondok Pesantren An-Nur 1 Bululawang Malang." *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 8, no. 3: 265-299. <https://doi.org/10.33366/nn.v8i3.3097>.
- Rahmadani. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press.
- Rastika, Galuh Octa, Sabrina Qaanitah Putri, Dedi Setiawan, and Dewi Fatmasari Edy. (2024) "Gambaran *Coping stress* pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Negeri Malang." *Flourishing Journal* 4, no. 4: 140-152. <https://doi.org/10.17977/um070v4i42024p153-162>.
- Rosa, Nadya Nela, Lina Eka Retnaningsih, and Miftahul Jannah. (2021) "Pengaruh strategi koping stres mahasiswa terhadap stres akademik di era pandemi Covid-19." *Tanjak: Journal of Education and Teaching* 2, no. 2: 103-111. <https://doi.org/10.35961/tanjak.v2i2.250>.
- Rafiq, Dalilah, El Imamah, Erdi Istiaji, Erwin Nur, and Kata Kunci. (2025): "Strategi *Coping stress* Pada Santriwati Remaja Di Pondok Pesantren Kabupaten Probolinggo" 4, no. 1: 29–44. <https://doi.org/10.35719/p>.
- Subroto, Untung, Linda Wati, and Monty P. Satiadarma. (2018) "Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Di Universitas Tarumanagara Jakarta." *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan* 11, no. 2: 81–98. <https://doi.org/10.24912/provita.v11i2.2760>.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Cetakan Ke-7. Bandung: Alfabeta.
- Sutjiyanto, Margareth, and G D Kandou a a T Tucunan. (2015) "Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado." *Jikmu* 5, no. 1: 30–42.
- Tampi, Avrilia Gabriel Florensia, Harold Refly Lumapas, and Gloridei Lingkanbene Kapahang. (2023) "Strategi *Coping stress* Dalam Menghadapi Financial Stress Pada Mahasiswa Rantau (Program Studi Psikologi Fip Universitas Negeri Manado) Di Tomohon." *Jurnal Sains Riset* 13, no. 2: 385–91. <https://doi.org/10.47647/jsr.v13i2.1532>.

Tim Penyusun. (2024) *“Pedoman Karya Ilmiah”*. Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Wiriawan, Larasati and Rida Yanna Primanita. (2024) “Kontribusi Strategi *Coping* Terhadap Homesickness Pada Mahasiswa Baru” 7: 128–133. <https://doi.org/10.33627/es.v7i2.2424>.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

The logo of Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember is centered in the background. It features a golden geometric star-like symbol at the top, followed by three vertical blue bars, and a green base that resembles an open book with rays emanating from it.

LAMPIRAN - LAMPIRAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 1

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maidatul Kamilia Putri
NIM : 212103050038
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Dakwah
Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 17 November 2025

Saya yang menyatakan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



Maidatul Kamilia Putri
NIM: 212103050038

Lampiran 2

MATRIK PENELITIAN

JUDUL	Variable	Sub Variable	Indikator	Sumber Data	Metode Penelitian	Fokus Penelitian
Gambaran <i>Coping stress</i> Mahasiswa Rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa <i>Entrepreneur</i> Nurul Islam 2 Jember	X: <i>Coping stress</i>	a. <i>Problem focused coping</i> (penanganan yang berfokus pada emosi)	1) <i>Planful problem solving</i> (penyelesaian masalah yang terencana)	1. Data Primer: Informant: 1) Mahasantri Rantau asal Kalimantan di Pondok Pesantren Nurul Islam 2 Jember (program reguler)	1. Pendekatan Penelitian: Kualitatif 2. Jeni Penelitian: Penelitian Field Research bersifat deskriptif 3. Lokasi Penelitian: Pondok Pesantren Mahasiswa <i>Entrepreneur</i> Nurul Islam 2 Jember 4. Teknik Pengambil Sampel: <i>Purposive Sampling</i> 5. Teknik	Bagaimana gambaran <i>Coping stress</i> mahasiswa rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa <i>Entrepreneur</i> Nurul Islam 2 Jember?
			2) <i>Confrontative coping</i> (penanggulangan konfrontatif)	2) Mahasantri Rantau asal Lampung di Pondok Pesantren Nurul Islam 2 Jember (program tahfidz)		

		b. Emotion focused coping, (penanganan yang berfokus pada emosi)	3) Seeking social support (mencari dukungan sosial)	3) Mahasantri Rantau asal Jakarta di Pondok Pesantren Nurul Islam 2 Jember (program bahasa arab) 2. Data Sekunder: Studi penelitian sebelumnya yaitu berupa buku dan jurnal yang relevan dengan topik penelitian dan dokumentasi.	pengumpulan data: a. Wawancara b. Dokumentasi
			1) Positive reappraisal (memberi penilaian positif)		6. Analisis data: a. Kondensasi Data b. Penyajian data c. Penarikan kesimpulan
			2) Accepting responsibility (penekanan pada tanggung jawab)		7. Keabsahan data: a. Triangulasi teknik b. Triangulasi sumber
			3) Self controlling (pengendalian diri)		

		<p>4) <i>Distancing</i> (menjaga jarak)</p> <p>5) <i>Escape avoidance</i> (menghindari diri)</p>		
Y: Mahasiswa Rantau	Dinamika Mahasiswa rantau di pondok pesantren mahasiswa	<p>Definisi Mahasiswa Rantau dan Pondok Pesantren Mahasiswa</p> <p>Masalah yang dialami oleh mahasiswa rantau yang tinggal di pondok pesantren mahasiswa</p>		

Lampiran 3

GUIDE WAWANCARA

A. Pembukaan

1. Sapaan dan Penjelasan Singkat Penelitian

“Assalamu’alaikum wr.wb, perkenalkan saya Maidatul Kamilia Putri, mahasiswi akhir semester 8 program studi psikologi, fakultas dakwah, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Saya sedang melakukan penelitian untuk menyusun skripsi dengan judul ‘Gambaran *Coping stres* Mahasiswa Rantau di PPM *Entrepreneur* Nuris 2 Jember’. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengetahui bagaimana cara mahasiswa rantau di pondok ini menghadapi stresnya.”

“Sebelumnya saya mengucapkan terima kasih kepada anda yang sudah menyempatkan waktunya untuk berkenan diwawancarai mengenai *coping stres* untuk memenuhi tugas akhir (skripsi) saya.”

“Sebelum kita mulai, saya meminta izin untuk merekam percakapan kita, apakah boleh? Informasi yang diberikan hanya digunakan untuk keperluan transkrip data penelitian saya.”

“Dalam wawancara ini tidak ada jawaban yang benar dan salah serta dijamin kerahasiaannya. Ini ada selebar kertas yaitu lembar persetujuan (informed consent), bisa dibaca dulu, dan jika sudah silahkan bisa diisi ya.”

2. Wawancara dimulai

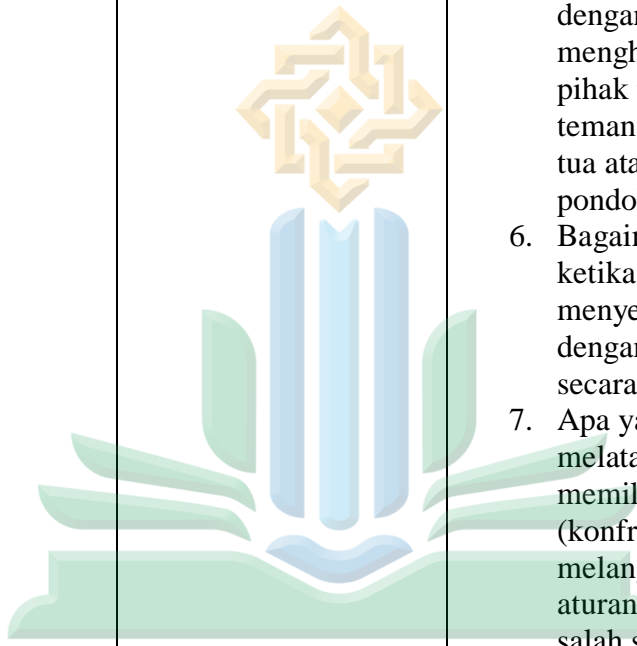
“Apakah wawancara bisa kita mulai?”

“Perkenalkan diri anda”

B. PERTANYAAN INTI

N o	Dimensi	Indikator	Pertanyaan
1	<i>Problem focused coping</i> (penanggulangan yang berfokus pada masalah)	a. <i>Planful problem solving</i> (penyelesaian masalah yang	1. Apa yang biasanya kamu lakukan pertama kali ketika menghadapi tuntutan/tekanan/masalah sehingga hal itu membuat kamu jadi

		terencana)	<p>kewalahan sebagai mahasiswa rantau di PPM Nuris 2 Jember?</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Bagaimana cara kamu mengatasi tuntutan/tekanan/masalah yang timbul karena tugas kuliah dan kewajiban pondok dan juga sebagai mahasiswa rantau? 3. Apakah kamu membuat rencana tertentu untuk menyelesaikan masalah yang kamu hadapi?, bisa dijelaskan dan diceritakan? 4. Apakah cara-cara yang kamu lakukan untuk mengatasi stres tersebut berhasil? Jika tidak, adakah cara lain untuk menyelesaikannya? 5. Jika tidak berhasil, apa sebabnya/dilatarbelakangi oleh apa? Tantangan/hambatan apa, kesulitan pada saat itu apa?
		b. <i>Confrontative coping</i> (penanggulangan konfrontatif)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana sikap kamu ketika menghadapi masalah/stres? 2. Apakah kamu lebih memilih menyelesaikan masalahnya langsung, meskipun itu bertentangan dengan norma/aturan di tempat kamu belajar baik itu di kampus/pesantren, Jelaskan? 3. Berapa lama biasanya

			<p>kamu menyelesaikan masalah tersebut?</p> <ol style="list-style-type: none"> Pernahkah kamu menghadapi masalah dengan langsung menghadapinya secara tegas?, bisa diceritakan bagaimana caranya? Apakah kamu pernah menyelesaikan masalah dengan cara menghadapi langsung pihak terlibat, misalnya teman sekamar, orang tua atau pengurus pondok? Bagaimana reaksimu ketika harus menyelesaikan masalah dengan orang lain secara langsung? Apa yang melatarbelakangi memilih cara demikian (konfrontatif misalnya melanggar aturan/mengabaikan salah satu tugas dll)?
		<p>c. <i>Seeking social support</i> (mencari dukungan sosial)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Saat menyelesaikan masalah, apakah kamu memerlukan bantuan orang lain? , Jelaskan? Ketika kamu sedang stress, kepada siapa kamu biasanya meminta bantuan? Bantuannya dalam bentuk apa? Dan apakah kamu sudah cukup terbantu? Apakah kamu merasa terbantu saat mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, atau

			<p>pengasuh pondok?, bisa dijelaskan dan diceritakan?</p> <p>6. Seberapa besar peran teman sekamar, senior atau keluarga dalam membantu mengurangi stress?</p> <p>7. Bagaimana dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar kamu?</p> <p>8. Menurut kamu seberapa penting dukungan itu?</p> <p>9. Kenapa kamu perlu mencari dukungan sosial?</p> <p>10. Apakah kamu cukup menceritakan masalahmu, lalu stresmu selesai? atau lebih dari itu?</p>
2.	<i>Emotion focused coping</i> , (penanggulangan yang berfokus pada emosi)	a. <i>Positive reappraisal</i> (memberi penilaian positif)	<p>1. Apa yang kamu maknai dari pengalaman kamu sebagai santri, mahasiswa dan anak rantau dengan beban tugas-tugas di dalamnya? Ceritakan?</p> <p>2. Maknanya seperti apa?</p> <p>3. Bagaimana penilaianmu sebagai mahasiswa, anak rantau, santri dengan program khusus mu itu?</p> <p>4. Bagaimana kamu memaknai kesulitan sebagai bagian dari proses?</p> <p>5. Bagaimana pandangan keagamaan kamu membantu mengubah</p>

			<p>cara pandang terhadap masalah?</p> <p>6. Menurut pengalaman kamu, apakah stres lebih banyak memberikan keuntungan atau kerugian?</p> <p>7. Hal apa yang membuat kamu bangkit saat mengalami stres?</p>
		<p>b. <i>Accepting responsibility</i> (penekanan pada tanggung jawab)</p>	<p>1. Apakah kamu merasa bertanggung jawab atas masalah yang kamu alami dan mencoba memperbaikinya?, jelaskan?</p> <p>2. Dalam situasi stress, apakah kamu merasa andil (ikut serta) dalam masalah yang terjadi? Bagaimana kamu menyikapinya?</p> <p>3. Pernahkah kamu mencoba berfikir atau memperbaiki situasi dengan mulai dari introspeksi diri?</p> <p>4. Lalu apa yang kamu lakukan ketika kamu dihadapkan oleh banyak tugas?</p> <p>5. Bukankah tugas-tugas yang banyak itu memang bagian dari tanggung jawabmu?</p> <p>6. Bentuk adaptasinya seperti apa?</p> <p>7. Ditunjukkan oleh apa, bagaimana langkah-langkah yang kamu lakukan?</p> <p>8. Lalu apa yang kamu lakukan, perbaikan apa yang kamu perbaiki</p>

			dari situasi itu?
		c. <i>Self controlling</i> (pengendalian diri)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana kamu mengekspresikan stress yang kamu alami?, dalam bentuk apa sajakah? 2. Apa yang kamu lakukan untuk menahan diri agar tidak emosi saat menghadapi tekanan? 3. Bagaimana kamu menjaga sikap dan perilaku agar tetap tenang di tengah masalah? 4. Bagaimana kamu mengontrol emosi agar tidak meluap, terutama saat sedang lelah atau tertekan?
		d. <i>Distancing</i> (menjaga jarak)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saat stres datang, kamu lebih memilih untuk menghadapinya langsung atau menghindarinya untuk menghibur diri? 2. Mengapa kamu memilih itu salah satunya? 3. Apakah kamu pernah mencoba mengalihkan perhatian dari masalah yang sedang dihadapi agar tidak terlalu terbebani? , jelaskan mengapa? 4. Bagaimana kamu menjaga jarak secara emosional dari masalah agar tidak stress berlebihan?
		e. <i>Escape avoidance</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pernahkan kamu mencoba menghindari

		(menghindari diri)	<p>masalah atau stres dengan cara tidur, bermain HP atau kegiatan lain?, ceritakan?</p> <p>2. Bagaimana perasaan kamu setelah menghindari masalah tersebut?</p>
--	--	--------------------	---

Jumlah Pertanyaan: 47 pertanyaan

C. Penutup

1. Mengucapkan terima kasih atas kesediaannya dalam memberikan informasi secara mendetail

“Saya ucapkan terima kasih banyak atas waktu dan ceritanya yang anda berikan kepada saya, dalam menjawab beberapa pertanyaan yang sudah saya ajukan dengan sangat baik. Jawaban Anda sangat membantu untuk mendalami bagaimana mahasiswa rantau menghadapi stres di pondok.”

2. Tindak Lanjut

“Jika nanti ada hal yang perlu saya klarifikasi dan ada data yang kurang, bolehkah saya menghubungi Anda lagi?”

No	Pertanyaan Umum
1.	a. Siapakah nama anda? b. Berapa usia anda? c. Semester berapa, jurusan apa? d. Dimana asal anda? e. Jelaskan riwayat pendidikan anda? f. Dari program mana? g. Sudah pernah mondok sebelumnya, dimana?
2.	a. Apa yang membuat kamu menjadi stress saat menjadi mahasiswa rantau? b. Apa yang membuat kamu stress saat menjadi santri di program bahasa, tahfidz, reguler? c. Bagaimana cara kamu menangani stres pada mahasiswa rantau tersebut? d. Bagaimana cara kamu menangani stress pada santri di program bahasa, tahfidz, reguler?
2.	a. Berdasarkan pengalaman anda, stres apa yang pernah anda alami selama menjadi mahasiswa rantau di PPM Nuris 2 Jember? b. Stres terberat apa yang pernah anda rasakan?, bisa diceritakan dan dijelaskan? c. Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk kembali seperti biasa?
3.	Apa dampak yang anda rasakan ketika stres itu datang?
4.	Apa faktor penyebab stres yang anda alami?
5.	Apa saja yang anda lakukan untuk menghilangkan stress anda?
6.	Seberapa sering anda mengalami stres? Dan berapa lama stres itu terjadi?

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

Lampiran 4

DATA VERBATIM

Nama : Subjek 1 (INS), Kalimantan-Reguler
Tanggal : Jumat, 27 Juni 2025
Waktu : 08.00-09.30
Tempat : Pondok Pesantren Mahasiswa Nurul Islam 2 Jember.

Peneliti : Assalamu'alaikum wr.wb, perkenalkan saya Maidatul Kamilia Putri, mahasiswi akhir semester 8 program studi psikologi, fakultas dakwah, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Saya sedang melakukan penelitian untuk menyusun skripsi dengan judul '*Gambaran Coping stres Mahasiswa Rantau di PPM Entrepreneur Nuris 2 Jember*'. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengetahui bagaimana cara mahasiswa rantau di pondok ini menghadapi stresnya

INS : Waalaikumsalam wr.wb, enggeh mbak

Peneliti : Sebelumnya saya mengucapkan terima kasih kepada anda yang sudah menyempatkan waktunya untuk berkenan diwawancarai mengenai *coping stres* untuk memenuhi tugas akhir (skripsi) saya

INS : iya mbak

Peneliti : Sebelum kita mulai, saya meminta izin untuk merekam percakapan kita, apakah boleh? Informasi yang diberikan hanya digunakan untuk keperluan transkrip data penelitian saya. Dalam wawancara ini tidak ada jawaban yang benar dan salah serta dijamin kerahasiaannya. Ini ada selembaar kertas yaitu lembar persetujuan (informed consent), bisa dibaca dulu, dan jika sudah silahkan bisa diisi ya.

INS : iya mbak

Peneliti : Apakah wawancara bisa kita mulai?

INS : bisa mbak

Peneliti : Okey mbak silahkan untuk memperkenalkan diri dulu mbak?

INS : Baik saya INS, asal Kalimantan Tengah, prodi akuntansi syariah, fakultas ekonomi dan bisnis.

Peneliti : Sebelum mondok di Nuris apa sudah pernah mondok ?

INS : Sudah pernah di Yasinat selama 3 tahun. Jadi sekitar 6 tahun pengalaman menjadi anak rantau

Peneliti : Jika dibandingkan dengan pondok yang dulu dan sekarang lebih padat dan ketat mana?

INS :. Ya padatan sana kegiatan, ga boleh bawa HP dan full kegiatan

Peneliti : Apa yang biasanya ANR lakukan pertama kali menghadapi suatu tuntutan/tekanan/masalah sehingga hal itu membuat kamu kewalahan sebagai mahasiswa rantau di PPME Nuris 2?

INS : Kalau saya biasanya pertama itu diam dulu, kayak nenangin diri gitu. Soalnya kalau langsung mikir semua masalahnya malah bikin kepala tambah mumet. Jadi saya ambil waktu sebentar buat tenang, baru mulai mikir mana yang harus dikerjain dulu. Dari situ biasanya saya mulai agak lega dan bisa mikir lebih jernih. Dan biasanya juga saya ambil waktu buat nenangin diri seperti nonton film, tidur ataupun jalan-jalan

Peneliti : Bagaimana cara kamu mengatasi tuntutan/tekanan/masalah yang timbul karena tugas kuliah dan kewajiban pondok dan juga mahasiswa rantau?

INS : Lebih cari mana yang dahulu perlu dikerjakan dan mendekati deadline mbak.

Peneliti : Apakah kamu membuat rencana tertentu untuk menyelesaikan masalah yang kamu hadapi? bisa dijelaskan dan diceritakan?

INS : Adanya rencana sih nggak selalu, tapi biasanya kalo lagi stres berat, saya bikin list aja gitu. Kayak lagi kangen banget rumah, langsung video call keluarga, atau kalo lagi bete, yaaa belajar aja deh biar pikirannya nggak kemana-mana. Kadang olahraga juga, atau baca komik. Pokoknya yang bisa nge-mood booster gitu. Intinya sih, biar nggak cuma diem aja ngerasa stresnya.

Peneliti : Apakah cara-cara yang kamu lakukan untuk mengatasi stres tersebut berhasil? Jika tidak adakah cara lain untuk menyelesaikannya?

INS : Lumayan berhasil, cuma kadang lebih ke kurang semangat. Jadinya harusnya dalam manage cepet ngerjainnya, ini malah agak molor dikit

Peneliti : Jika tidak berhasil. Apa sebabnya? Tantangan/hambatan nya, kesulitan pada saat itu apa?

INS : Kurang semangat, males

Peneliti : Bagaimana sikap kamu ketika menghadapi masalah sehingga hal itu menimbulkan stress?

INS : Berusaha untuk tenang, dan pastinya meyakini bahwa masalah yang saya hadapi akan berakhir dengan baik

Peneliti : Apakah kamu lebih memilih menyelesaikan masalahnya langsung, meskipun itu bertentangan dengan aturan di tempat kamu belajar baik itu di kampus/pesantren, jelaskan?

INS : Pernah, kadang tu tekanannya dari temen-temen santri gitu ya, jadi kalau yang gak taat sama aturan kadang tu temen-temen santri pada komen-komen, komenannya itu kadang nyakitin berperasaan, dan kadang ga dipikir gitu lo cara bicaranya. Nah mereka itu mainnya kayak main per blok per asrama, komen nya. Nah dari itu yang menyebabkan, udahlah mending aku diem dulu ga ikut kegiatan. Sempet izin pulang.

Peneliti : Berapa lama biasanya kamu menyelesaikan masalah tersebut?

INS : 2 hari itu berpikir cara menyelesaikan masalah kemudian hari ke 3 itu biasanya aku tindak lanjuti masalahnya

Peneliti : Pernahkah kamu menghadapi masalah dengan langsung menghadapinya secara tegas?, bisa diceritakan?

INS : Pernah banget! Ini nih, waktu itu ribut sama temen sekamar soal kebersihan. Awalnya sih diem-diemi aja, kesel sendiri. Tapi lama-lama nggak enak juga. Akhirnya saya ajak ngobrol baik-baik, jelasin aja apa yang bikin nggak nyaman. Untungnya dia ngerti, kita jadi sepakat bagi-bagi tugas dan bikin jadwal. Serius, lebih enak ngomong langsung daripada diem-diemi sendiri, bikin masalah tambah gede.

Peneliti : Apakah kamu pernah menyelesaikan masalah dengan cara menghadapi langsung dengan pihak terlebih seperti teman kamar, orang tua atau pengurus pondok?

INS : Pernah, sama temen kamar tentang kebersihan, saya kan kadang jengkel kan ya, kayak kuliah dan ngaji pondok. Aku langsung negur dia buat “mbak nanti kita piket kamar ya menjaga kebersihan, samean paginya saya sorenya”

Peneliti : Bagaimana reaksi kamu ketika harus menyelesaikan masalah dengan orang lain secara langsung?

INS : Kalau harus nyelesaikan masalah langsung sama orangnya, biasanya awalnya canggung atau takut orang itu berperasaan.

Peneliti : Apa yang melatarbelakangimu memilih cara demikian (konfrontatif misalnya melanggar aturan dll)?

INS : Soalnya waktu itu udah ngerasa capek sama omongan orang, kayak udah nggak kuat lagi nerimanya. Jadi daripada makin tersinggung atau marah-marah, aku pilih diem aja dulu, nggak ikut kegiatan.

Peneliti : Saat menyelesaikan masalah, apakah kamu memerlukan bantuan orang lain? Jelaskan?

INS : Perlu, karna saya juga orangnya takut salah ngomong ya. Jadi perlu bantuan temen. Terus juga terkadang kalau ada temen saya lebih berani. Walaupun temennya ga ikut bicara Cuma dampingin aja

Peneliti : Ketika kamu sedang stress, kepada siapa biasanya kamu meminta bantuan?

INS : Kepada orang yang lebih berpengalaman, lebih tua sama atasan. Kalau orang tua biasanya lebih minta saran mbak.

Peneliti : Bantuannya dalam bentuk apa?

INS : Saran masukan, bercerita ditemani.

Peneliti : Apakah kamu cukup terbantu?

INS : Sudah cukup

Peneliti : Apakah kamu merasa terbantu saat mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, atau pengurus pondok? Bisa dijelaskan dan diceritakan?

INS : Iya sangat terbantu. Apalagi orang tua ya mbak, pasti mendukung anak-anaknya buat pendidikannya baik itu melalui video call, keuangan dan doa. Teman juga kadang memberikan dukungan apalagi temen seangkatan kayak semisal. Pengurus pondok juga memberikan semangat.

Peneliti : Seberapa besar peran teman kamar, senior atau keluarga dalam membantu dalam mengurangi stres?

INS : Penting banget mbak, saya juga orangnya termasuk orang yang gampang percaya diri. Jadi sangat perlu adanya dukungan dari mereka.

Peneliti : Bagaimana dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar kamu?

INS : Lingkungan di pondok tuh suportif banget. Temen-temen selalu ada buat, baik buat curhat atau minta tolong. Pengurus pondok juga perhatian, fasilitasnya lengkap, jadi merasa nyaman. Suasana religiusnya juga bikin hati tenang.

Peneliti : Menurut kamu seberapa penting dukungan itu?

INS : Penting banget mbak. Karna misal ga ada dukungan aku bakal stres mikirin sendiri masalahnya dan sedih.

Peneliti : Kenapa kamu perlu mencari dukungan sosial?

INS : Duh, jauh dari rumah kan? Jadi butuh banget temen-temen dan keluarga. Kalo lagi down, curhat sama mereka tuh rasanya lega banget. Terus, dengerin cerita mereka juga bikin nggak merasa sendiri. Jadi, yaaa... bantu banget buat ngelewatin masa-masa sulit

Peneliti : Apakah kamu cukup menceritakan masalahmu, lalu stresmu selesai? atau lebih dari itu?

INS : Kadang cukup cerita aja sudah bikin lega, tapi kadang juga saya perlu waktu buat menenangkan diri. Jadi enggak selalu selesai cuma dengan cerita, kadang saya juga butuh menyendiri dulu.

Peneliti : Apa yang kamu maknai dari pengalaman kamu sebagai santri, mahasiswa dan anak rantau dengan beban tugas-tugas di dalamnya? Ceritakan?

INS : Menurut saya lebih bisa mandiri

Peneliti : Maknanya seperti apa?

INS : Saya juga belajar pentingnya manajemen waktu karena harus membagi waktu antara kuliah dan kegiatan pondok. Jadi saya maknai semua ini sebagai proses pendewasaan diri.

Peneliti : Bagaimana penilaianmu sebagai mahasiswa, anak rantau, santri dengan program khususmu itu?

INS : Karna saya belum punya basic di hafalan atau di bidang bahasa arab. Pernah belajar di bidang bahasa arab tapi saya ga masuk dan ga minat juga. Kalo di reguler ada program bakat minat itu ada 3 yaitu tilawah, hadrah, AIBIS(Entrepreneur). Dilatih seminggu sekali disetiap hari kamis/jumat, waktu bada isya. Jadi dari situ saya juga melatih bakat dan minat saya. Saya pilih tilawah.

Peneliti : Bagaimana kamu memaknai kesulitan sebagai bagian dari proses?

INS : Ya gitu deh, hidup kan nggak selalu mulus. Kalo lagi susah, saya anggep aja itu ujian. Dan dari kesulitan itu saya jadi lebih kuat dan lebih dewasa. Belajar banyak hal juga, kayak manajemen waktu, cara ngatasi masalah, dan punya temen yang bisa ngertiin.

Peneliti : Bagaimana pandangan keagamaan kamu membantu mengubah cara pandang terhadap masalah?

INS : Kadang saya ketika ingin menyelesaikan masalah, saya suka berserah gitu sama sang pencipta, mungkin yang diatas akan membalas semuanya.

Peneliti : Menurut pengalaman kamu, apakah stres lebih banyak memberikan keuntungan atau kerugian?

INS : Kerugian si mbak, saya kan ngobati stres itu dengan cara tidur, nonton. Itu lumayan memotong waktu banyak

Peneliti : Hal apa yang membuat kamu bangkit saat mengalami stres?

INS : Orang tau, kan kadang stresnya karna tugas gitu-gitu ya, males kemudian inget orang tua jadi ga males lagi. Terus kadang nelfon orang tua

Peneliti : Apakah kamu merasa bertanggung jawab atas masalah yang kamu alami dan mencoba memperbaikinya? jelaskan?

INS : Pasti dong! Nggak mungkin kan cuma nyalahin keadaan mulu? Kalo ada masalah, saya usahain cari solusinya. Kayak kalo susah ngerti pelajaran, saya langsung tanya dosen atau temen, cari referensi lain, atau belajar lebih giat. Pokoknya saya berusaha nggak pasrah aja gitu

Peneliti : Dalam situasi stres, apakah kamu merasa andil (ikut serta) dalam masalah yang terjadi? Bagaimana kamu menyikapnya?

INS : Iya pastinya, karna kan yang mengalami stres saya pastinya saya akan turut andil dalam menyelesaikan masalahnya.

Peneliti : Pernahkah kamu mencoba berfikir atau memperbaiki situasi dengan mulai dari intropeksi diri?

INS : Pernah mbak, biasanya saya menyendiri dulu sambil merenung dan intropeksi diri kira-kira masalahnya apa lalu saya cari apa yang bisa saya ubah dari diri saya sendiri. Setelah itu, baru saya bicara ke orang yang terlibat atau coba selesaikan masalahnya.

Peneliti : Lalu apa yang kamu lakukan ketika kamu dihadapkan oleh banyak tugas?

INS : Saya biasanya mengerjakan yang paling mendesak dulu mbak, sekiranya mana tugas yang deadline terlebih dahulu saya kerjakan dulu.

Peneliti : Bukankah tugas-tugas yang banyak itu memang bagian dari tanggung jawabmu?

INS : Iya betul mbak, makanya walaupun capek tetap harus saya jalani. Saya anggap itu tanggung jawab saya sebagai mahasiswa dan santri. Kadang saya merasa lelah, tapi saya ingat lagi tujuan saya di sini, tetap saya kerjakan walupun pelan-pelan.

Peneliti : Bentuk adaptasinya seperti apa?

INS : Adaptasi dari berbagai hal mbak, mulai dari bergaul sama temen-temen, ikut kegiatan pondok, sampai belajar ngatur waktu buat kuliah dan ibadah. Kalo lagi stres, saya biasanya olahraga atau dengerin musik.

Peneliti : Ditunjukkan oleh apa, bagaimana langkah-langkah yang kamu lakukan?

INS : Selalu berusaha aktif, ngobrol sama orang-orang, ikut kegiatan, dan nggak sungkan minta bantuan kalo lagi butuh. Pokoknya nggak mau diem aja kalo lagi ada masalah.

Peneliti : Lalu apa yang kamu lakukan, perbaikan apa yang kamu perbaiki dari situasi itu?

INS : Jadi lebih mandiri dan bisa ngatur waktu dengan lebih baik. Terus, juga lebih berani ngomong kalo ada masalah dan lebih menghargai temen-temen.

Peneliti : Bagaimana kamu mengekspresikan stres yang kamu alami, dalam bentuk apa sajakah?

INS : Sedih, kecewa

Peneliti : Apa yang kamu lakukan untuk menahan diri agar tidak emosi saat menghadapi tekanan?

INS : Tenang, kemudian saya terlihat tenang tapi sambil mikir

Peneliti : Bagaimana kamu menjaga sikap atau perilaku agar tetap tenang di tengah masalah?

INS : Biasanya ibadah, curhat sama temen atau keluarga, dan kalo perlu yaaa istirahat aja. Nge-charge energi positif gitu.

Peneliti : Bagaimana kamu mengontrol emosi agar tidak meluap, terutama saat sedang lelah atau tertekan ?

INS : Mencoba untuk tenang, dengerin musik, atau olahraga. Kalo emang lagi capek banget, tidur aja. Jangan dipaksain kalo emang lagi nggak kuat.

Peneliti : Saat stres datang kamu lebih memilih untuk menghadapinya langsung atau menghindarinya untuk menghibur diri?

INS : Menghibur diri dulu, kemudian baru menyelesaikan.

Peneliti : Mengapa kamu memilih itu salah satunya?

INS : Karna lebih banyak dampak positifnya, lebih mempengaruhi kesehatan. Jadi saya lebih milih menghibur diri dulu, nanti kalau saya sudah tenang baru saya menyelesaikan masalahnya.

Peneliti : Apakah kamu pernah mencoba mengalihkan perhatian dari masalah yang sedang dihadapi agar tidak terlalu terbebani?, jelaskan mengapa?

INS : Iya sering mbak. Saya alihkan perhatian dengan keluar jalan-jalan atau sekedar beli makanan favorit. Dengan mengalihkan perhatian, nantinya saya lebih siap dan sedikit tenang untuk menyelesaikannya.

Peneliti : Bagaimana kamu menjaga jarak secara emosional dari masalah agar tidak stres berlebihan?

INS : Kadang suka ngcut of, jarang bicara sama temen yang punya masalah dan membatasi percakapan .

Peneliti : Pernahkah kamu mencoba menghindari masalah atau stres dengan cara tidur, bermain HP atau kegiatan lain? Ceritakan?

INS : Sering si mbak biasanya saya tidur sejenak, main HP atau biasanya saya ngajak temen buat keluar bareng jalan-jalan dan kulineran bareng temen, biar suasananya beda dan pikiran juga jadi fresh.

Peneliti : Bagaimana perasaan kamu setelah menghindari masalah tersebut?

INS : Membaik, kadang dapet motivasi juga dari bermain HP

Peneliti : Okey sudah selesai mbak, saya mengucapkan terima kasih banyak atas waktu dan ceritanya yang mbak berikan kepada saya dalam menjawab beberapa pertanyaan yang sudah saya ajukan dengan sangat baik. Jawaban yang mbak berikan akan sangat membantu dalam penelitian skripsi saya serta sangat membantu untuk mendalami bagaimana mahasiswa rantau menghadapi stresnya di pondok pesantren. Jika nanti ada data yang kurang, bolehkan saya menghubungi mbak lagi?

INS : Boleh mbak

VERBATIM WAWANCARA

Nama : Subjek 2 (IM), Lampung - Tahfidz
Tanggal : Jumat, 27 Juni 2025
Waktu : 10-30-11.30
Tempat : Pondok Pesantren Mahasiswa Nurul Islam 2 Jember.

Peneliti : Assalamu'alaikum wr.wb, perkenalkan saya Maidatul Kamilia Putri, mahasiswi akhir semester 8 program studi psikologi, fakultas dakwah, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Saya sedang melakukan penelitian untuk menyusun skripsi dengan judul 'Gambaran *Coping stres* Mahasiswa Rantau di PPM *Entrepreneur* Nuris 2 Jember'. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengetahui bagaimana cara mahasiswa rantau di pondok ini menghadapi stresnya

IM : Waalaikumsalam wr.wb, enggeh mbak

Peneliti : Sebelumnya saya mengucapkan terima kasih kepada anda yang sudah menyempatkan waktunya untuk berkenan diwawancarai mengenai *coping stres* untuk memenuhi tugas akhir (skripsi) saya

IM : iya mbak

Peneliti : Sebelum kita mulai, saya meminta izin untuk merekam percakapan kita, apakah boleh? Informasi yang diberikan hanya digunakan untuk keperluan transkrip data penelitian saya. Dalam wawancara ini tidak ada jawaban yang benar dan salah serta dijamin kerahasiaannya. Ini ada selebar kertas yaitu lembar persetujuan (informend consent), bisa dibaca dulu, dan jika sudah silahkan bisa diisi ya.

IM : iya mbak

Peneliti : Apakah wawancara bisa kita mulai?

IM : bisaa

Peneliti : Okey, bisa memperkenalkan diri dulu mbak?

IM : Perkenalkan saya IM dari prodi Hukum Ekonomi Syariah, asalnya dari lampung

Peneliti : Sebelum mondok di Nuris apa sudah pernah mondok ?

IM : Udah di malang dari SMP kelas 1 sampai SMA

Peneliti : Jika dibandingkan dengan pondok yang dulu dan sekarang lebih padat dan ketat mana?

IM : Jelas sana mbak, karna disana ga dibolehin bawa alat-alat eletronik terutama HP. Kalau disini masih diberi keringanan, ada waktu buat bermain HP. Dan kegiatan pondoknya pun aktifnya di pagid an dimalam hari saja.

Peneliti : Apa yang biasanya ANR lakukan pertama kali menghadapi suatu tuntutan/tekanan/masalah sehingga hal itu membuat kamu kewalahan sebagai mahasiswa rantau di PPME Nuris 2?

IM : Kalo di AIQ sendiri itu kan pastinya ada banyak tanggungnya yang setiap harinya harus setoran hafalan quran, harus nambah ziyadah. Terus ditambah lagi sekarang aku mahasiswa akhir lagi skripsian kan bebannya jadi doeble ya. Kalau siang gini buat mengerjakan skripsi, kalau magrib itu mencoba menghafal untuk disetorkan shubuhnya. Kadang rasanya kayak ngerasa ada tanggungan gitu setiapnya harinya, jadi itu sii yang selalu buat aku kepikiran terus. Ini kan sebagai santri program AIQ di pondok ya mbak. Tapi lek jadi mahasiswa rantau itu stresnya kadang yang waktunya pulang ga pulang gitu, kadang sek mikirin biaya buat pergi ke lampung. Disini aja karna ada tanggungan ya dari kampus ataupun pondok. Kalau homesick gitu sering mbak, karna aku pulangny 1 tahun sekali paling sedikit, paling banyak 3. Jadi lama disini kalau di rumah itu kadang ga nyampek 1 bulan yang bikin pengennya pulang terus gitu. Yang aku lakuin itu biasanya inget tujuan awal aku disini bukan cuma kuliah tapi juga menjaga amanah hafalan Qur'an, jadi nggak boleh terlarut sama masalah. Dicoba pelan-pelan pasti bisa dan tuntas.

Peneliti : Bagaimana cara kamu mengatasi tuntutan/tekanan/masalah yang timbul karena tugas kuliah dan kewajiban pondok dan juga mahasiswa rantau?

IM : Kalau aku si biasanya ibadah hehehe (sambil tersenyum tipis), kayak rasanya pengen sholat terus. Dan juga kadang rasanya pengen scoll terus

Peneliti : Apakah kamu membuat rencana tertentu untuk menyelesaikan masalah yang kamu hadapi? bisa dijelaskan dan diceritakan?

IM : Kalau rencana.. enggak sii. Misal aku ada masalah gitu ya. Aku biasanya itu milih mendem gitu aja si. Tapi terkadang bisa ceritan ke orang yang memang menurut itu aku bisa percaya banget. Sekarang kan ada ya deket tapi ga bisa dipercaya. Itu aku ga bisa kalau cerita ke dia. Jadi biasanya aku cerita ke orang yang deket juga aku percaya sama dia

Peneliti : Apakah cara-cara yang kamu lakukan untuk mengatasi stres tersebut berhasil? Jika tidak adakah cara lain untuk menyelesaikannya?

IM : Sejauh ini masih sering berhasil sii, karna memang caraku buat ngilangin stres juga salah satu hobi kuu.. walaupun memang ga berhasil aku lebih milih buat scroll tiktok biasanyaa, tapi paling sering masih tak buat tiduran sama aku.

Peneliti : Jika tidak berhasil, apa sebabnya/dilatarbelakangi oleh apa? Tantangan/hambatan apa, kesulitan pada saat itu apa?

IM : Kalau nggak berhasil biasanya karena jadwal tahfidz bentrok sama tugas kuliah. Kadang juga capek karena aktivitas dari pagi sampai malam, jadi susah fokus. Kegiatan pondok padet dan waktunya terbatas, jadi kadang rencana nggak selalu jalan.

Peneliti : Bagaimana sikap kamu ketika menghadapi masalah sehingga hal itu menimbulkan stress?

IM : Aku biasanya lebih milih buat nghindar in orang duluu sama milih buat ga interaksi, soalnya biasanya kalo aku ada sesuatu terus maksain interaksi, lawan bicara e suka kena imbasnya.

Peneliti : Apakah kamu lebih memilih menyelesaikan masalahnya langsung, meskipun itu bertentangan dengan aturan di tempat kamu belajar baik itu di kampus/pesantren, jelaskan?

IM : Enggak pernah mbak, karna menurutku itu ya, kan sekarang banyak ya orang yang begitu. Kayak misal ga pengen kegiatan tapi pengen sendiri gitu. Menurut itu malah bikin aku stres. Tambah ga enak ke diri sendiri, malah mikir yang aneh-aneh. Bakal ngelakuin hal-hal buruk lainnya. Jadi aku ga pernah ngelakuin itu.

Peneliti : Berapa lama biasanya kamu menyelesaikan masalah tersebut?

IM : Ga nentu si mbak, kadang kan tergantung gitu, kalau semisal kita moodnya kayak sedih, ya sedih terus gitu. Kayak sehari-hari gitu juga bisa. Apalagi kalau sendiri gitu ya pasti kerasa bangetlah capeknya. Tapi kalau ada temennya. Kalau ada yang ngajakin ngomong itu bisa lupa sendiri lah masalahnya. Tergantung si mbak, paling seminggu ya. Karna aku ga terlalu suka sama yang lama gitu lo mbak. Kayak gitu lo mbak. Kayak misal aku punya masalah sama anak ini, terus apa ya kayak berlama-lama diem-dieman , aku ga bisa. Mending langsung aja diselesaikan juga, cepet-cepet langsung dibicarakan.

Peneliti : Pernahkah kamu menghadapi masalah dengan langsung menghadapinya secara tegas?, bisa diceritakan?

IM : Kalo ngehadapin masalahnya langsung jarang si mbaa.. soalnya kalo langsung itu biasanya aku sendiri ga bisa kontrol emosi

Peneliti : Apakah kamu pernah menyelesaikan masalah dengan cara menghadapi langsung dengan pihak terlebit seperti teman kamar, orang tua atau pengurus pondok?

IM : Kalau aku ya ke orangnya langsung itu pasti, karna kan aku kayak apa ya namanya mbak, kasarannya aku sindir dulu itu orangnya, kalau udah mulai kerasa baru aku ngomong langsung ke dia.

Peneliti : Bagaimana reaksi kamu ketika harus menyelesaikan masalah dengan orang lain secara langsung?

IM : Pastinya awal awal itu takut ya mbak, tapi semisal masalahnya itu bener-bener urgent saya berani mbak.

Peneliti : Saat menyelesaikan masalah, apakah kamu memerlukan bantuan orang lain? Jelaskan?

IM : Perlu mba, karna kan aku orangnya ga bisa yang maju sendiri, jadi aku butuh seseorang untuk menentukan solusi atau hanya sekedar pengen cerita aja. Dan aku orangnya gampang ga yakin

Peneliti : Ketika kamu sedang stress, kepada siapa biasanya kamu meminta bantuan?

IM : Orang terpercaya, temen yang seusia karna kan pikiran kita sama daripada yang dibawah kita

Peneliti : Bantuannya dalam bentuk apa?

IM : Saran aja si mbak

Peneliti : Apakah kamu cukup terbantu?

IM : Terbantu, ngerasa terbantu tapi kan kadang ada ga cocoknya. Yang ga cocok ini kan yang ga ta pakensama aku, yang cocok ta pakai sama aku.

Peneliti : Apakah kamu merasa terbantu saat mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, atau pengurus pondok? Bisa dijelaskan dan diceritakan?

IM : Kalo aku biasanyaa lebih terbantu kalo dapat dukungan dari teman. Soalnya kalo dari keluarga aku termasuk yang jarang cerita. Kalo pengurus pondok engga yaa, soalnya jug a ga semua pengurus ituu temanku

Peneliti : Seberapa besar peran teman kamar, senior atau keluarga dalam membantu dalam mengurangi stres?

IM : Kalau di aku si lumayan besar mbak, soalle kan disini itu sudah terbiasa dengan temen-temen kan ya, sudah kebiasaan dengan mereka semua. Kalau di persenkan ada 60% persen lah pernah meraka

Peneliti : Bagaimana dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar kamu?

IM : Kalo biasanya si lebih ke masukan sm saran, tapi kalo misal dari itu aku ga cocok yaa aku milih buat dengerin aja

Peneliti : Menurut kamu seberapa penting dukungan itu?

IM : Karna sehari-hari sisini hidupnya sama temen

Peneliti : Kenapa kamu perlu mencari dukungan sosial?

IM : Karena kalau semuanya dipendam sendiri, berat mbak rasanya. Hafalan itu kan bukan cuma hafalan biasanya, tapi juga harus dijaga hatinya. Kalau aku stres atau sedih sendirian, bisa ngaruh ke kualitas hafalan. Makanya perlu dukungan biar tetap kuat dan bertahan.

Peneliti : Apakah kamu cukup menceritakan masalahmu, lalu stresmu selesai? atau lebih dari itu?

IM : Gak cukup cerita aja mbak. Tapi cerita itu jadi jalan awal. Setelah cerita, biasanya aku lebih tenang dan bisa mikir lagi. Tapi tetap harus dibarengi usaha, misalnya memperbaiki manajemen waktuku atau mengevaluasi diri terkait masalah yang aku alami.

Peneliti : Apa yang kamu maknai dari pengalaman kamu sebagai santri, mahasiswa dan anak rantau dengan beban tugas-tugas di dalamnya? Ceritakan?

IM : Dulu kan aku waktu kecil kan ya, apa-apa mesti harus orang tua dengan orang tua. Kalau pengalamanny. Jadi aku bisa lebih mandiri gitu mbak. Apa-apa bisa sendiri, lain halnya kalau aku dirumah, apa-apa sama orang tua.

Peneliti : Maknanya seperti apa?

IM : Kalau dirumah kan aku semua-semuanya orang tua, kalau disini kan apa-apa harus sendiri

Peneliti : Bagaimana penilaianmu sebagai mahasiswa, anak rantau, santri dengan program khususmu itu?

IM : Enjoy aja si, terkadang merasa tertekan atau ga nyamannya itu waktu halaqoh aja mba, misal waktu belum hafal itu harus menyetorkan itu kadang bikin aku stres. Dan merasa ada tanggungan yang doeble

Peneliti : Bagaimana kamu memaknai kesulitan sebagai bagian dari proses?

IM : iya mbak karna disetiap perjalanan mesti ada kesulitan (ada ga enaknya) ya itu see, iya bener pasti selalu mikir pas ga enaknya bakal nangis-nagis sambil sedih-sedih, tapi tetep percaya kalau kedepannya pasti baik hasilnya.

Peneliti : Bagaimana pandangan keagamaan kamu membantu mengubah cara pandang terhadap masalah?

IM : Penting si mba, karna kan aku baru ngerasain ni ya mbak, kaya yang oh ternyata jalur langit itu kayak gitu banget ya ya Allah, kayak kita itu ngerasa ga bisa, tapi semisal kita sambil berdoa, mengamalkan amalan-amalan ternyata itu bisa semulus itu perjalanannya, kayak ga ada hambatan apapun. Kayak misal kita takut takut ya. Duh aku takut gini-gini. Sek aku ta coba sambil berdoa dan mengamalkan amalan ini, terus diamalkan. Dan ternyata ketakutannya kita, ga semenakutkan itu, ternyata malah lebih santay, lebih enjoy gitu aja si. Malah ga kerasa takutnya.

Peneliti : Menurut pengalaman kamu, apakah stres lebih banyak memberikan keuntungan atau kerugian?

IM : Ada untungnya ada ruginya, kalau untungnya kayak lebih ke bentuk aku, biar kalau besok-besoknya itu ga kaget kalau misal dapet kayak gini lagi, dulunya dah pernah. Jadi ga yang kaget banget. Kalau ruginya si jadi kayak lebih ke dipikir terus menerus. Apa-apa dipikir terus, dan aku juga termasuk orang yang pemikir.

Peneliti : Hal apa yang membuat kamu bangkit saat mengalami stres?

IM : Orang tua mba, karna kita makin besar makin mikir kan mba, kayak yang dari kecil kita dirawat, dibesarkan, dikasih kasih sayang hingga jadi seperti sekarang ini. Mau ga mau kita juga harus membalas semua pengorbanan mereka. Misal kita lagi pengen berhenti kuliah, sedangkan kalau di rumah ada orang tua yang kerjanya seperti itu. Itu yang bikin aku mikir. Kalau orang tuaku bekerja keras dengan sekeras itu, lah aku yang kayak gini aja bakal nyerah.

Peneliti : Apakah kamu merasa bertanggung jawab atas masalah yang kamu alami dan mencoba memperbaikinya? jelaskan?

IM : Bertanggung jawab pasti se mbak, karna kan apalagi masalahnya dari kita sendiri ya. Itu pasti bertanggung jawab ya

Peneliti : Dalam situasi stres, apakah kamu merasa andil (ikut serta) dalam masalah yang terjadi? Bagaimana kamu menyikapnya?

IM : Kalau pas barengan gitu stres banyak pikiran dan ada masalah. Aku mending ta biarin aja semua. Daripada di akunya kena, nanti capek sendiri.

Peneliti : Pernahkah kamu mencoba berfikir atau memperbaiki situasi dengan mulai dari intropeksi diri?

IM : Pasti-pasti, pertama pasti aku intropeksi diri dulu, baru nanti mikir “ini gimana ya, ini diselesaikannya gimana ya”

Peneliti : Lalu apa yang kamu lakukan ketika kamu dihadapkan oleh banyak tugas?

IM : Tak tinggal dulu tugasnya, ta tinggal kemana ta dulu pokok refresing dulu. Daripada mengerjakan tugas pas banyak-banyaknya dan pas akunya kebanyakan pikiran, mending ta tinggal dulu semuanya. Walaupun deadline mending ta tinggal dulu. Dan aku lebih mentingin diriku sendiri

Peneliti : Bukankah tugas-tugas yang banyak itu memang bagian dari tanggung jawabmu?

IM : Iya mbak, aku juga sadar itu tanggung jawabku, sebagai santri dan mahasiswa. Tapi kadang tubuh dan pikiran itu ada batasnya. Jadi aku tetep berusaha sebaik dan semaksimal mungkin menjalani semua tanggung jawabku.

Peneliti : Bentuk adaptasinya seperti apa?

IM : Aku bikin jadwal harian sendiri mbak, dari mulai waktu murojaah, setor, ngerjain skripsi, sampai waktu istirahat. Aku juga lebih disiplin bangun pagi, karena pagi itu waktu terbaik buat hafalan dan waktu malam biasanya aku ngerjain skripsi.

Peneliti : Ditunjukkan oleh apa, bagaimana langkah-langkah yang kamu lakukan?

IM : Ya itu mbak dari jadwal harian yang udah aku buat, dimulai kebiasaanku tiap pagi langsung murojaah sebelum setor. Aku juga juga sering nulis to do list kecil di notes HP. Jadi misalnya pagi setor hafalan, siang istirahat, sore murojaah, malam skripsian. Kalau udah gak fokus, aku istirahat sebentar bias ga capek.

Peneliti : Lalu apa yang kamu lakukan, perbaikan apa yang kamu perbaiki dari situasi itu?

IM : Aku mualai belajar lebih flesibel, mbak. Dulu aku idealis banget, pengen semuanya sempurna. Tapi sekarang lebih realistis ya maksudnya ga terlalu menggebu-gebu yang penting terus maju walaupun pelan. Aku juga perbaiki cara hafalanku, mulai pake metode yang cocok buat aku, dan lebih rutin murojaah.

Peneliti : Bagaimana kamu mengekspresikan stres yang kamu alami, dalam bentuk apa sajakah?

IM : Aku biasanya kalau kayak gitu, lebih ke diem si mbak ekspresiku. Karna aku kalau lagi stres, ditanggapi sama orang, aku malah makin stres dan marah.

Peneliti : Apa yang kamu lakukan untuk menahan diri agar tidak emosi saat menghadapi tekanan?

IM : Menjauh dan menyendiri dulu, nanti kalau udah lumayan reda, baru aku yang nganu lagi

Peneliti : Bagaimana kamu menjaga sikap atau perilaku agar tetap tenang di tengah masalah?

IM : Disembunyikna masalah, walaupun aku diem. Pasti disekitarku banyak yang nanya “kenapa kok diem aja”. Ya aku tanggapin pertanyaan mereka tapi ga semuanya aku ceritain.

Peneliti : Bagaimana kamu mengontrol emosi agar tidak meluap, terutama saat sedang lelah atau tertekan ?

IM : Aku lebih banyak istighfar atau ambil wudhu mbak. Kalau udah lelah banget, biasanya aku ambil waktu buat dzikir atau tidur sebentar. Biar pas bangun bisa mikir lebih jernih dan ga dibawa emosi.

Peneliti : Saat stres datang kamu lebih memilih untuk menghadapinya langsung atau menghindarinya untuk menghibur diri?

IM : Menghindar untuk menghibur diri

Peneliti : Mengapa kamu memilih itu salah satunya?

IM : Aku kalau ada masalah diselesaikan langsung. Aku ga bisa nganu diriku sendiri. Mending tenang dulu, baru masalahnya diselesaikan dulu. Soalnya kan aku kalau marah banget, itu aku ga bisa ngontrol diriku sendiri. Itu aku malah tambah ta lade. Jadi mending aku diem dulu.

Peneliti : Apakah kamu pernah mencoba mengalihkan perhatian dari masalah yang sedang dihadapi agar tidak terlalu terbebani?, jelaskan mengapa?

IM : Pernah mbak, kadang aku nonton kajian atau nonton hafalan orang lain di Youtube, itu bisa jadi motivasi aku juga. Karena kalau terlalu mikirin masalah terus, aku malah gak bisa hafalan sama sekali.

Peneliti : Bagaimana kamu menjaga jarak secara emosional dari masalah agar tidak stres berlebihan?

IM : Aku biasanya mikir gini mbak “masalah ini nanti juga bakal selesai”, jadi aku berusaha ngekiat dari jauh dulu, gak langsung ditelan habis. Itu ngembantu biar ga dibawa emosi terus.

Peneliti : Pernahkah kamu mencoba menghindari masalah atau stres dengan cara tidur, bermain HP atau kegiatan lain? Ceritakan?

IM : Kalau tidur si iya, tapi yang ga berkepanjangan. Rebahan diatas kasur sambil Hp an. Kadang juga dengerin murotal atau lagu-lagu yang bikin tenang biar ga terlalu sumpek pikiran

Peneliti : Bagaimana perasaan kamu setelah menghindari masalah tersebut?

I IM : Ngerasa lebih yang ga ada bebannya, seperti rebahan terus, HP an terusjadi lebih ringan diaku masalahnya. Gak yang terlalu berat apa gimana.

Peneliti : Okey sudah selesai mbak, saya mengucapkan terima kasih banyak atas waktu dan ceritanya yang mbak berikan kepada saya dalam menjawab beberapa pertanyaan yang sudah saya ajukan dengan sangat baik. Jawaban yang mbak berikan akan sangat membantu dalam penelitian skripsi saya serta sangat membantu untuk mendalami bagaimana mahasiswa rantau menghadapi stresnya di pondok pesantren. Jika nanti ada data yang kurang, bolehkan saya menghubungi mbak lagi?

IM : Boleh mbak



VERBATIM WAWANCARA

Nama : Subjek 3 (ANR), Jakarta-Bahasa Arab
Tanggal : Rabu, 25 Juni 2025
Waktu : 13.30-14.30
Tempat : Pondok Pesantren Mahasiswa Nurul Islam 2 Jember.

Peneliti : Assalamu'alaikum wr.wb, perkenalkan saya Maidatul Kamilia Putri, mahasiswi akhir semester 8 program studi psikologi, fakultas dakwah, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Saya sedang melakukan penelitian untuk menyusun skripsi dengan judul 'Gambaran *Coping stres* Mahasiswa Rantau di PPM *Entrepreneur* Nuris 2 Jember'. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengetahui bagaimana cara mahasiswa rantau di pondok ini menghadapi stresnya

ANR : Waalaikumsalam wr.wb , ooh iyaa mbak

Peneliti : Sebelumnya saya mengucapkan terima kasih kepada anda yang sudah menyempatkan waktunya untuk berkenan diwawancarai mengenai *coping stres* untuk memenuhi tugas akhir (skripsi) saya

ANR : enggeh mbak

Peneliti : Sebelum kita mulai, saya meminta izin untuk merekam percakapan kita, apakah boleh? Informasi yang diberikan hanya digunakan untuk keperluan transkrip data penelitian saya. Dalam wawancara ini tidak ada jawaban yang benar dan salah serta dijamin kerahasiaannya. Ini ada selebar kertas yaitu lembar persetujuan (informend consent), bisa dibaca dulu, dan jika sudah silahkan bisa diisi ya.

ANR : siap mbak

Peneliti : Apakah wawancara bisa kita mulai?

ANR : bisa mbak

Peneliti : Okey, bisa memperkenalkan diri dulu mbak?

ANR : Nama saya ANR, saya merupakan mahasiswa rantau yang bertempat tinggal di pondok pesantren mahasiswa *Entrepreneur* nuris 2 Jember sejak awal menjadi mahasiswa semester 1, domisili saya di Jakarta Timur. Saat saya semester 4 prodi pendidikan biologi FTIK.

Peneliti : Sebelum mondok di Nuris apa sudah pernah mondok ?

ANR : Sudah mbak 6 tahun di Lumajang di An-Nur El-Aly

Peneliti : Jika dibandingkan dengan pondok yang dulu dan sekarang lebih padat dan ketat mana?

ANR : Dulu si mba, soalnya dulu itu emang pondokan salaf banget ga boleh pegang HP dan kegiatannya juga banyak, cuma kalau yang sekarang tu kegiatannya ga sepadat pondok dulu, tapi sekarang kek lebih harus bisa pinter-pinter ngatur waktu buat mengerjakan tugas kuliah dan melaksanakan kegiatan pondok. Apalagi kan saya dari program bahasa, nah itu tiap hari di setelah sholat shubuh berjamaah wajib setor hafalan mufrodat(kosakata) bahasa arab.

Peneliti : Apa yang biasanya ANR lakukan pertama kali menghadapi suatu tuntutan/tekanan/masalah sehingga hal itu membuat kamu kewalahan sebagai mahasiswa rantau di PPME Nuris 2?

ANR : Aku tipenya orang yang pemikir banget mbak ketika ada suatu masalah yang datang, tapi aku bisa ngontrol itu semua dengan cara curhat ke Ibu dan terkadang kalau aku capek nugas, bosan banget biasanya aku alihkan ke nonton drakor (drama korea), KPOP, tapi tetep aku kerjakan. Dibilang capek ya capek mbak. Tapi ya gimana udah kewajiban aku.

Peneliti : Bagaimana cara kamu mengatasi tuntutan/tekanan/masalah yang timbul karena tugas kuliah dan kewajiban pondok dan juga mahasiswa rantau?

ANR : Dijalanin aja si mbak, tapi alhamdulillah aku selama ini aman, selalu mengerjakan tugas kuliah dengan tepat waktu dan kewajiban pondok seperti berjamaah, kajian kitab dan setoran mufrodat tiap harinya.

Peneliti : Apakah kamu membuat rencana tertentu untuk menyelesaikan masalah yang kamu hadapi? bisa dijelaskan dan diceritakan?

ANR : iya, aku biasanya langsung mikir buat nyusun langkah² kecil biar gak makin pusing. misalnya, kalau tugas kuliah lagi numpuk dan hafalan kosa kata bahasa arab di pondok belum siap, aku coba bikin jadwal harian atau nggak, ya kayak cuma rencana harian aja sih gak sampek dibuat/nulis jadwal gitu. jadi nnti tau mana dulu yang harus dikerjain, mana yang bisa nyusul.

Peneliti : Apakah cara-cara yang kamu lakukan untuk mengatasi stres tersebut berhasil? Jika tidak adakah cara lain untuk menyelesaikannya?

ANR : Kadang berhasil, kadang juga enggak sih. kalau udah coba istirahat, atur jadwal tapi masih stres juga, biasanya aku cerita ke temen atau nelfon orang rumah. tpi lebih dulu aku cerita ke temen sih. kadang cuma butuh didengerin aja udah lumayan lega.

Peneliti : Jika tidak berhasil. Apa sebabnya? Tantangan/hambatan nya, kesulitan pada saat itu apa?

ANR : Yang paling sering sih karena capek, atau pikiran udah terlalu penuh. kadang juga lingkungan gak mendukung (lagi bising gitu), banyak gangguan, atau lagi gak mood. jadi walau udah niat ngatur waktu, tetep aja gak fokus.

Peneliti : Bagaimana sikap kamu ketika menghadapi masalah sehingga hal itu menimbulkan stress?

ANR : Aku biasanya diem dulu sih, gak banyak ngomong, dipendem dulu gitu. cuma, makin ke sini aku belajar buat gak nyimpen sendiri. kalau udah gak kuat, aku cari waktu buat cerita atau istirahat sebentar.

Peneliti : Apakah kamu lebih memilih menyelesaikan masalahnya langsung, meskipun itu bertentangan dengan aturan di tempat kamu belajar baik itu di kampus/pesantren, jelaskan?

ANR : Enggak pernah mba, tapi waktu itu aku sekali pernah kayak lagi capek banget ga ikut kegiatan setor kosa kata setekah sholat subuh aku mager banget, dan itu aku akhirnya dihukum Alfa 1 membuang sampah sepondok.

Peneliti : Berapa lama biasanya kamu menyelesaikan masalah tersebut?

ANR : 2-7hari, 2-3 hari itu kadang mikir solusinya bagaimana nah di hari ke 7 biasanya masalahnya selesai

Peneliti : Pernahkah kamu menghadapi masalah dengan langsung menghadapinya secara tegas?, bisa diceritakan?

ANR : Enggak pernah, karna aku orangnya takut , mau ngomong takut entar takut salah dan makin besar masalahnya

Peneliti : Apakah kamu pernah menyelesaikan masalah dengan cara menghadapi langsung dengan pihak terlebit seperti teman kamar, orang tua atau pengurus pondok?

ANR : Gak pernah secara langsung, tapi aku lewat orang gitu lo mbak. Contohnya kayak aku ada masalah dengan temen kamarku, Nah aku kan sekamar bertiga kan ya mbak. Aku, temen seangkatan, sama kating beda 1 tahun. Jadi aku minta kating itu buat ngomongin ke dia agar masalahnya selesai. Soalnya kalau kita seangkatan sama-sama ego kan ya. Jadi minta tolong kating itu.

Peneliti : Bagaimana reaksi kamu ketika harus menyelesaikan masalah dengan orang lai secara langsung?

ANR : Aku jarang si mbak kayae malah ga pernah secara langsung menyelesaikan masalah demgan orang lain, kayak harus btuh jeda untuk menyelesaikannya.

Peneliti : Apa yang melatarbelakangi kamu memilih cara demikian (konfrontatif misalnya melanggar aturan dll)?

ANR : Rasa malas dan terkadang bosan saja mbak menghafal kosa kata, apalagi kalau udah dihafalin tapi ga hafal-hafal.

Peneliti : Saat menyelesaikan masalah, apakah kamu memerlukan bantuan orang lain? Jelaskan?

ANR : Butuh, dan dilihat masalahnya dulu. Gak semua masalah aku ceritain dan minta solusi ke orang si. Contoh saat aku berantem saya temen dan aku sudah ditahap ga bisa mikir solusi, jadi aku minta bantuan orang lain. Kecuali masalah pribadi biasanya aku ga cerita, entah itu masalah hubungan aku ga cerita.

Peneliti : Ketika kamu sedang stress, kepada siapa biasanya kamu meminta bantuan?

ANR : Temen kamar, karna kalau aku cerita ke orang tua takut beliau kepikiran anaknya?

Peneliti : Bantuannya dalam bentuk apa?

ANR : cerita, karna aku cuma butuh temen buat mendengarkan aja.

Peneliti : Apakah kamu cukup terbantu?

ANR : Cukup si, yang penting didengerin

Peneliti : Apakah kamu merasa terbantu saat mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, atau pengasuh pondok? Bisa dijelaskan dan diceritakan?

ANR : Terbantu banget sih. misalnya, pernah aku lagi pengen nyerah gitu karena tugas terus dan sangat banget, temen sekamar malah bantu ngerjain dan nyemangatin. keluarga juga kadang nelpo, kasih nasihat walaupun singkat tapi bikin tenang sih.

Peneliti : Seberapa besar peran teman kamar, senior atau keluarga dalam membantu dalam mengurangi stres?

ANR : Besar banget. temen kamar tuh tempat curhat pertama. kakak senior juga kadang ngasih tips biar gak keteteran. Keluarga ya jelas, walaupun jauh tapi doa dan semangat dari mereka tuh berasa banget.

Peneliti : Bagaimana dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar kamu?

ANR : Ditemenin, dan terkadang diberikan semangat dan kata-kata motivasi gitu.

Peneliti : Menurut kamu seberapa penting dukungan itu?

ANR : Penting banget karna kita sebagai manusia pastinya butuh yang namanya dukungan dari orang-orang terdekat apalagi orang tersayang khususnya orang tua.

Peneliti : Kenapa kamu perlu mencari dukungan sosial?

ANR : Karna aku anak tunggal, jadi aku butuh orang lain selain orang tuaku, untuk aku sekedar bercerita atau menyampaikan keluh kesahku. Dan dukungan sosial juga sangat berpengaruh besar terhadap diriku selain orang tua ya mbak.

Peneliti : Apakah kamu cukup menceritakan masalahmu, lalu stresmu selesai? atau lebih dari itu?

ANR : Iya tapi ga langsung selesai, cuma agak sedikit lega

Peneliti : Apa yang kamu maknai dari pengalaman kamu sebagai santri, mahasiswa dan anak rantau dengan beban tugas-tugas di dalamnya? Ceritakan?

ANR : Berat, tapi berharga banget. aku belajar mandiri, ngatur waktu, dan harus kuat ngejalanin semuanya sendiri. kadang ngerasa capek banget sih, tapi aku ngerasa ini proses yang bikin aku lebih dewasa dan kuat.

Peneliti : Maknanya seperti apa?

ANR : Sebagai proses pendewasaan diri mbak

Peneliti : Bagaimana penilaianmu sebagai mahasiswa, anak rantau, santri dengan program khususmu itu?

ANR : Kita jadi lebih teratur, mandiri. Jika dibandingkan dengan anak lain yang tidak tinggal di pondok seperti kos/kontrakan, saya sebagai mahasiswa rantau yang tinggal di pondok mempunyai nilai lebih salah satunya jika anak lain mendapatkan ilmu hanya sebatas di dunia kampus, tapi lain dengan saya yaitu di pondok juga bisa mendapatkan ilmu keagamaan bisa berjamaah, mengaji, dan belajar kitab dan juga bahasa arab. Dan aku berfikir kalau semisal aku di kos aku ga bakal seterjaga aku dipondok.

Peneliti : Bagaimana kamu memaknai kesulitan sebagai bagian dari proses?

ANR : Aku mikirnya, susah itu bagian dari jalan hidup. kalo gak ada kesusahan, aku gak bakal belajar. justru karena susah itu aku bisa lebih ngerti hidup, lebih sabar, dan gak manja

Peneliti : Bagaimana pandangan keagamaan kamu membantu mengubah cara pandang terhadap masalah?

ANR : Aku percaya kalau ujian itu datang dari Allah, dan pasti ada hikmahnya. jadi, walaupun berat, aku yakin ada maksud baik dari semua yang aku alami.

Peneliti : Menurut pengalaman kamu, apakah stres lebih banyak memberikan keuntungan atau kerugian?

ANR :Keuntungan si kalau kata aku, soalnya kan stres itu dari hal yang kita ga tau itu kan terus jadi beban gitu kan. Nah dari hal itu kan kita bisa pandai menemukan solusi dari masalah itu, terus kita dapat pengalaman baru dari yang menjadi objek stres ini.

Peneliti : Hal apa yang membuat kamu bangkit saat mengalami stres?

ANR : Ingat orang tua, ya bikin aku semangat biar ga males, ga boleh stres terus, ga boleh terbebani. Karna kita stres ada orang tua yang lebih stress, karna keuangan mungkin atau mikirin anaknya.

Peneliti : Apakah kamu merasa bertanggung jawab atas masalah yang kamu alami dan mencoba memperbaikinya? jelaskan?

ANR : Bertanggung jawab, contohnya ketika aku banyak tugas yang numpuk itu kan jatuhnya stres ya, kalau ga dikerjain ya gimana ya kan tanggung jawab kita sebagai mahasiswa mengerjakan tugas dan juga amanah dari orang tua nguliahin kita jauh-jauh untuk kita bisa belajar, masak kita mau males-malesan ga ngerjain tugas.

Peneliti : Dalam situasi stres, apakah kamu merasa andil (ikut serta) dalam masalah yang terjadi? Bagaimana kamu menyikapnya?

ANR :Ikut serta, salah satu sikap aku mikir solusinya dan aku minta tolong ke orang tua atau temen. Terus nanti aku mengumpulkan semua masukan dan sarannya, kemudian nanti aku pilih mana yang sekira cocok bagaimana aku menyikapi masalahnya.

Peneliti : Pernahkah kamu mencoba berfikir atau memperbaiki situasi dengan mulai dari introspeksi diri?

ANR : Iya pasti mbak, kalau introspeksi diri itu setiap saat ada masalah, karna aku ananknya gampang mikir, kalau tiba-tiba aku dicuekin orang aku mikir kenapa aku?, ada yang salahkan dari aku. Tapi nyatanya ga selalu yang aku pikirkan itu benar, bisa jadi dari dia yang lagi ga mau bicara aja. Jadi setiap aku ada masalah pasti aku introspeksi diri dulu kemudian aku tanyakan kepada orang yang bersangkutan, kenapa gitu misal udah ketemu masalahnya baru nanti aku

tanyakan ke orang tua atau teman yang sekiranya bisa ngasih aku solusi yang tepat dari masalah aku tadi.

Peneliti : Lalu apa yang kamu lakukan ketika kamu dihadapkan oleh banyak tugas?

ANR : Dikerjakan satu-satu, yang paling dekat deadlinenya

Peneliti : Bukankah tugas-tugas yang banyak itu memang bagian dari tanggung jawabmu?

ANR : Iya tanggung jawabku

Peneliti : Bentuk adaptasinya seperti apa, ceritakan?

ANR : Jadi awalnya aku melihat jadwal di pondok ini gimana, kayak jam segini ini ngapain, kayak misalnya biasanya aku menyesuaikan 1 minggu dulu. Kemudian 1 minggu lagi aku baru bisa menyesuaikan waktu yang aku punya untuk mengerjakan tugas kuliah atau pondok.

Peneliti : Ditunjukkan oleh apa, bagaimana langkah-langkah yang kamu lakukan?

ANR : Ya biasanya ditunjukkan dari kegiatan sehari-hari yang udah mulai teratur. Awalnya saya bikin catatan atau jadwal harian biar nggak ketuker antara kegiatan pondok sama tugas kuliah. Misalnya, saya tentuin waktu khusus buat muroja'ah, waktu buat kuliah, sama waktu buat ngerjain tugas. Jadi pelan-pelan, saya udah terbiasa bagi waktu dan nggak terlalu kaget sama rutinitas di sini.

Peneliti : Lalu apa yang kamu lakukan, perbaikan apa yang kamu perbaiki dari situasi itu?

ANR : Mencoba untuk bisa mengatur waktu dengan sebaik-baiknya agar semua tugas-tugas kuliah atau pondok bisa diselesaikan dengan baik.

Peneliti : Bagaimana kamu mengekspresikan stres yang kamu alami, dalam bentuk apa sajakah?

ANR : Aku biasanya ga melihat ekspresiku saat aku lagi terpuruk atau masalah, tapi biasanya aku lakuin kayak nulis dairy di note hp, dan aku juga suka nulis-nulis baik itu ada masalah ataupun enggak jadi diceritakan lewat sebuah buku dairy.

Peneliti : Apa yang kamu lakukan untuk menahan diri agar tidak emosi saat menghadapi tekanan?

ANR : Istirahat, tidur itu menurut udah bisa untuk mengontrol emosi

Peneliti : Bagaimana kamu menjaga sikap atau perilaku agar tetap tenang di tengah masalah?

ANR : Aku biasanya coba tenangin diri. aku usahain gak panik duluan dan fokus ke hal yang bisa aku lakuin.

Peneliti : Bagaimana kamu mengontrol emosi agar tidak meluap, terutama saat sedang lelah atau tertekan ?

ANR : Aku biasanya pilih diem dulu sih, gak langsung respon. kadang juga aku nyari tempat sepi buat tenangin diri. kalau udah mendingan, baru deh aku mikir mau ngapain selanjutnya.

Peneliti : Saat stres datang kamu lebih memilih untuk menghadapinya langsung atau menghindarinya untuk menghibur diri?

ANR : Menghibur diri dulu ga langsung menghadapi masalah

Peneliti : Mengapa kamu memilih itu salah satunya?

ANR : Karna kadang itu masih butuh waktu yang tepat untuk cerita ke orang tua atau ke temen untuk meminta solusinya, nanti sekiranya waktunya udah tepat baru menyelesaikan masalahnya.

Peneliti : Apakah kamu pernah mencoba mengalihkan perhatian dari masalah yang sedang dihapai agar tidak terlalu terbebani?, jelaskan mengapa?

ANR : Pernah. kadang aku nonton drakor, nnton video² kyak variety kpop gitu atau dengerin musik pelan. soalnya kalau terus dipikirin malah tambah stres. otak juga butuh istirahat kan ya.

Peneliti : Bagaimana kamu menjaga jarak secara emosional dari masalah agar tidak stres berlebihan?

ANR : Aku coba mikir, gak semua hal bisa aku kontrol. jadi daripada overthinking, mending aku fokus ke hal yang bisa aku ubah. aku juga coba jaga jarak sama pikiran negatif, biar gak makin dibawa perasaan.

Peneliti : Pernahkah kamu mencoba menghindari masalah atau stres dengan cara tidur, bermain HP atau kegiatan lain? Ceritakan?

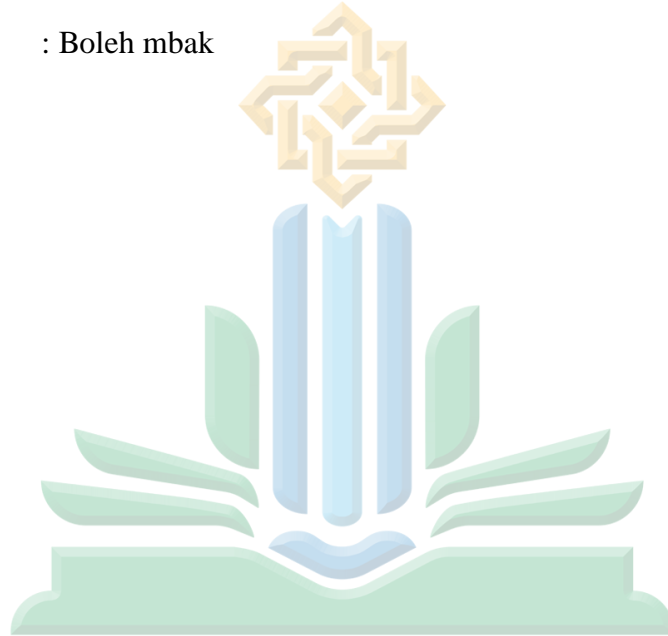
ANR : Pernah dengan cara bermain HP, nonton drama korean atau dengerin musik mbak, tapi yang enggak terus menurun, ya tetep ikut kegiatan pondok pada umumnya, karna menurutku dengan cara itu aku terkadang lebih sedikit membuat aku menghibur diri agar tidak berlarut-larut dengan masalah

Peneliti : Bagaimana perasaan kamu setelah menghindari masalah tersebut?

ANR : Kayak lebih terkontrol aja si emosinyaa, bisa menyelesaikan dengan damai.

Peneliti : Okey sudah selesai mbak, saya mengucapkan terima kasih banyak atas waktu dan ceritanya yang mbak berikan kepada saya dalam menjawab beberapa pertanyaan ayang sudah saya ajukan dengan sangat baik. Jawaban yang mbak berikan akan sangat membantu dalam penelitian skripsi saya serta sangat membantu untuk mendalami bagaimana mahasiswa rantau menghadapi stresnya di pondok pesantren. Jika nanti ada data yang kurang, bolehkan saya menghubungi mbak lagi?

ANR : Boleh mbak



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 5

Coding Data Kualitatif Hasil Wawancara

No	Informan	Kutipan Data (Wawancara)	Kode	Aspek
1	INS (Subjek 1)	Lebih cari mana yang dahulu perlu dikerjakan dan mendekati deadline	<i>Planful problem solving</i> menyusun prioritas	<i>Problem focused coping</i>
		...Saya bikin list aja gitu. Kayak lagi kangen rumah, langsung vidio call keluarga, atau kalo lagi bete, yaa belajar aja deh biar pikirannya nggak kemana-mana...	<i>Planful problem solving</i> membuat perencanaan sederhana	
		...Kalau ada masalah, saya usahain cari solusinya. Kayak kalo susah ngerti pelajaran, saya langsung tanya dosen atau temen, cari referensi, atau belajar lebih giat...	<i>Planful problem solving</i> mencari solusi langsung	
		Saya biasanya mengerjakan yang paling mendesak dulu	<i>Planful problem solving</i> menentukan prioritas	
		Adaptasi dari berbagai hal, mulai dari bergaul sama temen, ikut kegiatan pondok, sampai belajar ngatur waktu buat kuliah dan ibadah (pondok).	<i>Planful problem solving</i> penyesuaian diri	

	IM (Subjek 2)	...Kalau siang gini buat mengerjakan skripsi, kalau magrib mencoba menghafal untuk disetorkan setelah sholat subuh...	<i>Planful problem solving</i> membuat perencanaan sederhana	
	ANR (Subjek 3)	...tapi sekarang kek lebih harus bisa pinter-pinter ngatur waktu buat mengerjakan tugas kuliah dan melaksanakan kegiatan pondok. Apalagi kan saya dari program bahasa, nah tiap pagi setelah sholat shubuh berjamaah wajib setoran hafalan mufrodat (kosa kata) bahasa arab.	<i>Planful problem solving</i> manajemen waktu dengan tugas-tugas yang dijalani	
		...aku biasanya langsung mikir buat nyusun langkah-langkah kecil biar gak makin pusing, misalnya, kalau tugas kuliah lagi numpuk dan hafalan kosa kata bahasa arab di pondok belum siap, aku coba bikin jadwal harian, jadi nanti tau mana dulu yang harus dikerjain, aman yang bsia nyusul.	<i>Planful problem solving</i> membuat rencana & skala prioritas	
2	INS (Subjek 1)	Pernah, kadang tu temen-temen	<i>Confrontative coping</i>	

		santri, kalau ada yang ga taat aturan malah dikomenin, dari situ aku tambah udahlah mending aku diem dulu ga ikut kegiatan. Sempet izin pulang juga.	melanggar aturan pondok	
	INS	Pernah, ribut sama temen sekamar soal kebersihan. Awalnya diem-diem aja, kesel sendiri. Tapi lama-lama nggak enak juga. Akhirnya saya ajak ngobrol baik-baik, jelasain aja apa yang bikin nggak nyaman. Untungnya dia ngerti, jadi kita sepakat buat bagi tugas dan bikin jadwal....	<i>Confrontative coping</i> menyelesaikan konflik secara langsung	
	IM (Subjek 2)	...		
	ANR (Subjek 3)	...waktu itu aku sekali pernah, kayak lagi capek banget ga ikut kegiatan setor kosa kata setelah sholat shubuh aku mager benget, akhirnya aku dihukum alfa 1 membuang sampah sepondok.	<i>Confrontative coping</i> melanggar aturan pondok	
3	INS (Subjek 1)	...perlu bantuan temen, terkadang kalau ada temen	<i>Seeking social support</i> dukungan teman	

		saya lebih berani...		
		Kepada orang yang lebih berpengalaman, lebih tua sama atasan, ke orang tua biasanya lebih minta saran...	<i>Seeking social support</i> dukungan keluarga & senior	
		Lingkungan di pondok suportif banget, temen-temen selalu ada buat curhat atau minta tolong. Pengurus pondok juga perhatian...	<i>Seeking social support</i> dukungan sosial & lingkungan	
		Kadang cukup cerita aja sudah bikin lega...	<i>Seeking social support</i> curhat	
		...curhat sama temen atau keluarga...	<i>Seeking social support</i> dukungan sosial	
	IM (Subjek 2)	...kadang cerita ke orang yang aku percaya banget...	<i>Seeking social support</i> curhat ke orang dipercaya	
		...butuh seseorang untuk menentukan solusi atau hanya sekedar pengen cerita aja...	<i>Seeking social support</i> curhat dan butuh solusi atau cerita	
		...temen yang seusia karna pikiran kita sama daripada yang dibawah kita.	<i>Seeking social support</i> dukungan teman sebaya	
	ANR (Subjek 3)	...dengan cara curhat ke ibu...	<i>Seeking social support</i> dukungan keluarga	
		...biasanya aku cerita ke temen atau nelfon orang rumah, tapi lebih dulu cerita ke temen, kadang	<i>Seeking social support</i> curhat dan dukungan keluarga dan teman	

		cuma butuh didengerin aja udah lumayan lega.		
		...minta kating buat ngomongin ke dia agar masalahnya selesai...	<i>Seeking social support</i> butuh bantuan senior	
		...temen kamar tuh tempat curhat pertama, kakak senior juga kadang ngasih tips biar ga keteteran...	<i>Seeking social support</i> dukungan sosial (teman & senior)	
4	INS (Subjek 1)	Berusaha untuk tenang, dan pastinya meyakini bahwa masalah yang saya hadapi akan berakhir dengan baik.	<i>Positive reappraisal</i> keyakinan positif	<i>Emotion focused coping,</i>
		...belajar manajemen waktu karena harus membagi waktu antara kuliah dan kegiatan pondok. Jadi saya maknai semua sebagai proses pendewasaan diri.	<i>Positive reappraisal</i> makna positif dari kesulitan	
		...kalao lagi susah, saya anggep itu ujian dari kesulitan itu saya lebih kuat dan lebih dewasa...	<i>Positive reappraisal</i> pemaknaan positif	
		kadang saya suka berserah gitu sama sang pencipta, mungkin yang diatas akan membalas	<i>Positive reappraisal</i> spiritualitas dan pasrah pada Tuhan	

		semuanya.		
		Biasanya ibadah, kalo perlu ya istirahat. Ng-charge energi positif gitu	<i>Positive reappraisal</i> ibadah ng-charge energi positif	
	IM (Subjek 2)	...ingat tujuan awal aku disini bukan cuma kuliah tapi juga menjaga amanah hafalan Qur'an, jadi nggak boleh berlarut sama masalaj. Dicoba pelan-pelan pasti bisa dan tuntas.	<i>Positive reappraisal</i> menemukan makna positif	
		...biasanya mikir gini mbak "masalah ini nanti juga bakal selesai"...	<i>Positive reappraisal</i> melihat masalah secara proposional)	
	ANR (Subjek 3)	Aku percaya kalau ujian itu dateng dari Allah, dan pasti ada hikmahnya...	<i>Positive reappraisal</i> keyakinan religius positif	
		...susah itu bagian dari jalan hidup, kalo ga ada kesusahan, aku ga bakal belajar...	<i>Positive reappraisal</i> pemaknaan positif kesulitan	
		...belajar mandiri, ngatur waktu, dan harus ngejalanin semuanya sendiri, bikim lebih dewasa dan kuat	<i>Positive reappraisal</i> makna positif dari pengalaman	
5	INS (Subjek 1)	...karna kan yang mengalami stres saya pastinya saya akan turut andil dalam menyelesaikan masalahnya.	<i>Accepting responsibility</i> turut andil	

		...biasanya menyendiri dulu sambil merenung dan intropeksi diri kira-kira masalahnya apa lalu saya cari apa yang bisa saya ubah dari diri saya...	<i>Accepting responsibility</i> intropeksi diri	
		...saya anggap itu tanggung jawab saya sebagai mahasiswa dan santri...	<i>Accepting responsibility</i> tanggung jawab peran diri	
	IM (Subjek 2)	...jadi aku tetep berusaha sebaik dan semaksimal mungkin menjalani semua tanggung jawabku.	<i>Accepting responsibility</i> bertanggung jawab	
	ANR (Subjek 3)	...contohnya ketika aku banyak tugas yang numpuk, kalau ga dikerjain kan itu tanggung jawab kita sebagai mahasiswa mengerjakan tugas dan amanah dari orang tua nguliahin dan mondokin anaknya jauh-jauh untuk bisa belajar...	<i>Accepting responsibility</i> tanggung jawab peran diri	
6	INS (Subjek 1)	Kalau saya biasanya pertama itu diam dulu, kayak nenaning diri gitu...	<i>Self controlling</i> menenangkan diri	
		Kalau harus nyelesaikan masalah langsung	<i>Self controlling</i> menahan diri	

		sama orangnya biasanya canggung atau takut orang itu berperasaan.		
	IM (Subjek 2)	Kalo lagi emosi aku lebih banyak istigfar atau ambil wudhu...	<i>Self controlling</i> kontrol emosi dengan ibadah	
	ANR (Subjek 3)	Aku coba tenangin diri, dan aku usahain ga panik duluan...	<i>Self controlling</i> menahan emosi dan tetap tenang	
		Aku biasanya pilih diem dulu, ga langsung respon...	<i>Self controlling</i> mengendalikan respon emosi	
7	INS (Subjek 1)	...kadang saya juga butuh menyendiri dulu	<i>Distancing</i> butuh waktu sendiri	
		Kadang suka ngcut off, jarang bicara sama temen yang punya masalah dan membatasi percakapan	<i>Distancing</i> menjaga jarak secara emosional	
	IM (Subjek 2)	Menjauh dan menyendiri dulu...	<i>Distancing</i> menjaga jarak dengan masalah	
	ANR (Subjek 3)	...butuh jeda dulu untuk menyelesaikan masalahnya	<i>Distancing</i> butuh waktu menyelesaikan masalah	
		...gak semua hal bisa aku kontrol, jadi daripada overthinking mending aku fokus ke hal yang bisa aku ubah...	<i>Distancing</i> mengambil jarak dari pikiran negatif	
8	INS (Subjek 1)	...nonton film, tidur ataupun jalan-jalan.	<i>Escape avoidance</i> menghibur diri	
		...kadang olahraga juga atau baca	<i>Escape avoidance</i>	

		komik. Pokoknya yang bisa ng-mood booster gitu...	menghibur diri bikin mood booster	
		...tidur sejenak, main HP atau jalan-jalan bareng temen sambil kulineran bareng...	<i>Escape avoidance</i> menghibur diri	
	IM (Subjek 2)	...rebahan di atas kasur sambil HP an dan juga kadang sambil dengerin murotal atau lagu-lagu yang bikin tenang...	<i>Escape avoidance</i> mengalihkan perhatian	
	ANR (Subjek 3)	...biasanya aku alihkan ke nonton drakor (drama korea), KPOP (korea Pop), tapi tetep aku kerjakan...	<i>Escape avoidance</i> mengalihkan perhatian lewat hiburan	
		...bermain HP, nonton drama korea atau dengerin musik...	<i>Escape avoidance</i> pengalihan sementara dengan hiburan	

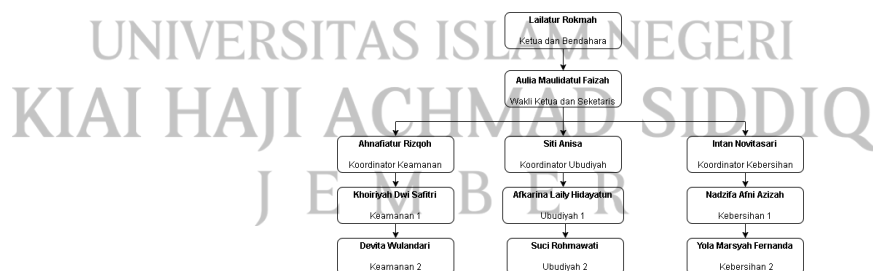
Lampiran 6

Dokumentasi



Jumat, 27 Juni 2025

Wawancara dengan INS sebagai mahasiswa rantau asal Kalimantan di Pondok Pesantren *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember (Program Reguler)



Gambar Struktur Kepengurusan Program Reguler subjek INS sebagai Koordinator Kebersihan



Jumat, 27 Juni 2025

Wawancara dengan INS sebagai mahasiswa rantau asal Lampung di Pondok Pesantren *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember (Program Tahfidz)

UNIVERSITAS ISLAM Negeri
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

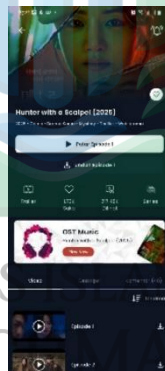


Buku Setoran Subjek IM saat menyatorkan hafalannya



Rabu, 25 Juni 2025

Wawancara dengan ANR sebagai mahasiswa rantau asal Jakarta di Pondok Pesantren *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember (Program Bahasa Arab)

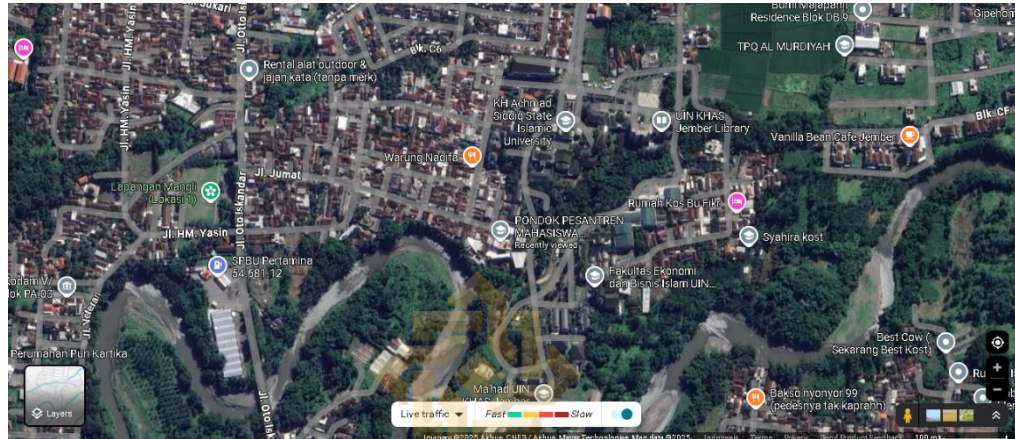


UNIVERSITAS KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Tontonan Film Drama Korea Subjek ANR

Lampiran 7

Gambar/Denah



Peta Lokasi Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember



Tampak depan Pondok Pesantren Mahasiswa *Entrepreneur* Nurul Islam 2 Jember

Lampiran 8

Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136
email: [fakultasdakwah@uinkhas.ac.id](mailto: fakultasdakwah@uinkhas.ac.id) website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B. 396 /Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ 06 /2025 14 Maret 2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Pengasuh Pondok Pesantren Mahasiswa Entrepreneur Nurul Islam
2 Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa
berikut :

Nama : Maidatul Kamilia Putri
NIM : 212103050038
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang
bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan
penelitian / riset selama \pm 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu
pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Gambaran Coping
Stress Mahasiswa Rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa
Entrepreneur Nurul Islam 2 Jember "

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami
sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

a.n. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,


Uun Yusuf



Lampiran 9

Surat Bukti Penelitian



PONDOK PESANTREN MAHASISWA ENTREPRENEUR
NURUL ISLAM 2 MANGLI JEMBER
Sekretariat : Jl. Jumat No. 68 Karang Mluwo Mangli - Jember.
Kode Pos : 68136

SURAT KETERANGAN

Nomor : 029/PPME-N2/XII/2025

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Lailatur Rohmah
Alamat : PPME Nurul Islam 2 Mangli Jember
Jabatan : Ketua Pondok

Menerangkan sebenarnya bahwa :

Nama : Maidatul Kamilia Putri
Jabatan : Mahasiswa
NIM : 212103050038

Yang bersangkutan benar-benar telah melakukan kegiatan penelitian mengenai **GAMBARAN COPING STRES PADA MAHASISWA RANTAU DALAM MENGHADAPI CULTURE SHOCK DI PONDOK PESANTREN MAHASISWA ENTREPRENEUR NURUL ISLAM 2 JEMBER** selama 122 (seratus dua dua) hari di lingkungan lembaga wewenang Bapak/Ibu Ning Hj Balqis Al-Humairo, S.Pd. Di Pondok Pesantren Mahasiswa Entrepreneur Nurul Islam 2 Mangli Jember. Yang di laksanakan mulai tanggal 8 Maret 2025 - 8 Juli 2025.

Demikian surat ini kami buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
Jember, 12, Oktober 2025
Ketua Pondok
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R
Lailatur Rohmah

Lampiran 10

Informed Consent

INFORMED CONSENT
Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember
Jl. Mataram No. 1, Jember Telp. 0331-487550 Fax 0331-427005, Kode Pos: 68136
Website: <https://fdakwah.uinkhas.ac.id>

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : INS

Alamat : Ds. Bulut-Harum RT05/RW02 Kab. Lamongan Kalimantan Tengah

Usia : 21 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan PENELITIAN yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Sdr/ Sdri, Maidatul Kamila P. untuk menggunakan data hasil penelitian sebagai syarat tugas akhir mahasiswa.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Jember 27 Juni 2025

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



INFORMED CONSENT

Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Dakwah

Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember

Jl. Mataram No. 1, Jember Telp. 0331-487550 Fax 0331-427005, Kode Pos: 68136

Website: <https://fdakwah.uinkhas.ac.id>

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : IM
Alamat : Lampung
Usia : 22 th
Jenis Kelamin : Perempuan

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan PENELITIAN yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Sdr/ Sdri, Maidahul Ramliah untuk menggunakan data hasil penelitian sebagai syarat tugas akhir mahasiswa.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Jember 27 Juni2025

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



INFORMED CONSENT

Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Dakwah

Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember
Jl. Mataram No. 1, Jember Telp. 0331-487550 Fax 0331-427005, Kode Pos: 68136
Website: <https://fdakwah.uinkhas.ac.id>

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ANR
Alamat : Rusun Perumahan klender blok 3b. lt.4 no.16 rt/005, rw/001.
Kel. Malaka Jaya KEC. Duren Sawit. Jakarta Timur.
Usia : 20
Jenis Kelamin : Perempuan

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan PENELITIAN yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Sdr/ Sdri, Maidolul Komlia P. untuk menggunakan data hasil penelitian sebagai syarat tugas akhir mahasiswa.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Jember 25 Juni 2025

ANR

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 11

JURNAL KEGIATAN PENELITIAN

Gambaran *Coping stress* Mahasiswa Rantau di Pondok Pesantren Mahasiswa

Entrepreneur Nurul Islam 2 Jember

No	Hari, Tanggal	Kegiatan
1.	25 Februari 2025	Observasi Awal kepada ketua pengurus pondok pesantren dan 3 subjek dari program reguler, tahfidz dan bahasa arab
2.	14 Maret 2025	Menyerahkan surat izin penelitian kepada ketua pengurus
3.	25 Juni 2025	Wawancara kepada subjek ANR program bahasa arab
4.	27 Juni 2025	Wawancara kepada subjek INS program reguler
5.	27 Juni 2025	Wawancara kepada subjek IM program tahfidz
6.	8 Juli 2025	Meminta data-data Pondok Pesantren Mahasiswa <i>Entrepreneur Nurul Islam 2 Jember</i>
7.	12 Oktober 2025	Meminta surat bukti selesai penelitian dari lembaga Pondok Pesantren Mahasiswa <i>Entrepreneur Nurul Islam 2 Jember</i>

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 12

BIODATA PENULIS



Nama : Maudatul Kamilia Putri
NIM : 212103050038
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Tempat, Tanggal Lahir : Jember, 30 Mei 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Kepel Sebanen RT 002 /RW 009
, Lojejer, Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember
Email : kameliaputri3036@gmail.com

Riwayat Pendidikan :
TK Muslimat NU 62, Dusun Sebanen, Desa Lojejer, Jember
SDN 11 Kesiman , Denpasar Timur, Bali
MTS An-Annuriyyah, Jember, Jawa Timur
MAN 2 Jember, Jawa Timur
Universitas Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember