

**RESILIENSI MAHASISWA DALAM BERADAPTASI DI
LINGKUNGAN PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI



Oleh :

KARTIKA NUR IMAMI
212103050021
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SHIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
NOVEMBER 2025**

RESILIENSI MAHASISWA DALAM BERADAPTASI DI LINGKUNGAN PONDOK PESANTREN

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar sarjana Psikologi Islam (S. Psi)
Fakultas Dakwah Program Studi Psikologi Islam



NIM : 212103050021

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

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

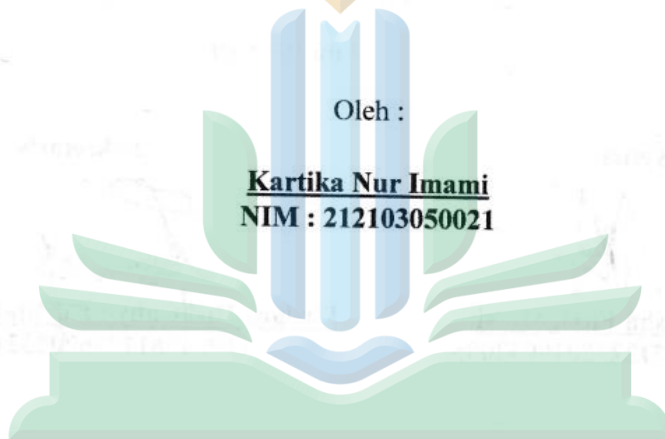
**RESILIENSI MAHASISWA DALAM BERADAPTASI DI
LINGKUNGAN PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar sarjana Psikologi Islam (S. Psi)
Fakultas Dakwah Program Studi Psikologi Islam

Oleh :

Kartika Nur Imami
NIM : 212103050021



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

Haryu, S.Ag., M.Si.
NIP 197404022005011005

RESILIENSI MAHASISWA DALAM BERADAPTASI DI LINGKUNGAN PONDOK PESANTREN

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar sarjana Psikologi (S. Psi.)

Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari: Rabu
Tanggal: 17 Desember 2025

Tim Penguji

Ketua

Arrumaisha Fitri, M.Psi.
NIP. 198712232019032005

Sekretaris

Firdaus Dwi Cahyo Kurniawan, S.E., M.I.Kom
NIP. 198110162023211011

Anggota:

1. Dr. Moh. Mahfudz Faqih, S.Pd., M.Si

()

2. Haryu, S.Ag., M.Si

()

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Menyetujui
Dekan Dakultas Dakwah



Prof. Dr. Fawaizul Umam, M. Ag.
NIP.197302272000031001

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya. Baginya sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakan dan baginya sesuatu (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya.”

*(QS.Al-Baqarah:286)**



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

* Kemenag, *Alquran dan Terjemahan*, (Jakarta: Ar-Rahim), 49.

PERSEMBAHAN

Puji Syukur atas rahmat Allah SWT atas selesainya penulisan karya ilmiah ini, dengan kerendahan hati penulis sadar penulisan karya ilmiah ini jauh dari kesempurnaan, dan penyelesaian penulisan ini tidak lepas berkat dari doa juga dukungan moril dan materil dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih banyak dan penulisan karya ilmiah ini dipersembahkan kepada:

1. Pihak keluarga yang selalu mendukung, merawat, dan menyayangi dengan tulus dan penuh kesabaran, dan senantiasa mendoakan kebahagiaan dan kesuksesanku. Khususnya kepada ibunda tercinta Harimami terimakasih telah membesarkanku dengan segenap hati. Semoga kebahagiaan, kedamaian dan ridho-Nya selalu mengiringi kalian orang-orang terkasihku, Aamiin.
2. Teruntuk teman-temanku yang selalu membantu dan menjadi peghibur dikala sedihku, terimakasih atas energi positif dan motivasi kalian. Semoga kesuksesan menjadi akhir dari proses perjalanan kita semua.
3. Kepada diri sendiri telah berusaha keluar dari riuh kepala dan suramnya hati dengan memandang kesulitan dengan rasa indah. Terimakasih telah bertahan serta memaafkan dari ragam cerita perjalanan proses pendewasaan diri ini.
4. Para guru yang telah berbagi ilmu pengetahuan serta membimbing dengan kasih dan Ikhlas. Doa-doa guru yang senantiasa mengiringi kisah hidupku, semoga Tuhan selalu memberkahi dengan kedamaian kisah hidup kalian

para guru. Terimakasih penulis ucapkan untuk jajaran Dosen Universitas Islam Negeri K.H Achmad Siddiq Jember, terutama Dosen Program Studi Psikologi Islam dan Dosen Pembimbing penulis bapak Haryu, S.Ag., M.Si. atas dukungan dan kesabaran dalam membimbing penulisan tugas akhir ini.



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

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas segala kenikmatan, kekuatan, dan petunjuk yang diberikan pada penulis hingga dapat terselesaikan tugas akhir ini dengan lancar. Sholawat dan salam penulis haturkan kepada Rasulullah SAW, sosok yang memberikan perubahan dalam kemajuan peradaban yang penuh keberkahan. Proses penulisan karya ilmiah ini melibatkan berbagai pihak yang turut andil dalam menunjang kelancaran penulisan, penulis ingin mengucapkan terimakasih banyak sebagai wujud apresiasi kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag, M.M., Rektor Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember, yang menjadi fasilitator penunjang studi di Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember, yang menjadi fasilitator kepada penulis selama menempuh studi di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.
3. Bapak Dr. Muhammad Muhib Alwi, M.A, Ketua Jurusan Program Studi Psikologi Islam dan Bimbingan Konseling Islam.
4. Ibu Arrumaisha Fitri, M.Psi, Ketua Program Studi Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember, yang telah memberikan ilmu selama menempuh studi ini dan memberikan persetujuan atas judul skripsi ini.

5. Bapak Haryu, S.Ag., M.Si, dosen pembimbing penulis yang telah mendedikasikan waktu dan kesabaran dalam memberi arahan, juga dukungan dalam penyelesaian tugas akhir ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Dakwah terhadap dukungan, bantuan dan ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama menjalani studi perkuliahan hingga proses penyelesaian tugas akhir ini.
7. Seluruh subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan membantu penulis dalam memperoleh data yang dibutuhkan selama penelitian berlangsung.



Penulis

ABSTRAK

Kartika Nur Imami, 2025: Resiliensi Mahasiswa dalam Beradaptasi di Lingkungan Pondok Pesantren

Kata Kunci : Resiliensi, Mahasiswa, Adaptasi

Resiliensi merupakan bentuk kemampuan bertahan atau beradaptasi yang dimiliki individu dalam menghadapi kesulitan hidup secara positif, salah satu kemampuan yang bersifat adaptif dan dinamis. Dan secara perspektif psikologi islam resiliensi digambarkan seperti konsep *al-samhah* atau sikap lapang dada, yakni kondisi psikologis individu yang disertai proses spiritual, yang memahami resiliensi sebagai kemampuan individu yang sabar, memiliki upaya dan berserah diri kepada Allah SWT ketika dihadapkan dengan masalah. Kemampuan resiliensi penting dimiliki tiap individu disaat menghadapi permasalahan, terutama pada penelitian ini proses adaptasi pada mahasiswa dengan latar belakang non pesantren.

Fokus permasalahan pada penelitian ini adalah: 1) Bagaimana gambaran kesulitan adaptasi mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah, 2) Bagaimana gambaran resiliensi mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah, 3) Strategi apa saja yang dilakukan untuk meningkatkan resiliensi Mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah.

Tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mendeskripsikan gambaran kesulitan adaptasi yang dialami mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah, 2) Untuk mendeskripsikan gambaran resiliensi mahasiswa Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah, 3) Untuk mendeskripsikan strategi apa saja yang digunakan mahasiswa Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah untuk meningkatkan resiliensi.

Penelitian ini menerapkan jenis pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, subyek dipilih melalui teknik *purposive sampling*, diperoleh tiga subyek dengan kriteria utama subyek yang tidak memiliki pengalaman hidup di pesantren. Pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Kemudian uji kredibilitas menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subyek penelitian mampu bertahan, beradaptasi dengan kesulitan-kesulitan di lingkungan pesantren, dengan meningkatkan resiliensi melalui strategi pengelolaan emosi, pemecahan masalah dan dukungan sosial. Dimensi spiritual dengan sikap subyek yakin pada tuhan akan hikmah positif setelah kejadian sulit.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Istilah	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Penelitian Terdahulu.....	12
B. Kajian Teori.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	48
B. Lokasi Penelitian	49

C. Subyek Penelitian	50
D. Teknik Pengumpulan Data	51
E. Analisis Data	53
F. Keabsahan Data	54
G. Tahap-tahap Penelitian	54
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA	56
A. Gambaran Objek Penelitian	56
B. Penyajian Data dan Analisis Data	60
C. Pembahasan Temuan	103
BAB V PENUTUP	113
A. Kesimpulan	113
B. Saran	114
DAFTAR PUSTAKA	115


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

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Orisinalitas Penelitian	16
Tabel 4.1 Kegiatan Harian dan Mingguan	59



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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Mahasiswa ialah individu yang memiliki peran pada proses perubahan yang sigap dalam menghadapi tantangan dari perkembangan zaman ataupun situasi lingkungan yang dinamis dan dipandang sebagai pribadi yang memiliki kecakapan dalam keterampilan bersosialisai.¹ Mahasiswa yang tinggal di pesantren juga menyanggah status santri yang mengemban tanggung jawab akademik dan religius sekaligus, sebagaimana tantangan akademik yang harus dihadapi di tingkat perguruan tinggi dan kewajiban dalam menjalani peraturan serta kegiatan rutin sebagai santri yang bermukim di pondok pesantren, mahasiswa yang berstatus santri dituntut untuk tekun dalam belajar, memegang nilai kedisiplinan sehingga dapat mengatur waktu dengan baik dalam menjalankan kedua tanggung jawab di bidang akademik dan kegiatan pesantren, sehingga dapat mencerdaskan dan mengembangkan ilmu yang didapat dalam hidup bersosialisasi dengan masyarakat.²

Harapan terbentuknya generasi mendatang yang tidak sekedar paham agama namun juga dapat menyeimbangkan dengan perkembangan zaman sehingga terciptanya generasi yang berguna bagi agama dan bangsa, dengan

¹ Siti Napsiyah et al., "Peran Mahasiswa Sebagai Agent Of Change Dalam Mengembangkan Potensi Pemuda Di Kampung Krajan desa Simpang." *Jurnal Kesejahteraan dan Pelayanan Sosial* 4, No. 2 (Nov 2023): 184, <http://dx.doi.org/10.52423/jkps.v4i2>.

² Suheri et al., "Adversity Learning and Student's Performance at Islamic Boarding School in Indonesia," *Proceedings of the 1st Raden Intan International Conference on Muslim Societies and Social Sciences (RIICMuSSS 2019)* 492 (2020): 73.

tercapainya harapan tersebut tentunya akan menjadi ilustrasi positif bagi pesantren lainnya dan diperlukan strategi yang tepat agar dapat mencapai keberhasilan harapan tersebut.³

Lingkungan pendidikan pesantren memberikan kombinasi tuntutan akademik dan program keagamaan yang menjadi hambatan dalam mengelola waktu dan adaptasi peran, sejalan dengan penelitian yang menunjukkan mahasiswa yang tinggal di pesantren merespon tuntutan ganda tersebut dengan mengimplementasikan pengelolaan waktu secara fleksibel dan terencana.⁴ Fenomena tersebut diperkuat oleh penelitian yang menggambarkan sistem pendidikan formal, non formal di pesantren yang mewajibkan santri memumpuni kemampuan pengelolaan waktu agar dapat menjalankan ketimpangan aktivitas akademik dan kewajiban pesantren dan terhindar dari lelah fisik.⁵

Mahasiswa yang berstatus santri dipandang sebagai individu yang istimewa karena keunikannya dalam membangun serta mempertahankan nilai-nilai pesantren seperti sikap religiusitas, kepribadian yang mandiri dan disiplin juga tetap mengembangkan nilai akademisi yang selalu mengikuti zaman sehingga turut berkontribusi di berbagai bidang kebutuhan sebagaimana di

³ Elhaq Rochim, Nurul Iman, and Rohmadi, "Manajemen Mutu Pendidikan (Strategi Pengasuhan Mahasantri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Fatimah Az-Zahra Magetan)," *Jurnal Pendidikan Nusantara* 1, no. 1 (2021): 51.

⁴ Azizah Nun Habib et al., "Manajemen Waktu Santri Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Mukmin Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik di Perguruan Tinggi (Studi Kasus di PESMA Al-Mukmin)" *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Manajemen Pendidikan Islam*. 3, No.2 (2025): 99, <https://doi.org/10.33477/eureka.v3i2.11702>

⁵ Ahmad Yani. "Manajemen Waktu dan Risiko Ketimpangan antara Ngaji dan Sekolah Formal di Dayah Jamiah Al-Aziziyah Batee Iliak Samalanga." *Jurnal At-Tarbiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*. 11, no. 2 (Nov 2025): 99, <https://doi.org/10.54621/jiat.v11i2.1118>

bidang ekonomi, agama, pendidikan dan sosial. Menjalani kehidupan pondok pesantren tidak sekedar soal rutinitas agama yang harus diikuti layaknya kajian kitab kuning, mengikuti sholat berjamaah, sebagai bentuk kedisiplinan yang harus dimiliki mahasiswa, juga wajib untuk mematuhi peraturan yang telah ditetapkan pihak pondok pesantren..

Penelitian yang dilakukan oleh Mediska Radisti, dkk dalam jurnalnya yang berjudul “Religiusitas dan Konsep Diri Akademik Dengan Stress Akademik Mahasiswa Santri” yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di pesantren memiliki tingkat religiusitas dan kemandirian lebih tinggi dibanding mahasiswa reguler, namun mereka juga menghadapi tekanan akademik dan emosional yang lebih besar.⁶ Hal ini selaras dengan pandangan bahwa kehidupan pesantren tidak hanya mencakup rutinitas ibadah seperti kajian kitab kuning dan salat berjamaah, tetapi juga kepatuhan terhadap tata tertib, jadwal kegiatan yang padat, serta tuntutan kedisiplinan yang tinggi.

Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah dapat pula disingkat sebagai PPM Al-Inayah tergolong asrama berbasis sistem keislaman dalam pengajaran serta pembinaannya yang di khususkan untuk para mahasiswa Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember yang berkawasan di wilayah Kaliwates, kabupaten Jember, diperuntukkan bagi para mahasiswa yang memlih bermukim di daerah yang berdekatan dengan bangunan kampus Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember dan tidak sekedar

⁶ Mediska Radisti, Suyanti, Albadri. Religiutas dan Konsep Diri Akademik Dengan Stres Akademik Mahasiswa Santri” PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi 2, No.2, 2023: 102-11. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v2i2.102-111>

menghendaki aktif di bagian akademik formal tetapi juga turut aktif dengan kegiatan yang mengandung nilai keagamaan.

Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah ini berjarak sekitar 200 meter dari kampus, jumlah keseluruhan mahasantri di pondok pesantren mahasiswa (PPM) Al-Inayah terdapat 86 santri, terdiri dari 30 santri putra dan 56 santri putri. Pada observasi awal ditemukan mahasiswa dengan dominasi latar belakang pendidikan pernah tinggal di lingkungan pesantren, dan ditemukan data terdapat 7 santri dengan latar belakang belum pernah memiliki pengalaman tinggal di lingkungan pondok pesantren. Adanya perbedaan latar belakang antar mahasiswa tersebut memicu perbedaan dalam bersikap ketika dihadapkan dengan permasalahan di lingkungan pesantren. Sebagaimana setiap orang tentu akan mengalami kesulitan hidup di berbagai aspek kehidupannya,⁷ begitupula dengan mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah yang mengalami berbagai tuntutan tugas ataupun rutinitas kegiatan.

Tujuh mahasiswa dengan latar belakang tidak memiliki pengalaman tinggal di pesantren, terdapat tiga mahasiswa yang pernah mengalami kesulitan adaptasi di lingkungan pesantren, tekanan psikologis bahkan menuju gejala stres. Tekanan yang dialami mahasiswa ini timbul sebab tumpang tindih kewajiban sebagai mahasiswa dan santri, karena terdapat keharusan bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan akademik dari perguruan tinggi dan kegiatan padat yang berbasis keagamaan di pesantren. Menjalani proses

⁷ Kendra Cherry, "What to Know About the Diathesis-Stress Model," VerryWell Mind, 2024.

adaptasi dengan sesama mahasiswa juga menjadi bentuk tantangan tersendiri, dan ruang terbentuknya ketahanan mental mahasiswa.

Terbentuknya ketahanan mental tersebut tentu memiliki indikator-indikator yang dapat menunjukkan keadaan resiliensi yang dimiliki, sebagaimana dalam sebuah penelitian yang menunjukkan adanya kesulitan hidup menjadi proses pembelajaran hingga terbentuklah *adversity quotient* atau potensi individu dalam menghadapi suatu permasalahan yang menjadi salah satu indikator kemampuan individu bertahan menghadapi tekanan.⁸ Tetapi adanya kombinasi dalam tuntutan tanggung jawab mahasiswa dalam menjalankan tuntutan akademik yang kompleks yang memunculkan aspek emosional dan tekanan mental, tentunya tuntutan yang diiringi dengan keterbatasan mahasiswa seperti adanya tekanan waktu, keterbatasan fasilitas, minimnya dukungan dari pihak keluarga dan kondisi jauh dari tempat tinggal atau rumah. Dengan keadaan kondisi yang demikian penting bagi mahasiswa memiliki bentuk kemampuan untuk bertahan dan menghadapi kesulitan, juga tetap menjalankan kewajiban sosial dan akademik secara maksimal.

Bentuk kemampuan tersebut dapat dikenal sebagai resiliensi atau potensi individu untuk tetap kokoh, fleksibel dan bisa mengelola stres yang sedang dihadapi secara positif, kemampuan individu dalam keyakinan diri (efikasi diri) juga menunjang dalam rasa mampu saat individu dihadapi

⁸ Suheri et al., "Adversity Learning and Student's Performance at Islamic Boarding School in Indonesia."

dengan kesulitan hidup, dimana konsep efikasi diri yang tinggi dan adanya dukungan sosial memiliki pengaruh pada peningkatan resiliensi individu.⁹

Kompleksitas kehidupan yang dilalui oleh mahasiswa dengan latar belakang non pesantren penting untuk dikaji seperti apa bentuk resiliensi yang dimiliki mahasiswa, sebagaimana resiliensi disebut sebagai faktor-faktor pelindung untuk menjaga kesehatan mental, dengan meregulasi emosi, memiliki rasa optimis, meningkatkan efikasi diri serta empati, kemampuan dalam menelaah permasalahan, dan bertahan menjalani kehidupan.¹⁰ Setiap individu memiliki bentuk resiliensi yang berbeda dan perbedaan tersebut dipandang dari respon terhadap stres yang dihadapi, juga dukungan pihak keluarga menjadi salah satu penunjang terbentuk dan meningkatkan resiliensi.¹¹

Reivich dan Shatte menyatakan bahwa resiliensi merupakan bentuk respon sehat yang dibutuhkan untuk mengolah tekanan hidup yang dimiliki individu ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan bahkan trauma.¹² Sejalan dengan prespektif psikologi islam yang memandang manusia sebagai individu yang fitrahnya mampu bertahan dan berkembang dengan keimanan pada Allah SWT.¹³ Pada penelitian terbaru dari Hanik Mufaridah dan

⁹ Hikmatun Arifah, "Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Santri yang Berstatus Mahasiswa di Pondok Pesantren X Yogyakarta. (Skripsi, Gadjah Mada Yohyakarta, 2024).

¹⁰ Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.

¹¹ Rezkiyah Rosyidah, Jayaning Sila Astuti, and Dinda Mareta Dellavia Michelino, "Peran Dukungan Keluarga Terhadap Resiliensi Keluarga Tenaga Kerja Indonesia (TKI) Di Bangkalan," *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 14, no. 1 (2023): 29–30.

¹² Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books

¹³ Fuad Nashori, Iswan Saputro. Psikologi Resiliensi. Universitas Islam Indonesia

Indriyana Rachmawati terdapat hasil bahwa tingkat resiliensi mahasiswa dalam akademik dipengaruhi adanya efikasi diri, minat, kemampuan dalam mengontrol diri di kondisi yang sulit, dan poin utama bagi individu untuk kokoh pada kesulitan akademik dengan memiliki komitmen yang tinggi.¹⁴

Topik yang mengkaji soal resiliensi telah banyak diangkat oleh para peneliti lainnya, pada penelitian sebelumnya umum berfokus pada faktor resiliensi di konteks kesehatan mental atau akademik, dan tidak banyak meneliti secara spesifik terhadap kelompok mahasiswa dengan latar belakang tidak memiliki pengalaman tinggal di lingkungan pesantren yang menghadapi kesulitan dalam beradaptasi, dengan menelaah proses budaya, nilai, dan disiplin pesantren serta bagaimana hal tersebut dapat mempengaruhi resiliensi mahasiswa.

Respon emosional dan reaksi fisik tak terduga yang dialami mahasiswa latar belakang non pesantren terhadap kesulitan adaptasi dengan situasi baru di lingkungan pesantren Mahasiswa Al-Inayah yang mengancam kesejahteraan mahasiswa dalam beradaptasi secara akademik, sosial yang berpengaruh pada resiliensi mahasiswa. Serta penurunan kepercayaan diri pada mahasiswa sebab tidak dapat menyeimbangi ilmu keagamaan yang menjadi program pembelajaran di pesantren mahasiswa Al-Inayah. Menjadi keunikan untuk dikaji karena penelitian ini menampilkan tekanan adaptasi lebih kompleks yang dihadapi oleh mahasiswa non pesantren juga adanya ekspektasi spiritual yang belum dialami, serta ketahanan mahasiswa non

¹⁴ Hanik Mufaridah and Indriyana Rachmawati, "Resiliensi Akademik Mahasiswa Pesantren," *Journal of Counseling and Education* 4, no. 1 (2023): 1–6.

pesantren yang berpotensi lebih besar mengalami tekanan adaptasi dibanding mahasiswa dengan latar belakang pesantren.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan penejelasan pada konteks penelitian di atas, maka fokus penelitian ini :

1. Bagaimana gambaran kesulitan adaptasi mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah
2. Bagaimana gambaran resiliensi mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah
3. Strategi apa saja yang dilakukan untuk meningkatkan resiliensi Mahasiswa Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan pada konteks penelitian yang dijelaskan di atas, maka penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan gambaran kesulitan adaptasi yang dialami mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah
2. Untuk mendeskripsikan gambaran resiliensi mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah
3. Untuk mendeskripsikan strategi apa saja yang digunakan mahasiswa Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah untuk meningkatkan resiliensi

D. Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini dapat memberikan manfaat secara teoritis ataupun praktis sebagaimana berikut :

1. Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini diharapkan dapat ikut andil dalam pengembangan ilmu psikologi terkait kajian resiliensi pada konteks pendidikan dan kehidupan pondok pesantren. Pada penelitian ini dapat menambah literatur terkait individu dalam menciptakan ketahanan mental yang dihadapkan pada keberagaman situasi sosial, dengan disertai adanya keterikatan aturan, tekanan spiritual, serta budaya religius dengan kekhasan pondok pesantren.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Instansi PPM Al-Inayah

Pada penelitian ini diharapkan memberikan manfaat terhadap terbentuknya program dukungan dalam pembinaan aspek spiritual dan aspek mental yang dapat mendukung mahasiswa dalam membangun resiliensi secara optimal.

b. Bagi Mahasiswa

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada para mahasiswa terkait pemahaman tentang pentingnya membangun dan memiliki resiliensi dalam menghadapi tantangan selama tinggal di lingkungan pondok pesantren sehingga mahasiswa dapat bertahan dan berkembang.

E. Definisi Istilah

1. Resiliensi

Resiliensi ialah kemampuan bertahan hidup dalam beradaptasi secara positif terhadap kesulitan-kesulitan yang ditimbulkan oleh adanya tuntutan tugas-tugas akademik kampus dan sekaligus tuntutan kedisiplinan dengan aturan-aturan kepesantrenan yang dihadapi oleh mahasiswa yang berstatus santri. Kemampuan bertahan diri yang ditandai dengan pemenuhan 6 aspek dalam prespektif psikologi islam diantaranya; regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, efikasi diri, empati dan mencapai positif.¹⁵ Bentuk reaksi psikologis terhadap masalah yang dialami mahasiswa juga diiringi dengan adanya proses spiritual melalui konsep sabar, tawakkal dan ridho dengan demikian kemampuan resiliensi yang dimiliki mahasiswa seimbang secara usaha lahiriah dan kepasrahan batiniah.¹⁶

2. Mahasiswa

Mahasiswa yang bermukim di pesantren menjadi kelompok individu yang memiliki keterikatan dengan pondok pesantren yang aktif mengikuti kegiatan akademik di perguruan tinggi serta mendapat bimbingan ilmu agama dengan sistem pendidikan yang Islami. Mahasiswa yang memiliki tanggung jawab ganda sebagai individu yang terikat dengan perguruan tinggi dan individu dengan kewajiban

¹⁵ Nur Faizi. Ichsan. (2023). Resiliensi Akademik Dalam Prespektif Psikologi Islam. Jurnal Pendidikan Studi Islam. Vol.9, No.4, Hal. 1519-1522 https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v9i4.588.

¹⁶ Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka, 2004), 230-260

spiritualitas serta aturan yang ada di pondok pesantren. Dalam penelitian ini merujuk pada mahasiswa yang bermukim di pondok pesantren mahasiswa Al-Inayah.

3. Adaptasi

Adaptasi merupakan proses menyesuaikan diri yang bersifat dinamis dengan melibatkan perubahan perilaku, cara berpikir dan interaksi sosial sehingga dapat menyeimbangi terhadap tuntutan ataupun perubahan lingkungan.¹⁷ Mahasiswa yang tinggal di lingkungan pesantren yang memiliki tanggung jawab ganda dituntut untuk menghadapi kesulitan adaptasi dengan tugas-tugas akademik di kampus sekaligus tuntutan aturan-aturan dan tugas kepesantrenan, serta situasi budaya pesantren yang baru pertama kali dialami oleh mahasiswa.



¹⁷ Ni'mah Wardatun, "Adaptasi Budaya pada Mahasiswa Gen Z Asal Makassar di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin." *Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 2 (2024): 799, <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p797-806>

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain, dimana penelitian tersebut dapat dijadikan sumber acuan, perbandingan dalam penelitian saat ini serta dapat memperkaya teori dalam membantu penulis dalam mengkaji hasil penelitian yang sedang dilakukan. Adapun penelitian terdahulu dapat ditemukan dari berbagai sumber dapat berupa buku, jurnal, artikel, tesis, skripsi dan lain sebagainya, dalam penelitian ini berikut temuan penelitian terdahulu yang penulis gunakan sebagai kajian terdahulu.

Penelitian pertama yakni penelitian berjudul “Resiliensi Mahasiswa Santri Tahfidz ditinjau sari Kecerdasan Spiritual dan Religiusitas” yang ditulis oleh Muhammad Affandi dan Ali Syahidin Mubarak tahun 2022. Kajian ini berfokus pada dua faktor yakni peranan kecerdasan spiritual dan religiusitas terhadap resiliensi mahasiswa yang menghafal al-quran, pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis kausal-komparatif dengan jumlah total sampel 100 mahasiswa yang disajikan tiga macam skala untuk pengumpulan data diantaranya terdapat skala resiliensi, skala religiusitas dan skala kecerdasan spiritual.

Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya kedua faktor tersebut memiliki peranan penting dalam kontribusi pembentukan resiliensi mental

mahasiswa. Secara parsial individu yang memiliki kemampuan dalam kecerdasan spiritual dan pemahaman dalam religiusitas dapat mencapai resiliensi yang baik dalam proses penyelesaian mahasiswa terhadap hafalan alquran.¹⁹

Kedua, penelitian oleh Heikal Syah Alam tahun 2023 dengan judul penelitian “Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir di Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta” mengkaji tentang identifikasi faktor apa saja terhadap pembentukan resiliensi oleh mahasiswa tingkat akhir di pondok pesantren. Fokus subjek mahasiswa yang berada di tingkat semester akhir di mana fase tersebut merupakan salah satu fase yang menjadi momok bagi mahasiswa semester akhir dikarenakan adanya perasaan senang sekaligus stress terhadap tugas akhir yang harus diselesaikan berupa skripsi agar mendapat gelar sarjana.²⁰ Subjek penelitian pada santri putra mahasiswa tingkat akhir, lurah di kompleks mahasiswa pondok pesantren Nurul Ummah, pengurus asrama dan pengurus madrasah diniyah pondok pesantren Nurul Ummah, dengan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk mengetahui secara detail terkait fenomena secara alami.

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa tingkat akhir memiliki resiliensi baik terbukti dengan regulasi emosi yang terkontrol dengan baik dan memiliki optimisme yang tinggi serta mendapatkan resiliensi pendukung dari luar seperti motivasi teman sebaya juga keluarga dan menerapkan strategi

¹⁹ Muhammad Affandi and Ali Syahidin Mubarak, “Resiliensi Mahasiswa Santri Tahfidz Ditinjau Dari Kecerdasan Spiritual Dan Religiusitas,” *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2 (2022): 44–52.

²⁰ Haikal Syah Alam, “Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir di Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta (Tesis, UIN Sunan Kalijaga, 2023).

coping yang berfokus pada masalah dengan menumbuhkan niat kesadaran diri dan tanggung jawab sedangkan untuk strategi coping yang berfokus pada emosional santri mahasiswa melakukan kegiatan seperti bermain game jalan-jalan dan nongkrong.

Kemudian pada penelitian selanjutnya dengan judul “Building Positive Mental Resilience For Santri” yang diteliti oleh Azam S Rahmatullah dan Muhammad E Atmojo dalam penelitian ini mengkaji soal pengembangan resiliensi mental secara positif dengan diadakannya program berbasis pengembangan diri diantaranya: *A Good Leader Program* (Program Pemimpin yang Baik), *Super Santri Camp Program* (Program Super Santri Camp), *Dream Realization Program* (Program Perwujudan Mimpi), *Santri Pledge Program* (Program Sumpah Santri), *Character Survey Program* (Program Survei Karakter), *Room Shifting Program* (Program Perpindahan Ruangan) yang di khususkan untuk santri Madrasah Diniyyah Putri Padang Panjang.

Penelitian ini menyebutkan salah satu tokoh wanita yang menjadi alasan pengembangan resiliensi santri pputri Madrasah Diniyyah Padang Panjang dimana tokoh tersebut acap kali mengalami kesulitan hidup, namun ia tetap kokoh berdiri, oleh sebab itu penting untuk membangun mentalitas santri madrasah putri menjadi lebih tangguh. Upaya yang telah dilakukan Madrasah Diniyyah putri Padang Panjang menunjukkan hasil keberhasilan dalam membangun resiliensi pada santri putri melalui beragam cara baik itu dari

pelaksanaan program-program berbasis pengembangan diri, pendekatan secara filosofi, dan aspek sejarah.²¹

Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang ditulis oleh Nurul Izah, Dewi Khurun Aini, Baidi Bukhori tahun 2023 dengan judul penelitian “Stres Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal Di Pondok Pesantren” pada penelitian jurnal ini peneliti mengkaji terkait respon mahasiswa dalam meghadapi masa sulit bahkan disaat muncul gejala stress yang dialami, tantangan untuk beradaptasi di lingkungan pondok pesantren serta tuntunan dalam tugas akademik dan tuntutan menghafal al-qur'an menjadi pemicu stress mahasiswa.

Hasil penelitian menyatakan dalam menghadapi stressor tersebut mahasiswa melakukan teknik coping stress diantaranya *emotion-focused coping* dan *problem focused coping* terdapat pula dukungan sosial, kecerdasan spiritual yang menjadi aspek penting dalam menurunkan stress pada mahasiswa santri di pondok pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang.²²

Penelitian terdahulu yang berikutnya ialah “The Effectiveness of Resiliency Training on Academic Stress and Psychological Well-Being” yang diteliti oleh Rizky Nurlita Melinda, Rahmi Lubis, dan Yudhistira Fauzi Indrawan tahun 2023, dengan menggunakan metode *quasi-experimental non-randomized pretest-posttest control group design* dengan subyek penelitian anak remaja usia 14-16 tahun dengan fokus sampel yang diteliti yakni santri

²¹ Azam Syukur Rahmatullah and Muhammad Eko Atmojo, “Building Positive Mental Resilience for Santri,” *Jurnal At-Tarbiyat: Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2019): 162–76.

²² 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): 231–42.

dengan latar belakang keluarga orang tua bercerai, dengan jumlah total subyek penelitian 30 sampel yang didalam terbagi menjadi dua kelompok, kelompok control 15 anak dan kelompok eksperimen 15 anak dan disajikan 3 alat instrument penelitian diantaranya skala stress akademik (ESSSA), skala kesejahteraan psikologis, dan skala resiliensi.²³

Penelitian ini mengkaji terkait pelatihan resiliensi yang berdampak pada kesejahteraan mental anak remaja yang kedua orang tuanya bercerai juga terhadap stress akademik yang dialami. Dan mencapai hasil bahwasannya program pelatihan pada penelitian ini efektif, terbukti dengan menurunnya tingkat stress akademik yang dimiliki oleh subjek dan hal tersebut menjadi salah satu metode yang membantu subjek meningkatkan *psychological well-being* dalam menjalani kehidupan dan disaat menghadapi permasalahan.

Tabel 2.1
Orisinalitas Penelitian

No	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian	Persamaan Penelitian
1	Muhammad Afandi & Ali Syahidin Mubarak “Resiliensi Mahasiswa Santri Tahfidz ditinjau dari Kecerdasan Spiritual dan Religiusitas”	Dari hasil penelitian menunjukkan bahwasanya kecerdasan spiritual dan religiusitas yang tinggi memiliki pengaruh terhadap tingkat tingginya resiliensi yang dapat berpengaruh dalam menyelesaikan hafalan Alquran	Perbedaan pada penelitian terdahulu dan sekarang terletak pada metode penelitian, di mana penelitian terdahulu ini menggunakan metode penelitian	Persamaan penelitian terdahulu dan penelitian sekarang yakni sama-sama fokus pada resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa santri di saat menghadapi tekanan dengan tugas akademik dan tugas sebagai san

²³ Risky Nurlita Maylinda et al., “The Effectiveness of Resiliency Training on Academic Stress and Psychological Well-Being,” *Journal of Educational, Health and Community Psychology* 13, no. 1 (2023): 58–76.

No	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian	Persamaan Penelitian
		pada mahasiswa santri tahfidz.	kuantitatif	tri
2	Heikal Syah Alam “Resiliensi mahasiswa tingkat akhir di pondok pesantren Nurul ummah Kotagede Yogyakarta”	Penelitian ini menunjukkan hasil, terbentuknya resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir berdasarkan regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan riching out yang dimilikinya dan kemampuan yang baik dalam strategi coping		Persamaan pada penelitian terdahulu ini sama-sama fokus subjek mahasiswa santri dan topik pembahasan resiliensi yang dimiliki mahasiswa santri
3	Azam S Rahmatullah dan Muhammad E Atmojo “Building Positive Mental Resilience For Santri”	Hasil penelitian menunjukkan membangun resiliensi khusus pada santri putri berhasil berdasarkan sejarah salah satu tokoh wanita yang melambangkan keteguhan dalam menjalani kesulitan hidup serta dukungan program pengembangan diri	Pada penelitian ini terdapat perbedaan akan subyek dimana penelitian terdahulu fokus pada santri putri saja dan pendekatan resiliensi yang digunakan warisan tokoh pendiri Rahmah El Yunusiyah	Persamaan keduanya sama-sama membahas soal pengembangan resiliensi di pesantren dan menggunakan metode penelitian kualitatif
4	Nurul Izah, Dewi Khurun Aini,	Hasil penelitian menunjukkan	Dapat ditemukan	Persamaan dalam penelitian ini

No	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian	Persamaan Penelitian
	Baidi Bukhari “Stres Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal Di Pondok Pesantren”	stressor yang didapat oleh mahasiswa ditimbulkan dari luar dan dalam, banyaknya tuntutan tugas akademik ataupun hafalan juga menjadi tekanan bagi subyek. Dan untuk mengatasi hal tersebut mahasiswa menggunakan <i>emotion-focused coping</i> dan <i>problem focused coping</i> , adanya dukungan sosial serta kecerdasan spiritual juga membantu menurunkan stress	perbedaan pada penelitian terdahulu fokus terhadap respon pada stress yang dialami, sedangkan pada penelitian terkini mengarah pada ketahanan dan bangkit dari masa sulit	sama-sama menggunakan metodologi penelitian kualitatif dan subyek sama fokus terhadap mahasiswa santri
5	Rizky N Melinda, Rahmi Lubis, dan Yudhistira F Indrawan “The Effectiveness of Resiliency Training on Academic Stress and Psychological Well-Being”	Dalam penelitian terdahulu ini ditemukan hasil bahwa pelatihan resiliensi yang dilakukan terbukti efektif menurunkan tingkat stres akademik dan dapat meningkatkan <i>psychological well-being</i> pada subyek	Perbedaan dalam penelitian ini terdapat pada metodologi penelitian yang menggunakan quasi eksperimen dan subyek santri remaja dengan latar belakang kedua orang tua bercerai	Dan persamaan pada penelitian ini bagaimana resiliensi terhadap stress akademik di lingkungan pondok pesantren

B. Kajian Teori

1. Resiliensi

a. Pengertian Resiliensi

Resiliensi menurut American Psychological Association (APA) adalah proses dinamis dan adaptif yang melibatkan kemampuan individu untuk bertahan, bangkit kembali (*bounce back*), dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, maupun sumber stres signifikan.²⁴ Resiliensi bukan merupakan sifat bawaan (*trait*) yang bersifat tetap, melainkan keterampilan dan proses yang dapat dipelajari, dikembangkan, dan diperkuat sepanjang kehidupan.

Beberapa penelitian telah dilakukan antara disiplin ilmu untuk mempertajam konsep resiliensi dalam hubungannya dengan manajemen bencana. Sebagian negara yang sering tertimpa bencana telah dikembangkan perencanaan strategi yang bertujuan untuk memandu mencapai komunitas yang resiliens dan membangun budaya meraih keselamatan. Tujuan ini juga akan memperkenalkan konsep tanggung jawab kepada individu-individu, ibu rumah tangga, kelompok pedagang dan komunitas seperti halnya pemerintah dalam menghadapi bencana.²⁵

²⁴ Steven M. Southwick, Dennis S. Charney. (2018) *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*

²⁵ Chaplin, J. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi* (Penerjemah Kartini Kartono). Jakarta: Raja Grafindo Persada

Resiliensi merupakan adaptasi yang positif dalam menghadapi stres dan trauma. Resiliensi adalah pola pikir yang memungkinkan individu untuk mencari pengalaman baru dan untuk melihat kehidupannya sebagai suatu pekerjaan yang mengalami kemajuan. Emmy E Werner menyatakan resiliensi terbagi menjadi tiga keadaan atau biasa dikenal dengan *three domains of protective factors* dimana faktor tersebut dapat menjadi landasan terbentuknya resiliensi individu dengan adanya interaksi secara berkala antara individual, *family environment* (lingkungan keluarga) dan *border social environment| communityt* (lingkungan komunitas).²⁶

Selain itu, Pidgeon mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk merespon permasalahan dengan baik, kemampuan untuk berhasil dalam menghadapi kesengsaraan, serta mampu untuk memiliki harapan yang lebih dalam keadaan kesulitan. Resiliensi menggambarkan cara individu untuk pulih dari kemunduran atau trauma, serta bagaimana individu tersebut mampu mengatasi tantangan dalam hidup. Menurut Reivich dan Shatte individu mampu bangkit dari trauma yang mereka hadapi apabila memiliki resiliensi yang baik, yang akan tercipta rasa percaya diri untuk mengambil tanggung jawab baru dalam menjalani sebuah pekerjaan, juga keinginan untuk

²⁶ Shelene Gentz, Chengbo Zeng, Monica Ruiz-Casares, The role of individual-, family-, and school-level resilience in the subjective well-being of children exposed to violence in Namibia. 2021. : [10.1016/j.chiabu.2021.105087](https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105087)

mempelajari tentang diri sendiri dan berhubungan lebih dalam lagi dengan orang lain atau lingkungan sekitar.²⁷

Individu belajar bahwa kegagalan bukanlah akhir dan mencari pengalaman baru yang lebih menantang. Individu memandang kegagalan itu sebagai sebuah pembelajaran yang bermakna untuk kehidupan selanjutnya. Hal ini membuat setiap manusia memang membutuhkan resiliensi untuk dapat bangkit dari kesulitan atau kegagalan yang dihadapi dalam hidup.

Resiliensi pada individu dapat terbentuk dengan beberapa aspek dengan berbagai pendapat. Reivich dan Shatte berpendapat terdapat tujuh aspek dalam pembentukan resiliensi, tujuh diantaranya:

- 1) Regulasi Emosi, individu yang memiliki kontrol dalam mengatur emosi serta mampu dalam memahami emosi orang lain. Dengan demikian individu akan memiliki tingkat *self-esteem* baik serta memiliki hubungan yang baik, perasaan merupakan hal wajar yang dapat dirasakan oleh suatu individu baik itu emosi negatif ataupun emosi positif.
- 2) Pengendalian Impuls, individu yang memiliki kontrol dalam mengatur keinginan, dorongan atau tekanan yang ada dalam diri individu, pengendalian diri ini dapat mencegah respon tidak baik dalam menghadapi suatu permasalahan sebab adanya kesalahan dalam berpikir.

²⁷ Reivich, K., & Shatté, A. “*The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life’s hurdles.*” Broadway Books 2002

- 3) Optimisme, individu yang memiliki pola pikir terhadap keyakinan positif pada situasi buruk yang sedang dihadapi akan berubah menjadi lebih baik, pribadi yang memiliki pandangan dan harapan pada masa depan yang lebih baik menjadikan individu ini memiliki tingkat stress rendah dan cenderung mempunyai kesehatan yang lebih baik.
- 4) *Self-Efficacy*, individu dengan kemampuan diri dalam keyakinan untuk menyelesaikan suatu permasalahan dan mampu dalam mencapai suatu tujuan, aspek ini berpengaruh pada kesuksesan karir, akademis atau harapan yang dituju dan berdampak pada kesehatan individu secara psikis ataupun fisik dan individu dalam memutuskan keputusan. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi berarti memiliki motivasi dalam mencapai segala tujuan dan keinginan.²⁸
- 5) *Casual Analysis*, individu dengan kemampuan mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang dihadapi secara tepat, individu yang tidak mampu dalam menganalisa suatu permasalahan memiliki kecenderungan melakukan kesalahan secara berulang sebab tidak ada pengetahuan pasti penyebab dari permasalahan yang dihadapi sehingga terjadi kesalahan atau ketidaktepatan dalam mengambil keputusan dalam menyikapi atau menyelesaikan permasalahan.
- 6) Empati, individu dengan kemampuan terhadap kepedulian untuk memahami kondisi emosional orang lain dengan memahami mimik

²⁸ Haifel Mio, Rong Guo, Ming Li, "The influence pf research self-efficacy and learning engagement on Ed.D students' academic achievement", *Frontiers in Psychology*, 2025, Vol.16, Hal.03, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562354>

wajah, bahasa non verbal, dan intonasi suara. Individu dengan kemampuan ini cenderung memiliki hubungan sosial yang baik dan positif

- 7) *Reaching Out*, individu dengan kemampuan dalam mengambil nilai-nilai positif terhadap permasalahan yang dialami, tidak selalu berfokus pada dampak negatif dari suatu permasalahan dan perasaan tidak mengenakkan individu mampu melihat permasalahan dari sudut pandang netral sehingga mendapat pembelajaran positif dari adanya suatu masalah yang sedang dihadapi.

Selanjutnya, pendapat dari Grotberg yang menyatakan resiliensi memiliki tiga aspek yang terdiri dari Aku punya (*I have*), Aku ini (*I am*), Aku bisa (*I can*).²⁹ Dengan penjelasan berikut:

- 1) *I Have*, merupakan aspek dukungan sosial yang didapatkan dari lingkungan yang dapat berkontribusi dalam proses pembentukan resiliensi terhadap individu, terdapat beberapa karakteristik pribadi yang dapat berpengaruh pada aspek ini diantaranya; menjadikan orang lain sebagai panutan, adanya rasa percaya pada pihak lain, adanya keinginan untuk mandiri.
- 2) *I Am*, merupakan aspek pada individu yang berkaitan dengan keyakinan, perasaan dan sikap yang dimiliki, terdapat beberapa karakteristik pribadi yang dapat mempengaruhi aspek ini

²⁹ Dan Zhang, Yinong Tian, Rui wang Lanzhong Wang, Peng Wang, Yonggang su, "Effectiveness of resilience-targeted intervention based on i have, i am, i can strategy on nursing home older adults suicidal ideation: A randomized controlled trial, National Library of Medicine, 2022, [10.1016/j.jad.2022.04.046](https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.046)

diantaranya; adanya pihak yang mendukung individu, memiliki empati, dapat bertanggung jawab, percaya diri.

- 3) *I Can*, merupakan aspek keterampilan individu dalam membangun hubungan personal dan sosial, terdapat beberapa karakteristik pribadi yang dapat mempengaruhi aspek ini diantaranya; keterampilan dalam berkomunikasi, kemampuan mengontrol emosi, membangun kepercayaan dengan orang lain, dan mampu menyelesaikan masalah.

Salah satu tokoh utama dalam kajian resiliensi Ann S. Masten, seorang psikolog perkembangan yang banyak meneliti resiliensi pada anak dan remaja. Menurut Masten, resiliensi adalah kemampuan manusia yang bersifat umum untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi kesulitan atau tekanan hidup. Ia menegaskan bahwa resiliensi bukanlah sesuatu yang luar biasa, melainkan bagian dari sistem adaptif manusia yang normal.³⁰

Masten menyebut resiliensi sebagai: “*Ordinary magic: the ordinary human adaptive systems*”. Ungkapan *ordinary magic* menunjukkan bahwa kemampuan untuk bertahan dan bangkit kembali dari kesulitan adalah bagian alami dari perkembangan manusia. Resiliensi muncul dari berfungsinya sistem adaptif dasar seperti kelekatan yang aman, kemampuan kognitif, dukungan sosial, serta nilai dan makna hidup yang positif.

³⁰ Ayu Hayati Lubis, Firman, and Netrawati, “Resiliensi: Kemampuan Beradaptasi Dan Bertahan Dalam Menghadapi Tantangan Hidup Yang Sulit,” *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling* 2, no. 3 (2024): 1203–8.

Ann S. Masten menjelaskan bahwa resiliensi bersumber dari tiga sistem utama adaptasi manusia, yaitu:

1) Sistem hubungan yang suportif (*attachment relationships*)

Individu yang memiliki hubungan yang aman dan penuh kasih dengan orang tua, guru, teman, atau figur penting lainnya akan lebih mudah mengembangkan kemampuan untuk mengatasi stres.

2) Sistem regulasi diri (*self-regulation systems*)

Mencakup kemampuan mengelola emosi, mengontrol impuls, dan berpikir secara fleksibel ketika menghadapi masalah.

3) Sistem makna dan keyakinan (*meaning-making systems*)

Nilai-nilai spiritual, tujuan hidup, dan rasa harapan menjadi landasan penting dalam membangun kekuatan psikologis untuk bertahan menghadapi kesulitan.

Selain itu, Masten menekankan bahwa resiliensi bersifat dinamis dan kontekstual, artinya tingkat resiliensi seseorang dapat berubah tergantung pada situasi dan dukungan lingkungan yang dimiliki.

Berdasarkan perspektif Ann S. Masten, faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

1) Faktor Internal (*Personal Strengths*):

- a) Efikasi diri (keyakinan terhadap kemampuan sendiri)
- b) Optimisme dan harapan
- c) Keterampilan pemecahan masalah

- d) Kemampuan mengelola emosi
- 2) Faktor Eksternal (Environmental Supports):
 - a) Hubungan sosial yang positif
 - b) Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas
 - c) Lingkungan yang stabil dan aman
 - d) Nilai spiritual dan keagamaan

Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi membentuk sistem adaptif yang mendukung seseorang dalam menghadapi tekanan hidup.

Selain itu menurut Dyer dan McGuinness, resiliensi memiliki dua faktor yaitu faktor protektif dan faktor resiko.³¹ Beberapa penelitian setelahnya menyebutkan bahwa faktor protektif lebih besar pengaruhnya dalam sebuah resiliensi. Faktor protektif juga disebut sebagai faktor penyeimbang atau faktor yang melindungi individu yang resilien dari faktor yang menimbulkan resiko. Faktor protektif menurut

McCubbin terbagi menjadi dua, yaitu :

- 1) *Internal Protective Factor*, dimana faktor ini berasal dari dalam diri individu berupa kemampuan efikasi diri, kemampuan menyelesaikan masalah, regulasi diri, harga diri, dan sikap optimisme.
- 2) *External Protective Factor*, dimana faktor ini berasal dari luar diri individu berupa support, motivasi, dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar³²

³¹ Marie Earvolino-Ramirez, "Resilience: A Concept Analysis.," *Nursing Forum* 42, no. 2 (2007): 73–82.

³² Laurie McCubbin, *Challenges to the Definition of Resilience*, Education Resources Information Center, 2001.

Selanjutnya, faktor resiko merupakan faktor yang muncul akibat kerentanan individu terhadap distress. Faktor resiko dalam penelitian resiliensi digunakan untuk menggambarkan keadaan dimana individu mungkin memiliki ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri (*maladjustment*) yang disebabkan oleh kondisi yang menekan, seperti individu dalam ekonomi rendah, lahir di lingkungan yang penuh dengan kekerasan, dan pengalaman traumatis yang pernah terjadi. Faktor resiko dapat hadir karena beberapa faktor, diantaranya faktor genetik seperti penyakit yang dialami sejak lahir, faktor psikologis, lingkungan, dan sosio-ekonomi yang menjadikan individu rentan terhadap stress.³³ Beberapa penelitian yang dilakukan kepada kelompok beresiko mendapatkan temuan bahwa tidak semua individu yang berada dalam kelompok beresiko mengalami *maladjustment*

Faktor resiko dan faktor protektif memiliki kaitan yang signifikan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Terdapat beberapa cara mengenai bagaimana kedua faktor tersebut bekerja secara berhubungan, diantaranya: 1) faktor protektif dapat mengurangi atau meringankan stress yang dialami akibat munculnya faktor resiko. Sebagai contoh, dukungan yang diberikan orang tua dapat mengurangi resiko anak yang mengalami hubungan interpersonal yang kurang baik. 2) faktor protektif dapat mencegah faktor resiko terjadi. Dan 3) faktor protektif dapat memutus rantai dari faktor resiko. Seperti contoh,

³³ Ingrid Schoon, *Risk and Resilience: Adaptations in Changing Times, Risk and Resilience: Adaptations in Changing Times*, 2006.

konflik yang terjadi dalam keluarga dapat membuat anak berperilaku buruk akan tetapi dengan adanya teman sebaya yang baik maka perilaku buruk tersebut dapat diputus. Dalam konteks kehidupan santri, faktor eksternal seperti lingkungan pesantren, bimbingan ustaz/ustazah, serta kegiatan spiritual menjadi aspek penting dalam memperkuat resiliensi.

Jadi, resiliensi merupakan suatu usaha dari individu sehingga mampu beradaptasi dengan baik terhadap keadaan yang menekan, sehingga mampu untuk pulih dan berfungsi optimal dan mampu melalui kesulitan. Secara umum resiliensi merujuk pada faktor-faktor yang membatasi perilaku negatif yang dihubungkan dengan stres dan hasil yang adaptif meskipun dihadapkan dengan kemalangan atau kesengsaraan. Menurut Diclemente, Santelli dan Crosby resiliensi memiliki keterkaitan sangat erat dengan stres, karena keduanya merupakan konstruk yang tidak dapat dipisahkan.

Resiliensi hanya bisa dijelaskan ketika ada kondisi kesengsaraan atau tertekanan yang dihadapi seseorang, sementara kondisi tersebut dapat memicu stres dan manajemen stres yang mengarah pada adaptasi yang positif adalah resiliensi. Resiliensi dipahami sebagai kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, untuk melanjutkan kehidupan dengan harapan akan menjadi lebih baik. Dalam perkembangannya, resiliensi dipandang bukan hanya dipengaruhi oleh faktor individu dan genetis,

namun juga banyak dipengaruhi oleh budaya, dan lingkungan sekitar individu tersebut.

American Psychological Association menyatakan resiliensi bekerja sebagai mekanisme koping adaptif yang mendorong individu untuk tetap berfungsi secara psikologis, emosional, dan sosial meskipun berada dalam kondisi penuh tekanan.³⁴ Resiliensi bukan berarti individu tidak mengalami stres, kesedihan, atau kesulitan, namun mampu mengelola kondisi tersebut secara sehat dan produktif, dan resiliensi dapat terbentuk dari adanya interaksi antara faktor protektif internal dan eksternal yang memungkinkan individu menghadapi tekanan secara adaptif.

Faktor protektif internal meliputi kemampuan regulasi emosi, efikasi diri, keterampilan pemecahan masalah, dan kemampuan membangun makna positif. sementara faktor protektif eksternal mencakup dukungan sosial, lingkungan keluarga, komunitas, dan institusi pendidikan yang suportif.³⁵ Sudut pandang American Psychological Association memandang resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit dan bertumbuh setelah mengalami kesulitan, yang dapat dilatih melalui pengalaman dan dukungan sosial. tidak berbeda dengan perspektif Psikologi Islam dalam memaknai resiliensi, tetapi dalam perspektif islam terdapat tambahan mengenai dimensi spiritual,

³⁴ Zadrian Ardi, Ade Herdian Putra, and Fika Dwi Mulia, *Resiliensi Akademik: Fondasi Sukses Pendidikan* (Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara, 2024).

³⁵ Eem Munawaroh and Esya Anesty Mashudi, *Resiliensi: Kemampuan Bertahan Dalam Tekanan, Dan Bangkit Dari Keterpurukan* (Semarang: CV. Pilar Nusantara, 2018).

sehingga resiliensi bukan hanya bertahan, tetapi juga meningkatkan kualitas keimanan dengan mencari makna dan tujuan hidup berlandaskan kekuatan tertinggi ialah pada tuhan.³⁶

b. Resiliensi dalam Prespektif Psikologi Islam

Dalam perspektif psikologi islam, resiliensi (şumūd, şabr, isti‘ānah, tawakkal) dipahami sebagai kemampuan individu untuk tetap teguh, bersabar, dan berusaha secara optimal menghadapi kesulitan hidup dengan bersandar kepada Allah Swt. Berbeda dengan konsep barat yang menekankan kemampuan adaptif terhadap stres dan trauma secara psikis, psikologi Islam menambahkan dimensi spiritual sebagai sumber kekuatan utama dalam proses kebangkitan dan ketahanan diri.

Psikologi Islam memandang manusia sebagai makhluk jasmani dan ruhani yang memiliki potensi fitrah untuk bertahan dan berkembang melalui iman (keyakinan kepada Allah), amal saleh, dan kesabaran. Oleh karena itu, resiliensi dalam Islam tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga transendental, yakni bersumber dari keyakinan bahwa setiap ujian hidup merupakan bagian dari takdir Allah yang mengandung hikmah dan peluang untuk meningkatkan derajat keimanan.

Hamdani Bakran Adz-Dzaky, seorang psikologi islam menjelaskan bahwa resiliensi tidak hanya reaksi psikologis terhadap masalah, tetapi merupakan proses spiritual yang menghubungkan

³⁶ Halley Kaye-Kauderer, Jordyn H. Feingold, Adriana Feder, Steven Southwick & Dennis Channey Reilience in the age of Cofid-19. Vol 27, (2021), hal 174

manusia dengan Allah melalui konsep *ṣabr* (sabar) berarti kemampuan menahan diri dari keluh kesah, tetap berpegang pada nilai kebaikan, dan terus berusaha meski menghadapi kesulitan, dalam islam kesabaran terbagi menjadi sabar dalam ketaatan, sabar dalam menjauhi kemaksiatan dan sabar dalam menghadapi ujian.

Konsep *tawakkal* (berserah diri) berarti menyerahkan hasil kepada Allah setelah berusaha secara maksimal, orang yang bertawakkal memiliki ketenangan batin karena ia yakin Allah-lah yang mengatur segalanya. Dan konsep *ridha* (menerima ketentuan Allah dengan lapang dada) memiliki rasa syukur dan Ikhlas terhadap takdir Allah dapat memperkuat ketahanan batin, individu yang bersyukur cenderung lebih optimis dan melihat ujian sebagai peluang untuk memperbaiki diri. Beliau menjelaskan bahwa orang yang resilien adalah mereka yang memiliki keseimbangan antara usaha lahiriah dan penyerahan batiniah, sehingga tetap stabil dan optimis menghadapi ujian hidup.

Resiliensi juga dipandang sebagai bentuk *al-samhah* (lapang dada) yakni mempunyai individu dalam bertahan di situasi penuh ancaman. Konsep *al-samhah* tergolong suatu kondisi psiko-spiritual dilihat bagaimana individu dalam memberi respon terhadap ancaman dengan sikap yang tenang dan terkendali.³⁷ Terdapat perasaan dan pola pikir untuk memandang diri sebagai makhluk ciptaan Allah swt.

³⁷ Fuad Nashori and Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi, Universitas Islam Indonesia*,

Kelapangdadaan yang dimiliki seseorang merupakan sumber kekuatan dalam jiwa untuk bertahan ketika menghadapi situasi yang mengancam secara psikis ataupun secara fisik.

Nashori menyatakan tingkat kelapangdadaan yang dimiliki seseorang dapat menjadi tolak ukur intensitas kemampuan dalam menghadapi realitas yang beragam. Terdapat tujuh individu yang memiliki kelapangdadaan, diantaranya:³⁸

- 1) Kesadaran Spiritual, yakni adanya kesadaran terhadap situasi yang tidak menyenangkan merupakan bentuk ujian dari Allah swt terhadap makhluk-Nya
- 2) Kesiapan Psikologis, yakni pribadi yang memiliki kesiapan dalam menghadapi ketidaknyamanan dengan memberi respon terhadap stimulasi dengan ketenangan.
- 3) Kesanggupan diri, yakni kemampuan individu dalam mengemban kesulitan dengan keyakinan bahwa ketidaknyamanan tersebut tidak akan melebihi dari kapasitas yang dimiliki, sebagaimana firman Allah dalam QS al-Baqarah, 2:286) yang berbunyi: *Allah tidak akan memberi beban pada seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.*
- 4) Pertaubatan, yakni individu yang memiliki kelapangdadaan akan meenyadari bahwa adanya kesulitan bersama dengan adanya dosa-

³⁸ Fuad and Saputro, Psikologi Resiliensi, 88-90

dosa yang telah diperbuat, sehingga jika muncul kesadaran tersebut maka sikap yang diambil ialah memohon ampunan Allah SWT.

- 5) Pencarian Hikmah, yakni adanya keyakinan dalam diri bahwa apapun yang telah terjadi tentu memiliki makna dan ada pembelajaran yang bisa dipelajari
- 6) Berpikir positif, yakni pola pikir akan masa mendatang akan terjadi hal baik atau pembaruan keadaan setelah adanya situasi yang tidak menyenangkan. Sebagaimana firman Allah SWT: Sesungguhnya setelah kerumitan terdapat kemudahan (QS al-Insyirah, 94:6).³⁹

Berbagai pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan dinamis individu untuk beradaptasi dengan kesulitan, sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis dan kualitas keimanan.

Spiritualitas dapat menjadi salah satu tolak ukur kesehatan mental sebab spiritualitas yang tinggi dapat mendorong pada perilaku positif dan dapat meningkatkan ketahanan diri dalam menghadapi kesulitan. Dengan demikian spiritualitas menjadi bagian internal dalam mempengaruhi tingkat resiliensi, dapat dilihat dari kemampuan sosial, fungsi kognitif, keadaan afeksi.⁴⁰ Bentuk dari spiritualitas yang baik ialah individu dapat mengimplementasikan rasa lapang dada, dalam

³⁹ Fuad Nashori and Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*, Universitas Islam Indonesia

⁴⁰ Syarifah, D. H., Firdaus, H., Nursaida, Kiram, S., & Zurur, I. (2024). Peran Spiritualitas dalam Pendidikan untuk Mengatasi Tekanan Akademik bagi Mahasiswa. *Istifkar*, 4(2), 158–173. <https://doi.org/10.62509/jpai.v4i2.129>

kelapangdaan merupakan perubahan positif dari sumber rasa sakit yang memicu perilaku negatif dapat dihilangkan terganti dengan perilaku serta perasaan positif. Kemampuan dalam pengelolaan emosi negatif menjadi emosi positif merupakan bagian dari pribadi yang resilien.

Terdapat beberapa aspek resiliensi dalam prespektif psikologi islam, adapun diantaranya ialah regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, efikasi diri, empati, dan mencapai positif.⁴¹ Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur emosi, cara mengekspresikan emosi menjadi sikap tertentu dengan beragam ekspresi yang sesuai dengan emosi yang sedang dialami, dan semua bentuk emosi positif maupun emosi negatif terkadang hanya perlu dirasakan keberadaanya. Perasaan yang dirasakan individu merupakan hal yang wajar dan sehat, dalam beberapa hal kemampuan untuk mengungkapkan emosi secara tepat merupakan bentuk dari resiliensi itu sendiri. Dalam penelitian aspek dihubungkan dengan QS Al-Baqarah ayat 153, sebagai berikut:

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (Allah) dengan sabar dan sholat. Sungguh Allah membersamai orang-orang yang bersabar”

Ayat di atas menjelaskan individu yang sedang dihadapkan dengan permasalahan perlu menyikapi dengan kesabaran dan melaksanakan sholat sebagai perantara ketenangan. Dalam tafsir Al-

⁴¹ Nur Faizi. Ichsan. (2023). Resiliensi Akademik Dalam Prespektif Psikologi Islam. Jurnal Pendidikan Studi Islam. Vol.9, No.4, Hal. 1519-1522
https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v9i4.588.

Misbah, umumnya sabar dimaknai sama dengan keteguhan hati dalam situasi sulit dan penuh cobaan, kesabaran berkaitan dengan kesejahteraan psikologis juga relevan dengan konsep pembentukan resiliensi.⁴²

- 2) Pengendalian impuls merupakan kemampuan dalam mengendalikan suatu keinginan, dorongan, ataupun tekanan yang muncul dalam diri individu. Kemampuan ini dapat mencegah terjadinya kesalahan dalam berpikir ketika individu dihadapkan dengan suatu permasalahan, sehingga menciptakan respon yang baik dan tepat. Dalam penelitian aspek dihubungkan dengan QS. Al-A'raf ayat 10, sebagai berikut:

“Sungguh, kami telah benar-benar menempatkan kamu di bumi dan telah Kami sediakan (di bumi) kehidupan untuk kamu. (Namun) sedikit dari kalian yang bersyukur”

Ayat di atas menjelaskan kepada manusia bahwa Tuhan menganugerahkan semesta sebagai tempat yang dapat ditinggali, didalamnya terdapat sungai-sungai, yang mengalir, hewan-hewan, gunung, lautan. Allah menciptakan komponen-komponen tersebut sebagai pelengkap agar manusia yang ada di bumi dapat mengambil manfaat, dijadikannya bumi sebagai sumber kehidupan dengan beragam usaha yang dihasilkan dan dapat bermanfaat antar satu dan lainnya. Tetapi segala kenikmatan tersebut membuat manusia lupa dan tidak sadar adanya nikmat tersebut berasal dari sang pencipta.

⁴² Samain, Budiharjo, (2020). Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Adversity Quotient Prespektif Tafsir Al-Misbah. ATTA'DIB JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM. Vol.1, No.2, Hal.24-25

Seringkali manusia berpikir segala keberhasilan yang didapat hanya hasil dari kesungguhan dan kecerdasan yang dimiliki tanpa adanya andil Tuhan. Oleh sebab itu, keinginan yang berhasil dicapai individu seringkali membuat rasa tidak puas sebab tidak memiliki rasa syukur yang harusnya menjadi landasan utama di tiap pencapaian yang berhasil didapatkan.

- 3) Optimisme merupakan pemikiran yang dimiliki individu dalam memandang masa mendatang yang ingin di capai. Individu yang memiliki optimisme dalam dirinya adalah mereka yang percaya bahwa situasi buruk yang sedang dialami akan berlalu dan berganti menjadi situasi yang lebih baik. Adanya pandangan serta harapan terhadap masa depan agar lebih baik sehingga tumbuh kepercayaan pada kehidupan akan berjalan sesuai keinginan dan kendali tiap individu. Sikap optimis pada individu dapat berpengaruh pada kesehatan mental, jarang mengalami stress dan depresi, serta mampu menjalankan keseharian dengan produktif dan mampu menjalankan pekerjaan dengan baik. Kemampuan sikap ini tidak dapat diberikan kepada orang lain, melainkan suatu sikap yang dapat tumbuh dan dibentuk dalam diri individu.⁴³ Dalam penelitian aspek dihubungkan dengan QS. Az-Zumar ayat 53, sebagai berikut:

“Katakanlah (Nabi Muhammad), Hai hamba-hamba yang melewati batas (dzolim) pada diri sendiri, janganlah kalian berputus asa akan Rahmat Allah. Sungguh Allah mengampuni

⁴³ Al Siebert, “Thriving in Today’s World Cynthia,” *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*, 2005, 35.

semua dosa. Sesungguhnya Ia yang Maha Pengampun dan Maha Penyayang.”

Imam Asy-Syaukani menulis tafsir surat az-Zumar ayat 53, didalamnya dijelaskan terkait keteguhan dan harapan positif yang dimiliki individu. Dalam ayat tersebut menggambarkan pada manusia yang memiliki sikap optimis untuk tetap bergantung pada Tuhan sebagai bentuk penghambaan dan hormat terhadap kuasa dan kasih sayang-Nya. Dalam psikologi pola pikir dapat membentuk suatu persepsi yang berpengaruh pada aksi dan memiliki potensi dalam membentuk realita. Dan pola pikir yang positif merupakan peran penting bagi individu untuk menciptakan sikap yang optimis.⁴⁴

- 4) Efikasi Diri merupakan kemampuan di dalam individu untuk mengatur, menganalisa, melaksanakan aksi agar hal yang diinginkan dapat tercapai. Adanya keyakinan pada kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang terjadi dan mencapai suatu tujuan dengan sukses.⁴⁵ Individu yang memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan dapat muncul sebagai pemimpin yang baik, sedangkan yang tidak memiliki kemampuan tersebut maka akan tertinggal. Dalam

⁴⁴ Mughni, S. Muhammad Marzuk (2022) “TAFSIR AYAT PSIKOLOGI, Memaknai Ayat Al-Qur’an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial”, *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, Vol.5, No.4, Hal. 109,

<https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v5i4.319>

⁴⁵ Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books

penelitian ini aspek dihubungkan dengan QS Al-Imran ayat 160 sebagai berikut:

“Apabila Allah membantumu, tak ada yang bisa mengalahkanmu dan apabila Ia membiarkan (tidak memberi bantuan) siapa yang membantumu setelah itu? Maka demikian, kepada Allah saja prang yang beriman itu bertawakal.”

Dalam ayat tersebut kemampuan individu dibagi menjadi beberapa pendalaman, diantaranya; keimanan individu dengan percaya pada pertolongan Tuhan, kemudian kuasa Tuhan terhadap segala hal di muka bumi, dan keberhasilan yang dapat tercapai sebab ridho-Nya. Sehingga setiap ekspektasi hasil ataupun kepercayaan diri terhadap mampunya individu dalam melakukan suatu perkara erat kaitannya dengan kuasa Allah.

- 5) Empati merupakan kemampuan individu terhadap kecakapan dalam mengetahui pikiran, memahami kondisi psikis orang lain baik dengan intonasi suara ataupun ekspresi wajah. Dan individu yang memiliki empati tinggi memiliki kecenderungan dalam berhubungan sosial secara positif. Dalam penelitian aspek dihubungkan dengan QS An-Nisa' ayat 8 sebagai berikut:

“Apabila (ketika) pembagian itu terdapat kerabat-kerabat, anak-anak yatim, serta orang-orang miskin, bagikanlah pada mereka dari sebagian harta dan berucaplah dengan perkataan baik.”

Pada ayat tersebut ditafsirkan sebagai perintah Tuhan untuk berbagi dari harta yang dimiliki pada kelompok orang yang tidak mampu, sebagai kaum yang beriman Tuhan mengajarkan sikap belas

kasih antar manusia, juga tumbuhnya pemahaman dan integrasi secara sosial.

- 6) Mencapai Positif merupakan kemampuan individu untuk mendapatkan hal positif saat dihadapkan dengan permasalahan, kondisi sulit yang tidak menjadikan individu fokus pada hal negatif tapi menjadikan individu menganalisa dan menilai hal positif yang dapat diambil dalam suatu permasalahan yang terjadi. Dalam penelitian ini aspek dihubungkan dengan QS. Al-Hasyr ayat 18, sebagai berikut:

“Wahai orang beriman, bertakwalah kamu pada Allah dan perhatikanlah setiap dari kamu terhadap apa yang telah dilakukan untuk esok hari (akhirat). Dan bertakwalah pada Allah, Sungguh Allah Maha Mengetahui terhadap yang kamu lakukan.”

Ayat diatas merupakan bentuk seruan pada umat muslim agar selalu mengambil hikmah, dapat melakukan intropeksi diri dan menyadari akibat dari perbuatan yang telah dilakukan. Ayat tersebut menjelaskan bahwasannya manusia tidak lebih tahu apapun yang sedang ataupun akan terjadi selain Tuhan yang Maha Mengetahui, oleh sebab itu islam mengajarkan pada orang-orang beriman untuk selalu bersikap positif pada diri sendiri dan lingkungan.

2. Mahasiswa

Mahasiswa secara etimologi berasal dari gabungan kata maha (paling/tertinggi) dan siswa (pelajar), secara harfiah memiliki arti pelajar

dengan posisi paling tinggi jika dibandingkan dengan pelajar lainnya.⁴⁶ Mahasiswa sendiri merupakan pelajar yang mengenyam pendidikan di tingkat perguruan tinggi atau universitas, dan mahasiswa yang tinggal di pesantren dikategorikan sebagai individu yang berproses mengikuti kegiatan perkuliahan tetapi terikat pada peraturan-peraturan yang kuat dengan dasar syariat agama Islam.⁴⁷

Pondok pesantren khusus mahasiswa tersebar banyak di wilayah Indonesia, secara umum dalam pengelolaannya dapat diklasifikasikan menjadi dua kelompok. Pertama pondok pesantren yang dikelola oleh perguruan tinggi, menjadi salah satu bagian dari sistem perguruan tinggi yang sifatnya dapat dibilang eksklusif bagi mahasiswa internal kampus tersebut. Kedua, pengelolaan yang dilakukan oleh pesantren mahasiswa dengan cara mandiri serta tidak berafiliasi dengan suatu perguruan tinggi tertentu.

Dalam hal ini pesantren memiliki sifat yang inklusif, yakni dapat menerima semua kalangan mahasiswa dari berbagai macam perguruan tinggi di sekitarnya. Pondok pesantren mahasiswa biasanya mempunyai beberapa program khusus yang ditawarkan sebagai entitas dan branding yang menjadi ciri khas tersendiri seperti program menghafal Al-Qur'an, pembelajaran kitab kuning, program bahasa asing dan sebagainya.⁴⁸

⁴⁶ KBBI VI Daring, "Mahasiswa," diakses 18 Desember 2025, kbbi.kemdikbud.go.id.

⁴⁷ Eny Latifah, *Mahasantri Sebagai Pelaku Perekonomian di Era Industri 4.0*, Vol. 2, No. 1 (Juli 2019), h. 22.

⁴⁸ Shulhan Alfinnas, "Membangun Academic Self-Concept Mahasantri Pesantren Nawesee", dalam *Education and Human Development Journal*, Vol. 3, No. 2 (Desember 2018), h. 191-192.

Mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren memiliki kehidupan yang berbeda dengan mahasiswa regular pada umumnya.

Mahasiswa di pesantren lebih memiliki ragam rutinitas sehingga menuntut mahasiswa harus pintar dalam membagi waktu dengan kegiatan kampus seperti, tugas kuliah, keikutsertaan dalam agenda ke-organisasian, baik itu organisasi internal maupun eksternal kampus, juga kegiatan tambahan lainnya tanpa meninggalkan kewajiban di pondok pesantren. Oleh sebab itu kewajiban ganda yang diemban oleh mahasiswa yang bermukim di pesantren, penting bagi mahasiswa dalam beradaptasi dengan kesulitan-kesulitan yang dialami di lingkungan pondok pesantren untuk menunjang kesejahteraan mental mahasiswa selama tinggal di pondok pesantren.⁴⁹

3. Adaptasi

Adaptasi (mampu menyesuaikan diri) merupakan proses psikologis yang berhubungan erat dengan dinamika interaksi individu dan lingkungan, kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa adalah bagian dari fenomena yang bersifat kompleks, berkaitan dengan sistem pendidikan pesantren dengan nilai kehidupan didalamnya dan tidak lepas dari beban ganda secara akademis.⁵⁰ Beban ganda yang dihadapi mahasiswa dalam menjalankan tugas akademik di tingkat perkuliahan dan

⁴⁹ Andari, K., Shabrina, Sessian, A., Lucky, Ikhrom, "Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau dalam Menghadapi Culture Shock," Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi 5, No. 2 (April 2025): 316, <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>

⁵⁰ Arif, M., Dorlah, S., Abdullah, S. (2024). A Systematic Literature Review of Islamic Boarding School (Pesantren) Education in Indonesia (2014-2024). Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman, 35(2), 161-180.
<https://doi.org/10.33367/tribakti.v35i2.5330>

tuntutan dalam menyelaraskan rutinitas kegiatan di pondok pesantren menciptakan beban lebih berat terhadap sistem kerja kognitif dan fisik, yang mengakibatkan potensi kelelahan dan stress akademik meningkat.

Kesulitan mahasiswa di lingkungan pesantren tidak sekedar faktor tekanan akademik, terdapat dinamika psikososial yang memiliki kontribusi pada tingkat stress yang dialami mahasiswa, terbatasnya ruang privasi yang menimbulkan ketegangan sosial, juga adanya tuntutan dalam penyesuaian kultur pesantren. Umumnya kesulitan yang terjadi terkait proses adaptasi mahasiswa dengan perbedaan yang ada di lingkungan pesantren, dari perbedaan budaya, nilai-nilai tiap individu, dan perbedaan karakter, dibersamai dengan keharusan implementasi moral dan sikap disiplin yang ditetapkan pesantren. Kondisi yang mengharuskan tinggal berpisah dengan keluarga dapat menciptakan timbulnya rasa kesepian, dan kecemasan, terbatasnya dukungan sosial dapat mengurangi kemampuan dalam meregulasi emosi dan meningkatkan persepsi buruk pada stressor sehingga meningkatkan tingkat stres yang dimiliki.⁵¹

Beradaptasi dengan kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa di lingkungan pesantren, menjadi kemampuan yang harus dimiliki mahasiswa yang bermukim pesantren. Penyesuaian diri (*adjustment*) adalah proses psikologis pada individu yang berupaya menjaga keseimbangan antara kebutuhan individu dan tuntutan lingkungan yang

⁵¹ Zohriah, A., Patimah, S., Jubaedi, A., Marfu, A., & Nurhayati, N. (2025). Mental Health Management Model in Islamic Boarding Schools: Psychological Development Strategy for Students in the Digital Era. *International Journal of Education, Information Technology, and Others*, 8(3.A), 28-40.

<https://jurnal.peneliti.net/index.php/IJEIT/article/view/12659>

sedang dihadapi. Kemampuan penyesuaian diri dipandang sebagai proses yang bersifat dinamis, Schneiders menjelaskan proses *adjustment* bagian dari respon psikis dan sikap individu pada situasi frustrasi, konflik kehidupan yang disesuaikan dengan kemampuan individu untuk mencapai kesejahteraan diri dan lingkungan.⁵²

Efektifitas penyesuaian diri dapat dilihat dari kemampuan individu dalam menjaga stabilitas emosional dan mampu bersikap sesuai dengan norma lingkungan, individu yang memiliki kemampuan dalam beradaptasi tidak sekedar bertahan dalam situasi sulit tetapi mampu menjadi individu yang berfungsi optimal di lingkungan atau situasi baru.

Proses adaptasi melibatkan strategi individu dalam menilai dan bereaksi pada tuntutan yang dialami dan teori stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman menjadi landasan teoritis yang relevan untuk menjelaskan proses penilaian kognitif dan strategi individu dalam beradaptasi untuk menjadi pribadi yang resilien. Lazarus & Folkman mendefinisikan bahwa stres adalah proses transaksional, adanya interaksi individu dengan lingkungan yang dinilai sebagai interaksi yang melelahkan.

Rasa stres ada ketika individu memiliki penilaian kognitif terhadap tuntutan melebihi kapasitas individu sehingga timbul kecemasan yang dapat membahayakan kesejahteraan individu sehingga perlu upaya pengelolaan kognitif ataupun perilaku dengan baik. Konsep transaksional

⁵² Schneiders, A.A. Personal adjustment and mental health. New York: Rinehart&Winston

ini menekankan bahwa stres tidak hanya berasal dari satu stimulus eksternal ataupun respon internal, tetapi dipengaruhi oleh penilaian subjektif terhadap situasi yang dialami oleh individu.⁵³

Proses penilaian, disebut proses appraisal menurut Lazarus & Folkman menjadi faktor utama menentukan intensitas stress yang dialami oleh individu, dengan demikian penyebab stres adalah interaksi yang terjadi antara individu dengan penyebab stress dikarenakan adanya proses penilaian. Penyebab stres menjadi stimulus yang memberi rangsangan pada individu sehingga terjadi proses penilaian (appraisal) dan penanggulangan (coping).

Intensitas stress dapat berkurang ataupun bertambah tergantung pada upaya individu dalam menangani sumber stres. Adanya proses penilaian merupakan tindakan dalam memahami, mengevaluasi serta tanggapan terhadap fenomena yang ada. Ada dua tahap penilaian yang dilakukan oleh manusia ketika dihadapkan dengan situasi stress menurut Lazarus dan Folkman⁵⁴ yaitu:

a. Penilaian di tahap awal

Primary appraisal atau tahap awal penilaian yang dilakukan oleh individu ketika dihadapkan dengan suatu peristiwa, individu secara khusus melakukan pemaknaan awal dan mengevaluasi apakah

⁵³ Faryabi, R., Rahimi, T., Daneshi, S., Movahed, E., Shahrokhbabadi, MS., Chen, D., Azaraeen, S., Clark, CT. (2022). Stress Coping Styles in Family and Relatives of coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Patients in the South of Iran: Application of Lazarus and Folkman's Theory of Stress Coping. The Open Public Health Journal. Vol.15, Hal 2-7. DOI: [10.2174/18749445-v15-e220927-2021-243](https://doi.org/10.2174/18749445-v15-e220927-2021-243)

⁵⁴ Lazarus, Richard S, Stress, Appraisal And coping. New York.

peristiwa yang terjadi memiliki potensi positif atau dapat memicu adanya stres.

b. Penilaian di tahap kedua

Secondary appraisal atau tahap kedua penilaian merupakan kemampuan individu terhadap situasi yang tergolong penuh tuntutan, dalam penilaian ini perlu adanya keterampilan individu, dukungan sosial serta mampu dalam mengontrol situasi. Dan pada tahap ini merupakan bagian penting sebagai penentu tingkat stress karena di tahap penilaian kedua individu menentukan strategi coping yang akan digunakan dalam menghadapi tekanan atau stress.

Sumber-sumber stress menurut Safno terbagi menjadi tiga sumber diantaranya: pertama berasal dari dalam diri, yakni stress muncul dalam diri seseorang melalui penilaian kekuatan motivasional yang melawan bila seseorang mengalami konflik. Contohnya; ketika seseorang mengalami kesakitan, maka tingkat stress tergantung pada keadaan rasa sakit yang dialami, kedua sumber stress dari keluarga, yakni stress dari interaksi individu dengan keluarganya, adanya perselisihan dan tujuan yang berbeda. Kemudian terakhir sumber stress dari komunitas, yakni stress dari interaksi dengan komunitas atau lingkungan. Contohnya yaitu stress yang dialami seorang anak berasal

dari teman sekolah, atau stres yang dialami mahasiswa dengan beban akademik.⁵⁵

Upaya mengurangi situasi penuh tekanan, melakukan coping menjadi upaya kognitif dan perilaku dalam mengelola situasi dengan tuntutan internal ataupun eksternal. Coping ialah cara berpikir dan perilaku yang disesuaikan dengan kondisi dianggap sebagai stressor.⁵⁶ Dengan demikian hal tersebut bentuk upaya dalam mengurangi sumber tekanan. Coping terbagi menjadi dua yaitu coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*).⁵⁷

1) Coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*)

Upaya untuk mengurangi stressor individu mengatasi permasalahan dengan mempelajari keterampilan baru, dan akan melakukan strategi ini ketika individu merasa situasi atau kondisi

yang dihadapi dapat dikontrol. Dengan kata lain pada proses ini individu mengatasi permasalahan dengan mengambil tindakan fokus terhadap penyelesaian masalah atau dengan cara mengubah situasi yang ada. Beberapa strategi dalam menyelesaikan masalah meliputi identifikasi masalah, menciptakan berbagai solusi

⁵⁵ Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith, Health Psychology Biopsychosocial Interactions Seventh Edition, 2011, hal 65

⁵⁶ Lazarus, Richard S, Stress, Appraisal And Coping, New York, Springer Publishing Company, Inc, 1984, hal 141

⁵⁷ Munoz-Cruz, J. C., Lopez-Martinez, C., Ortega, V., & Del-Pino-Casado, R. (2024). A systematic review and meta-analysis of the association between anxiety symptoms and coping in family carers of dependent people aged 18 and over. Stress and Health, 40(2), <https://doi.org/10.1002/smi.3303>

mempertimbangkan keputusan yang terkait dengan manfaat dan kerugian, kemudian melaksanakan keputusan yang telah dipilih.

2) Coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*)

Upaya pengaturan respon emosional terhadap situasi yang penuh tekanan, utamanya ketika individu dihadapkan pada situasi yang dinilai sulit dan tidak mungkin dapat diubah. Strategi coping ini terdapat dua kecenderungan individu dalam mengatur respon emosional, yakni adanya coping adaptif yang didalamnya terdapat proses penilaian ulang secara positif (*positive reappraisal*) dan coping maladaptif terdapat proses denial dan pola berfikir secara tidak sehat yang dapat meningkatkan kecemasan dan tingkat stress.

Selain kedua teknik coping yang dijelaskan di atas, salah satu bentuk coping yang dapat membantu individu menghadapi

stres tersebut adalah resiliensi, yaitu kemampuan untuk bertahan, bangkit, dan tumbuh dari pengalaman sulit. Resiliensi mencerminkan kapasitas internal santri untuk tetap berfungsi secara psikologis meskipun berada dalam tekanan, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan lingkungan. Individu yang resilien cenderung memiliki penilaian kognitif yang lebih positif terhadap stresor dan memilih strategi coping yang konstruktif.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode kualitatif ialah metode penelitian dengan tujuan memahami dan menganalisis sebuah fenomena pengalaman ataupun makna dari sudut pandang subjek. Data deskriptif pada penelitian ini diperoleh melalui observasi wawancara atau menganalisis dokumen.

Penelitian ini berangkat dari asumsi dasar tertentu seperti interpretivisme dan konstruktivisme, juga berfokus pada eksplorasi mendalam terhadap aspek kehidupan manusia. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti memahami makna pengalaman mahasiswa ketika dihadapkan dengan kesulitan beradaptasi serta alasan dan proses dibalik suatu fenomena.⁵⁸

Hasil deskripsi penelitian tersebut akan berujung pada inti pengalaman subyek yang sesuai dengan fenomena yang telah dipilih oleh peneliti. Dan penelitian ini akan melewati tahapan dalam pengambilan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Tujuan dari penelitian ini dengan metode kualitatif fenomenologi yaitu untuk menjelaskan secara deskriptif bagaimana resiliensi pada mahasiswa dalam beradaptasi di lingkungan pondok pesantren. .

⁵⁸ Nings M. Afdhal Chatra P, Komang Ayu Henny Achjar, "Metode Penelitian Kualitatif: Panduan Praktis Untuk Analisis Data Kualitatif Dan Studi Kasus," PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah, lokasinya di Jl, Jumat no 52, Karangmiuwo, Mangli Kec. Kaliwates, Kab. Jember, Prov. Jawa Timur. Institusi ini menjadi salah satu lembaga pendidikan yang diperuntukkan bagi mahasiswa dengan paduan kegiatan akademis dan pembinaan keagamaan di lingkungan pondok pesantren. Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah merupakan lingkungan yang religius, disiplin dan terorganisir dengan baik, pembinaan yang dirancang untuk mengembangkan integritas diri, kemandirian dan aspek spiritual bagi mahasiswa.

Lingkungan pesantren yang menuntut kepatuhan terhadap aturan, kedisiplinan, kemampuan dalam beradaptasi dengan kultur pesantren menjadi unsur penting dalam pembentukan resiliensi mahasiswa. Peneliti memilih lokasi penelitian ini dilakukan survei terlebih dahulu dengan memperhatikan relevansinya terhadap fokus penelitian sehingga peneliti dapat memastikan terhadap ketersediaan data yang lebih tepat terkait resiliensi mahasiswa ketika dihadapkan dengan berbagai kesulitan adaptasi di lingkungan pondok pesantren.

Mahasiswa yang ada di pondok pesantren ini memiliki latar belakang yang berbeda dan berasal dari berbagai wilayah, termasuk mereka yang tidak ada pengalaman tinggal di pesantren. Dengan demikian kelompok subyek ini dinilai tepat, sebab kelompok subyek tersebut menghadapi tantangan lebih besar baik secara sosial, keagamaan dan psikologis. Hasil survei menyatakan

terdapat ketersediaan subyek serta kesesuaian fenomena terkait kemampuan resiliensi pada mahasiswa saat dihadapkan dengan keadaan sulit yang ditentukan oleh peneliti.

C. Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah mahasiswa yang mengalami kesulitan beradaptasi di kehidupan pondok pesantren dan subyek dengan latar belakang non pesantren. agar data tersebut valid peneliti melakukan prosedur pemilihan dengan teknik pengambilan *purposive sampling* sebagai rancangan konsep temuan dalam mengumpulkan informasi.⁵⁹ Dengan mempertimbangkan subyek tersebut dianggap orang yang paling tahu atau memahami tentang informasi yang dibutuhkan oleh peneliti.⁶⁰

Mahasiswa yang tidak memiliki pengalaman tinggal di pesantren berpotensi menghadapi tantangan adaptasi lebih besar terhadap aturan hidup bersama, kegiatan padat, dan kultur pesantren. Kelompok tersebut relevan sebagai proses pembentukan resiliensi dalam kemampuan bertahan diri, bangkit dari kesulitan dan penyesuaian diri.

Peneliti menetapkan sampel sebagai informan, dengan karakteristik subyek penelitian yang dibutuhkan pada penelitian ini, antara lain : 1) mahasiswa aktif yang tinggal di pesantren, 2) mahasiswa yang tidak memiliki latar belakang pesantren, 3) mahasiswa yang mengalami kesulitan di lingkungan pesantren. Jumlah subyek penelitian terdiri dari dua mahasiswa perempuan dengan inisial TS dan RA dan satu mahasiswa laki-laki dengan

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 2016.

⁶⁰ Sugiyono.

inisial MS. Dengan karakteristik tersebut subyek penelitian diharapkan dapat memberi gambaran terkait bagaimana membangun resiliensi ketika dihadapkan dengan kesulitan adaptasi di lingkungan pesantren.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pelaksanaan sebuah penelitian, data menjadi hal utama yang dibutuhkan peneliti, penting untuk mengumpulkan data secara efektif, relevan dan valid yang sesuai dengan subyek penelitian.⁶¹ Data didapatkan oleh peneliti dengan menggunakan tiga macam metode teknik pengumpulan yakni, metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun penjelasannya sebagaimana berikut:

1. Metode Observasi

Pengumpulan data observasi digunakan sebagai bentuk pengamatan serta mencatat gejala yang sedang diselidiki. Jika penelitian berkaitan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala alam, dan responden tidak terlalu besar, maka teknik observasi dapat menjadi metode pengumpulan data yang dapat digunakan. Metode observasi, merupakan deskripsi dari tatanan atau latar belakang terkait hal-hal yang sedang diteliti.⁶² Penelitian ini menggunakan tipe observasi partisipatif (*participant observation*).⁶³

Penelitian ini akan dilaksanakan dengan observasi aktif, peneliti turut aktif berpartisipasi dengan kegiatan rutinitas pesantren untuk mengetahui dan merasakan secara langsung situasi lingkungan subyek,

⁶¹ M.Pd Dr. Abdul Fattah Nasution, *METODE PENELITIAN KUALITATIF*, 2023.

⁶² Dr. Abdul Fattah Nasution.

⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.

sehingga meminimalisir terjadinya *faking* (berpura-pura) yang subyek lakukan ketika proses penggalan data.

Kegiatan PPM Al-Inayah yang dimulai dari pukul 03.40 dengan kajian kitab kuning dilanjut dengan rentetan kegiatan lainnya yang berakhir pada kegiatan kelas diniyah di pukul 21.00, serta situasi kamar yang diisi tiga orang dengan suasana yang selalu ramai mempersempit ruang personal mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren

2. Metode Wawancara

Wawancara dilakukan sebagai teknik utama dalam mengumpulkan data sehingga mendapat pemahaman mengenai pengalaman mahasantri dalam menghadapi kesulitan beradaptasi dan proses pembentukan resiliensi mahasiswa PPM Al-Inayah. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur, dengan pelaksanaan wawancara pada setiap subyek berbeda waktu dan tempat sehingga informasi yang diperoleh peneliti bisa lebih optimal dan mendalam.⁶⁴

Informasi yang dikumpulkan menggambarkan pengalaman subyektif mengenai ekspektasi, perasaan dan pengalaman awal bagi subyek penelitian, dengan informasi ini dapat membantu memahami awal tantangan dalam beradaptasi. Kemudian bentuk-bentuk kesulitan adaptasi dalam mengatur waktu, penyesuaian spiritual, interaksi sosial, tekanan akademik, informasi mengenai strategi resiliensi, proses dalam beradaptasi

⁶⁴ Sugiyono.

dan perubahan diri pada mahasiswa untuk memahami hasil dari proses resiliensi oleh subyek penelitian.

3. Metode Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memanfaatkan dokumen-dokumen yang relevan untuk mendukung penelitian, dapat berupa catatan tertulis, foto, ataupun video.

Penelitian ini menggunakan dokumentasi berupa foto dari ragam kegiatan pondok pesantren, kegiatan rutinan ataupun mingguan seperti: sholat berjama'ah, dzikir bersama, kajian kitab, kelas diniah, setor hafalan, diskusi fiqih, khotmil Al-Qur'an, dan pembacaan sholawat nabi. Serta rekam suara yang diambil selama proses penggalan data pada tiap subyek sebagai penguat data pada tahapan pengumpulan data sebelumnya sehingga data yang didapat tidak ambigu.

E. Analisis Data

Analisis data merupakan proses sistematis dalam menyusun data yang diperoleh dari catatan lapangan, wawancara, dan dokumentasi, dengan mengorganisasikan data ke dalam kategori, pola, menentukan dan mempelajari mana harus dipelajari, dan membuat kesimpulan yang mudah difahami oleh orang dan orang lain.⁶⁵ Dalam analisis data penelitian ini dilakukan secara kualitatif dimana data yang diperoleh disajikan secara deskriptif hingga menghasilkan penggambaran dan penjelasan yang sesuai dengan peristiwa yang diteliti.

⁶⁵ Sugiyono.

F. Keabsahan Data

Keabsahan data disini untuk memastikan bahwa hasil data lapangan terbukti valid, dan dapat dipertanggungjawabkan. Peneliti dapat melakukan uji kredibilitas dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi ada dua macam yakni, triangulasi sumber, data yang diperoleh dilakukan pengecekan ulang dengan sumber data diantara ketiga subyek penelitian untuk melihat kesamaan pola pengalaman dalam beradaptasi.

Kemudian ada triangulasi teknik, data yang diperoleh dilakukan pengecekan ulang dengan teknik pengumpulan data yang berbeda sebagaimana pemaparan subyek terhadap kegiatan pesantren di teknik wawancara apakah sama dengan hasil observasi yang diperoleh peneliti. Data yang telah melalui tahap keabsahan data dengan tepat dapat dikatakan sebagai informasi penelitian yang valid.

G. Tahap-tahap Penelitian

Pada penelitian ini dilaksanakan dengan tahapan yang disusun secara sistematis melalui tiga tahapan, diantaranya :

1. Tahap Pra-Penelitian, tahap awal sebelum dilaksanakannya penelitian, diawali dengan identifikasi permasalahan dan fokus penelitian mengenai resiliensi dalam beradaptasi di lingkungan pesantren oleh mahasiswa, melakukan observasi awal untuk mendapat informasi umum Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah. Kemudian mengurus proses perizinan penelitian pada pihak kampus dan pihak pesantren, dilanjut menentukan subyek yang memenuhi kriteria peneliti yakni mahasiswa yang mengalami

kesulitan hidup dan tidak memiliki pengalaman hidup di pondok pesantren, mempersiapkan kebutuhan penelitian berupa pedoman wawancara, rencana kegiatan observasi

2. Tahap Pelaksanaan, tahapan ini proses berlangsungnya penelitian oleh peneliti secara aktif dengan memulai observasi di lingkungan pesantren dan membangun koneksi dengan mahasiswa, mengamati kegiatan yang dilaksanakan pondok pesantren terutama kegiatan harian, interaksi sosial, dan reaksi mahasiswa pada tuntutan kehidupan pesantren.
3. Melakukan wawancara semi-struktur pada subyek yang telah ditentukan dengan menggali data pengalaman, kesulitan, proses adaptasi, dan taktik resiliensi yang digunakan. Dokumentasi foto-foto kegiatan pondok pesantren, bangunan pesantren, dan hasil rekaman suara pada pelaksanaan wawancara sebagai pendukung dalam melakukan analisis data yang telah diperoleh. Pada tahapan ini peneliti melakukan pengecekan pada data informasi dengan menerapkan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik sebagai bentuk kepastian data yang valid.
4. Tahap Akhir Penelitian, tahapan ini peneliti telah rampung dalam mengumpulkan data yang dibutuhkan, memasuki proses pengolahan data dengan menganalisa data hasil observasi, wawancara dan dokumentasi. Peneliti merangkum dan memilah data agar memudahkan proses analisis data, dan menarik kesimpulan dengan model analisis kualitatif, selanjutnya hasil data disusun secara deskriptif dalam bentuk karya tulis ilmiah yang menyatukan kajian teori dan hasil temuan di lapangan secara relevan.

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Sejarah Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah Jember

Berdirinya Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah (PPM Al-Inayah) diawali dengan pembelian tanah pada tahun 2013 dengan bangunan satu lantai atas kepemilikan pribadi dan sekedar dijadikan tempat tinggal. Kyai Abdul Muqit, M.Pd merupakan pengasuh PPM Al-Inayah dan salah satu dosen di kampus UIN KHAS, beliau memiliki latar belakang pesantren, sempat mengenyam pendidikan di pesantren dan memiliki lembaga pendidikan berbasis kepesantrenan yang bernama “Al-Husein” di daerah Puger.

Latar belakang beliau yang dekat dengan dunia pesantren menimbulkan perasaan ingin membangun pesantren. Pengasuh PPM Al-Inayah juga merasa memiliki keharusan dalam keilmuan yang telah didapat di pesantren untuk dibagikan pada khalayak. Lokasi tanah yang beliau pilih tergolong strategis untuk dijadikan bangunan pesantren dikarenakan berada di kawasan kampus dengan jarak sekitar 200 meter dari bangunan utama kampus.

Pada tahun 2015 pihak kampus mengumumkan aturan bahwasannya setiap mahasiswa baru wajib untuk tinggal di pondok pesantren, disaat yang sama akhirnya pengasuh PPM Al-Inayah membuat

peluang untuk mewujudkan keinginannya membangun pesantren dengan membuka pendaftaran santri baru untuk para mahasiswa.

Peresmian awal PPM Al-Inayah dibuka, tidak menerima banyak mahasiswa dan hanya khusus untuk mahasiswi dikarenakan ruangan yang terbatas, hingga akhirnya di penghujung tahun 2021 pengasuh mulai membeli lahan baru dan dibangun pondok putra kemudian awal tahun 2022 dilanjut dengan pembangunan musholla putra, sehingga manfaat yang awalnya hanya berpeluang untuk mahasiswa perempuan bisa disebarluaskan untuk mahasantri laki-laki.

Pembangunan terus berjalan tiap tahunnya baik untuk renovasi ataupun bangunan baru untuk perluasan. Sejalan dengan proyek pembangunan yang diharapkan terus berkembang untuk kenyamanan para mahasiswa dengan bertambahnya jumlah mahasiswa, pengasuh PPM Al-Inayah juga menyewa dua bangunan sebagai ruang tambahan untuk para mahasiswa yang memilih tinggal di pesantren dan menjadikan wilayah tersebut menjadi cabang dari Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah Jember.

2. Visi dan Misi

Setiap Pondok Pesantren tentunya memiliki visi dan misi yang beragam, Adapun Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah Jember memiliki visi dan misi sebagai berikut:

a. Visi

- 1) Menjadi wadah bagi manusia yang memiliki ketaqwaan pada Allah SWT, pekerja keras, dan cakap.
- 2) Menjadi pribadi yang memiliki akhlakul karimah sesuai dengan ajaran Ahlus Sunnah Wal Jamaah

b. Misi

- 1) Menanamkan nilai-nilai islam yang sesuai dengan ajaran Ahlus Sunnah Wal Jamaah
- 2) Membentuk karakter mahasiswa menjadi berbudi pekerti luhur
- 3) Menyelenggarakan pendidikan berdasarkan buku-buku salaf
- 4) Menyelenggarakan kegiatan musyawarah untuk meningkatkan kemampuan dan kompetensi berpikir kritis.

3. Kegiatan Harian dan Mingguan

Berdasarkan hasil observasi, Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah terdapat pola kegiatan harian yang terstruktur dan cukup padat. Walaupun pada awal mulanya terdapat beberapa kali perubahan rutinitas tiap tahunnya sebagai upaya pengembangan program hingga pada akhirnya pada awal tahun 2025 kegiatan yang dilaksanakan telah ditetapkan sebagai kegiatan rutinitas yang akan terus berjalan kedepannya.

Tujuan dari adanya kegiatan tersebut agar mahasiswa dapat belajar dan menanamkan dalam diri nilai kedisiplinan, gotong-royong, kemandirian, akhlakul karimah, serta tanggung jawab. Adapun tabel

dibawah ini menggambarkan secara umum jadwal kegiatan harian dan mingguan secara umum.

Tabel 4.1
Jadwal Kegiatan Harian Dan Mingguan

Waktu	Kegiatan	Keterangan	Tujuan Pembentukan karakter
03.40-04.10	Salat subuh berjamaah, membaca Al-Waqiah	Wajib, Rutin setiap malam	Melatih kedisiplinan dan tanggung jawab
04.15-05.15	Kajian Kitab Kuning	Wajib, Senin – Sabtu. Dengan 5 ragam kitab: Al-Adzkar, Nashoihul Ibad, Fathul Qorib, Ta’lim Muta’alim dan Nurudz Dholam	Menambah wawasan keagamaan dan meningkatkan spiritualitas
07.00-16.00	Perkuliahhan	Di luar Pondok	Adaptasi dengan dunia akademik
16.30-17.50	Pembacaan Ratibul Haddad	Wajib, Rutin setiap sore	Meningkatkan tingkat spiritualitas dan tanggung jawab
17.25-17.50	Sholat maghrib berjamaah, membaca Yasin	Wajib, Rutin setiap malam	Melatih kedisiplinan dan tanggung jawab
17.50-18.20	Setor hafalan	Dianjurkan	Meningkatkan daya ingat dan kecerdasan
18.40-19.05	Sholat isya berjamaah, membaca Al-Mulk	Wajib, Rutin setiap malamn	Melatih kedisiplinan dan tanggung jawab
19.20-21.00	Kelas Diniyah	Wajib - Senin, Rabu, Jum’at, Sabtu	Meningkatkan kemandirian intelektual dalam beragama
19.20-21.00	Diskusi Fiqih	Tiap malam Rabu	Menambah wawasan dan

			membentuk sikap komunikatif, demokratis dan etika dalam bersosial
19.10-19.35	Pembacaan Sholawat	Tiap malam Jumat	Meningkatkan spiritualitas dan kecintaan pada Rasulullah SAW
19.05-19.30	Khatmil Qur'an	Tiap 1 bulan sekali	Membangun rasa kebersamaan dan meningkatkan kecintaan pada Al-Qur'an
06.00-08.00	Piket Akbar	Rutin setiap 1 minggu sekali	Membangun sikap kolaboratif, disiplin dan tanggung jawab

Kegiatan yang ada pada tabel di atas menunjukkan bahwasannya mahasantri tinggal di lingkungan yang padat dan terstruktur, dengan tuntutan mengkaji berbagai macam kitab baik di waktu pagi hari ataupun malam hari. Situasi demikian mengharuskan mahasiswa memiliki kemampuan dalam beradaptasi yang tinggi, utamanya bagi mereka mahasiswa yang baru pertama kali hidup di lingkungan pesantren.

B. Penyajian Data dan Analisis Data

Penyajian data dan analisis data merupakan langkah penting dalam prosedur pengolahan data, sehingga data yang telah diperoleh dapat menjadi informasi yang disampaikan dengan jelas dan mudah dipahami. Dengan melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi peneliti telah

mengumpulkan data kemudian akan dilanjut dengan analisis data deskriptif kualitatif yang tujuan utamanya menjawab dari fokus utama permasalahan penelitian ini, yaitu:

1. Gambaran Kesulitan Adaptasi Mahasiswa di Lingkungan Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah

Kesulitan hidup di lingkungan pondok pesantren merupakan bagian dari pengalaman mahasiswa dalam menjalani kehidupan, menjadi suatu perkara yang bersifat kompleks karena keterikatan diantara sistem pesantren dan tuntutan akademik. Membutuhkan proses penyesuaian, dan tidak jarang menimbulkan tekanan atau stress yang dampaknya mengganggu pada kesehatan fisik, dan emosional mahasiswa. Dan untuk mendapatkan gambaran kesulitan hidup yang dialami oleh mahasiswa, peneliti melakukan wawancara pada tiga subyek mahasiswa. Berikut penyajian data berdasarkan hasil wawancara dari ketiga subyek.

a. Kesulitan Adaptasi Fisik

Kesulitan adaptasi fisik merupakan situasi antara tubuh dan respon fisiologis yang terjadi pada mahasiswa, lingkungan pondok pesantren yang erat dengan aturan, kegiatan yang padat, dan kondisi ruangan yang berdekatan menimbulkan keterbatasan ruang personal yang bagi sebagian mahasiswa memicu ketidaknyamanan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada subyek RA, pernah merasakan kesulitan beradaptasi secara fisik. Subyek menyampaikan sebagai berikut.

“...awalnya itu aku benar-benar ngerasa gak nyaman, aku tuh harus bisa adaptasi kan sama lingkungan baru, kebiasaan baru, aturan-aturan baru, yang menurutku itu ya cukup ketat. Selain itu aku juga sempat kaget dengan kebiasaan atau *culture* kehidupan pesantren itu sendiri, karena kayak beda banget sama hidupku di rumah dari jadwal kegiatan yang padat banget, dari bangun pagi-pagi harus sholat berjamaah pula, terus ngaji terus ada kegiatan belajar juga yang harus aku jalanin kan sebagai mahasiswa. Udah gatau mau ngomong gimana lagi rasanya pas itu kaya capek banget bener-bener secapek itu...”⁶⁶

Hasil wawancara menyatakan bahwa subyek RA merasakan kesulitan dalam penyesuaian dengan jadwal kegiatan pesantren, dan aturan-aturan yang belum pernah dialami oleh subyek RA, subyek juga sempat merasa kaget terhadap kultur pesantren yang memiliki perbedaan signifikan dengan kebiasaan subyek ketika di rumah, hingga kerap membuat subyek merasa kehabisan energi dalam menjalani kegiatan akademik.

Hasil observasi saat peneliti melakukan wawancara menunjukkan ekspresi subyek dengan alis yang terangkat semangat menceritakan pengalaman awal tinggal di pesantren dengan intonasi mendalam saat menjelaskan keadaan diri subyek yang merasa kewalahan dengan rutinitas pesantren. Terlihat dari cara subyek menjelaskan lebih banyak mengarah pada kalimat keluh kesah

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek MS menyampaikan sebagai berikut.

“...biasanya aku di rumah tuh cuma baca ada sejaman terus aku main hp atau ngapainlah gitu tapi pas mondok tuh full

⁶⁶ RA, diwawancarai oleh peneliti, Jember 10 September 2025.

kegiatan terus kaya waktu istirahat aku ngerasa kurang tuh kagetnya disitu, terus setelah itu subuh juga yang biasanya aku santai aja tapi disuruh ngaji wajib ini itu nah itu juga buat kaget dan ngerasa aga sulit...”⁶⁷

Hasil wawancara menyatakan bahwa subyek MS merasakan ketidaknyamanan terhadap perbedaan durasi dalam rutinitas harian yang biasa subyek lakukan di rumah dan rutinitas harian yang ditetapkan pesantren. Subyek MS menjelaskan bahwa padatnya kegiatan dan perbedaan rutinitas membuat waktu istirahat subyek berkurang.

Hasil observasi saat peneliti melakukan wawancara subyek menjelaskan dengan gestur kepala dan tangan yang digerakkan secara perlahan dengan ritme kanan-kiri bersamaan dan tersenyum tipis, nada suara yang rendah nyaris sulit di dengar saat menjelaskan keadaan kaget dan sulit.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek TS menyampaikan sebagai berikut,

“...kajian dari subuh, ya jamaah pasti itu lah ya, terus nanti masih abis maghrib sampai isya full kegiatan tuh dari ngaji, hafalan terus kelas madin gitu, masih ada diskusi fiqh juga, nah itu seminggu kaya gitu libur hari minggu aja sih itu masih di isi jamaah sama ngaji doang sih, padat tapi kalau di kampus tidak padat aku oke aja...”⁶⁸

Hasil wawancara menyatakan bahwa subyek TS menjelaskan kegiatan di pondok pesantren tergolong padat, kegiatan yang dimulai dari pagi hingga malam menjadi rutinitas yang harus dijalani dalam

⁶⁷ MS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 13 September 2025.

⁶⁸ TS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 14 September 2025.

seminggu, tetapi subyek TS menjelaskan bahwa subyek dapat menjalani kegiatan tanpa tertekan jika tidak dihadapkan dengan banyaknya tugas kegiatan akademik.

Hasil observasi pada subyek saat wawancara muncul intonasi dan raut wajah ragu saat menyampaikan keadaan subyek menjalani rutinitas pesantren dengan baik-baik saja jika tidak terbentur dengan padatnya kegiatan kampus. Pernyataan subyek yang tidak sejalan dengan observasi peneliti pada satu sikap subyek nyaris tidak mengikuti kegiatan tanpa alasan pasti.

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan ketiga subyek masing-masing merasakan kesulitan sebab perbedaan rutinitas dan ragam kegiatan di pondok pesantren. Perbedaan dari waktu dimulainya kegiatan, lamanya durasi kegiatan, kultur pesantren yang erat dengan kedisiplinan menjadi hal baru bagi ketiga subyek. Dan kegiatan pesantren yang padat membuat ketiga subyek sama-sama mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara kewajiban menjalani kegiatan pesantren dan tuntutan akademik di universitas.

b. Kesulitan Adaptasi sosial

Kesulitan adaptasi sosial merupakan hal yang berkaitan dengan interaksi antar mahasantri dan proses penyesuaian terhadap kebiasaan dan nilai-nilai pondok pesantren. Keharusan untuk tinggal bersama secara berdampingan di lingkungan yang serupa dengan

berbagai karakter dan asal budaya mahasiswa. Menjadi tantangan rumit yang kerap dialami mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada subyek RA, pernah mengalami kesulitan untuk beradaptasi secara sosial. Subyek menyampaikan sebagai berikut.

“...kayak susah banget, selain itu juga nih kak ya karakter-karakter orang yang beda-beda itu adaptasi aku susah banget, kita kan satu kamar itu nggak cuman sendiri ya ada banyak orang jadi mau gak mau harus belajar ngerti sifatnya yang a ngerti sifatnya yang b terus punya kebiasaan yang beda-beda, apalagi cewek rentan sensitif kayak apa-apa bawa perasaan, aku kan anaknya ya udahlah gitu aku juga kayak suka blak-blakan aja kalau ngomong dan ya kita nggak bisa kan, mungkin bagi kita blak-blakan tapi buat orang lain itu hal yang harusnya nggak kita ucapkan, terus apa ya kok beda banget karakternya kan jadi aku tuh kayak harus nyesuain yang satunya diam yang satu ramai banget, yang satu super duper rapih yang satunya lagi kebalikannya jadi bener-bener butuh waktu lama...”⁶⁹

Hasil wawancara menyatakan bahwa subyek RA mengalami kesulitan beradaptasi dengan perbedaan karakter antar mahasiswa, kondisi lingkungan yang mengharuskan subyek untuk belajar menyesuaikan dengan diri dan memahami perspektif orang lain pada satu kondisi dan secara bersamaan tidak hanya pada satu orang tapi beberapa karakter. Terlebih subyek menilai bahwa adanya perbedaan sensitivitas emosional yang khas dimiliki perempuan berbalik banding dengan subyek RA. Subyek membutuhkan waktu yang tidak singkat untuk bisa memahami perbedaan karakter.

⁶⁹ RS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 10 September 2025.

Hasil observasi menunjukkan subyek menjelaskan dengan raut wajah semangat dengan nada pelan dan berulang untuk memastikan informasi yang disampaikan mudah dipahami, sejalan dengan sikap subyek saat berinteraksi antar mahasiswa yang menunjukkan sikap pengertian mudah menahan amarah dengan respon teman yang sesekali menggunakan intonasi tinggi dengan raut wajah masam ketika membahas topik yang tidak sependapat.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek MS menyampaikan sebagai berikut

“...kita tinggal bareng-bareng kita nggak punya kamar sendiri aku yang suka tenang gitu ya apalagi kalau sudah waktunya istirahat ya aku istirahat, aku bukan tipe orang yang suka begadang tapi temen-temenku semua rata-rata selalu begadang. Akhirnya ya aku merasa terganggu jam tidurku itu kurang. Aku tuh ga bisa bahasa madura, ga ngerti gitu juga kan aku hidup di lingkungan yang memang Jawa terus kan orang madura kalau bicara itu pakai nada keras ya kadang ya ada beberapa hal yang mungkin menurut mereka itu wajar untuk diucapkan santai aja lah gitu, tapi buat aku ya nggak enak aja aku ngga terbiasa dan ya beda aja gitu lo mba. Aku kan ga pintar buat basa-basi terus mereka bicaranya pakai madura masih bawa temen orang madura ya bercanda di kamar tapi akunya ga bisa ikut karena ga ngerti jadi aku ya diem aja...”⁷⁰

Hasil wawancara menyatakan bahwa subyek MS mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan teman sebaya, perbedaan budaya terkait bahasa dan cara berkomunikasi menimbulkan ketidaknyamanan sehingga memicu hambatan bagi subyek dalam beradaptasi. Kondisi yang mengharuskan subyek tinggal

⁷⁰ MS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 13 September 2025.

berdampingan dengan latar belakang budaya yang berbeda dan perbedaan kebiasaan membuat subyek terganggu dan kesulitan.

Hasil observasi menunjukkan ketika dilaksanakan kegiatan diskusi fiqih subyek tidak dapat berbaur dan kerap kali bertanya terkait arti dari bahasa madura yang digunakan saat berlangsungnya kegiatan diskusi fiqih. Ekspresi MS yang termangu dan sesekali terlihat guratan di dahi yang mengartikan subyek sedang kebingungan.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek TS menyampaikan sebagai berikut,

“...adaptasi sih hal yang memang ga ahli akunya, jadi berasa mulai dari awal lagi buat kerasan di tempat baru, butuh waktu lama juga buat betah. Saya disini juga nangis-nangisin tok, awal-awal. ada sempet dulu tuh perkara lah gitu, nah dari pengurusnya tuh berubah-ubah, aturan yang udah ada ga dijalani, aturan ga ada tapi di adakan tiba-tiba. Kaya SP mba sebelum dapet surat peringatan harusnya ada kaya beberapa pelanggaran yang udah dikerjakan, atau nyangkut pon a,b,c gitu kan nah itu ngga tiba-tiba banget ngasih surat peringatan. Aku tuh ga suka dari itunya, aku tipe orang yang suka teratur gitu mba jadi ketika dihadapkan dengan hal yang ga beraturan sekalipun aku bukan pengurus ya aku ga suka, malah karena saya bukan pengurus dan saya yang bakal ngerasain ga enakunya, ga adil aja gitu...”⁷¹

Hasil wawancara menyatakan bahwa subyek TS menilai diri sebagai pribadi dengan karakter yang tidak mudah beradaptasi di tempat baru, subyek menyampaikan membutuhkan waktu tidak singkat untuk subyek bisa merasa nyaman dengan tempat dan situasi baru. Subyek TS menjelaskan bahwa sempat mengalami peristiwa

⁷¹ TS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 14 September 2025.

tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kebijakan pengurus pesantren yang tidak konsisten, sedangkan subyek merupakan individu yang menyukai konsistensi dan merasa menjadi pihak yang dirugikan ketika peraturan pesantren berubah-ubah tidak sesuai dengan seharusnya.

Hasil observasi menunjukkan subyek melakukan gestur kesal dengan intonasi yang sedikit naik saat menceritakan kebijakan pengurus, begitupula tergambar dari cara subyek merespon pernyataan pengurus dengan suara cenderung ketus ketika kegiatan evaluasi pesantren dilaksanakan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti, ketiga subyek masing-masing mengalami kesulitan dalam berinteraksi dan menyatakan waktu yang dibutuhkan dalam beradaptasi tidak singkat. Kedua subyek RA dan MS menjelaskan perbedaan kebiasaan antar mahasiswa menjadi sumber ketidaknyamanan, karakter dan budaya yang mengharuskan untuk saling memahami antar satu dan lainnya merupakan tantangan yang menghambat proses adaptasi keduanya di lingkungan pondok pesantren. Sedangkan subyek TS menyadari bahwa subyek merupakan pribadi dengan karakter yang tidak mudah dalam beradaptasi sekalipun mendapatkan lingkungan yang positif.

c. Kesulitan Adaptasi Akademis

Kesulitan adaptasi akademis merupakan kesulitan yang kerap dirasakan oleh mahasiswa, adanya tuntutan ganda yang berbeda

dalam konsep pembelajaran, sistem pendidikan formal yang berbeda dengan sistem pembelajaran pesantren. Dan adanya tuntutan kedisiplinan dalam mengikuti kegiatan yang bernilai spiritual, seperti kegiatan menghafal mengharuskan mahasiswa untuk mempunyai kemampuan dalam membagi waktu dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada subyek RA, pernah mengalami kesulitan untuk beradaptasi secara akademik. Subyek menyampaikan sebagai berikut.

“...soal kegiatan itu karena aku susah banget ya mulai segala hal itu di pagi hari yang subuh-subuh banget kayak pagi-pagi di mana tenagaku belum kumpul aku udah harus dipaksa buat kumpul, duduk dengerin kajian memaknai kitab, tapi aku nggak tahu caranya belum lagi aku ngantuk aku rasanya kayak insecure banget kayak kanan kiri aku ngerasa kayak oh ya paham ngebahas apa, oke aku paham kadang tapi untuk apa yang aku tulis di dalam kitab aku nggak bisa kak, apalagi jarak dari apa ya tulisan arabnya tuh dikit banget, sempit banget, aku nggak bisa itu benar-benar aku rasa kayak oh my god aku enggak tahu ini ya ternyata padahal umurku sama umur mereka sama loh tapi kok aku banyak enggak tahunya ya kayak susah banget frustrasi aku...”⁷²

Hasil wawancara menyatakan bahwa subyek RA mengalami kesulitan dalam mengikuti sistem pembelajaran yang ada di pesantren, subyek menjelaskan bahwa mengalami rasa tidak percaya diri dengan teman sebaya sebab tidak memiliki kesamaan dalam kemampuan belajar. Subyek RA menjelaskan bahwa perbedaan kemampuan dalam pembelajaran membuat subyek terhambat dan merasa begitu tertekan.

⁷² RA, diwawancarai oleh peneliti, Jember 10 September 2025

Hasil observasi menunjukkan kitab milik RA yang nyaris tidak terisi makna, sikap subyek yang cenderung diam atau kerap kali salah dalam menanggapi pelajaran kelas diniah. Terlihat pula ketika kajian kitab kuning di pagi hari subyek kerap kali tertidur alih-alih mendengarkan kajian.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek MS menyampaikan sebagai berikut

“...pakai bahasa indonesia hehe kalo ngartiin kitab, dan untungnya tuh kyai pas maknai kitab kan pakai bahasa jawa jadi akunya ngerti lah, untung aja kan ga pakai madura hehehe. Kalau diluar itu ya aku masih belum tau, aku bisa pegu tapi dikit-dikit karena kan udah mulai belajar. Dan di awal tuh pasti bingung aku jadi minoritas gatau soal itu, mau bagi waktu buat belajar itu juga susah karena udah cape dulu sama kegiatan yang ada, belum pas kampus yang banyak tugas. Tapi ya walaupun ilmu yang berbeda kaya di tempat umum buatku kajian itu asyik ko...”⁷³

Hasil wawancara menyatakan bahwa subyek MS menjelaskan adanya kesulitan dalam membagi waktu untuk belajar selain diluar tugas kampus, sebab kegiatan formal dan non formal yang subyek lakukan membuat subyek kehilangan banyak tenaga, oleh karena itu di awal subyek mengikuti pembelajaran kajian kitab yang umumnya harus ada kemampuan dalam menulis pegu, subyek MS sekedar mengikuti pembelajaran dengan kapasitas yang dimiliki. Dengan kesulitan secara akademik yang subyek alami, subyek merasa bersyukur karena kajian dilaksanakan dengan bahasa yang subyek pahami.

⁷³ MS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 13 September 2025.

Hasil observasi menunjukkan kitab-kitab yang dimiliki oleh subyek MS tampak tidak rapih dan banyak bagian kosong tidak diberi arti, walaupun demikian subyek selalu datang lebih awal saat kajian kitab kuning diadakan.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek TS menyampaikan sebagai berikut,

“...ngerasa sulit manage waktunya, aku tuh suka sama kegiatan yang ada, ya aku ga masalah tapi nguras energi, apalagi pas tabrakan sama tugas kampus yang numpuk dan ada hafalan juga, hafalan ga cukup waktu singkat jadi itu memakan waktu, konsentrasi dan energi tubuhku...”⁷⁴

Hasil wawancara tersebut subyek TS mengungkapkan keharusan dalam mengikuti kegiatan pesantren bukan suatu persoalan sekalipun subyek merasa letih. Tetapi tidak menutup kenyataan kesulitan yang dialami subyek dalam membagi waktu untuk mengerjakan tugas akademik dan mengikuti seluruh kegiatan pesantren, terlebih kegiatan yang bagi subyek membutuhkan perhatian khusus dalam skala waktu yang tidak singkat dan konsentrasi secara berkala seperti adanya kegiatan hafalan yang berdampak pada subyek dalam merasa letih secara fisik.

Hasil observasi saat penelitian, subyek menceritakan keluhan kesah dari banyaknya tugas akademik di dalam kelas diniyah dan meminta untuk jam kegiatan dipangkas agar dapat beristirahat lebih

⁷⁴ TS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 14 September 2025.

awal. Terlihat mimik wajah yang tidak bersahabat dan di dukung intonasi suara yang ketus saat permintaannya tidak disetujui.

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan, semua subyek penelitian menghadapi kesulitan secara akademik, ketiga subyek sama-sama merasakan kesulitan dalam membagi tenaga, waktu dan fokus terhadap sistem pembelajaran pesantren yang berdampingan dengan tugas perkuliahan. Tetapi subyek MS dan TS menyatakan bahwa pembelajaran yang ada di lingkungan pondok pesantren dilaksanakan dengan senang hati, keduanya merasakan kenyamanan dalam mengikuti kegiatan pesantren, sekalipun ada masa kedua subyek kewalahan dalam membagi waktu, subyek MS dan TS masing-masing menyatakan kenyamanan dalam program pembelajaran pesantren. Sedangkan subyek RA mengalami tekanan penuh dalam menjalani program pembelajaran pesantren khususnya dengan kegiatan kajian kitab kuning, sebab kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki subyek tidak sama dengan lainnya, dan kesulitan yang di alami subyek RA ini menghantarkan subyek merasa tidak percaya diri (*insecure*) dan membuat subyek stres.

2. Gambaran Resiliensi Mahasiswa di Lingkungan Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah

Resiliensi merupakan bentuk kemampuan dalam diri untuk bertahan terhadap keadaan yang mengganggu secara psikis atau situasi yang menimbulkan stres, resiliensi dalam prespektif islam menambahkan

dimensi spiritual yang mengkategorikan sebagai sikap lapang dada. Selanjutnya akan dibahas berdasarkan hasil wawancara peneliti bersama subyek penelitian sebagai berikut.

a. Regulasi emosi

Regulasi emosi suatu keterampilan dalam mengontrol emosi agar tetap tenang ketika dihadapkan dengan situasi penuh tekanan, dan terdapat beragam upaya yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi tekanan di lingkungan pesantren.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada subyek RA. Subyek menyampaikan sebagai berikut.

“...aku juga sering marah-marah, tapi marah-marah ke diri sendiri di mana emosi yang benar-benar aku pendem gitu loh, cuman tetep aja aku tahu aku kalau marah berlama-lama aku makin nggak happy kan, pas itu ngerti cuman aku kejem di tidak menemukan jawaban apa yang sebenarnya harus aku lakukan ketika aku ngadepin hal-hal yang enggak aku suka, gamau hidup di pesantren itu gitu...”⁷⁵

Hasil wawancara menyatakan bahwa subyek RA seringkali merasakan amarah disaat awal proses adaptasi di lingkungan pesantren, tetapi amarah tersebut menjadi emosi yang dipendam dan berakibat kelelahan secara emosional, dan subyek dapat menyimpulkan amarah tersebut muncul karena ketidaknyamanan tinggal di pesantren.

Hasil observasi saat wawancara berlangsung ada guratan emosi yang tergambar dari mimik wajah dan intonasi suara subyek

⁷⁵ RA, diwawancarai oleh peneliti, Jember 10 September 2025.

saat mengekspresikan perasaannya kesal pada awal adaptasi sebab kesulitan untuk memahami diri sendiri. Gerakan kedua tangan yang memegang kepala sembari sedikit bergerak yang mengartikan kebingungan.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek MS menyampaikan sebagai berikut,

“...kalau perasaan itu pasti sedih mba, ga betah banget saat itu suntuk, ya bisa dibilang stress, aku menceritakan semua ke ibu dan ibu menjadi teman yang baik...”⁷⁶

Hasil wawancara subyek MS menyatakan bahwa perasaan suntuk, stres, dan sedih pernah dialami oleh subyek disaat menghadapi kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan pondok pesantren, sebagai upaya mengontrol emosi bercerita pada ibu menjadi solusi terbaik bagi subyek.

Hasil observasi pada saat wawancara berlangsung subyek menjelaskan dengan gerakan jari seolah menghitung perasaan apa saja yang pernah dialami dalam situasi sulit, kemudian subyek menyunggingkan senyuman saat mengucapkan katra ibu serta terlihat dari tatapannya yang mengisyaratkan pentingnya sosok ibu bagi MS.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek TS menyampaikan sebagai berikut,

“...aku tuh kalau ada masalah itu nangis dulu, tidur dulu setelah mengumpulkan tenaga baru ngadepin masalah, jadi yauda ayo coba lagi. ...”⁷⁷

⁷⁶ MS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 13 September 2025.

⁷⁷ TS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 14 September 2025.

Hasil wawancara subyek TS menyatakan bahwa disaat mengalami keadaan yang membuat subyek merasa stres, respon pertama yang subyek lakukan untuk mengekspresikan emosi dengan menangis dan beristirahat sebagai peredam emosi negative kemudian subyek akan mendapat energi baru untuk menghadapi persamasalahan.

Hasil observasi saat wawancara berlangsung terdengar nada suara yang stabil kemudian meninggi saat mengucapkan ayo coba lagi dengan gestur tangan terangkat dan tertawa kecil. Peneliti juga sesekali mendengar teriakan dari subyek memberi semangat untuk diri sendiri saat merasa tertekan.

Dari hasil wawancara ketiga subyek dalam memahami gambaran aspek regulasi emosi, kedua subyek MS dan TS menunjukkan kemampuan dalam mengontrol emosi dengan baik

sebab peran keluarga sekalipun keduanya sama-sama pernah merasa di situasi yang membuat keduanya stress. Dan subyek RA mengalami situasi yang menjebak subyek dengan perasaan amarah tak berkesudahan sebab merasakan ketidak sejahteraan dalam menjalani kehidupan di lingkungan pondok pesantren.

b. Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls merupakan keterampilan pada kontrol diri terhadap keinginan, reaksi terhadap situasi tertekan, dalam beberapa situasi ada kalanya mahasiswa menahan diri dan

mempertimbangkan terhadap perilaku atau keputusan yang akan dilakukan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada subyek RA. Subyek menyampaikan sebagai berikut.

“...cara aku buat ga melanggar ya kalau udah mikir bakal numpuk takziran tapi selama takzirannya belum banyak misal cuma ada 3,4 okela karena kalau aku udah males dan capek yaudah aku mending di takzir kan itung-itung pahala loh mengaji kan kapan lagi hehe...”⁷⁸

Hasil wawancara menjelaskan bahwa subyek RA tidak keberatan menghadapi resiko ketika melakukan pelanggaran dan menganggap bentuk hukuman yang diberikan pesantren berupa langkah yang membuat subyek mendapatkan pahala, namun ketika pelanggaran yang dilakukan subyek terlampau banyak, dapat menjadi pengingat bagi subyek RA untuk tidak mengulangi hal serupa

Hasil observasi menemukan kesesuaian dengan pernyataan subyek dengan catatan pengurus yang berisi jumlah pelanggaran mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa Al-Inayah. Pelanggaran yang dilakukan subyek tergolong banyak namun rutin menjalankan hukuman yang dilaksanakan di pagi hari atau selepas jamaah maghrib dengan berdiri di depan pesantren dengan mengaji surat Al-Waqiah

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek MS menyampaikan sebagai berikut

“...kalau pas capek ya tapi sebisa mungkin aku tetap ikut kegiatan yang ada sih karena kan kajian itu selain aku ngerasa

⁷⁸ RA, diwawancarai oleh peneliti, Jember 10 September 2025.

nyaman aku juga dapat ilmu baru dari situ, tapi kalau memang ada waktu bertepatan aku kecapean ya aku izin buat gak ikut kegiatan entah itu kegiatan kajian ataupun kegiatan yang lain kayak jamaah misal. Walaupun aku nggak betah aku nggak sampai kayak yang pengen melanggar aturan pondok karena kan aku juga milih mondok karena ada aturan ada orang yang bisa ngasih aku arahan...⁷⁹

Hasil wawancara menjelaskan bahwa subyek MS dalam menjalani kegiatan pondok pesantren tidak keberatan, subyek menyatakan dari kajian yang dilaksanakan di pesantren subyek MS mendapatkan hal baru yang bermanfaat, sekalipun subyek mengalami rasa letih dan pernah merasa tidak nyaman dengan rutinitas yang padat, subyek tidak ada keinginan untuk melanggar peraturan yang telah ditetapkan pesantren. Dan tinggal di pesantren adalah pilihan sadar yang subyek putuskan sebab peraturan pondok pesantren merupakan arahan positif yang subyek inginkan

Hasil observasi terdapat kesesuaian dengan pernyataan subyek bahwa pengurus pondok putra sepakat bahwa subyek merupakan mahasiswa yang terhitung tidak pernah absen kegiatan pesantren. Catatan pelanggaran juga tidak ditemukan keterangan alfa atas nama MS.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek TS menyampaikan sebagai berikut

“...pas aku lagi capek pas lagi banyak tugas laporan, praktikum, laprak gitu ya. Kadang aku juga melanggar sih cuman kalau memang aku lagi banyak tugas kayak waktunya bentrok aku pasti izin karena kan aku bukan tipe orang yang

⁷⁹ MS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 13 September 2025.

belajar SKS (sistem kebut semalam) pasti aku cicil dulu biar aku nggak capek juga...⁸⁰

Hasil wawancara menjelaskan bahwa subyek TS mengalami tekanan saat harus menjalani rutinitas pesantren yang padat dan tuntutan tugas akademik, sekalipun subyek tidak tergolong mahasiswa yang membiasakan diri menumpuk tugas akademik adakalanya subyek merasa kehabisan tenaga untuk menjalani kegiatan pesantren, tetapi bukan berarti subyek TS melanggar terhadap kewajiban yang harus subyek laksanakan.

Hasil observasi saat penelitian menunjukkan catatan atas nama TS tergolong sedikit dengan keterangan alfa, tercatat lebih banyak dengan keterangan izin atau sakit. Pengamatan peneliti subyek terlihat rutin mengikuti kegiatan pesantren

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kemampuan dalam pengendalian impuls sudah cukup baik dimiliki oleh subyek RA dan subyek TS, disebutkan dari data di atas subyek RA dapat mengenali keinginan dan hal yang dibutuhkan untuk tidak selalu melakukan hal yang negative. Subyek TS memiliki pengendalian impuls besar adanya sebab arahan dari pihak keluarga walaupun subyek TS memiliki keterampilan komunikasi secara terbuka dengan pihak pengurus pesantren. Dan subyek MS memiliki kemampuan pengendalian impuls dengan baik sebab adanya kesulitan yang

⁸⁰ TS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 14 September 2025.

dialami oleh subyek MS, subyek tetap mampu menjalani kegiatan pesantren dengan perasaan positif.

c. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keterampilan mahasiswa dalam melaksanakan tindakan untuk keberhasilan yang dituju. Merupakan sikap percaya diri terhadap kemampuan diri dalam kemampuan menyelesaikan permasalahan serta dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada subyek RA. Subyek menyampaikan sebagai berikut.

“...percaya diri aja dulu ya kak, walaupun itu tadi selalu mengeluh dan mengeluh ya gak gak percaya diri juga, soalnya ada ngerasa terkucilkan gitu dengan kemampuan yang enggak sama padahal menurut temen-temen lain itu hal *basic* tapi buat aku itu hal yang lumayan susah. Cuma balik lagi dijalanin aja dulu toh nanti lama-lama bisa walaupun gabisa yauda tetep akan ada efek bagus ko, kepercayaan diriku menurun hahaha cuma setelah lama dijalanin yaudah aku ngerasa tidak peduli yaa dan ya perlahan kan udah coba tuh belajar cuma walaupun belum bisa seratus persen bukan berarti aku ga dapet apa-apa...”⁸¹

Hasil wawancara menjelaskan bahwa subyek RA mengalami penurunan percaya diri sebab ketidaksetaraan dalam kemampuan rata-rata yang subyek miliki dengan mahasiswa lainnya, namun subyek menyatakan bahwa memiliki keyakinan untuk berusaha menjalani kesulitan yang ada sekalipun hasil yang didapatkan tidak sesuai

⁸¹ RA, diwawancarai oleh peneliti, Jember 10 September 2025.

dengan keinginan subyek dengan harapan memperoleh dampak positif.

Hasil observasi subyek menyampaikan sembari tertawa dan terlihat memerah wajah subyek dikarenakan malu. Sikap RA ketika mengikuti kelas diniah juga kerap bersikap salah tingkah disaat menjawab pertanyaan dengan salah dan sering sekali berucap; aku tidak tahu, susah banget, aduh dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek MS menyampaikan sebagai berikut

“...sering merasa, cemas tapi aku juga tahu sebenarnya aku bisa ya berkat dukungan dari orang tua juga, kayak yang pernah ibuku ingetin ke aku buat gak perlu malu, takut berlebihan karena kita punya Allah yang selalu bantu apapun masalah kita...”⁸²

MS memperkuat aspek efikasi diri dengan pernyataan

“...aku ngerasa lebih percaya diri karena aku ngerasa jauh lebih tidak cemas, jadi ketika aku rasa tenang aku yakin aja gitu kalau hal yang akan terjadi itu pasti baik-baik aja...”⁸³

Hasil wawancara menjelaskan bahwa subyek MS kerap kali memiliki kecemasan dengan permasalahan yang dihadapi, namun peran ibu yang selalu memberi dukungan dan nasihat terhadap sifat Rahim-Nya membantu dalam mengurangi kecemasan yang subyek alami. Subyek menyatakan ketenangan membuat subyek percaya diri dalam menangani kesulitan,

⁸² MS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 13 September 2025.

⁸³ MS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 13 September 2025.

Hasil observasi saat penelitian sejalan dengan pernyataan teman subyek bahwa subyek MS dikenal sebagai pribadi yang pendiam dan pemalu namun seiring berjalannya waktu subyek dapat memiliki kepercayaan diri bahkan sempat menjadi ketua pengurus PPM Al-Inayah. Sikap MS yang cenderung pendiam saat berkumpul bersama dengan mahasiswa lainnya tapi sesekali berbicara dengan lugas tanpa menunjukkan ekspresi malu saat diberi kesempatan berbicara

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek TS menyampaikan sebagai berikut

“...Aku ga sepercaya diri itu sih, walaupun kalo masalah sepele kaya sehari-hari itu ya aku percaya diri hehe, tapi kalau hal lain kaya ambil suatu keputusan ya termasuk solusi sih aku tetep lebih suka dibantu sama orang rumah karena aku takut akunya dapet hal yang ga baik. Ya karena ga suka ambil keputusan sendiri itu mba...”⁸⁴

Hasil wawancara menjelaskan bahwa subyek TS menilai diri sebagai pribadi yang tidak memiliki kepercayaan diri dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami, subyek menyatakan bahwa keputusan yang ada pada kehidupan subyek cenderung dilakukan oleh pihak keluarga. Adanya ketakutan subyek terhadap kesalahan dalam mengambil keputusan membuat subyek TS tidak percaya diri terhadap kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan tanpa adanya bantuan pihak eksternal.

⁸⁴ TS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 14 September 2025.

Hasil observasi saat wawancara berlangsung subyek menunjukkan gestur canggung dengan mengusap kepala dan tersenyum malu dan menjelaskan dengan nada suara menurun. Sejalan dengan pernyataan tersebut teman subyek menyetujui dan peneliti sempat mendengar sedikit pembicaraan subyek berkata akan bertanya pada ibu sebelum mengiyakan ajakan teman dalam bergabung di suatu komunitas.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti, keterangan yang dijelaskan oleh subyek MS menunjukkan kemampuan efikasi diri yang berkembang dengan baik, sikap tenang yang berasal dari keyakinan pada pertolongan Tuhan, sejalan dengan pernyataan subyek RA yang memiliki keyakinan diri yang baik dalam mencoba menyelesaikan permasalahan sekalipun hasil yang akan didapatkan belum pasti. Sedangkan pada subyek TS belum memiliki keterampilan dalam efikasi diri, ketidakpercayaan diri subyek dalam menyelesaikan masalah sebab ketakutan dalam menghadapi konsekuensi dari keputusan yang diambil menjadikan subyek TS lebih mempercayai pihak lain dibanding percaya pada diri sendiri.

d. Empati

Empati merupakan kemampuan dalam bersikap peduli terhadap orang di sekitarnya, bentuk kepedulian dalam memahami orang lain pada kondisi psikologis dan emosional orang lain, terutama saat menghadapi tekanan secara akademik ataupun tekanan

secara personal, bagaimana kemampuan mahasiswa dalam mendukung dan memahami kondisi teman sebaya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada subyek RA. Subyek menyampaikan sebagai berikut.

“...hibur sih pasti karena orang sedih tuh gabisa dibiarin sedih terus, aku juga gasuka liat vibes jadi ga nyaman jadi pasti aku hibur aku ajak keluar walaupun jalan kaki ya hehe, terus apa yaa, ya aku dengerin ceritanya kalau memang pengen cerita dan kalau pengen di diemin ya kita ngertiin aja dulu deh maunya apa...”⁸⁵

RA menguatkan aspek empati dengan pernyataan

“...kebersamaan ya nggak pernah aku dapat sebelumnya aku dapat dari sini, cara mereka berusaha buat mengayomi lah ya walaupun kadang caranya itu kalau dalam pertemanan itu nggak yang lembut, misal kayak tanya oh ya kamu kalau begini mending begini, ada sih yang kayak gitu tapi ada juga yang kayak cara ngasih tahunya tuh sarkas gitu cuman karena poin plusnya aku deket sama dia jadi ya aku merasa disayang aku juga dari dengar cerita teman-teman berbagai macam yang di sini tuh, jadinya aku dapat banyak pov gitu loh. Jadi intinya tiap orang itu punya perspektif yang berbeda yang akhirnya ngebuat aku bisa berusaha dan belajar buat lebih paham perspektif dan perasaan orang lain...”⁸⁶

Hasil wawancara menjelaskan bahwa subyek RA menunjukkan perhatian pada teman sebaya dengan berusaha memberikan hiburan, subyek menyatakan individu yang mengalami kesedihan tidak baik jika dibiarkan larut dengan rasa sedih, maka akan timbul suasana yang tidak nyaman, subyek juga memberikan dukungan dengan khusus memperhatikan apa yang dibutuhkan teman subyek. Subyek RA juga menyatakan pengalaman yang dilalui

⁸⁵ RA, diwawancarai oleh peneliti, Jember 10 September 2025.

⁸⁶ RA, diwawancarai oleh peneliti, Jember 10 September 2025.

subyek membantu kesadaran bahwa tiap individu memiliki sudut pandang berbeda dalam menanggapi suatu perkara. Oleh sebab itu adanya perbedaan di lingkungan pesantren membuat subyek berupaya dalam memahami sudut pandang serta perasaan orang lain.

Hasil observasi pada subyek RA terlihat saat subyek izin menghentikan wawancara sejenak dikarenakan ada teman subyek yang menelfon dan mengutarakan sedang membutuhkan pertolongan. RA juga tak segan bangun di malam hari untuk membuka kunci gerbang ketika ada mahasiswa yang izin kembali di atas jam 10 malam sekalipun itu tidak memiliki kedekatan personal dengan mahasiswa yang dibantu.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek MS menyampaikan sebagai berikut

“...aku masih bisa bantu tentu aku bantu hal yang bisa aku lakuin, tapi kalau memang nggak kayak masalah yang terlalu personal ya aku nggak bisa ikut bantu kecuali memang dia minta tolong ke aku dan berusaha buat selalu dengerin ceritanya sih kalau memang mau cerita. aku sih merasa hidup bareng-bareng kayak sekarang ini buat aku bisa coba lebih paham sama temen-temen dan memahamii orang lain aja walau ga gitu yakin amat, tapi memang bisa jadi lebih menghargai si ya mba...”⁸⁷

Hasil wawancara menjelaskan bahwa subyek MS dapat bersikap sukarela dengan membantu teman sebayanya jikalau hal tersebut yang dibutuhkan, dan tergolong hal yang dapat subyek lakukan, seperti permasalahan yang bersifat personal subyek

⁸⁷ MS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 13 September 2025.

mengambil langkah diam terkecuali dimintai pertolongan. Subyek MS juga menyatakan kehidupan bersama di pesantren yang dijalani saat ini meningkatkan bentuk empati subyek untuk mencoba melatih diri dalam memahami dan menghargai orang lain.

Hasil observasi sejalan dengan pernyataan teman-teman mahasiswa lainnya di PPM Al-Inayah yang sepakat bahwa subyek MS merupakan pribadi yang suka menolong siapapun yang membutuhkan. Peneliti melihat secara langsung MS sigap mencari alternatif bantuan atau solusi saat ada teman membutuhkan pertolongan namun MS tidak dapat turun langsung untuk membantu.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek TS menyampaikan sebagai berikut

“...diemin dulu untuk awal-awal baru aku tanya kenapa, kalau memang dia belum mau cerita ya udah yang penting aku tetap nemenin, kalau dia mau respon dari aku, aku akan kasih respon ya intinya aku saling mengerti dan memahami lah. Dan berusaha tetep mendengarkan dengan baik. Dan tinggal bersama-sama ini ya sesuai dengan apa yang pernah aku tau kalau sesama-teman tuh bisa sedekat ini, bisa belajar buat ngalah juga, saling bantu. Dan aku ngerasa bisa jauh lebih menghargai orang lain juga sih mba...”⁸⁸

Hasil wawancara menjelaskan bahwa subyek TS dalam merespon teman sebaya yang sedang mengalami kesulitan melalui tahapan yang biasa subyek implementasikan di kehidupan sebagai bentuk kepedulian. Subyek berupaya sebagai pendengar yang baik, dapat memberikan respon baik dan dapat saling menghargai. Subyek

⁸⁸ TS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 14 September 2025.

TS menilai terhadap pengalaman tinggal berdampingan dengan teman sebaya di lingkungan pesantren menjadi bentuk pembelajaran mandiri terhadap keikhlasan, sifat saling tolong-menolong dan dapat meningkatkan sikap empati.

Hasil observasi menunjukkan TS meluangkan waktu bertemu dengan mengagendakan pertemuan yang lebih baik dengan teman yang membutuhkan ruang bercerita, dan menolak secara baik ajakan teman di kelas diniah saat menunggu kedatangan pengajar.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti bahwa masing-masing subyek menunjukkan kemampuan dalam berempati, dengan sikap yang dilakukan oleh ketiga subyek dalam kesiapan membagi waktu dan perhatian untuk membantu teman sebaya dalam menghadapi permasalahan, dan kehidupan pesantren yang erat dengan nilai kebersamaan mengajarkan pada ketiga subyek adanya perbedaan merupakan pembelajaran untuk saling memahami dan menghargai antar sesama. Dan adanya pengalaman tinggal di pondok pesantren menunjukkan peningkatan empati terhadap ketiga subyek. Kemampuan ini dapat memberikan dampak positif bagi subyek dalam melaksanakan hubungan sosial sebab pemahaman terhadap situasi dari suatu kejadian ataupun permasalahan.

e. Optimisme

Optimisme merupakan pola pikir mahasiswa yang bersifat positif dalam memandang kehidupan di masa mendatang, dan adanya keyakinan dapat melewati kesulitan hidup di pondok pesantren

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada subyek RA. Subyek menyampaikan sebagai berikut

“...ya aku sih jalan aja lah ya, awal-awal ngikutin aja udah, tapi ya lama-lama aku tuh juga butuh hal yang bisa buat aku merasa lebih kuat selain cara-cara yang aku pakai buat meredam emosi, buat balikin mood, dan dengan adanya kultur pesantren di sini ilmu yang aku dapat juga, aku tahu kalau Tuhan itu pasti akan ngasih hal yang terbaik sekalipun aku ngerasa gak enak tapi tentu di akhir nanti ada hal yang aku nggak tahu itu bakal berdampak sangat baik untuk aku, walaupun kadang jadi manusia itu suka lupa, banyak gak bersyukur dan ngerasa kok gini banget ya kalau pas lagi sedih, padahal juga yang bantu kita ujung-ujungnya ya tetap Tuhan nggak sih ya dari diri sendiri juga orang tua juga yang ngasih dukungan cuman kalau Tuhan udah kasih jalan semua pasti baik-baik aja...”⁸⁹

Hasil wawancara menjelaskan bahwa subyek RA disaat menghadapi masa sulit dalam beradaptasi mengambil langkah untuk tetap menjalani keadaan yang ada, sebab hal tersebut telah menjadi kewajiban yang harus dilalui subyek, sekalipun dalam menghadapi kesulitan tersebut subyek RA merasakan ketidaknyamanan, tetapi adanya ilmu pesantren yang subyek dapatkan, membentuk keyakinan terhadap kuasa Tuhan yang senantiasa memberikan pertolongan dan adanya peran orang tua yang memberikan dukungan membuat subyek yakin, akan ada hal baik di kemudian hari.

⁸⁹ RA, diwawancarai oleh peneliti, Jember 10 September 2025.

Hasil observasi menunjukkan sikap RA saat mengutarakan keyakinannya pada Tuhan dengan nada suara yang lugas penuh keyakinan. Rutinitas yang mulai dibangun tiap malam sebelum tidur dengan membaca Ratibul Haddad sebagai bentuk nyata keimanan subyek RA.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek MS menyampaikan sebagai berikut

“...aku percaya sama Allah ya yang ga bakal biarin hambanya itu selalu sedih aku percaya sama doa ibu sih, dan ya masih ada yang mau aku capai makanya aku masih optimis...”⁹⁰

Hasil wawancara menjelaskan bahwa subyek MS memiliki keyakinan penuh terhadap Rahmat-Nya, keyakinan subyek bahwa Tuhan tidak akan membiarkan kesulitan dan kesedihan selalu menyertai hamba-Nya. Dan keyakinan terhadap keberkahan doa ibu subyek serta tujuan yang ingin subyek wujudkan menjadi sumber keyakinan bahwa kebaikan akan ada setelah masa sulit.

Hasil observasi subyek memiliki rutinitas pribadi dengan melaksanakan sholat tahajud dimalam hari, dan melaksanakan sholat duha di pagi hari sebelum waktu perkuliahan di mulai.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek TS menyampaikan sebagai berikut

“...aku yakin aja ketika mamakku tetap ada buat aku terus aku juga yang penting doa yang baik sama pasrahlah buat ya jalannya aja karena Tuhan tahu apa yang baik buat kita, apa yang buruk kita. Aku juga berfikir aku harus membalas budi

⁹⁰ MS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 13 September 2025.

sama orang-orang yang udah bantu aku, aku harus bisa membahagiakan Mamak, jadi aku harus tetap semangat dan sukses...”⁹¹

Hasil wawancara menjelaskan bahwa subyek TS menyatakan bahwa adanya keyakinan terhadap hal baik pasti ada setelah kesulitan yang dialami subyek, keyakinan tersebut kuat berasal dari dukungan sosok ibu subyek yang selalu hadir mendukung, dan rasa tanggung jawab untuk membalas budi dengan kesuksesan terhadap pihak-pihak yang telah mendukung subyek. Kepasrahan (tawakal) yang dimiliki subyek tinggi dengan landasan percaya bahwa Tuhan telah menentukan takdir terbaik untuk subyek.

Hasil observasi menunjukkan TS menahan tangis dengan mengibaskan tangan agar tidak mengeluarkan air mata melanjutkan dialog yang diiringi senyum kecil. Ekpresi TS yang menggambarkan lebih ceria dan bersemangat selepas melakukan panggilan via seluler dengan keluarga.

Dari hasil wawancara seluruh subyek memiliki aspek optimisme yang sangat baik, ketiga subyek memiliki keyakinan tinggi terhadap kuasa Tuhan yang selalu memberi pertolongan dan ketiga subyek meyakini bahwa perjalanan kehidupan yang didalamnya terdapat kesulitan akan ada hal baik yang telah Tuhan persiapkan.

⁹¹ TS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 14 September 2025.

f. Mencapai Positif

Mencapai positif merupakan keterampilan dalam mengambil sisi positif dari adanya suatu permasalahan. Bentuk keberhasilan dalam melewati pengalaman penuh tekanan oleh mahasiswa dengan adanya perubahan dalam diri seiring bertambahnya pengalaman hidup yang dialami.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada subyek RA. Subyek menyampaikan sebagai berikut

“...disetiap momen momen itu akan selalu kupastikan bahwa ada makna atau hal yang perlu aku petik hikmahnya sebagai bentuk pelajaran, jadi tuh aku ga buru-buru buat ga nyaman sama keadaan tapi aku akan lihat dari ketidaknyamanan itu dari sedihnya aku, hal baik apa yang bisa aku pelajari karena semua sesuai izin tuhan...”⁹²

RA menguatkan aspek mencapai positif dengan pernyataan

“...aku ngerasa ilmuku gini-gini aja tapi hal yang pasti aku tau segitu besarnya tuhan sayang aku sampai jaga aku sejauh ini dari beragam kejadian yang lalu dan dunia yang seperti saat ini, dari pengalaman di pesantren itu banyak banget yang di dapet. Salah satunya tentu aja aku bisa dapet banyak ilmu baru nggak cuma soal agama, tapi juga tentang kehidupan, kebersamaan, dan cara berinteraksi sama orang lain. Jadi belajar gimana cara menghargai perbedaan, bekerja sama, dan saling bantu dalam situasi apa pun. Selain itu, ada juga perasaan bahagia yang nggak bisa dijelaskan waktu lihat banyak kepedulian yang ditunjukkan sama teman-teman. Kayak pas ada yang lagi sedih, pasti ada aja yang nyemangatin, atau kalau ada yang kesusahan, pasti langsung dibantu bareng-bareng. Hal-hal kecil kayak gitu bikin ngerasa hangat dan bersyukur banget bisa jadi bagian dari lingkungan yang peduli satu sama lain...”⁹³

⁹² RA, diwawancarai oleh peneliti, Jember 10 September 2025.

⁹³ RA, diwawancarai oleh peneliti, Jember 10 September 2025.

Hasil wawancara menjelaskan bahwa subyek RA setelah menjalani kesulitan tinggal di pondok pesantren, subyek menilai suatu permasalahan menjadi pengalaman tidak nyaman yang tidak selalu dinilai sebagai ancaman yang harus dihindari, melainkan ketidaknyamanan yang dipandang sebagai proses terhadap hal baik yang didapatkan subyek, dan sulitnya dalam beradaptasi yang dialami subyek sebelumnya berubah menjadi rasa syukur sebab keterikatan subyek dan pesantren dinilai sebagai bentuk penjagaan Tuhan dari sifat Rahim-Nya. Kebersamaan di lingkungan pesantren menambah pengetahuan subyek terkait menciptakan hubungan sosial yang baik.

Hasil observasi saat wawancara berlangsung subyek mengutarakan jawaban dengan antusias yang diiringi dengan gestur tubuh serta senyum yang begitu lebar. Sikap RA yang mudah mengeluh namun di akhir kalimat selalu ditutup dengan ucapan

Syukur, diiringi dengan gerakan kedua tangan menengadah ke atas.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek MS menyampaikan sebagai berikut

“...namanya kehidupan itu pasti ada tantangannya, pasti ada cobaanya, jadi syukuri aja yang dialami, intinya pinter-pinter bersyukur. Karena hidup itu kan ga selalu tentang hal-hal yang baik kan ya, hal negative pun bisa di syukuri tergantung manusianya. Melihat dari prespektif yang mana...”⁹⁴

MS menguatkan aspek mencapai positif dengan pernyataan

“...rasa ada ya perubahan, karena dulu sebelum mondok aku tuh mikir kaya kok misal ada kyai dateng harus bungkuk lah,

⁹⁴ MS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 13 September 2025.

harus ginilah, apalah gitu. Kaya masih belum bisa nerima itu kenapa ya harus begitu, nah setelah beberapa tahun di pondok akhirnya aku tau kenapa alasannya. Dan udah tau jawaban-jawaban pertanyaan yang aku pertanyakan dulu...”⁹⁵

Hasil wawancara menjelaskan subyek MS mengambil nilai positif dari kondisi penuh tekanan dengan meningkatkan rasa syukur, subyek berpendapat bahwa kehidupan erat hubungannya dengan tantangan, dan sebagai manusia, subyek memiliki peluang untuk memandang permasalahan sebagai hal yang dapat di syukuri. Dan setelah hidup di pondok pesantren hal-hal sebelumnya yang menjadi pertanyaan, perlahan subyek mulai mengetahui dan memahami sebagaimana pernyataan subyek terkait sikap santri yang membungkuk ketika bertemu dengan Kiai merupakan bentuk manifestasi rasa hormat terhadap guru.

Hasil observasi menunjukkan terlihat ada perubahan dalam menatap, tatapan mendalam subyek saat mengutarakan hal negatif dapat dimaknai dengan indah saat memiliki kemampuan rasa Syukur.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek TS menyampaikan sebagai berikut

“...ga semua hal itu harus sekarang, ga semua bisa ada sekarang, kaya semuanya itu ada prosesnya. Terus kita tuh ga hidup sendiri kaya menghargai itu penting juga. Dan kata maaf, tolong terimakasih sangat penting untuk kita bersosialisasi. Terus apalagi, kaya mengatur waktu, walaupun aku bukan orang yang pintar atur waktu, sekarang makin tambah dewasa oh kehidupan itu ga selalu tentang diriku tapi ada orang lain, jadi makin kesini tujuan hidupku tuh ya, ya selain beribadah tentunya ya, sekarang tuh tujuannya itu ada

⁹⁵ MS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 13 September 2025.

orang tua, ada adik yang harus aku banggakan gitu tuh. Kayak aku tuh harus menjadi orang yang bisa mencukupi mereka. ya kalo ga kuliah disini mungkin aku ga sekuat ini, ga tau tentang hal ini, ga seberani ini, bisalah aku dikatakan berani berangkat sendiri ke Jember. Kalau ga mondok mungkin pergaulan jauh dari kata baik ya, kan gampang terpengaruh. Aku selalu ingat pesan guruku, "jangan nanya kepada Allah kenapa ini terjadi, tapi tanya hikmah apa yang terjadi dibelakang ini)...."⁹⁶

Hasil wawancara menjelaskan bahwa subyek TS menyadari bahwa masa sulit membutuhkan proses agar dapat dilalui, dan kehidupan tidak hanya soal urusan personal, subyek menyatakan bahwa kehidupan membutuhkan hubungan sosial dengan memperhatikan kebiasaan sederhana ucapan tolong, terimakasih, dan maaf menjadi bagian penting untuk kenyamanan dalam bersosial. Dan dari rutinitas pondok pesantren yang padat membuat subyek mempelajari pembagian waktu walaupun belum pandai membagi waktu.

Subyek TS juga menyatakan rasa syukur karena lingkungan pesantren merupakan bentuk penjagaan dari pergaulan luar yang tidak baik, karena subyek menyadari diri subyek pribadi yang mudah terpengaruh. Keputusan subyek untuk melanjutkan pendidikan di luar jawa menjadi awal dari munculnya sikap berani dan kekuatan yang subyek miliki saat ini, Fase dewasa yang dialami subyek juga menjadi bentuk kesadaran untuk tidak fokus pada diri sendiri tapi

⁹⁶ TS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 14 September 2025.

memiliki tujuan hidup agar dapat membanggakan keluarga, selain beribadah yang juga menjadi tujuan utama.

Hasil observasi menunjukkan saat subyek menjelaskan terkait pencapaian positif pada kesulitan yang pernah dialami dengan suara bergetar dan mata yang berkaca-kaca, diakhiri dengan senyum lebar sebab telah mampu keluar dan bertahan tetap tinggal di lingkungan pesantren.

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada aspek mencapai nilai positif atau hikmah, saat berhasil melalui kesulitan, ketiga subyek menunjukkan keberhasilan dalam melewati masa sulit di lingkungan pesantren dengan pernyataan bahwa kesulitan adaptasi yang dialami, tuntutan akademik secara formal dan non-formal, perbedaan budaya dan nilai-nilai pesantren yang merupakan hambatan dalam beradaptasi di lingkungan pesantren memiliki nilai positif setelahnya.

Meningkatnya rasa syukur yang dirasakan ketiga subyek, juga perubahan dalam memandang kehidupan sebagai proses dalam pembelajaran, sebagaimana pernyataan subyek RA dan subyek TS menilai pentingnya interaksi sosial yang mengajarkan kebersamaan dan sikap saling menghargai. Dan subyek MS yang menyatakan bahwa kesulitan hidup dapat terasa lebih ringan sangat dilihat dari sudut pandang kebersyukuran. Dan dari pernyataan ketiga subyek terhadap pengalaman sulit yang dialami di lingkungan pesantren

menghantarkan seluruh subyek dalam meningkatkan keimanan pada Tuhan.

3. Strategi Mahasiswa untuk meningkatkan Resiliensi di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah

Mahasiswa yang bermukim di pondok pesantren mahasiswa Al-Inayah dengan latar belakang non pesantren yang dihadapkan dengan kesulitan dalam beradaptasi secara fisik, sosial, dan akademis mengupayakan strategi-strategi untuk meningkatkan kemampuan resiliensi dalam beradaptasi di lingkungan pondok pesantren. Berikut penyajian data berdasarkan hasil wawancara dari ketiga subyek.

a. Strategi Pengelolaan Emosi

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada subyek RA. Subyek menyampaikan sebagai berikut.

“...tapi pas aku ngerasa tertekan sih aku biasanya cari cara buat balikin mood pasti ya kayak dengerin lagu yang teksnya itu happy biar suasananya itu juga jadi lebih fresh, juga biasanya aku ya sambil pakai masker merawat diri biar rileks, dan kalau udah benar-benar capek aku tuh suka banget makan, karena makanan yang aku suka itu soto itu favorit banget sih rasanya kalau aku udah makan soto hatiku tuh bisa tenang dan semangat tuh balik lagi. Intinya aku sih biasanya ngelakuin hal kecil sederhana yang bisa buat hatiku senang, nyaman dan stressnya itu nggak nambah lagi...”⁹⁷

Hasil wawancara menyatakan bahwa subyek RA disaat merasakan amarah negative subyek berusaha untuk melakukan kegiatan positif dengan merawat diri, mendengarkan lagu dengan lirik yang mengandung afirmasi positif agar lebih tenang dan hal-hal

⁹⁷ RA, diwawancarai oleh peneliti, Jember 10 September 2025.

sederhana lain yang membuat suasana hati subyek lebih bahagia dan berpotensi mengurangi beban tekanan.

Hasil observasi menunjukkan antusiasme subyek yang diiringi dengan guratan senyum lebar ketika memutar lagu dari playlist kesukan RA dengan pilihan lagu bernuansa ceria. Teriakan subyek menyanyi bersemangat sembari bergoyang dengan lincah.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek MS menyampaikan sebagai berikut,

“...tapi karena aku menceritakan semuanya ke ibu dan ibu bisa jadi temen baik juga ke aku dengan wejangannya aku bisa lebih ga kepikiran lagi sama masalahku. Dan ya doa aja itu dah yang bikin aku bisa tenang...”⁹⁸

Hasil wawancara menyatakan dengan adanya dukungan dan nasihat sosok ibu kekhawatiran yang dialami oleh subyek dapat berkurang, dan dengan melakukan strategi berdoa subyek mendapat rasa tenang dalam menghadapi kesulitan.

Hasil observasi saat subyek menceritakan dengan penekanan suara dan pengulangan pada kata ibu yang diiringi dengan wajah yang tersenyum tipis. Ekspresi wajah yang terlihat berubah menjadi lebih semangat ketika membahas topik keluarga khususnya ibu.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek TS menyampaikan sebagai berikut,

“...gimana pas ngadepin stress itu ya, ya itu dah ibadah kan terus ada dukungan orang tua itu dengan selalu nelfon, terus makan makanan manis ngebuat lebih semangat lagi gitu after

⁹⁸ MS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 13 September 2025.

merasa pusing dan berat yaudah. Selebihnya dijalanin aja...”⁹⁹

Hasil wawancara pada subyek TS menyatakan dalam melakukan strategi pengendalian emosi subyek mengerjakan ibadah serta rutin melaksanakan panggilan via seluler dengan keluarga dan mengumpulkan energi baru dengan mengonsumsi makanan manis.

Hasil observasi menunjukkan subyek TS sebelum dan sesudah proses wawancara dilakukan, terlebih dahulu mengabari keluarga. Panggilan tersebut paling sedikit rutin dilakukan sehari dua kali atau paling banyak bisa sampai 4 atau 5 kali sehari.

Dari hasil wawancara ketiga subyek dalam memahami aspek regulasi emosi, semua subyek menunjukkan strategi yang mampu mengontrol emosi dengan baik, subyek dapat mengenali kondisi yang dialami atau hambatan tertentu yang terjadi. Terdapat faktor dukungan orang tua yang membantu dua subyek MS dan TS dalam menangani permasalahan dengan sikap yang tenang di setiap kesulitan yang dialami. Sedangkan subyek RA cenderung mengendalikan emosi dengan berinisiasi dengan kegiatan yang disukai tanpa mengharuskan adanya keterlibatan pihak eksternal.

b. Strategi Pemecahan Masalah

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada subyek RA. Subyek menyampaikan sebagai berikut.

⁹⁹ TS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 14 September 2025.

“...jawabannya sabar. Tapi jujur aja, nggak selalu bisa sabar, Kadang capek juga, pengen ngeluh terus aja tapi kalo terus menerus walaupun ada temen yang baik ga juga ntar temennya ga suka, atau bahkan pengen nyerah. Tapi yang paling bikin aku bisa terus jalan itu rasa yakin yakin kalau semua ini pasti bisa dilewatkan dan bakal ada hasil baik di akhirnya. Aku juga mikir, setiap kesulitan pasti ada pelajarannya. Jadi daripada terus ngeluh, aku coba yakinin diri sendiri kalau ini cuma proses buat jadi lebih kuat. Tapi bagi aku ngeluh juga is number one, bagian dari warna kehidupanku heheh. ...”¹⁰⁰

Hasil wawancara subyek RA dalam strategi pemecahan masalah berupaya untuk menerapkan konsep sabar sekalipun akhirnya subyek kerap merespon permasalahan dengan sikap mengeluh dan menyatakan mengeluh merupakan bagian yang tidak dapat subyek hilangkan. Interaksi sosial juga menjadi salah satu solusi bagi subyek walaupun akhirnya menimbulkan kekhawatiran pada subyek terhadap kenyamanan dalam bersosial, hingga akhirnya subyek RA menurunkan frekuensi mengeluh. Subyek juga sempat merasakan putus asa tinggal di lingkungan pesantren, tetapi subyek memiliki upaya untuk meyakinkan diri sendiri bahwa permasalahan yang subyek hadapi dapat terlewati dan akan terganti dengan hal baik lainnya.

Hasil observasi saat RA berlekuh kesah dengan menceritakan pengalaman yang pernah terjadi atau aktivitas yang dilalui dalam sehari teman-teman subyek serentak menasehati dengan sedikit nada emosi, ditanggapi dengan tertawa dan menjelaskan hal tersebut telah menjadi kebiasaan buruk yang RA sadari harus dihilangkan.

¹⁰⁰ RA, diwawancarai oleh peneliti, Jember 10 September 2025.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek MS menyampaikan sebagai berikut,

“...mungkin karena ibu juga ya, nasehat dari beliau yang buat aku sadar terus bisa buat motivasi aku bisa bertahan itu sih. Dan pernah ibu ku bilang (Allah itu ga mungkin ngasih cobaan yang gabisa kamu adepin, kamu tuh pasti bisa Lewatin itu semua, kamu gausa insecure, gausa ngerasa ga percaya diri, karena ada Allah yang selalu bersamamu) gitu...”¹⁰¹

Hasil wawancara menjelaskan adanya nasihat dari ibu menjadi solusi penenang dalam pemecahan masalah yang membuat subyek MS sadar bisa melewati masa sulit dan menjadi semangat agar tetap bertahan. Dan menambah keyakinan pada Tuhan.

Hasil observasi menunjukkan subyek menjawab pertanyaan peneliti dengan nada suara yang bergetar yang menjelaskan dukungan ibu bagi subyek sangatlah berarti dan berdampak positif.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek TS menyampaikan sebagai berikut,

“...misal ikut jamaah tapi turun dulu ya tergantung energi yang aku punya aja hehe, aku tuh ya mba pas semester kemarin tuh mikir udah lah mau pindah aja, ga kuat tuh sama lingkungan, udah deh aku mau keluar dari pondok terus kemarin tuh benar-benar full IPA materinya, Dan itu praktikum semua otomatis laprak ku itu banyak banget dan udah tergolong semester akhir karena udah mulai bisa nyicil buat nyusun skripsi. Udahlah ngeKos aja gitu, terus itu ada Kos yang harganya 230 lebih murah toh, bilanglah ke orang rumah pengen Kos ini lebih murah, tapi dijawab udahlah cuma beda 20 tetep disana aja gitu. Jadi dikuatkan lagi sama mamak...”¹⁰²

¹⁰¹ MS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 13 September 2025.

¹⁰² TS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 14 September 2025.

Hasil wawancara sikap subyek dalam upaya menyelesaikan permasalahan dengan menilik kapasitas kemampuan yang dimiliki saat itu sehingga dapat menyelesaikan kewajiban dengan baik dengan tetap melaksanakan kegiatan yang ada tapi tidak berpartisipasi hingga kegiatan selesai, subyek berkomunikasi secara terbuka dengan pengurus pesantren agar mendapat dispensasi waktu istirahat lebih awal. Subyek juga menjelaskan pernah mengalami patah semangat dan hendak memutuskan berhenti tinggal di pesantren tetapi hasil keputusan keluarga bertentangan dengan kehendak subyek.

Hasil observasi sesuai dengan pernyataan subyek dengan tawa tipis dan sejalan dengan minimnya catatan pelanggaran yang dilakukan subyek TS. Celetuk teman yang mengenali subyek sebagai anak ibu sekali.

Dari hasil wawancara ketiga subyek bahwa subyek TS dan MS dalam meningkatkan strategi pemecahan masalah sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal, keyakinan personal dalam diri RA dan MS terhadap ketetapan Tuhan akan mempermudah segala urusan sekalipun subyek RA mengalami kesulitan untuk meninggalkan kebiasaan mengeluh saat dihadapkan dengan permasalahan.

c. Strategi Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada subyek RA. Subyek menyampaikan sebagai berikut.

“...punya peran besar dalam proses aku, kayak pengasuh pesantren aja sebaik itu sebenarnya ngayomin santrinya ya

akunya aja ya memang sulit untuk adaptasi dengan kegiatannya, juga teman-temanku yang selalu sabar dengerin keluh kesah aku hampir tiap hari, dan orang tua yang selalu hubungin aku tiap hari...”¹⁰³

Hasil wawancara menyatakan peran sosial berpengaruh besar bagi subyek dalam meningkatkan resiliensi, dengan berbagi cerita terhadap teman sebaya, peran orang tua yang rutin bertanya kabar dan adanya perilaku positif dari pengasuh menjadi kesadaran bagi subyek bahwa ia memerlukan waktu dalam beradaptasi.

Hasil observasi menyatakan bahwa subyek RA rutin melakukan obrolan singkat dengan pihak keluarga khususnya ayah subyek yang hampir setiap waktu menelfon RA. Seseekali terdengar percakapan yang mengartikan ayah RA bahkan memahami konflik antar teman di sekeliling RA sekalipun subyek tidak terlibat dalam pertikaian.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek MS menyampaikan sebagai berikut,

“...yang mendukung aku itu tentu orang tua, karena aku dekat banget sama orang tuaku apapun yang terjadi aku ceritain aku sering banget nelfon orang tua di rumah hampir setiap hari, apalagi pas lagi ngadepin suatu masalah buatku orang tua itu penting banget, aku bisa dapat solusi dan setelah cerita aku bisa jauh lebih tenang...”¹⁰⁴

Hasil wawancara menyatakan subyek MS dalam berupaya mendapat dukungan sosial dengan mengandalkan peran ibu yang menjadi salah satu sumber kepercayaan, ketenangan subyek saat

¹⁰³ RA, diwawancarai oleh peneliti, Jember 10 September 2025.

¹⁰⁴ MS, diwawancarai oleh peneliti, Jember 13 September 2025.

mengahdapi situasi sulit. Kedekatakan subyek pada ibu mejadi faktor utama sebagai penguat ketika subyek dihadapkan dengan permasalahan.

Hasil observasi dengan pernyataan subyek, sesuai dengan riwayat log panggilan subyek yang tiap hari melakukan panggilan telfon. Subyek menjelaskan dengan memunculkan senyuman tipis dan mata yang sedikit menyipit.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan topik bahasan tersebut, subyek TS menyampaikan sebagai berikut,

“...Keluarga selalu kasih masukan positif aku merasa beruntung banget punya orang tua yang selalu ada, teman tuh tetap ngebantu tapi banyak hal yang cukup aku yang tahu, dan kalau sekarang aku sharingnya ke mamak aja...”

Hasil wawancara menyatakan strategi dukungan sosial yang digunakan subyek TS sangat berperan pada dukungan keluarga khususnya orangtua, sekalipun subyek merasa kehadiran teman berdampak positif ada banyak hal yang tidak dapat subyek katakana secara gamblang terhadap sesama teman dan lebih memilih sumber dukungan dari ibu subyek.

Hasil observasi sesuai dengan pernyataan subyek atas rutinitas subyek dalam komunikasi dengan pihak keluarga, setidaknya setiap ada waktu luang TS tentu akan mengisi waktu dengan menghubungi keluarga dan dalam sehari tentu pihak keluarga juga akan menanyakan kabar subyek di perantauan.

Dari hasil wawancara pada ketiga subyek dinyatakan strategi dalam dukungan sosial yang diupayakan oleh ketiga subyek besar adanya dari peran keluarga khususnya orangtua yang selalu ada dalam berkontribusi mengarahkan, mendengarkan situasi subyek saat dihadapkan dengan permasalahan. Dan tentu faktor pertemanan yang baik yang saling memberikan dukungan.

C. Pembahasan Temuan

Berdasarkan temuan hasil data yang telah dianalisis melalui tahapan wawancara, observasi dan dokumentasi, pada tahap pembahasan temuan ini dilanjut dengan melakukan interpretasi data yang telah diperoleh peneliti yang disesuaikan dengan fokus permasalahan pada penelitian. Berikut hasil temuan data yang diperoleh peneliti di lapangan.

1. Gambaran Kesulitan Adaptasi Mahasantri di Lingkungan Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah

Hasil temuan dari penelitian pada tiap subyek menceritakan secara detail terhadap fase awal pengalaman hidup di pondok pesantren mengalami kesulitan beradaptasi yang ditandai dengan gegar budaya, yakni situasi kebingungan dan kecemasan yang dialami terhadap lingkungan baru sebab adanya perbedaan budaya dan kebiasaan, sejalan dengan penelitian yang mengkaji pola adaptasi mahasiswa rantau.¹⁰⁵

Kehidupan pondok pesantren yang erat dengan kedisiplinan dan kegiatan spiritual menjadi hal baru bagi subyek yang tidak memiliki

¹⁰⁵ Andari, K, Shabrina, Session, A Lucky, Ikhrom, "Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau dalam Menghadapi Culture Shock," Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi 5, No. 2 (April 2025): 316, <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>

pengalaman hidup di pesantren, adanya kesulitan beradaptasi pada aspek fisik, sosial dan akademik seperti permasalahan yang subyek alami dalam hambatan mengatur waktu dengan adanya tuntutan ganda secara akademik formal dan non-formal yang disertai dengan aturan kedisiplinan yang ditetapkan Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah menuntut kemampuan dalam beradaptasi. Sesuai dengan teori *Adjustment* (penyesuaian diri) pada keadaan sulit.¹⁰⁶

Hambatan-hambatan yang dialami oleh subyek merupakan proses *primary appraisal* atau penilaian awal yang subyek lakukan secara negatif dalam menilai suatu keadaan sebagai tekanan dan tuntutan diluar batas kemampuan diri subyek. Sebagaimana pendapat Lazarus & Folkman menjelaskan besar kecilnya tekanan atau stres yang dialami oleh suatu individu berkaitan dengan proses penilaian (*appraisal*) pada situasi penuh tekanan.¹⁰⁷

Kondisi mudah letih secara fisik dan emosional dirasakan oleh ketiga subyek di masa awal beradaptasi di lingkungan pesantren, sebab situasi baru lingkungan pesantren dan berbagai perbedaan yang subyek alami dinilai sebagai hal yang mengancam kesejahteraan diri subyek. Seperti interaksi sosial dengan perbedaan latar belakang setiap mahasiswa, mengharuskan subyek melakukan penyesuaian diri dengan cepat dengan berupaya memahami dan saling menghargai.

¹⁰⁶ Schneiders, A.A. *Personal adjustment and mental health*. New York: Rinehart&Winston

¹⁰⁷ Lazarus, R.S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*.

2. Gambaran Resiliensi Mahasiswa di Lingkungan Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah

Berdasarkan hasil temuan penelitian menggambarkan bahwa resiliensi mahasiswa dalam menghadapi kesulitan hidup sebagai berikut.

a. Regulasi Emosi

Kemampuan dalam meregulasi emosi negatif dapat dilakukan dengan baik oleh ketiga subyek, kemampuan subyek dalam mengenali situasi dan emosi yang terjadi menjadi bentuk kemudahan bagi subyek dalam beradaptasi di lingkungan pesantren. Hal ini sesuai dengan teori resiliensi dalam penelitian yang menjelaskan individu yang memiliki kemampuan resiliensi dalam bertahan menghadapi situasi sulit.¹⁰⁸

Subyek MS dan TS dalam memiliki kemampuan regulasi emosi dipengaruhi kuat dengan dukungan orang tua, sedangkan subyek RA mampu meregulasi emosi dengan koping yang diinisiasi secara mandiri.

b. Pengendalian Impuls

Pada kemampuan pengendalian impuls kemampuan yang dimiliki oleh subyek MS sangat baik, subyek menyatakan tekanan yang dihadapi tidak membuat subyek ingin melakukan pelanggaran aturan yang ditetapkan oleh pesantren ataupun melakukan hal yang bersifat negatif lainnya.

¹⁰⁸ Lubis, Ayu Hayati, Firman, and Netrawati. "Resiliensi: Kemampuan Beradaptasi Dan Bertahan Dalam Menghadapi Tantangan Hidup Yang Sulit." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling* 2, no. 3 (2024): 1203–8.

Sedangkan untuk kedua subyek lainnya dalam kemampuan pengendalian impuls tergolong cukup baik, sebab kedua subyek dapat menahan diri untuk tidak selalu melakukan pelanggaran di pesantren, kemampuan pengendalian diri pada ketiga subyek tersebut dapat mencegah dari keputusan yang salah sebab adanya kesalahan berpikir.¹⁰⁹

c. Efikasi diri

Kemampuan efikasi diri pada penelitian ini menyatakan bahwasannya dengan seiring berjalannya waktu terdapat perubahan dalam kepercayaan diri dalam menyelesaikan tuntutan ataupun permasalahan, melalui kemampuan dalam membagi waktu, mengikuti pelajaran pembelajaran dengan lebih baik dan beradaptasi dengan aturan ataupun nilai-nilai Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah. Sejalan dengan penelitian keberhasilan pencapaian mahasiswa sebab adanya *self-efficacy* yang baik.¹¹⁰

Dari hasil data yang ditemukan dua subyek memiliki kemampuan efikasi diri yang berkembang baik walaupun di awal proses adaptasi keduanya mengalami kesulitan mempercayai kemampuan diri dalam menghadapi situasi tertekan. Sebagaimana subyek MS merasa lebih percaya diri dengan yakin pada pertolongan

¹⁰⁹ Reivich, K., & Shatté, A. “*The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life’s hurdles.*” Broadway Books 2002

¹¹⁰ Haifel Mio, Rong Guo, Ming Li, “The influence pf research self-efficacy and learning engagement on Ed.D students’ academic achievement”, *Frontiers in Psychology*, 2025, Vol.16, Hal.03, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562354>

Tuhan, Sedangkan subyek TS mengandalkan pihak keluarga dalam pengambilan Keputusan sebab tidak cukup percaya diri menerima konsekuensi akhir.

d. Empati

Pada hasil temuan data, masing-masing subyek memiliki kemampuan dalam berempati dengan baik, ketiga subyek mengutarakan kesanggupan akan membagi perhatian, fokus dan waktu subyek kepada orang lain jika memang hal tersebut yang dibutuhkan oleh teman subyek. Sejalan dengan pernyataan Reivich & Shatte membangun hubungan positif interpersonal yang saling mendukung di kondisi sulit.¹¹¹

Kehidupan pondok pesantren yang dijalani ketiga subyek mengajarkan arti kebersamaan dengan sikap saling memahami dan menghargai. Sejalan dengan pernyataan subyek RA dalam observasi yang dilakukan peneliti subyek menunjukkan kepeduliannya terhadap teman yang sedang membutuhkan pertolongan, disaat wawancara berlangsung subyek meminta waktu jeda ketika mengetahui teman sebayanya dalam kondisi sedih.

e. Optimisme

Dari hasil temuan data pada penelitian ini, ketiga subyek memiliki sikap optimis sebab adanya keyakinan besar terhadap Tuhan yang tidak mungkin memberi kesulitan tanpa ada hal baik setelahnya.

¹¹¹ Reivich, K., & Shatté, A. *“The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life’s hurdles.”*

Sebagaimana sikap ikhlas dengan menerima keadaan sulit yang menyandarkan keyakinan pada tuhan.¹¹²

Dukungan dari orang tua dapat membuat ketiga subyek lebih optimis dalam menghadapi kesulitan seperti pernyataan subyek RA pengalaman tinggal di pesantren membuat rasa syukur dan keimanan pada Tuhan meningkat dan lebih optimis dalam memandang masa depan.

f. Mencapai Positif

Dari hasil temuan data yang dilakukan oleh peneliti, ketiga subyek berhasil mengambil nilai positif dari pengalaman beradaptasi menghadapi kesulitan hidup di lingkungan Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah. Dengan adanya perubahan pada diri subyek dalam peningkatan iman dan bertambahnya wawasan, sebagaimana pernyataan subyek RA yang mengutarakan segala peristiwa terjadi dengan izin Tuhan. Sejalan dengan teori *Secondary Appraisal* terdapat proses penilaian ulang yang mengubah perspektif dari penilaian yang pertama.¹¹³

Kehidupan pesantren yang erat dengan kebersamaan meningkatkan kesadaran kedua subyek RA dan TS pada pentingnya interaksi sosial, dan memberikan makna secara nyata terhadap sikap saling memahami dan menghargai perbedaan. Ketiga subyek menyatakan proses adaptasi terhadap kesulitan hidup di lingkungan

¹¹² Hamdani Bakran Adz-Dzakiy. *Konseling dan Psikoterapi Islam*

¹¹³ Lazarus, R.S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*.

pesantren menjadi wadah pembelajaran diri menjadi lebih baik serta dapat meningkatkan rasa syukur.

Hasil temuan ini sejalan dengan konsep resiliensi dalam perspektif islam yang menggabungkan reaksi psikologis dan proses spiritual dalam menghadapi kesulitan dengan sikap sabar, tawakal dan ridho, sebagaimana pendapat Hamdan Bakran Adz-Dzaky menyebutkan individu yang memiliki resiliensi baik adalah individu yang memiliki upaya dalam menghadapi kesulitan dan berserah diri pada ketentuan Tuhan.¹¹⁴

3. Strategi Mahasiswa untuk Meningkatkan Resiliensi di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah

Mahasiswa yang bermukim di PPM Al-Inayah dengan latar belakang non pesantren dalam menghadapi kesulitan-kesulitan adaptasi dan berupaya meningkatkan kemampuan resilien agar dapat bertahan dan bangkit dari situasi sulit melakukan berbagai strategi guna meningkatkan kemampuan resiliensi mahasiswa di lingkungan pondok pesantren.

Strategi awal yang subyek upayakan dengan kemampuan dalam meregulasi emosi dari situasi yang penuh tekanan, dapat dilalui dengan berbagai mekanisme koping stres,¹¹⁵ ketiga subyek saat melalui proses adaptasi di lingkungan Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah mengarah pada mekanisme koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*).

¹¹⁴ Hamdani Bakran Adz-Dzakiy. *Konseling dan Psikoterapi Islam*.

¹¹⁵ Lazarus, R.S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*.

Ketiga subyek masing-masing menyatakan ketika dihadapkan dengan situasi penuh tekanan penting untuk merasa tenang terlebih dahulu. Sebagaimana yang disampaikan oleh subyek RA yang mengutamakan kesenangan diri untuk menghilangkan rasa stres. Dan pernyataan TS dalam upaya mengelola emosi dengan melakukan pendekatan pada Tuhan.

Kemudian adanya strategi dalam pemecahan masalah, subyek cenderung menyikapinya dengan menggunakan strategi coping stress yang fokus pada emosi (*emotion focused coping*). dengan mengutamakan ketenangan emosional agar dapat menyikapi permasalahan lebih baik dan tenang.¹¹⁶ Seperti pernyataan subyek RA dalam proses pengendalian impuls disertai dengan kesabaran, sekalipun subyek menyatakan erat dengan sikap selalu mengeluh. Sejalan dengan observasi yang peneliti disaat subyek RA menjalani takziran (hukuman) disertai dengan keluh kesah

Dan kemampuan dalam mengendalikan impuls negatif tidak lepas dari adanya dukungan keluarga bagi subyek MS dan TS yang selalu memberikan nasihat serta dukungan positif pada kedua subyek. Sependapat dengan aspek dukungan sosial “I Have” yang berperan mempengaruhi pembentukan resiliensi.¹¹⁷

Strategi selanjutnya yakni dukungan sosial yang memiliki peran besar dalam meningkatkan kemampuan resiliensi mahasiswa dalam

¹¹⁶ Lazarus, R.S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*.

¹¹⁷ Grotberg, .H. “Resilience For Today: Gaining Strength from Adversity.

menghadapi kesulitan adaptasi di lingkungan pesantren. Ketiga subyek sepakat menyatakan hubungan baik dengan keluarga dan teman dapat menciptakan dukungan yang berpengaruh pada kesejahteraan diri subyek.

Dukungan sosial yang subyek dapatkan dan berkontribusi baik pada peningkatan resiliensi sejalan dengan penelitian resiliensi adanya dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif dapat meningkatkan resiliensi pada tekanan psikologis.¹¹⁸

Beragam strategi yang dilakukan mahasiswa sebagai bentuk upaya meningkatkan resiliensi dalam keadaan sulit di lingkungan pondok pesantren menunjukkan hasil temuan positif, proses adaptasi yang dilakukan subyek yang diawali dengan *primary appraisal* melihat kesulitan adaptasi di lingkungan pesantren menjadi bentuk ancaman berubah dengan seiring berjalannya waktu.

Perubahan ketiga subyek dalam menilai suatu permasalahan dengan melakukan proses *secondary appraisal* pada teori stress oleh Lazarus¹¹⁹ dengan hasil temuan ketiga subyek mengalami perkembangan positif dengan menerapkan strategi koping berfokus pada emosi dan memandang pengalaman ketiga subyek dalam beradaptasi di lingkungan pesantren merupakan proses pendewasaan dengan adanya perubahan kognitif, emosional dan spiritual.

¹¹⁸ Selak, S., Crnkovic, N., Sorgo, A., et al. "Resiliensi and Social Support as Protective Factors against Suicidal Ideation among Tertiary Students during Covid-19: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24, <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19470-1>

¹¹⁹ Lazarus, R.S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*.

Proses pemaknaan ulang yang terjadi pada ketiga subyek kuat adanya sebab dukungan keluarga dan keterlibatan Tuhan dalam meyakini adanya hal positif yang diterima subyek setelah mengalami kesulitan. Kesulitan yang dialami ketiga subyek sepakat dinilai menjadi bentuk pembelajaran secara spiritual dan mendorong pada meningkatkan hubungan dengan Tuhan.



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

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa gambaran kesulitan adaptasi mahasiswa tidak lepas dari proses penyesuaian diri dari berbagai kesulitan secara fisik, akademis dan sosial. Kesulitan yang disebabkan perbedaan latar belakang mahasiswa non pesantren dengan perbedaan budaya, rutinitas dan tuntutan kedisiplinan Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah. Kemudian gambaran resiliensi mahasiswa yang menghadapi tekanan dalam beradaptasi dengan kemampuan ketiga subyek untuk bertahan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren.

Kemampuan subyek dalam meningkatkan resiliensi melalui proses adaptasi yang fokus pada strategi pengelolaan emosi, pemecahan masalah dan dukungan sosial yang melibatkan dimensi psikologis dan dimensi spritual berupa kepasrahan diri pada Tuhan dengan meyakini hikmah positif setelah keadaan sulit. Seluruh subyek mampu melakukan penyesuaian diri dengan bertahan mempelajari dan mengatasi kesulitan yang dialami dalam kehidupan pondok pesantren.

Sikap sabar, tawakal dan ridho pada ketetapan Tuhan menjadi unsur spiritual yang digunakan subyek penelitian dalam menguatkan komponen psikologis resiliensi mahasiswa dalam menghadapi kesulitan di lingkungan Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah.

B. Saran

1. Bagi Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah diharapkan membuat program pendampingan adaptasi bagi mahasiswa yang di khususkan bagi mahasiswa dengan latar belakang belum memiliki pengalaman hidup di pesantren. Program pendampingan dapat dilaksanakan melalui mentoring, konseling kelompok dan penyesuaian secara intensif di awal masa tinggal di pondok pesantren.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian, dari memperluas jumlah subyek ataupun variasi latar belakang agar mendapat gambaran lebih komperhensif, terutama terkait gambaran adaptasi mahasiswa dalam menghadapi kesulitan di lingkungan pondok pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, M., Dorlah, S., Abdullah, S. (2024). A Systematic Literature Review of Islamic Boarding School (Pesantren) Education in Indonesia (2014-2024). *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 35(2), 161-180
<https://doi.org/10.33367/tribakti.v35i2.5330>
- Ardi, Zadrian, Ade Herdian Putra, and Fika Dwi Mulia. *Resiliensi Akademik: Fondasi Sukses Pendidikan*. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara, 2024.
- Alam, Haikal Syah. "Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir di Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta. Tesis, UIN Sunan Kalijaga, 2023.
- Affandi, Muhammad, and Ali Syahidin Mubarak. "Resiliensi Mahasiswa Santri Tahfidz Ditinjau Dari Kecerdasan Spiritual Dan Religiusitas." *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2 (2022): 44–52.
- Ahmad Yani. "Manajemen Waktu dan Risiko Ketimpangan antara Ngaji dan Sekolah Formal di Dayah Jamiah Al-Aziziyah Batee Iiek Samalanga." *Jurnal AtTarbiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*. 11, no. 2 (Nov 2 025): 99, <https://doi.org/10.54621/jiat.v11i2.1118>
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia. "Mahasiswa." KBBI VI Daring. Kbbi.kemendikbud.go.id (diakses 18 Desember 2025).
- Dan Zhang, Yinong Tian, Rui wang Lanzhong Wang, Peng Wang, Yonggang su, "Effectiveness of resilience-targeted intervention based on i have, i am, i can strategy on nursing home older adults suicidal ideation: A randomized controlled trial, *National Library of Medicine*, 2022, [10.1016/j.jad.2022.04.046](https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.046)
- Dr. Abdul Fattah Nasution, M.Pd. *Metode Penelitian Kualitatif*, 2023.
- Earvolino-Ramirez, Marie. "Resilience: A Concept Analysis." *Nursing Forum* 42, no. 2 (2007): 73–82.
- Faryabi, R., Rahimi, T., Daneshi, S., Movahed, E., Shahrokhbadi, MS., Chen, D., Azaraeen, S., Clark, CT. (2022). Stress Coping Styles in Family and Relatives of coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Patients in the South of Iran: Application of Lazarus and Folkman's Theory of Stress Coping. *The Open Public Health Journal*. Vol.15, Hal 2-7. [DOI: 10.2174/18749445-v15-e220927-2021-243](https://doi.org/10.2174/18749445-v15-e220927-2021-243)
- Grotberg, .H. "Resilience For Today: Gaining Strength from Adversity.2003

- Hikmatun Arifah, "Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Santri yang Berstatus Mahasiswa di Pondok Pesantren X Yogyakarta. Skripsi, Gadjah Mada, 2024.
- Hamdani Bakran Adz-Dzakiey. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka, 2004.
- Hanik Mufaridah and Indriyana Rachmawati, "Resiliensi Akademik Mahasiswa Pesantren," *Journal of Counseling and Education* 4, no. 1 (2023): 1–6.
- Habib Nun Azizah, Ali Imron, Desi Eri Kusumaningrum, Teguh Triwiyanto. "Manajemen Waktu Santri Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Mukmin Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik di Perguruan Tinggi (Studi Kasus di PES MA AlMukmin)" *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Manajemen Pendidikan Islam*. 3, No.2 (2025): 99, <https://doi.org/10.33477/eureka.v3i2.11702>
- Haifel Mio, Rong Guo, Ming Li, "The influence pf research self-efficacy and learning engagement on Ed.D students' academic achievement", *Frontiers in Psychology*, 2025, Vol.16, Hal.03, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562354>
- Heyl, Julia Childs. "“Why Is Life So Hard?” How to Cope When You Feel This Way." VerryWell Mind, 2024.
- Halley Kaye-Kauderer, Jordyn H. Feingold, Adriana Feder, Steven Southwick & Dennis Channey Reilience in the age of Cofid-19. Vol 27, (2021): 174
- Izah, Nurul, 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): 231–42
- Kemenag, Alquran dan terjemahan, Jakarta: Ar-Rahim, 2016.
- Lubis, Ayu Hayati, Firman, and Netrawati. "Resiliensi: Kemampuan Beradaptasi Dan Bertahan Dalam Menghadapi Tantangan Hidup Yang Sulit." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling* 2, no. 3 (2024): 1203–8.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. 1984
- Maylinda, Risky Nurlita, Rahmi Lubis, Rahmi Lubis, Yudhistira Fauzy Indrawan, and Yudhistira Fauzy Indrawan. "The Effectiveness of Resiliency Training on Academic Stress and Psychological Well-Being." *Journal of Educational, Health and Community Psychology* 13, no. 1 (2023): 58–76.
- McCubbin, Laurie. *Challenges to the Definition of Resilience*. Education Resources Information Center, 2001.
- Mughni, S. Muhammad Marzuk. "Tafsir Ayat Psikologi, Memaknai Ayat Al-

- Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial", *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, Vol.5, No.4, Hal. 109.2022. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v5i4.319>
- Munoz-Cruz, J. C., Lopez-Martinez, C., Ortega, V., & Del-Pino-Casado, R. A systematic review and meta-analysis of the association between anxiety symptoms and coping in family carers of dependent people aged 18 and over. *Stress and Health*, 40. 2, (2024). <https://doi.org/10.1002/smi.3303>
- Mufaridah, Hanik, and Indriyana Rachmawati. "Resiliensi Akademik Mahasiswa Pesantren." *Journal of Counseling and Education* 4, no. 1 (2023): 1–6.
- Munawaroh, Eem, and Esya Anesty Mashudi. *Resiliensi: Kemampuan Bertahan Dalam Tekanan, Dan Bangkit Dari Keterpurukan*. Semarang: CV. Pilar Nusantara, 2018.
- M. Afdhal Chatra P, Komang Ayu Henny Achjar, Nings. "Metode Penelitian Kualitatif: Panduan Praktis Untuk Analisis Data Kualitatif Dan Studi Kasus." PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023.
- Nashori, Fuad, and Iswan Saputro. *Psikologi Resiliensi*. Universitas Islam Indonesia, 2021.
- Nur Faizi Ichsan. Resiliensi Akademik Dalam Prespektif Psikologi Islam. *Jurnal Pendidikan Studi Islam*. Vol.9, No.4, Hal.1519-1522. 2023. <https://doi.org/10.31943/jurnalrisalah.v9i4.588>
- Radisti Mediska, Suyanti, Albadri. Religiutas dan Konsep Diri Akademik Dengan Stres Akademik Mahasiswa Santri" PSYCOMEDIA: *Jurnal Psikologi* 2, No.2, 2023: 102-11. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v2i2.102-111>
- Rosyidah, Rezkiyah. Astuti, Sila Jayaning. and Dinda Mareta Dellavia Michelino, "Peran Dukungan Keluarga Terhadap Resiliensi Keluarga Tenaga Kerja Indonesia (TKI) Di Bangkalan," *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 14, no. 1 (2023): 29–30.
- Reivich, K., & Shatté, A. *"The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles."* Broadway Books 2002
- Rahmatullah Azam Syukur, Muhammad Eko Atmojo. "Building Positive Mental Resilience for Santri." *Jurnal At-Tarbiyat: Jurnal Pendidikan Islam* 5, No.2, (2019): 162-76
- Rochim, Elhaq, Nurul Iman, Rohmadi. "Manajemen Mutu Pendidikan (Strategi Pengasuhan Mahasantri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Fatimah Az-Zahra Magetan)." *Jurnal Pendidikan Nusantara* 1, No.1, (2021):51
- Suheri, Hamid Abdulloh, Mundir, Nurrahmawati Tri Yeni. "Adversity Learning

and Student's Performance at Islamic Boarding School in Indonesia," *Proceedings of the 1st Raden Intan International Conference on Muslim Societies and Social Sciences (RIICMuSSS 2019)* 492 (2020): 73

Siti Napsiyah, Ratu Fazrha Bunga Arcadia, Daffa Fadillah Syafa'at, Firdha Putri Puspita, Muhammad Naufal Ardiansyah, Riani Rifa Amalia. "Peran Mahasiswa Sebagai *Agent Of Change* Dalam Mengembangkan Potensi Pemuda Di Kampung Krajan Desa Simpang." *Jurnal Kesejahteraan dan Pelayanan Sosial*, 4 No. (Nov 2023): 183-196. <http://dx.doi.org/10.52423/jkps.v4i2>.

Shelene Gentz, Chengbo Zeng, Monica Ruiz-Casares, The role of individual-, family-, and school-level resilience in the subjective well-being of children exposed to violence in Namibia. 2021. : [10.1016/j.chiabu.2021.105087](https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105087)

Syarifah, D. H., Firdaus, H., Nursaida, Kiram, S., & Zurur, I. Peran Spiritualitas Dalam Pendidikan untuk Mengatasi Tekanan Akademik bagi Mahasiswa. *Istifkar*, 4(2), 158-173. 2024. <https://doi.org/10.62509/jpai.v4i2.129>

Shabrina, K Andari, Lucky, A Sessian, Ikhrom, "Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau dalam Menghadapi Culture Shock," *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* 5, No. 2 (April 2025): 316, <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>

Schoon, Ingrid. *Risk and Resilience: Adaptations in Changing Times. Risk and Resilience: Adaptations in Changing Times*, 2006.

Samain, Budiharjo. Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Prespektif Tafsir Al-Misbah. *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*. Vol.1, No.2, (2020): 24-25

Siebert, Al. "Thriving in Today's World Cynthia." *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*, 2005, 35

Selak, S., Crnkovic, N., Sorgo, A., et al. "Resiliensi and Social Support as Protective Factors against Suicidal Ideation among Tertiary Students during Covid-19: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24, <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19470-1>

Schneiders, A.A. Personal adjustment and mental health. New York: Rinehart&Winston

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 2016.

Wardatun Ni'mah, "Adaptasi Budaya pada Mahasiswa Gen Z Asal Makassar di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin." *Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 2 (2024): 799, <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p797-806>

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kartika Nur Imami

NIM : 212103050021

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Dakwah

Institut : Universitas Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa hasil penelitian skripsi dengan judul “RESILIENSI MAHASISWA DALAM BERADAPTASI DI LINGKUNGAN PONDOK PESANTREN” ini tidak terdapat unsur penjiplakan atas karya ilmiah yang pernah dilakukan orang lain, kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana semestinya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Jember, 11 November 2025

Saya yang menyatakan



Kartika Nur Imami
NIM. 212103050021



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 website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B. 2211 /Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ 5 /2025 19 Mei 2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Inayah Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Kartika Nur Imami
NIM : 212103050021
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 "Resiliensi Mahasantri dalam Menghadapi Kesulitan Hidup di Pondok Pesantren "

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,

Uun Yusuf



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 :
 Alamat : Jl. Pk. Sudirman, Situbondo
 Usia : 23 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, Kartika Nur untuk menggunakan data hasil tes psikologi untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

10 Oktober - 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

Nama : [REDACTED]

Alamat : COMPLENG, BRONDONG, LAMONGAN

Usia : 22

Jenis Kelamin : LAKI-LAKI

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, KARTIKA NUR IMAMI..... untuk menggunakan data hasil tes psikologi untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

15 OKTOBER.....2025

Asm

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

Nama

Alamat

Usia

Jenis Kelamin

: Jember

: 21 tahun

: 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, Kartika Nur Imami, untuk menggunakan data hasil tes psikologi untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

14 Oktober

2025

[Signature]

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

DOKUMENTASI



Gambar 4.1
Bangunan Pondok Putra Mahasiswa Al-Inayah



Gambar 4.2
Khatmil Al-Qur'an Santri Putra



Gambar 4.3
Sholat Berjamaah Santri Putra



Gambar 4.4
Kelas Madin Ula Putra



Gambar 4.5
Pembacaan Sholawat Nabi



Gambar 4.6
Kelas Madin Ulya



Gambar 4.7
Bangunan Pondok Putri Mahasiswa Al-
Inayah



Gambar 4.8
Khatmil Al-Qur'an Santri Putri



Gambar 4.9
Sholat Berjamah Santri Putri



Gambar 4.10
Kelas Madin Ula Putri



Gambar 4.11
Pembacaan Sholawat Nabi



Gambar 4.12
Kajian Subuh



Gambar 4.13
Wawancara dengan narasumber TS



Gambar 4.14
Wawancara dengan narasumber MS



Gambar 4.15
Wawancara dengan narasumber RA

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

JURNAL KEGIATAN PENELITIAN

NO	WAKTU PELAKSANAAN	KEGIATAN	INFORMAN	FOKUS PENGUMPULAN DATA
1	Minggu I September 2025	Observasi awal lingkungan pesantren	-	Mengenal situasi dan sistem kehidupan pesantren
2	Minggu II 10 September	Wawancara	RA	Menggali pengalaman adaptasi awal & identifikasi faktor-faktor resiliensi
3	Minggu II 13 September	Wawancara	MS	Menggali pengalaman adaptasi awal & identifikasi faktor-faktor resiliensi
4	Minggu II 14 September	Wawancara	TS	Menggali pengalaman adaptasi awal & identifikasi faktor-faktor resiliensi



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

Kalimat Verbatim

Subjek RA

Interviewer: Assalamualaikum warahmatullah barakatuh selamat pagi kak gimana kabarnya hari ini nihcuaca lumayan mendung

Interviewee: Waalaikumsalam baik banget, iya kak hawa mendukung tidur, ngomong-ngomong kita bakalan ngobrol tentang apa nih

Interviewer: Iya terimakasih ya kak udah bisa nyempetin waktunya berbincang sebentar, kita bahas santai soal pengalaman kakaknya tinggal di pesantren gimana sesuai sama ijin aku di awal

Interviewee: Ohya aman, jadi mulai apa dulu kak semangat nih akunya

Interviewer: Saya pengen tahu alasan kenapa masuk pesantren, awal mulanya itu alasannya apa, padahal sebelumnya pun kamu nggak ada experience tinggal di pesantren kan?

Interviewee: Oh kalau secara pribadi saya itu awalnya nggak ada niatan buat tinggal pesantren emang, cuman keputusan masuk pesantren itu udah arahan dari orang tua gitu, mereka itu pengen saya itu bisa ada di lingkungan sosial yang baik tentunya pesantren dinilai hal baik untuk orang tuaku kak, terutama yang mendukung perkembangan diri di saya terkait ilmu agama orang tua itu pengennya saya itu belajar bisa membedakan mana yang baik mana yang buruk, juga bisa menjadi pribadi yang lebih disiplin mandiri jiwanya, punya akhlak yang baik. Karena setelah ngejalanin hidup di pesantren mulai sadar kalau keputusan orang tua itu langkah tepat buat saya, kan saya bisa belajar ilmu agama dari yang sebelumnya sih nggak tahu apa-apa, tapi buat mengatur waktu itu yang lumayan, juga belajar hidup sederhana tapi akunya bisa menghargai orang lain, saya juga bisa memperkuat rasa tanggung jawablah simple nya karena kan itu juga bisa jadi bekal penting buat kehidupan saya nanti ketika udah keluar dari pesantren itu.

Interviewer: Oke kalo kamu sendiri pas pertama kali masuk pesantren yang benar-benar kamu akan hidup di sana, gimana sih awal banget yang kamu rasain itu?

Interviewee: Kalau pas awal banget saya sih ngerasa kaget banget juga bisa dibilang shock, hal yang paling berasa banget ketika harus tinggal satu kamar sama orang lain tuh, nggak cuman satu tapi banyak yang sebelumnya itu aku nggak pernah ngalamin kan. Ih kok aku jadi saya aku ya nggak papa lah kak ya, malu deh jadinya.

Interviewer: Wah nggak papa kok, senyamannya kamu aja pakai aku kamu pakai bahasa daerah pun oke santai aja, jadi gimana nih bisa kita lanjut ceritanya/

Interviewee: Ya jadi awalnya itu aku benar-benar ngerasa gak nyaman, aku tuh harus bisa adaptasi kan sama lingkungan baru, kebiasaan baru, aturan-aturan baru, yang menurutku itu ya cukup ketat. Selain itu aku juga sempat kaget dengan kebiasaan atau culture kehidupan pesantren itu sendiri, karena kayak beda banget sama hidupku di rumah dari jadwal kegiatan yang padat banget, dari bangun pagi-pagi harus sholat berjamaah pula, terus ngaji terus ada kegiatan belajar juga yang harus aku jalani sebagai mahasiswa. Udah gatau mau ngomong gimana lagi rasanya pas itu kaya capek banget bener-bener secapek itu, tapi ya lama-lama mau nggak mau ya aku harus terbiasa karena kalau kita mau ambil dari sudut pandang yang baik itu pasti bakalan dapat hal positif juga dari rutinitas itu.

Interviewer: Oh ya pasti kamu cukup kaget sih, apa lagi banyak hal yang gak sesuai dengan rutinitasmu sebelumnya, itu valid sih perasaannya tapi ada nggak kayak suatu hal nih kejadian atau apapun itu deh di luar ekspektasi kamu gitu selagi kamu pertama kali tinggal di pesantren?

Interviewee: Ada dong, ada ada banget itu namanya takziran, itu hukuman buat orang yang melanggar aturan terus kita disuruh baca alquran atau ngebersihin kamar mandi, itu aku kaget banget dan kayak what gitu.

Interviewer: Aku paham paham, tapi kan untuk tinggal di pesantren ini memang suruhan dari orang tua apa awalnya kamu dasarnya anak yang langsung nurut aja atau memang sebenarnya kamu sempat ada penolakan gitu?

Interviewee: Aku sih pengen nolak sebenarnya, cuman aku gak punya cukup keberanian buat ngelawan ayahku kak, karena ya juga aku anak perempuan satu-satunya terus kedua saudaraku yang cowok aja nggak pernah tinggal jauh dari orang tua, jadi ketika aku udah dapat izin kuliah keluar kota akum ah iya aja, disuruh a aku ya a disuruh b ya aku b.

Interviewer: Uu walaupun posisinya di saat itu kamu pasti ngerasa nggak nyaman kan

Interviewee: Ya dong aku nggak nyaman banget, cuman ya ya udah aku percaya juga sama orang tuaku nggak bakalan naruh aku di tempat yang buruk walaupun aku ngerasa nggak nyaman banget, nyatanya karena hidup di pesantren ternyata wah.

Interviewer: Sebelumnya kan kamu udah sempet sebutin tuh hal_hal yang buat kamu ngerasa kurang nyaman hidup di pesantren bisa jelasin secara detail ga sulitnya kamu adaptasi?

Interviewee: Oo bisa-bisa, yang paling utama banget nih ya soal padatnya kegiatan itu sih, waktu itu rasanya benar-benar terbatas banget. Di satu sisi aku harus nyelesain tugas-tugas kuliah yang cukup banyak tapi di sisi lain ada juga kegiatan pondok pesantren yang mau nggak mau aku harus ikut juga kan, kayak kita udah punya jadwal tugas yang berbeda terus kita masih disuruh salat jamaah di mana kalau kita salat sendiri bisa-bisa aja sebenarnya terus belum lagi adanya jadwal piket kebersihan, aku tuh capek banget kayak semua itu berjalan tanpa jeda coy bener-bener padat banget, belum lagi kajian kitabnya kayak aku nggak tahu, aku banyak nggak tahunya aku cuman bisa plonga-plongo kalau udah kajian, nggak bisa tulis-tulis Arab juga, aku nggak bisa itu itu beban banget buat aku bener-bener kayak kenapa sih aku harus punya 2 tanggung jawab ini secara bersamaan.

Interviewer: Wah rasanya dari apa yang kamu sampein kamu bener-bener tertekan ya waktu itu karena ya memang selain kamu kaget kamu juga langsung dapat 2 tanggung jawab sekaligus di mana ada satu sisi tanggung jawab yang bener-bener kamu nggak tahu di dalamnya itu ngebahas apa dan satu sisi harus diselesaikan, tapi apakah ada hal yang paling rumit mentok banget pas kamu tinggal di pesantren? yang benar-benar buat kamu tuh kayak wah aku nggak bisa nih.

Interviewee: Tetap sih kak soal kegiatan itu karena aku susah banget ya mulai segala hal itu di pagi hari yang subuh-subuh banget kayak pagi-pagi di mana tenagaku belum kumpul aku udah harus dipaksa buat kumpul, duduk dengerin kajian memaknai kitab, tapi aku nggak tahu caranya belum lagi aku ngantuk aku rasanya kayak insecure banget kayak kanan kiri aku ngerasa kayak oh ya paham ngebahas apa, oke aku paham kadang tapi untuk apa yang aku tulis di dalam kitab aku nggak bisa kak, apalagi jarak dari apa ya tulisan arabnya tuh dikit banget, sempit banget, aku nggak bisa itu benar-benar aku rasa kayak oh my god aku enggak tahu ini ya ternyata padahal umurku sama umur mereka sama loh tapi kok aku banyak enggak tahunya ya kayak susah banget frustrasi aku, selain itu juga nih kak ya karakter-karakter orang yang beda-beda itu adaptasi aku susah banget, kita kan satu kamar itu nggak cuman sendiri ya ada banyak orang jadi mau gak mau harus belajar ngerti sifatnya yang a ngerti sifatnya yang b terus punya kebiasaan yang beda-beda, apalagi cewek rentan sensitif kayak apa-apa bawa perasaan, aku kan anaknya ya udahlah gitu aku juga kayak suka blak-blakan aja kalau ngomong dan ya kita nggak bisa kan, mungkin bagi kita blak-blakan tapi buat orang lain itu hal yang harusnya nggak kita ucapkan, terus apa ya kok beda banget karakternya kan jadi aku tuh kayak harus nyesuain yang satupun diam yang satu ramai banget, yang satu super duper rapih yang satunya lagi kebalikannya jadi bener-bener butuh waktu lama ya namanya juga tinggal satu atap ya, ya udah gitu aku belajar buat jadi orang yang enggak begitu kaku jadi oke aku pasti bisa.

Interviewer: Dari yang udah kamu bagi nih ceritanya ke aku, berada di situasi yang ga pernah kamu alami dan tidak sesuai prediksi tentunya pernah putus asa gasi?

Interviewee: Pernah kak pernah, aku tuh tau untuk ngalamin hal baru pasti ada yang seru dan nggak, ada yang baik dan tidak tapi aku tuh tipe manusia yang ketika udah rapih nih gabisa juga liat hal diluar kata rapih aku tuh jadi bener-bener ga tenang, aku gabisa marah juga aku gamau makin rumit aja aku udah ngerasa ga suka hidup bareng-bareng tapi masih mau berantem sama temen, karena akupun gabisa bangeet berantem sama orang terdekat ya, walaupun mereka bar uku kenal tapi untuk kedepan mereka akan jadi manusia terdekat kan, jadi aku pendem dan waa aku stress, pusing, cerita sama orangtua ya di support sih cuma aku mau keluar tapi ya ga mungkin kan, ga aka napa ga dimarahin aku sama ayahku. Sampai ada di titik aku tuh drop kak ya faktor kecapekan sih, cuaca disini juga super panas belum lagi kamar pesantren pengap, pake kipas temen satunya gabisa kena kipas lama-lama, aku sering jatuh sakit tapi ya dari orangtuaku itu sekedar ujian yang harus dijalani, walaupun aku yang Jalani kan, belum lagi ada hafalan kakk, hafalan kitab bukan juz amaa, aku aja juz amma masih berusaha ini ada hafalan kitab kak, tapi ya untungnya program itu ga berjalan lama tapi tetep aja aku sering jatuh sakit karena beban pikiran, aku insecure tiap kajian ataupun kelas diniah aku berasa gatau apa-apa. Jadi jalani tugas kuliah akhirnya dahla yang penting absen.

Interviewer: Pasti nggak mudah kamu ngelewatin fase itu ya, tapi berapa lama sih kamu ngerasa hal itu gitu dan di tahun baru berapa kamu udah mulai oke aku bangun pelan-pelan gitu?

Interviewee: Ngalami itu lumayan lama kak ya, karena aku sendiri ngerasa aku tuh selain ngerasain insecure, malu, putus asa juga aku merasa apa ya kesehatanku kan semakin sering ngedrop, kan aku benar-benar sering sakit. Di tahun pertama dan kedua kuliah sesering itu aku sakit dan selain itu aku juga ngerasa hal yang aku rasain itu lebay, seharusnya aku nggak ngerasain itu gitu loh, seharusnya ya aku bisa enjoy-enjoy aja nggak sampai segitunya nggak sampai kepikiran, dan ada

rasa kayak kok gimana ya jadi akunya tuh sering nyalahin diri sendiri, sampai pada akhirnya masuk di tahun ketiga mulai lah ya mulai aku kayak ngerti lah, kan di dua tahun itu aku kayak terjebak diisi kepala dan perasaan emosiku sendiri. Tapi di tahun ketiga pelan-pelan aku udah mulai tahu oh ternyata apa yang aku rasain tuh normal kok, oh kalau insecure itu kenapa ya, aku pelan-pelan cari tahu dan aku tahu aku tuh kenapa gitu loh jadi ga bingung lagi karena pas awal ngerasa ga nyaman tuh bawaannya kesel aja tapi ga bisa mendeskripsikan ternyata aku ngerasa a,b,c. Dan kayak ternyata lebay itu nggak papa loh, udah pada akhirnya ketika aku pelan-pelan cari tahu ya lumayan lama juga sih aku dapetin jawabannya itu, karena kayak terdistraksi sama isi otak yang sering overthinking hal-hal lain dan enggak ada objek buat aku melampiaskan isi kepalaku dan perasaanku karena aku sering mendem kak. Tapi aku mulai benar-benar bisa enjoy itu masuk di semester 5 ya walaupun di semester itu jadwal kuliah aku rasanya matkul itu makin susah ya tapi di situ aku udah mulai enjoy, mungkin karena juga bertambahnya usia dan ya atau karena selama ini kak beberapa kali itu program itu sering bergonta-ganti di pesantren, jadi itu juga buat faktor aku tuh makin sulit adaptasinya kak, yang awalnya misal ada hafalan kitab tiba-tiba nyampe berapa bulan diganti hafalan apa itu Alfiah gitu, jadi aku makin lama lah beradaptasinya.

Interviewer: Memang memakan waktu yang lumayan dalam adaptasinya ya, juga karena kamu tuh sebenarnya bingung tapi kebingungan yang tak tersampaikan akhirnya ngejebak diri sendiri, tapi setelah waktu berlalu kamu mulai banyak belajar hal ya.

Interviewee: Iya loh iyaa, bener banget entah kenapa ko gitu dulu.

Interviewer: Kalau seperti seseorang, siapakah yang biasanya ada menemanimu?

Interviewee: Temen kak, bener sih aku gabisa pandai beradaptasi sama kawan di kamarku di pesantren itu ya, Cuma di kelas aku alhamdulillah dapet temen baik, akrab banget sama aku jadi aku seneng banget pake banget ketemu dia yang terbuka sama aku jadi aku juga ga sungkan ke dia.

Interviewer: Wah, terdengar seru ya kak, tapi kamu bisa certain ga peran mereka selaku temen kamu nemenin kamu saat adaptasi dengan dunia pesantren yang baru, juga mungkin peran lainnya dari guru dan orangtua?

Interviewee: Mereka semua baik banget sih dan punya peran besar dalam proses aku, kayak pengasuh pesantren aja sebaik itu sebenarnya ngayomin santrinya ya akunya aja ya memang sulit untuk adaptasi dengan kegiatannya, juga teman-temanku yang selalu sabar dengerin keluh kesah aku hampir tiap hari, juga anak-anak sini yang ingetin aku dengan baik-baik untuk ya nggak papa ngejalanin rutinitas baru ini pelan-pelan aja, ya walaupun awalnya kebiasaan itu nggak bisa aku terima ya tapi ya lambat laun karena orang tua kan juga ngarahin aku di awal mula untuk aku ada di lingkungan yang baik, biar aku bisa belajar. Jadi ya dengan kesabaran dan kebaikan mereka dan juga bantuan mereka yang dengerin aku cerita sabar apalagi juga kayak ngerawat aku pas sakit, ya walaupun aku sakit karena beban pikiran juga selain ya memang faktor lelah fisik, tapi mereka juga sebenarnya ngerawat aku juga. Dari orang tua, mereka selalu ngehubungin aku tiap hari jadi gimanapun apa yang aku rasain sebenarnya karena orang tuaku juga ngasih dukungan yang sangat besar selalu nanyain kabarku gimana, hari-hariku, apa yang udah terjadi, selama 24 jam itu selalu begitu jadi aku ngerasa itu dukungan yang berarti buat aku. Sampai akhirnya ya aku sadar oh ternyata kemarin itu hal yang memang harus aku lalui gitu loh tapi pas aku ngerasa aku terpuruk aku nggak bisa berpikir secara jernih.

Interviewer: Hubungana anak dan orang tua yang sweet loh, tapi nih disaat proses adaptasi itu upaya apa aja yang udah kamu lakuin?

Interviewee: Salah satu cara aku buat beradaptasi itu ya dengan banyak bercanda sama orang-orang sekitar. Soalnya kalau terlalu serius malah jadi canggung sendiri, walaupun itu tadi beda karakter tiap manusia di satu kamar jadi di awal malah dinilai cringe deh kayanya. Jadi aku pilih buat belajar santai aja, sering ngobrol, ikut nimbrung, dan ya kadang jadi sok kenal sok dekat alias SKSD biar cepat akrab sama seluruh penduduk pesantren, seenggaknya kalo aku kurang cocok sama anak kamar aku bisa berteman sama yang lain. Ternyata cara itu

cukup ampuh juga, karena dari situ aku jadi cepat punya teman dan suasana di pondok juga terasa lebih ringan. Jadi intinya, aku berusaha bikin diri sendiri nyaman dulu dengan cara bergaul dan nunjukin kalau aku terbuka sama siapa aja. Dari situ adaptasi jadi jauh lebih gampang, dan lama-lama membuka komunikasi baik sama anggota kamar jadi kesadarannya muncul ga di satu pihak buat lebih ngerti yang lain tapi berusaha saling dan akhirnya y akita mulai nyaman satu dengan lainnya.

Interviewer: Bagian dari perjalanan kak hehe, tapi untuk sikapmu pas ada dibawah tekanan gitu gimana dan caramu dalam menenangkan emosi yang kamu rasain?

Interviewee: Aku kan memang bingung ya pas itu aku juga sering marah-marah, tapi marah-marah ke diri sendiri di mana emosi yang benar-benar aku pendem gitu loh, cuman tetep aja aku tahu aku kalau marah berlama-lama aku makin nggak happy kan, pas itu ngerti cuman aku kejemak di tidak menemukan jawaban apa yang sebenarnya harus aku lakukan ketika aku ngadepin hal-hal yang enggak aku suka gamau hidup di pesantren itu gitu, tapi pas aku ngerasa tertekan sih aku biasanya cari cara buat balikin mood pasti ya kayak dengerin lagu yang teksnya itu happy biar suasananya itu juga jadi lebih fresh, juga biasanya aku ya sambil pakai masker merawat diri biar rileks, dan kalau udah benar-benar capek aku tuh suka banget makan, karena makanan yang aku suka itu soto itu favorit banget sih rasanya kalau aku udah makan soto hatiku tuh bisa tenang dan semangat tuh balik lagi. Intinya aku sih biasanya ngelakuin hal kecil sederhana yang bisa buat hatiku senang, nyaman dan stressnya itu nggak nambah lagi.

Interviewer: Nah aku mau tau dong dari rasa kebingungan , sedih dan hal yang gabisa kamu deskripsikan saat itu sebenarnya hal apa yang buat kamu bisa bertahan? Dan cara kamu menahan diri buat ga melanggar kegiatan yang ga kurang kamu suka tuh gimana sih?

Interviewee: Kalau ditanya hal apa yang bikin aku tetap bertahan pas lagi dihadapkan sama keadaan sulit, awalnya sih jawabannya sabar. Tapi jujur aja,

nggak selalu bisa sabar, Kadang capek juga, pengen ngeluh terus aja tapi kalo terus menerus walaupun ada temen yang baik ga juga ntar temennya ga suka, atau bahkan pengen nyerah. Tapi yang paling bikin aku bisa terus jalan itu rasa yakin yakin kalau semua ini pasti bisa dilewatkan dan bakal ada hasil baik di akhirnya. Aku juga mikir, setiap kesulitan pasti ada pelajarannya. Jadi daripada terus ngeluh, aku coba yakinin diri sendiri kalau ini cuma proses buat jadi lebih kuat. Tapi bagi aku ngeluh juga is number one, bagian dari warna kehidupanku heheh. Terus cara aku buat ga melanggar ya kalau udah mikir bakal numpuk takziran tapi selama takzirannya belum banyak misal cuma ada 3,4 okela karena kalau aku udah males dan capek yaudah aku mending di takzir kan itung-itung pahala loh mengaji kan kapan lagi hehe.

Interviewer: Wah menarik, hmm kemudian gimana cara kamu liat masa depan saat ngalami tekanan atau stress?

Interviewee: Caraku melihat masa depan ya, hmm gimana ya aku sih jalan aja lah ya, awal-awal ngikutin aja udah, tapi ya lama-lama aku tuh juga butuh hal yang bisa buat aku merasa lebih kuat selain cara-cara yang aku pakai buat meredam emosi, buat balikin mood, dan dengan adanya kultur pesantren di sini ilmu yang aku dapat juga, aku tahu kalau Tuhan itu pasti akan ngasih hal yang terbaik sekalipun aku ngerasa gak enak tapi tentu di akhir nanti ada hal yang aku nggak tahu itu bakal berdampak sangat baik untuk aku.

Interviewer: Berarti kamu disini punya keyakinan kalau Tuhan tuh pasti bantu kamu ya

Interviewee: Pasti kasih itu kak, walaupun kadang jadi manusia itu suka lupa, banyak gak bersyukur dan ngerasa kok gini banget ya kalau pas lagi sedih, padahal juga yang bantu kita ujung-ujungnya ya tetap Tuhan nggak sih ya dari diri sendiri juga orang tua juga yang ngasih dukungan cuman kalau Tuhan udah kasih jalan semua pasti baik-baik aja.

Interviewer: Setuju kak setuju banget, tapi kamu sendiri menilai diri kamu itu mampu nggak sih cara pribadi buat menghadapi ataupun menyelesaikan permasalahan yang kamu alami ketika di pesantren?

Interviewee: Aku sih percaya diri aja dulu ya kak, walaupun itu tadi selalu mengeluh dan mengeluh ya gak gak percaya diri juga, soalnya ada ngerasa terkucilkan gitu dengan kemampuan yang enggak sama padahal menurut temen-temen lain itu hal basic tapi buat aku itu hal yang lumayan susah. Cuma balik lagi dijalanin aja dulu toh nanti lama-lama bisa kalau gabisa yauda tetep akan ada efek bagus ko.

Interviewer: positif banget loh jawaban yang kamu kasih walaupun tetep ada bimbang dalam diri tapi kamu tau semua baka oke-oke aja

Interviewee: Heheh makasih kak pujiannya

Interviewer: Tapi tingkat percaya diri kamu makin meningkat atau menurun selama tinggal di pesantren?

Interviewee: Wah itu jelas banget kepercayaan diriku menurun hahaha cuma setelah lama dijalanin yaudah aku ngerasa tidak peduli yaa dan ya perlahan kan udah coba tuh belajar cuma kalau belum bisa seratus persen bukan berarti aku ga dapet apa-apa

Interviewer: Yups yang penting coba dulu ya kak prinsipnya.

Interviewee: Iya bener perkara bisa atau ngga, yauda walaupun sebelum bisa mikir gini merasa gatau apa-apa banget hehe

Interviewer: Tapi kak aku jadi penasaran, kalo temenmu lagi dalam masalah apa yang bakal kamu lakuin?

Interviewee: Aku hibur sih pasti karena orang sedih tuh gabisa dibiarin sedih terus, aku juga gasuka liat vibes jadi ga nyaman jadi pasti aku hibur aku ajak keluar walaupun jalan kaki ya hehe, terus apa yaa, ya aku dengerin ceritanya kalau

memang pengen cerita dan kalau pengen di diemin ya kita ngertiin aja dulu deh maunya apa.

Interviewer: Hmm jadi lebih buat ngertiin aja maunya si dia ya, tapi setelah tinggal di pesantren nih kamunya ngerasa ada perubahan ga dalam segi berempati? Apa bisa makin paham sama temen setelah tinggal di tempat baru ini gitu hehe

Interviewee: Banget kak, kebersamaan ya nggak pernah aku dapat sebelumnya aku dapat dari sini, cara mereka berusaha buat mengayomi lah ya walaupun kadang caranya itu kalau dalam pertemanan itu nggak yang lembut, misal kayak tanya oh ya kamu kalau begini mending begini, ada sih yang kayak gitu tapi ada juga yang kayak cara ngasih tahunya tuh sarkas gitu cuman karena poin plusnya aku deket sama dia jadi ya aku merasa disayang aku juga dari dengar cerita teman-teman berbagai macam yang di sini tuh, jadinya aku dapat banyak pov gitu loh. Jadi intinya tiap orang itu punya perspektif yang berbeda yang akhirnya ngebuat aku bisa berusaha dan belajar buat lebih paham perspektif dan perasaan orang lain.

Interviewer: Dari apa yang udah kamu lalui, hal apa sih yang bisa kamu petik dari usahamu keluar dari situasi emosional yang pelik itu?

Interviewee: Dari semua pengalaman yang aku jalani di pesantren, hal yang paling aku pelajari dan paling berkesan itu adalah tentang kebersamaan, kepedulian, dan rasa saling berbagi. Di sana aku benar-benar ngerasain gimana hidup bareng-bareng dalam satu lingkungan yang saling dukung, saling bantu, dan nggak pernah biarin temannya susah sendirian hal diluar dugaanku yang ga akan pernah aku dapet kalo aku ga pernah mau bertahan sedikit lebih lama tinggal di pesantren. Hal-hal kecil kayak makan bareng, bercanda bareng atau saling tolong kalau ada yang kesulitan itu ternyata berharga banget. Dari situ aku belajar bahwa hidup nggak selalu tentang diri sendiri, tapi juga tentang gimana kita bisa bermanfaat dan peka sama orang lain.

Interviewer: Dari apa yang telah kamu petik apa ada perubahan dalam pandang hidup dan spiritual kamu?

Interviewee: Tentunya disetiap momen momen itu akan selalu kupastikan bahwa ada makna atau hal yang perlu aku petik hikmahnya sebagai bentuk pelajaran, jadi tuh aku ga buru-buru buat ga nyaman sama keadaan tapi aku akan lihat dari ketidaknyamanan itu dari sedihnya aku hal baik apa yang bisa aku pelajari karena semua sesuai izin tuhan, dan untuk keagamaan ya, aku ngerasa ilmuku gini-gini aja tapi hal yang pasti aku tau segitu besarnya tuhan sayang aku sampai jaga aku sejauh ini dari beragam kejadian yang lalu dan dunia yang seperti saat ini.

Interviewer: Dari semua hal yang bisa kamu jadiin pelajaran dan berpengaruh sama hidupmu, manfaat yang kamu dapet dari pengalaman itu apa?

Interviewee: Manfaat yang aku rasakan dari pengalaman di pesantren itu banyak banget yang di dapet. Salah satunya tentu aja aku bisa dapet banyak ilmu baru nggak cuma soal agama, tapi juga tentang kehidupan, kebersamaan, dan cara berinteraksi sama orang lain. Aku jadi belajar gimana cara menghargai perbedaan, bekerja sama, dan saling bantu dalam situasi apa pun. Selain itu, ada juga perasaan bahagia yang nggak bisa dijelaskan waktu lihat banyak kepedulian yang ditunjukkan sama teman-teman. Kayak pas ada yang lagi sedih, pasti ada aja yang nyemangatin, atau kalau ada yang kesusahan, pasti langsung dibantu bareng-bareng. Hal-hal kecil kayak gitu bikin ngerasa hangat dan bersyukur banget bisa jadi bagian dari lingkungan yang peduli satu sama lain.

Interviewer: Wah jadi kamu setelah melalui banyak rasa bingung dan ga nyaman bisa dapet banyak manfaat ya dibalik itu semua, seneng banget bisa dengerin cerita kamu. Aku berterimakasih ya udah mau nyempetin waktunya

Interviewee: Iya ga masalah ko, aku seneng juga bisa cerita-cerita. Dan terimakasih juga telah mendengarkan cerita aku hehe.

Kalimat Verbatim

Subyek MS

Interviewer: Halo sore kak, silahkan duduk dulu, ini juga diminum silahkan

Interviewee: Wah hehe iyaa kak terimakasih banyak

Interviewer: Sebelumnya makasih banget ya udah mau luangin waktu dan dateng buat ngobrol sama aku

Interviewee: Iya kak sama-sama

Interviewer: Kalau gitu kita lanjut bahas obrolannya ya, ya kita mulai dari pengalaman kamu pas pertama tinggal di pesantren, dari alasan kamu kenapa milih buat tinggal di pesantren?

Interviewee: Kalau itu aku ngerasanya di pondok itu ada aturan kak, di pondok aku bisa ada yang ngejaga, ngatur aku karena kalau di kos aku tuh takut akunya bebas terus terjerumus ke yang jelek-jelek.

Interviewer: Hmm tapi alasan itu real dari kamu sendiri atau ada cerita yang kamu dapet kalau kehidupan kampus tuh punya potensi menumbuhkan hal ga baik.

Interviewee: Kalau pas awal tuh memang karena arahan dari orangtua ya buat coba tinggal di pondok, ya disuruh mencoba apalagi buat aku yang jauh dari orangtua, tapi ternyata setelah dijalanin oh nyaman juga ya. Padahal orangtua sih bebasin aku buat nge kos atau ngontrak terserah aku tapi memang dari akunya ngerasa nyaman.

Interviewer: Oo ternyata awal-awal coba tapi kok lama-lama enak gitu ya hehe, tapi btw kamu asli daerah mana?

Interviewee: Hahaha iya bener, aku anak lamongan kak

Interviewer: Lumayan jauh ya, Cuma untuk yang pertama banget nih yang kamu rasain pas tinggal di pesantren itu apa rasanya?

Interviewee: Di awal pasti rasanya tuh sepi banget ga ada temen, buat kenal sama lingkungan baru tuh belum bisa apa ya, adaptasi ga baiklah di minggu pertama kedua itu masih ga enak sampe sebulan pun belum bener-bener bisa adaptasi akunya, juga masih punya beberapa temen aja, terus lama-lama ya alhamdulillah dapet banyak temen baik jadi dari situ aku ngerasa mondok tuh enak juga. Jadi suka deh mondok

Interviewer: Tapi dari Lamongan itu kamunya pure sendiri tanpa bawa temen atau kenalan gitu?

Interviewee: Ga ada sih kak, bener-bener sendiri akunya

Interviewer: Kalau untuk hal yang diluar ekspektasi kamu gitu atau hal yang buat kamu cemas sebelum berangkat mondok itu ada ga? Karena kan kamu mondok atas arahan orang tua

Interviewee: Ada, pertama aku ngerasa takut karena belum tau rasanya mondok itu gimana ya, belum ada temen juga ga bawa temen juga kan, saudara juga ga ada itu yang buat aku takut. Terus pas kesini ditinggal orangtua udah balik lagi semuanya tuh rasanya sedih sih, ada sedih takut campurilah.

Interviewer: Dari perasaan itu cara kamu netralisirnya itu gimana?

Interviewee: Aku tuh kan anaknya sering nelfon orangtua, pas minggu-minggu pertama kedua, kaya aku certain semua kegiatan ku kaya temen-temenku terlebih sama ibuku, terus ibuku tuh pasti kasih solusi karena jawaban dari ibuku tuh pasti buat aku tenang jadi bisa lewatin semua itu ya gara-gara ada orang buat diceritain itu.

Interviewer: Kan kamu pertama banget hidup di pesantren ada ga hal yang buat kamu kaget, kaya oh gini toh mondok dan kamu ngerasa kesulitan?

Interviewee: Ada, kaya kajian tuh kaya dari maghrib sampai isya' kan full tuh kegiatan terus, dan biasanya aku dirumah tuh cuma baca ada sejaman terus aku main hp atau ngapainlah gitu tapi pas mondok tuh full kegiatan terus kaya waktu istirahat aku ngerasa kurang tuh kagetnya disitu, terus setelah itu subuh juga yang

biasanya aku santai aja tapi disuruh ngaji wajib ini itu nah itu juga buat kaget dan ngerasa aga sulit ya meskipun mondoknya tuh ga seketat pondok-pondok lain yang kaya lirboyo gitu.

Interviewer: Perbedaan rutinitas ya, tapi tadi kamu sempet bilang ga sepadat pondok lain, kalau boleh tau kamu bisa berpendapat kaya itu darimana kan kamunya sendiri baru pertama mondok

Interviewee: Oh aku dapet cerita-cerita dari temen-temen karena kan temen yang lain tuh mayoritas anak pondok, mereka cerita kalo kegiatan yang di pondok tuh biasa aja ga seketat pondoknya temenku mana tuh pondok gontor nah mereka bilang kegiatan tuh disana full sampai jam 10 terus lanjut diskusi sampai jam 11 pokonya ketat banget. Jadi aku berfikir oh ternyata aku masih ada situasi yang enak dong.

Interviewer: Oh dari situ Kamu menyimpulkan yang halnya kamu merasa hal itu ya cukup sulit untuk kamu jalani tetapi karena kamu membandingkan dengan pengalaman temanmu kamu merasa oh ya aku masih mending kayak gitu, cuma selain itu kesulitan apa sih yang sempat kamu alami ketika kamu memutuskan buat tinggal di pesantren gitu, hal rumit apa yang pernah kamu rasakan?

Interviewee: Kesulitan itu aku pernah soal adaptasi ya hmm. Karena beda ya kegiatannya nggak pernah aku rasain, tapi juga bagi waktu ya aku pas awal itu susah sih buat bagi waktunya itu karena kan aku ngerasa jam istirahatku kurang jadi aku kehabisan energi buat ngejalanin kegiatan yang lain, ketika aku udah cape sama kegiatan pondok tapi aku harus kerjain tugas kampus jadi aku udah ga bertenaga. juga aku kurang istirahat karena kebiasaan dari temen kamar, kan hidup di pesantren itu kita tinggal bareng-bareng kita nggak punya kamar sendiri aku yang suka tenang gitu ya apalagi kalau sudah waktunya istirahat ya aku istirahat, aku bukan tipe orang yang suka begadang tapi temen-temenku semua rata-rata selalu begadang. Akhirnya ya aku merasa terganggu jam tidurku itu kurang baik karena aku nggak bisa langsung istirahat kalau mereka lagi rame.

Interviewer: Dari yang kamu certain kan itu kesulitan yang termasuk adaptasi secara sosial ya dimana adanya perbedaan kebiasaan yang timpang banget, selain itu ada ga hal sulit lainnya yang buat kamu tuh ga betah

Interviewee: Iya bener beda banget emang, Cuma kalo sulit ya itu juga hal yang buat aku ga betah sih, jam tidur terganggu, rutinitas yang menguras energi, temen yang ga banyak, suasana baru juga sih jadi ya tentu berbeda karakter ya, tapi di awal hal yang buat aku lama adaptasi itu ya karena beda bahasa, karakter gitu. Temen kamarku ya itu madura kalua ngobrol ya pake madura dan aku tuh kurang di ajak ngobrol dan sering bawa temennya yang lain main di kamar dan temennya tuh orang madura juga, aku kan lebih cenderung diem anaknya terus kurang bisa buka pembicaraan gitu jadi sulit buat betah.

Interviewer: Oke aku ngerti tapi tadi kamu bilang kalau temen kamarmu itu orang Madura dan karena perbedaan bahasa juga karakter kamu jadi sulit buat adaptasi bisa kamu ceritain nggak perbedaannya itu yang seperti apa sampai ada di titik kamu ngalamin kesulitan.

Interviewee: Aku tuh ga bisa bahasa Madura,ga ngerti gitu juga kan aku hidup di lingkungan yang memang Jawa terus kan orang Madura kalau bicara itu pakai nada keras ya kadang ya ada beberapa hal yang mungkin menurut mereka itu wajar untuk diucapkan santai aja lah gitu, tapi buat aku ya nggak enak aja aku nggak terbiasa dan ya beda aja gitu loh mbak. Aku kan nggak itu pintar buat basa-basi terus mereka bicaranya pakai Madura masih bawa temen orang Madura ya bercanda di kamar tapi akunya ga bisa ikut karena aku ga ngerti jadi aku ya diem aja.

Interviewer: Oh ya ya, tapi di situasi kayak gitu yang kamu lakuin itu gimana apa kamu juga pernah coba buat paham bahasa mereka?

Interviewee: Aku pernah kok minta ajar buat belajar bahasa Madura ya mereka ngajarin ya tapi ya namanya bahasa ya nggak gampang butuh waktu yang nggak singkat gitu, aku juga anaknya nggak dapet hafal kosakata Madura apalagi mereka kalau bicara tuh rasanya cepet banget ya aku bingung walaupun diajarin ya

mungkin mereka juga lama-lama bosan ya ngajarin aku, kok anak ini nggak ngerti-ngerti jadi ya udah. Aku biasanya juga kalau udah ngerasa bosan, terus merasa nggak nyaman di kamar aku keluar sih aku pergi main ke kamar temanku yang lain ya karena nggak enak pas yang lainnya bisa bercanda akunya cuman diam aja.

Interviewer: Selama proses belajar itu pernah diajarin kosa kata yang kurang baik ga, terus kamunya gimana tanggapannya

Interviewee: Hmm pernah hehe tapi ya ga aku pakai, ya ga ada tanggapan apa-apa karena kana kunya ga paham

Interviewer: Tapi kamu ngalamin kayak diskriminasi gitu ga?

Interviewee: Kalo itu ga sih, cuma ga klop aja sama mereka, aku ngerasa kurang nyaman juga, cara bercandanya juga kurang cocok gitu sama aku. Walaupun ngerasa ga cepet bisa adaptasi, pengen cepet-cepet keluar gitu dari pondok, udah ga betah cape juga ya itu perasaan pas aku tertekan waktu itu.

Interviewer: Aku paham pasti ga mudah buat kamu bisa jalanin banyak hal yang bersimpangan sama kamu di satu waktu, tapi dalam situasi kaya itu cara kamu menyikapinya itu bagaimana, apa udah pernah coba dibicarain langsung ke temen-temen?

Interviewee: Aku sih diem aja ya aku nggak coba buat bicara ke mereka kalau aku nggak betah, kalau aku kurang cocok sama mereka karena ya mungkin kita beda aja makanya nggak cocok, juga ya udahlah mending aku cari temen yang lain aja yang emang bisa lebih ngerti aku, bisa pas sama aku. Oh sama paling aku akhirnya pindah kamar aja sih kumpul sama temen-temen yang memang udah klop sama aku biar akunya juga bisa lebih betah. Sama apa ya lagi paling ya udah deh sabar aja dulu.

Interviewer: Tapi dari semua kesulitan yang kamu alami hal apa yang paling membekas atau yang paling buat kamu terganggu?

Interviewee: Temen sih, kalau kajian aku ga begitu gimana, aku ngerasa enjoy juga jadi persoalan temen dari bedanya karakter itu tadi, ga nyambung sama bahasanya, perbedaan kebiasaan antara kultur aku dan mereka dan ga ada banyak temen itu buat aku ga nyaman.

Interviewer: I see, Cuma aku jadi penasaran kamu kan sangat menikmati adanya kajian tuh tapi disini selain jadi first experience mu, dalam kajian di kitab kuning itu gimana cara kamu bisa adaptasi dengan huruf pego, ilmu nahwu, maknai kitab dan lain-lain?

Interviewee: Aku sih pakai bahasa indonesia hehe kalo ngartiin kitab, dan untungnya tuh kyai pas maknai kitab kan pakai bahasa jawa jadi akunya ngerti lah, untung aja kan ga pakai madura hehehe. Kalau diluar itu ya aku masih belum tau, aku bisa pego tapi dikit-dikit karena kan udah mulai belajar. Dan di awal tuh pasti bingung aku jadi minoritas gatau soal itu, mau bagi waktu buat belajar itu juga susah karena udah cape dulu sama kegiatan yang ada, belum pas kampus yang banyak tugas. Tapi ya walaupun ilmu yang berbeda kaya di tempat umum buatku kajian itu asyik ko.

Interviewer: Tapi kan kalo di kitab kuning itu jarak maknai itu sangat minim ya setaiku, gimana cara kamu atasi itu?

Interviewee: Ya pas awal tuh ga berbentuk hehe, tapi lama-lama kan aku bisa lah mulai rapi walaupun ya nulisnya tetep bahasa indonesia. Dan ada saran juga dari temen-temen dikasih tau ini loh pen buat maknai, kamu beli pen kaya ini aja gitu.

Interviewer: Hmm jadi dari temen juga ikut bantuin ya

Interviewee: Iya, untungnya itu disisi akunya yang kurang pandai bergaul susah adaptasi, ga ada banyak temen tapi selalu dipertemukan sama orang baik.

Interviewer: Dari cerita-cerita kamu ketika kamu ngalamin hal-hal sulit siapa aja sih orang-orang yang selalu ada buat kamu kita atau pihak yang memang mendukung kamu selama itu?

Interviewee: Kalau yang mendukung aku itu tentu orang tua ya karena aku dekat banget sama orang tuaku, apapun yang terjadi aku ceritain aku sering banget nelpun orang tua di rumah hampir setiap hari nggak pernah aku nggak telepon orang rumah, apalagi pas lagi ngadepin suatu masalah. Buatku orang tua itu penting banget karena dari mereka apalagi ibu aku bakalan dapat solusi gitu juga aku telah cerita bisa jauh lebih tenang yang awalnya kepikiran jadi gak kepikiran.

Interviewer: Jadi orang tua kamu di sini bener-bener mendukung kamu ya, tapi untuk peran teman gimana nih aku jadi pengen tahu

Interviewee: Temen juga bantu tentunya, tapi ya tetap orang tua sih ya walaupun nggak betah aku tuh kan memang dari teman, tapi karena temen juga aku jadi betah. Peran teman itu yang memberi solusi juga kadang-kadang cuman tetap orang tua nomor satu.

Interviewer: Intinya orang tua itu paling best yaa haha

Interviewee: Iya ga ada lagi selain orang tua mah

Interviewer: Selain orang tua dan temen apa ada pihak lain juga, kaya guru atau pasangan

Interviewee: Ga ada aku ga ada pasangan mba heheh, memang dari orang tua aja itu dah.

Interviewer: Oke-oke, kalau untuk upaya kamu yg khusus kamu lakuin buat bisa adaptasi?

Interviewee: Buat adaptasi aku pas itu coba buat ngerti dulu sih awalnya, karena kan aku, temen-temen memang berasal dari budaya yang beda, terus aku sendiri ya kurang pandai dalam bergaul dan ya mencari hal lain yang bisa aku lakuin buat aku nggak terlalu kepikiran jadinya aku bisa betah juga pada akhirnya di pondok karena kan aku juga ngerasa enjoy buat ngikutin kegiatan yang ada minusnya ya soal pertemanan aja. Jadi aku dengan cerita ke ibu dapat solusi dari ibu terus aku coba buat bertahan, aku coba buat belajar, ternyata aku juga bisa betah. Dan

ketemu sama temen-temen yang seru pada akhirnya juga mulai akrab sama banyak teman.

Interviewer: Hmm dengan bantuan ibu yang selalu mendukung ya hasilnya kamu bisa beradaptasi dengan baik, juga karaktermu yang memang pendiam jadi kurang bisa ekspresiin diri bisa dibilang begitu ga?

Interviewee: Iya, bisa dibilang begitu hehe, karena memang kalau ga dibagi sama ibu ya aku ngerasa nyamannya cuma ibu aja.

Interviewer: Tapi aku sempet dapet info katanya kamu ini sempet jadi ketua pesantren ya?

Interviewee: Iya bener

Interviewer: Nah gimana tuh kamu menangani permasalahan yang ada, karena tentu itu bisa jadi sumber tekanan sendiri buat kamu apalagi ini pengalaman pertama tinggal di pesantren

Interviewee: Iya sih, apalagi kalau temen-temen gamau di ajak kegiatan itu aku udah kesel Cuma yaudah aku ajak yang mau-mau aja buat ikut kegiatan yang penting aku udah coba buat ajak, udah di ingetin juga ada kegiatan ini ini gitu. Tapi kalau tertekan yang banget gitu ngga sih soalnya kan dulu di sekolah sempet ada pengalaman jadi ketua osis jadi ada Gambaran sedikit gimana caranya apa ya istilahnya mimpin gitula. Dan ya kalau memang ada hal yang buat aku mentok gitu pusing banget aku pasti nelpon ibu, sampai ibu hafal dan pasti nanya kenapa, ada apa gitu.

Interviewer: Selain berbagi cerita sama ibu hal apa yang kamu lakuin kalau lagi merasa tertekan? Ngelakuin suatu hobi atau apa?

Interviewee: Hmm, apa ya, ga ada deh kayanya iya ga ada paling aku doa aja sih, percaya sama jalan terbaik menurut Allah, karena aku kan ga ikut organisasi juga jadi temenku tuh sedikit.

Interviewer: Tapi perasaan mu dikala masa sulit itu gimana? Bisa ga kamu certain lebih banyak

Interviewee: Kalau perasaan itu pasti sedih mba, ga betah banget saat itu suntuk, ya bisa dibilang stress, ya tapi karena aku menceritakan semuanya ke ibu dan ibu bisa jadi temen baik juga ke aku dengan wejangannya aku bisa lebih ga kepikiran lagi sama masalahku. Dan ya doa aja itu dah yang bisa bikin aku tenang

Interviewer: kan dari rasa nggak betahmu itu kamu sempat ngerasain pengen cepet keluar dari pondok, nah pernah ada nggak kepikiran buat melanggar gimana cara kamu ngendaliin perasaan itu?

Interviewee: Wah pernah pastinya itu, kalau pas capek ya tapi sebisa mungkin aku tetap ikut kegiatan yang ada sih karena kan kajian itu selain aku ngerasa nyaman aku juga dapat ilmu baru dari situ, tapi kalau memang ada waktu bertepatan aku kecapean ya aku izin buat ke ikut kegiatan entah itu kegiatan kajian ataupun kegiatan yang lain kayak jamaah misal. Walaupun aku nggak betah aku nggak sampai kayak yang pengen melanggar aturan pondok karena kan aku juga milih mondok karena ada aturan ada orang yang bisa ngasih aku arahan.

Interviewer: Berarti kamu tergolong orang yang bisa atur emosi kamu dengan baik ya, kalau untuk alasan kamu bisa bertahan saat masa sulit itu

Interviewee: Alasannya ya mungkin karena ibu juga ya, nasehat dari beliau yang buat aku sadar terus bisa buat motivasi aku bisa bertahan itu sih. Dan pernah ibu ku bilang “Allah itu ga mungkin ngasih cobaan yang gabisa kamu adepin, kamu tuh pasti bisa lewatin itu semua, kamu gausa insecure, gausa ngerasa ga percaya diri, karena ada allah yang selalu bersamamu” gitu.

Interviewer: Kalau cara kamu melihat masa depan saat di situasi sulit bagaimana? ya selain memang motivasi kamu bertahan dan bisa keluar dari situasi sulit itu karena sosok ibu yang hebat.

Interviewee: Selain aku percaya sama Allah ya yang ga bakal biarin hambanya itu selalu sedih aku percaya sama doa ibu sih, dan ya masih ada yang mau aku capai makanya aku masih optimis.

Interviewer: Masyallah, sangat positif ya kalau boleh tau apa keinginan yang ingin kamu capai itu

Interviewee: Ya S1 hehe

Interviewer: Gimana cara kamu menilai diri sendiri saat menghadapi situasi sulit entah dulu pas awal kamu beradaptasi ataupun sekarang?

Interviewee: Aku sering merasa, cemas tapi aku juga tahu sebenarnya aku bisa ya berkat dukungan dari orang tua juga, kayak yang pernah ibuku ingetin ke aku buat kak perlu malu, takut berlebihan karena kita punya Allah yang selalu bantu apapun masalah kita.

Interviewer: Setelah tinggal di pesantren kamu merasa ada perubahan ga soal kepercayaan diri kamu?

Interviewee: Iya, aku ngerasa lebih percaya diri karena aku ngerasa jauh lebih tidak cemas, jadi ketika aku rasa tenang aku yakin aja gitu kalau hal yang akan terjadi itu pasti baik-baik aja.

Interviewer: Wah jadi hal yang udah kamu alami berdampak suatu kebaikan untuk kamu ya

Interviewee: Iya alhamdulillah ya, aku cuma doa aja sih intinya kalau lagi ngerasa sulit ataupun stress

Interviewer: Kalau soal hubungan pertemanan gimana sih cara kamu merespon temen yang lagi kesulitan?

Interviewee: Kalau memang aku masih bisa bantu tentu aku bantu hal yang bisa aku lakuin, tapi kalau memang nggak kayak masalah yang terlalu personal ya aku nggak bisa ikut bantu kecuali memang dia minta tolong ke aku dan berusaha buat selalu dengerin ceritanya sih kalau memang mau cerita.

Interviewer: Tapi hidup di pesantren tuh buat kamu merasa lebih bisa paham perasaan orang lain nggak menurutmu?

Interviewee: Hmm, aku sih merasa hidup bareng-bareng kayak sekarang ini buat aku bisa coba lebih paham sama temen-temen dan memahami orang lain aja walau ga gitu yakin amat, tapi memang bisa jadi lebih menghargai si ya mba

Interviewer: Nah dari semua hal yang udah kamu alami di pesantren, ada ga hal yang bisa kamu petik disitu?

Interviewee: Ya namanya kehidupan itu pasti ada tantangannya, pasti ada cobaanya, jadi syukuri aja yang dialami, intinya pinter-pinter bersyukur. Karena hidup itu kan ga selalu tentang hal-hal yang baik kan ya, hal negative pun bisa di syukuri tergantung manusianya. Melihat dari prespektif yang mana.

Interviewer: Wah pendapat yang sangat bijak ya, tapi dari itu semua ada atau ngga yang membuat cara pandangmu ke kehidupan dan spiritual itu berubah?

Interviewee: Haha terimakasih banyak, untuk itu aku rasa ada ya perubahan, karena dulu sebelum mondok aku tuh mikir kaya kok misal ada kyai dateng harus bungkung lah, harus ginilah, apalah gitu. Kaya masih belum bisa nerima itu kenapa ya harus begitu, nah setelah beberapa tahun di pondok akhirnya aku tau kenapa alasannya. Dan udah tau jawaban-jawaban pertanyaan yang aku pertanyakan dulu.

Interviewer: Hmm oke, untuk manfaat yang kamu dapat setelah mengetahui dan menghadapi kesulitan di pesantren itu apa?

Interviewee: Mungkin bisa apa ya, kaya tadi yang aku certain tuh, bisa bersyukur dengan pengalaman-pengalaman, ada yang negative ada yang temen-temenya begini-begini, tapi aku bersyukur gitu.

Interviewer: Jadi dapat meningkatkan rasa bersyukur pada kehidupan ya, wah terimakasih banyak untuk obrolan yang seru banget ini

Interviewee: Haha iya sama-sama, terimakasih Kembali.

Kalimat Verbatim

Subyek TS

Interviewer: Selamat malam kak, apa kabar? Makasih ya udah mau sempetin waktunya buat berbincang sama aku.

Interviewee: Iya, sama-sama, kabarnya baik hehe

Interviewer: Aku disini bakal nanya-nanya nih soal pengalaman kamu selama tinggal di pesantren, apa aja sih yang udah di lewati.

Interviewee: Iya boleh boleh, aman ko, ini langsung aku jawab?

Interviewer: Iya, bisa dimulai dari apasih alasan kamu milih tinggal di pesantren?

Interviewee: Alasannya itu karena pertama ya jember itu daerah baru bagi saya, eh formal ga ini?

Interviewer: Bebas senyamannya kamu aja

Interviewee: Jadi kan ini daerah baru, gatau daerah sini, bingung juga jadi milih pesantren. Terus kemudian karena kekhawatiran orang tua dengan pergaulan yang sekarang seperti ini.

Interviewer: Berarti kenapa pilih pesantren itu karena berangkat dari diri sendiri tapi dikuatkan dengan dukungan orang tua yang khawatir samaj arak dan situasi pergaulan ya.

Interviewer: Tapi sebelumnya kan belum pernah mondok, nah kok bisa kepikiran buat milih di pondok, dimana kamu belum tau kehidupan pondok tuh gimana, terus tiba-tiba memilih atas dasar keinginan diri sendiri.

Interviewee: Nah, pertama tuh ya mba. Awalnya udah gamau berangkat ke jember tetapi orang tua tuh mendesak buat tetep berangkat, kemudian karena di awal tuh bimbang banget buat berangkat, jadi cari tempat yang uang muka nya itu yang ga mahal, nah pertama kali tuh aku di Ma'had UIN belakang disitu ga ada

uang dp, terus setiaap bulannya serratus ribu jadi aku pilih disana. Jadi kemauannya tuh mau mondok terus biayanya murah disana.

Interviewer: Tetapi selepas dari sana kamu kan udah tau tuh kondisi jembe seperti apa, pergaulannya gimana, apa masih ada kecemasan itu atau udah hilang

Interviewee: Hmm, walaupun udah 2 semester di jembe raku tuh anak Ma'had, ga keluaran aku tuh rasanya kurang tau soal daerah sini, jadi tetep milih mondok di Al-Inayah. Dan emang ga pernah survey kos juga.

Interviewer: Ohh, jadi emang ga ada menaruh ketertarikannya ya untuk tinggal di Kos. Apa ga ada kepikiran aku tuh kalua di kos bisa maen kesana-kesini

Interviewee: Ga, dan emang gaboleh sama keluarga buat tinggal di Kos gitu

Interviewer: Hmm, berarti tidak ada dukungan ya buat tinggal di Kos, tapi kamu tau ga kalo tinggal di kontrakan bisa kauh lebih murah daripada mondok

Interviewee: Tau, tapi apa ya, orang tua tuh ga ngizinin mba, jadi mending mondok aja toh nambahnya ga seberapa.

Interviewer: Aku mau tau deh kamu kalo dirumah itu aslinya anaknya gimana? Tipe yang doyan main atau yang stay dirumah aja.

Interviewee: Aku anaknya anak rumahan banget hehe,

Interviewer: Oalah pantes, jadi kamunya sendiri hidup di pondok aman ajalah ya, tapi nih sebelum masuk pondok yang kamu tau tentang pesantren apa sih?

Interviewee: Soal pondok ya, hmm apa ya, yang aku tau itu ngaji, berjamaah terus lingkungannya itu deket maksudnya antar personalnya itu deket.

Interviewer: Ada ga terlintas pikiran negatif, karena ada lo Sebagian orang yang cemas buat tinggal di pesantren. Kaya ntar gimana ya kalo aku ga betah

Interviewee: Oh ya jelas banget itu, saya bukan orang yang gampang kerasanan, jadi ahh, sebelum berangkat pondok tuh doa gini, “semoga dapat temen kamar yang baik”

Interviewer: Hmm, karena keyakinan itu akhirnya kamu okeh aku berangkat gitu ya, Nah untuk awal banget nih kan kamu ada peluang buat pilih pondok mahasiswa lainnya, kenapa ko pilih Al-Inayah/

Interviewee: Jujur tah ini hahaha

Interviewer: Iya dong hehe, gapapa juju raja.

Interviewee: Awalnya tuh mba aku survei ke beberapa pondok di daerah UIN, dari NURIS, DAFIN, Al-Ghozini, Al-Husna 2 di depan FTIK, Al-Inayah ini terus mana lagi ya, itu dah ya. Awalnya aku juga gamau disini, aku ga seneng soalnya pas awal ke Al-Inayah tuh kotor banget dimana aku naiknya tuh ga pake alas kaki, bener-bener tanpa alas kaki, dan keadaan kamarnya tuh bener-bener berantakan. Tapi itu udah bingung ya dan udah dah aku di NURIS aja tapi da temen saya tuh bilang gini, “ngapain kamu mondok kamu tuh anak IPA yang akan banyak praktikum dan laprak, aku tuh ga sanggup” nah itu kata mereka. Bilanglah aku ke orangtua ga sanggup gini-gini, terus kata orang tua aku, terserah aku yang penting kalo mau Kos harus bisa jaga diri, terus dicoba aja dulu selama 1 semester lingkungan Kos tuh kaya gimana, tapi kalua itu bawa aku ke hal-hal buruk ya wajib mondok. Terus kata Om ku, gaboleh ngekos harus mondok gitu, jadi kenapa ko pilih Al-Inayah ya kaya g ada pilihan lain, karena kata temen saya tuh diluar lebih berat. Dan kategori itu lagi pas pendaftarannya itu 200 ribu kan.

Interviewer: Oh jadi itu tergolong paling murah dibanding tempat lain, tapi kamu pas ngerasain dan akhirnya ngikutin kegiatan pondok pas di UIN dan Al-Inayah gimana pas awal?

Interviewee: Ga sih mba soalnya kegiatannya tuh cuma ngaji, jamaah dan diniahnya tuh cuma 1 jam. Terus jadwal diniahnya itu dari hari senin-kamis tok. Dan kalo Al_Inayah ini kalau dibandingkan dengan Ma’had belakang lebih aktif ya lebih padet ternyata, kajian dari subuh, ya jamaah pasti itu lah ya, terus nanti masih abis maghrib sampai isya full kegiatan tuh dari ngaji, hafalan terus kelas madin gitu, masih ada diskusi fiqih juga, nah itu seminggu kaya gitu libur hari

minggu aja sih itu masih di isi jamaah sama ngaji doang sih, padat tapi kalau di kampus tidak padat aku oke aja

Interviewer: Hmm berarti ga ada hal yang buat kamu oh ko gini sih mondok

Interviewee: Ga ada, aman aja sih mba

Interviewer: Tapi kamu sempet bilang tuh lebih padet di Al-Inayah apa kamu masih oke juga?

Interviewee: Oke sih mba

Interviewer: Tapi soal adaptasinya gimana?

Interviewee: Wah itu aku lama yaa apalagi ada fase orangtua tuh sempet sakit mba, itu susah banget.

Interviewer: Hmm pasti kepikirannya dan berat banget buat kamu fase itu ya

Interviewee: Iya mba, dan aku cuma bisa doa, doa dan doa. Dan selalu nelfon orang rumah. Saya ya mba pas awal mondok tuh nelfon ada lenih dari 5/7 kali dalam sehari, gabisa tuh tanpa nelfon. Sedikit-sedikit nelfon, ga tenang sedikit nelfon, dan dari denger suaranya tuh oh masih ada dan bikin lebih tenang.

Interviewer: Nah kamu itu kan asal Madura asli, kamu berangkat ke sini tuh bener sendiri kah?

Interviewee: Asli mba, saya bener-bener sendiri, awal banget masuk di jember sendirian, kan berangkat dari madura yang itu bener-bener sendiri, anak serumahan ini disuruh keluar gitu hehe

Interviewer: Waa itu hebat si, tapi yang kamu alami mungkin ada hal sulit lainnya ketika di Al-Inayah ini

Interviewee: Hmm, adaptasi sih hal yang memang ga ahli akunya, jadi berasa mulai dari awal lagi buat kerasan di tempat baru, butuh waktu lama juga buat betah. Saya disini juga nangis-nangisin tok, awal-awal tuh nangis aja sampe ada 1 semester an gitu lah.

Interviewer: Selain soal adaptasi apa ada lagi hal yang buat kamu ga nyaman, kepikiran, stress gitu?

Interviewee: Sebenarnya mba, aku tuh sempet ngerasa sulit manage waktunya, aku tuh suka sama kegiatan yang ada, ya aku ga masalah tapi nguras energi, apalagi pas tabrakan sama tugas kampus yang numpuk dan ada hafalan juga, hafalan ga cukup waktu singkat jadi itu memakan waktu, konsentrasi dan energi tubuhku. juga walaupun soal kelas diniah gitu aku udah pernah pengalaman karena pas di rumah aku sempet ikut kelas madin sore gitu, tapi dalam adaptasi tempat aja yang susah banget buat aku, dari temen-temennya juga gitu.

Interviewer: Bisa kamu ceritain ga detailnya kesulitan tentang pertemanan?

Interviewee: Ohh itu aku gini mba, saya kan orangnya susah buat kerasan terus tinggal sama orang lain sekamar yang beda-beda, paling yang ga saya suka tuh kebersihan, kebersihan itu nomor satu buat aku, tapi kita gatau kan gabisa pilih juga di awal mau sekamar sama siapa, orangnya kaya apa. Contohnya hal kecil aja kaya rambut aku tuh paling menekankan kalo bisa sisiran di luar aja biar kamarnya ga kotor, walaupun sisir di dalam harus langsung di sapu kan cewe emang rawan rontok mba rambutnya, terus kerapihan kamar juga uhh, saya pusing banget kalau pas ga rapih ga suka saya.

Interviewer: Hmm aku ngerti, tapi pas awal kamunya udah langsung komunikasi gitu ya secara gamblang terkait hal yang kurang buat kamu nyaman

Interviewee: Awal ya ngga mba, ga enak sendiri aku cuma karena sekamar dan hanya bertiga jadi lama-lama enak kan ngomongnya, aku tuh tergolong orang yang blak-blak an banget, se blak-blak an itu. Daripada aku marah sendiri, aku pendem mana aku juga beklum bener-bener bisa kerasan masih mau mendem jadi gimana ya.

Interviewer: Dari cerita kamu, kamu bilang kegiatan masih okela, terus temen ya sekamar ada 3jadi lebih mudah buat adaptasi kan, terus dari sisi mana kamu merasa sulit adaptasi di pondok ini? Sampai ada fase kamu nangis-nangis

Interviewee: Hmm, ga kerasan aja mba hehe, apa yaa hmm bentar mba hehe

Interviewer: Hehe iya iya santai aja

Interviewee: Jadi gini mba disini kan memang lumayan padet ya, jadi aka nada masa kaya aku tuh ngerasa ga betah ketika laprak numpuk tugas-tugas tuh banyak poll, sedangkan aku harus bagi waktu buat ikut kegiatan juga. Terus disini tuh peraturannya ga paten mba, sebenarnya paten cuma ada sempet dulu tuh perkara lah gitu, nah dari pengurusnya tuh berubah-ubah, aturan yang udah ada ga dijalani, aturan ga ada tapi di adakan tiba-tiba. Kaya SP mba sebelum dapet surat peringatan harusnya ada kaya beberapa pelanggaran yang udah dikerjakan, atau nyangkut pon a,b,c gitu kan nah itu ngga tiba-tiba banget ngasih surat peringatan. Aku tuh ga suka dari itunya, aku tipe orang yang suka teratur gitu mba jadi ketika dihadapkan dengan hal yang ga beraturan sekalipun aku bukan pengurus ya aku ga suka, malah karena saya bukan pengurus dan saya yang bakal ngerasain ga enakunya, ga adil aja gitu.

Interviewer: Hm, I see setuju sih sama pemikiran kamu, tapi pernah ga ada hal yang ga mengenakan banget dan akhirnya ganggu ke kamu untuk kenyamanan mu gitu.

Interviewee: Pas aku ga kerasan di pondok gitu ya?

Interviewer: Heem, ada ga?

Interviewee: Paling itu sih mba, pas ayah saya ga ada, itu saya rasanya gabisa lanjut lagi disini, saya kehilangan rasa semangat, separuh motivasi saya, itu hal yang nyakitin banget banget, kehilangan sosok bapak dimana kalua mba tau ya, waktu ayah sakit itu beliau selalu ngusahain buat angkat telfon saya, dengerin saya cerita, saya tau waktu itu ayah saya udah sakit-sakit en gitu dan itu buat saya makin sulit juga adaptasinya kan, cuma karena ayah saya mau saya belajar disini, bersungguh-sungguh jadi saya berusaha maksimal, sampe akhirnya bapak ga ada, itu saya udah ga ada dah saya males buat balik ke jember mba, saya cuma pengen nemein mamak aja di rumah.

Interviewer: Aku turut berduka cita ya, semoga bapak selalu bahagia disana

Interviewee: Hehe iya makasih mba, udah lewat juga walaupun ya sampe sekarang saya masih suka kangen sama bapak, pengen denger suara bapak lagi.

Interviewer: Tentu hal itu berat banget dan kamu sempet berfikir ga balik lagi ke jember, lalu apa yang membuat kamu berubah pikiran?

Interviewee: Mamak sih, mamak ngasih tau saya buat tetep semangat dan ingetin saya kalua ini juga bagian dari mimpinya bapak, jadi mau gamau harus tetep harus balek ke jember karena aku juga gamau mengecewakan bapak, ih mba saya gamau sedih deh

Interviewer: Oke aku ngerti ko, maaf ya kalua percakapannya bawa kamu ke pintu luka yang udah terlewati, tapi kalua mau break dulu aman ko

Interviewee: Ngga ko, gapapa yuk kita lanjut aja mba hehe

Interviewer: Sebelumnya aku say thank you lohya, oke, kalua cara kamu nyikapi permasalahan yang terjadi tuh gimana, misal kaya yang kamu ceritain di atas cara kamu keluar dari rasa sedih itu

Interviewee: Cara aku ya hmm, kalau soal bapak sih sampe sekarangpun walaupun aku udah jauh lebih Ikhlas tapi tetep ada perasaan yang kaya gimana gitu, andai aku bisa muterbalikkan waktu pengen ga jauh dari bapak. Dan paling kalua soal adaptasinya itu ya aku coba jalanin dulu ajalah gitu.

Interviewer: Oke dari cerita kamu yang aku tangkep tuh, kamu ga ada kesulitan yang gimana-gimana soal hidup di pesantren karena kamu sendiri anaknya suka teratur ya, hanya saja memang sulit banget buat bisa adaptasi, ditambah fase kehilangan ayah

Interviewee: Iya bener banget

Interviewer: Di waktu kamu merasa kesulitan buat adaptasi nih ada peran siapa aja yang penting bagi kamu sampe akhirnya kamu bisa betah, sosok yang ada dan bantu ngedukung kamu.

Interviewee: Hmm temen-temen, keluarga selalu kasih masukan positif. Nih ya mba aku merasa beruntung banget punya orang tua yang selalu ada gitu buat aku anaknya, kaya pas bapak yang masih sakit aku kan sering banget sih nelfon orang rumah itu kalau aku udah nelfon bapak pasti selalu bilang ke siapapun di sekitarnya "stt jek rammih tang anak nelfon" gitu mbaa pasti kapanpun waktunya bapak pasti ngusahain angkat telfon aku walaupun udah kaya lemes banget susah buat bicara itu tetep angkat telfon aku walaupun ga lama, ini aku diceritain sama ada tetangga ku coba aja ibu yang cerita ga mungkin percaya kan mba, pasti berasa dilebih-lebihkan gitu, tapi karena ini tetangga yang cerita dan ga satu orang aja aku jadi kaya hmm effort nya loh bapak ke aku besar banget.

Interviewer: Jadi terharu denger ceritanya, bapak pasti happy sih lihat kamu bisa bertahan sejauh ini

Interviewer: kalau peran teman gimana?

Interviewee: Namanya cewe y amba, aku hanya butuh di denger ga perlu direspon karena cuma butuh ngeluarin uneg-uneg aja sih, karena ya sama temen tuh terbuka nyaman tapi ga semua hal bisa dibagi kan mba, hal-hal yang kaya terlalu personal harusnya gausa di ceritain jadi cerita ke mereka tuh yang boleh-boleh aja diceritain, kaya bukan masalah yang rahasia gitu mba. Jadi temen tuh tetep ngebantu tapi banyak hal yang cukup aku yang tau dan kalau sekarang aku sharingnya ke mamak aja. Dan beberapa kajian itu sangat penting sih karena sangat membantu sekali.

Interviewer: Hmm i see, sampe sekarang kamu masih sering nelfon orang rumah sampe 7 kali dalam sehari atau udah ngga?

Interviewee: Udah ngga mba haha, kalo sekarang itu ya 2 atau 3 kali lah ga sebanyak dulu tapi tetep wajib harus telfon mamak, ini aku barusan baru aja selesai telfonan dan ntar sebelum tidur pasti aku telfon lagi hehe

Interviewer: Gemes ya kamu. Tapi ada ga upaya khusus yang kamu lakuin biar mempermudah adaptasi kamu atau strategi buat selesain masalah?

Interviewee: Aku kan orangnya grusak grusuk banget ya, kaya gimana ini gimana, terus blak-blak an juga. Jadi kalau disuruh tenang dulu ya, tapi diliat dulu siapa yang ngomong tenang dulu itu, kalau mamak ku yang ngomong aku masih bisa terima la tapi kalau yang ngomong dari temen itu ya jarang banget aku terima pasti blak-blak an banget.

Interviewer: Kalo untuk kegiatan atau kebiasaan yang akan kamu lakuin ketika merasa tertekan dan gimana sih sebenarnya perasaan kamu terhadap rutinitas yang buat kamu tertekan ataupun kesulitan dalam beradaptasi itu.

Interviewee: Makan makanan manis mba itu penting banget

Interviewer: Hmm untuk memproduksi Dopamin ya, tapi apa hal itu cukup buat ngurangin rasa stress?

Interviewee: Itu sih ga mengurangi juga mba hehe

Interviewer: Itu konsepnya untuk pengalihan aja deh sepertinya haha

Interviewee: Iya mungkin ya hahaha, gimana pas ngadepin stress itu ya, ya itu dah ibadah kan terus ada dukungan orang tua itu dengan selalu nelfon, terus makan makanan manis ngebuat lebih semangat lagi gitu after merasa pusing dan berat ya yaudah. Selebihnya dijalanin aja.

Interviewer: Pernah kepikiran hal lain ga buat keluar dari rasa suntuk itu, misal healing kemana gitu, atau journaling

Interviewee: Engga sih mba, aku tuh kalau ada masalah itu nangis dulu, tidur dulu setelah mengumpulkan tenaga baru ngadepin masalah, jadi yauda ayo coba lagi.

Interviewer: Kalau cara kamu buat ngendaliin keinginan pengen melanggar misal atau kamu mengekspresikan emosi secara negatif ngendaliinnya gimana?

Interviewee: Hm.. kalau kayak pas aku lagi capek pas lagi banyak tugas laporan, praktikum, laprak gitu ya. Kadang aku juga melanggar sih cuman kalau memang aku lagi banyak tugas kayak waktunya bentrok aku pasti izin karena kan aku

bukan tipe orang yang belajar SKS (sistem kebut semalam) pasti aku cicil dulu biar aku nggak capek juga. Ya walaupun aku sering misal ikut jamaah tapi turun dulu ya tergantung energi yang aku punya aja hehe

Interviewer: Berarti kamu tetep selalu berusaha buat ikut kegiatan ya sebisa kamu

Interviewee: Iya karena kalau lagi cape mba butuh istirahat banget.

Interviewer: Hehe iya iya, cuma aku pengen tau hal yang buat kamu bertahan apa?

Interviewee: Alasan buat bertahan ya, aku tuh ya mba pas semester kemarin tuh mikir udah lah mau pindah aja, ga kuat tuh sama lingkungan, udah deh aku mau keluar dari pondok terus kemarin tuh benar-benar full IPA materinya, Dan itu praktikum semua otomatis laprak ku itu banyak banget dan udah tergolong semester akhir karena udah mulai bisa nyicil buat nyusun skripsi. Udahlah ngeKos aja gitu, terus itu ada Kos yang harganya 230 lebih murah toh, bilanglah ke orang rumah pengen Kos ini lebih murah, tapi dijawab udahlah cuma beda 20 tetep disana aja gitu. Jadi dikuatkan lagi sama mamak.

Interviewer: Berarti kamu bertahan karena menghargai pendapat orang tua ya, walaupun kamu pribadi pengen pindah. Tapi perasaanmu gimana dengan penolakan orang rumah itu?

Interviewee: Aku sih sebenarnya udah tau jawabannya orang rumah, jadi aku ga kaget banget, cuma yauda mau gimana lagi.

Interviewer: Tapi jawabanmu yang yauda ini maknanya legowo atau sebenarnya kecewa?

Interviewee: Ga sih mba biasa aja, soalnya aku ga suka ambil keputusan sendiri, aku suka diambilin keputusan sama orang rumah, karena aku takut salah jalan. Dan aku sangat yakin dengan pilihan mamakku.

Interviewer: Hmm nice nice. Aku jadi mau tau gimana sih cara kamu ngeliat masa depan, dan gimana keyakinan kamu kalau Allah bakal bantu biar tetep optimis?

Interviewee: Gimana ya mba, aku yakin aja ketika mamakku tetap ada buat aku terus aku juga yang penting doa yang baik sama pasrahlah buat ya jalannya aja karena Tuhan tahu apa yang baik buat kita, apa yang buruk kita. Aku juga berfikir aku harus membalas budi sama orang-orang yang udah bantu aku, aku harus bisa membahagiakan Mamak, jadi aku harus tetap semangat dan sukses.

Interviewer: Mm menarik, kalo kamu sendiri menilai diri apakah kamu mampu mengatasi masalah?

Interviewee: Aku ga sepercaya diri itu sih, walaupun kalo masalah sepele kaya sehari-hari itu ya aku percaya diri hehe, tapi kalau hal lain kaya ambil suatu keputusan ya termasuk solusi sih aku tetep lebih suka dibantu sama orang rumah karena aku takut akunya dapet hal yang ga baik. Ya karena ga suka ambil keputusan sendiri itu mba

Interviewer: Artinya kamu masih belum bisa menganggap diri kamu mampu ya. Dan untuk respon kamu kalau temenmu lagi ada masalah gimana? Dan apa setelah tinggal di pesantren kamu bisa jadi pribadi yang lebih berempati?

Interviewee: Aku diemin dulu untuk awal-awal baru aku tanya kenapa, kalau memang dia belum mau cerita ya udah yang penting aku tetap nemenin, kalau dia mau respon dari aku, aku akan kasih respon ya intinya aku saling mengerti dan memahami lah. Dan berusaha tetep mendengarkan dengan baik. Dan tinggal bersama-sama ini ya sesuai dengan apa yang pernah aku tau kalau sesama teman tuh bisa sedekat ini, bisa belajar buat ngalah juga, saling bantu. Dan aku ngerasa bisa jauh lebih menghargai orang lain juga sih mba.

Interviewer: Dari banyak hal nih yang kamu alami, apa yang bisa kamu petik?

Interviewee: Ga semua hal itu harus sekarang, ga semua bisa ada sekarang kaya semuanya itu ada prosesnya. Terus kita tuh ga hidup sendiri kaya menghargai itu

penting juga. Dan kata maaf, tolong terimakasih sangat penting untuk kita bersosialisasi. Terus apalagi, kaya mengatur waktu, walaupun aku bukan orang yang pintar atur waktu.

Interviewer: Tadi ada kalimat menarik yang aku denger kaya kata maaf, tolong dan terimakasih itu penting untuk bersosialisasi. Nah itu kalau boleh tau dibalik kalimat itu ada momen apa yang buat kamu berfikir seperti itu?

Interviewee: Kadang mba ya kita tuh sering lupa kita masih butuh bantuan orang lain dan kita gatau orang yang kita minta bantuan itu lagi di kondisi apa, jadi kesannya tuh kaya ga disuruh. Kaya "tolong sini dong aku butuh bantuan mu" sama "sana ini kerjain" kan beda.

Interviewer: Sepertinya kamu pernah ada di posisi itu ya

Interviewee: Pernahla hehe, karena mba walaupun sama orang terdekat itu tetep penting buat di ucapin karena sedeket apapun kita sama orang pasti masih ada sekatnya gitu gasi mba.

Interviewer: Yaya, tapi kamu sendiri merasa ada perubahan ga dari kamu yang dulu dan sekarang dari cara kamu menghadapi permasalahan?

Interviewee: Hmm apa ya mba yang beda, oh ini aku kan awalnya se blak-blakan itu sekarang tuh lebih di pendem dulu, jadi menenangkan diri dulu jadi cari temen yang bisa dengerin cerita ku jadi temenku tuh ga langsung ngasih nasehat, jadi mungkin setelahnya pas aku tenang. Dan ya sekarang udah ga se blak-blakan itulah. Karena apapun yang terjadi yaudah lah bukan urusanku sekalipun ada kaitannya sama aku aku lebih biardah karna cape aja.

Interviewer: Nah sekarang aku mau nanya ada ga hal yang berubah dari kamu memandang kehidupan dan spiritual gitu?

Interviewee: Kayanya ya sekarang makin tambah dewasa oh kehidupan itu ga selalu tentang diriku tapi ada orang lain, jadi makin kesini tujuan hidupku tuh ya, ya selain beribadah tentunya ya, sekarang tuh tujuannya itu ada orang tua, ada

adik yang harus aku banggakan gitu tuh. Kayak aku tuh harus menjadi orang yang bisa mencukupi mereka.

Interviewer: Hmm, jadi kamu merasa ada tanggung jawab buat jadi selalu bahagiain orang rumah ya. Nah kalo manfaat yang kamu ambil dari pengalaman mu?

Interviewee: Banyak sih ya mba, mungkin ya kalo ga kuliah disini mungkin aku ga sekuat ini, ga tau tentang hal ini, ga seberani ini, bisalah aku dikatakan berani berangkat sendiri ke Jember. Kalau ga mondok mungkin pergaulan jauh dari kata baik ya, kan gampang terpengaruh. Aku selalu ingat pesan guruku, "jangan nanya kepada Allah kenapa ini terjadi, tapi tanya hikmah apa yang terjadi dibelakang ini".

Interviewer: Wah pesan yang bagus dan bisa aku inget juga, aku kira udah cukup, makasih banyak ya udah mau cerita banyak hal sama aku, dan ada beberapa part yang inspiratif juga, sekali lagi thanks ya.

Interviewee: Iya mba sama-sama, aku juga berterimakasih, selamat malam ya.



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

BIODATA PENULIS



A. Identitas Diri

Nama : Kartika Nur Imami
 NIM : 212103050021
 Tempat Tanggal Lahir : Probolinggo, 08 Agustus 2001
 Fakultas : Dakwah
 Prodi : Psikologi
 Alamat RT/RW : 001/003
 Kelurahan/Desa : Jorongan
 Kecamatan : Leces
 Kabupaten/Kota : Probolinggo

B. Riwayat Pendidikan

1. 2008-2014 : SDN KERPANGAN II
2. 2014-2017 : MTS Darullughah Wal Karomah
3. 2017-2020 : MA Darullughah Wal Karomah
4. 2021-2025 : Universitas Islam Negeri KH. Achmad Shiddiq Jember