

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Sejarah Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang**

Kemajuan peradaban ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa perubahan dalam kehidupan manusia adalah tidak terlepas dari dunia pendidikan. Pendidikan memegang peranan penting bagi proses peningkatan Sumber Daya Manusia. Peningkatan kualitas pendidikan merupakan suatu proses yang terintegrasi dengan proses peningkatan kualitas SDM. Dalam situasi ini UIN Raden Fatah Palembang sebagai salah satu lembaga pendidikan tinggi di Indonesia ikut berperan aktif dalam peningkatan mutu Sumber Daya Manusia, berbeda dengan perguruan tinggi pada umumnya, UIN Raden Fatah Palembang sebagai salah satu lembaga pendidikan tinggi Agama Islam di Indonesia berupaya secara terus menerus dan intensif menggali pendekatan keagamaan melalui serangkaian program. Salah satunya program asrama (Ma'had Al-Jami'ah). Adapun yang menjadi dasar hukum pelaksanaan Ma'had Al-Jami'ah ini adalah:

1. Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003
2. Undang-undang Nomor 14 tentang Guru dan Dosen
3. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Standar Nasional Pendidikan
4. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi
5. Perpres No. 129 Tahun 2014 tentang Perubahan IAIN Raden Fatah Palembang Menjadi UIN Raden Fatah Palembang<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Muchlis Minako, *Buku Panduan Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang*, Palembang : 2018, hlm. 1.

Ma'had Al-Jami'ah didirikan oleh UIN Raden Fatah (dulu IAIN Raden Fatah Palembang) yang dirancang untuk menghidupkan suasana keislaman dalam bidang studi Islam, bahasa, dan akhlak. Ma'had Al-Jami'ah ini tepatnya berdiri tanggal 3 Januari 2012. Pada tahap awal ini mahasantri adalah mereka yang menerima beasiswa Bidikmisi dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan bersama Kementerian Agama RI. Sebab pada atahap selanjutnya, para mahasantri ini akan masuk ke Ma'had Al-Jami'ah adalah mereka yang diseleksi secara ketat oleh pengelola Ma'had Al-Jami'ah. Ma'had Al-Jami'ah bertransformasi bukan hanya diperuntukan sebagai asrama melainkan sebagai pusat pembelajaran keagamaan, dengan beberapa program unggulan yang dimiliki diantaranya:

- a. Mengadakan pendidikan atau pelatihan Bahasa Arab
- b. Mengadakan pendidikan atau pelatihan Bahasa Inggris
- c. Mengadakan pendidikan atau pelatihan Baca Tulis Al-Qur'an
- d. Mengadakan pendidikan atau pelatihan Membaca Kitab Kuning
- e. Mengadakan pendidikan atau pelatihan Tahfiz Al-Quran
- f. Mengadakan pendidikan atau pelatihan Praktek Sholat dan Marhabah.<sup>2</sup>

Mengadakan pendidikan atau pelatihan Tartil dan Tilawatil Qur'an Dari beberapa program diatas diharapkan lulusan Ma'had Al-Jami'ah mampu mengembangkan dan mengabdikan dirinya di masyarakat luas

---

<sup>2</sup> *Ibid.*, hlm 3

## **2. Visi, Misi, dan Tujuan Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang**

### **1. Visi**

Menjadi pusat pembinaan akhlak, pemantapan akidah, penyemaian tradisi akademik dalam membentuk ulama yang intelektual dan intelektual yang ulama

### **2. Misi**

Memberikan pembinaan kepada mahasiswa agar memiliki keluhuran akhlak, kemantapan akidah dan keluasan ilmu pengetahuan serta memberikan pembekalan atas dasar-dasar nilai-nilai Islam, tradisi akademik dan keterampilan keagamaan.<sup>3</sup>

### **3. Tujuan**

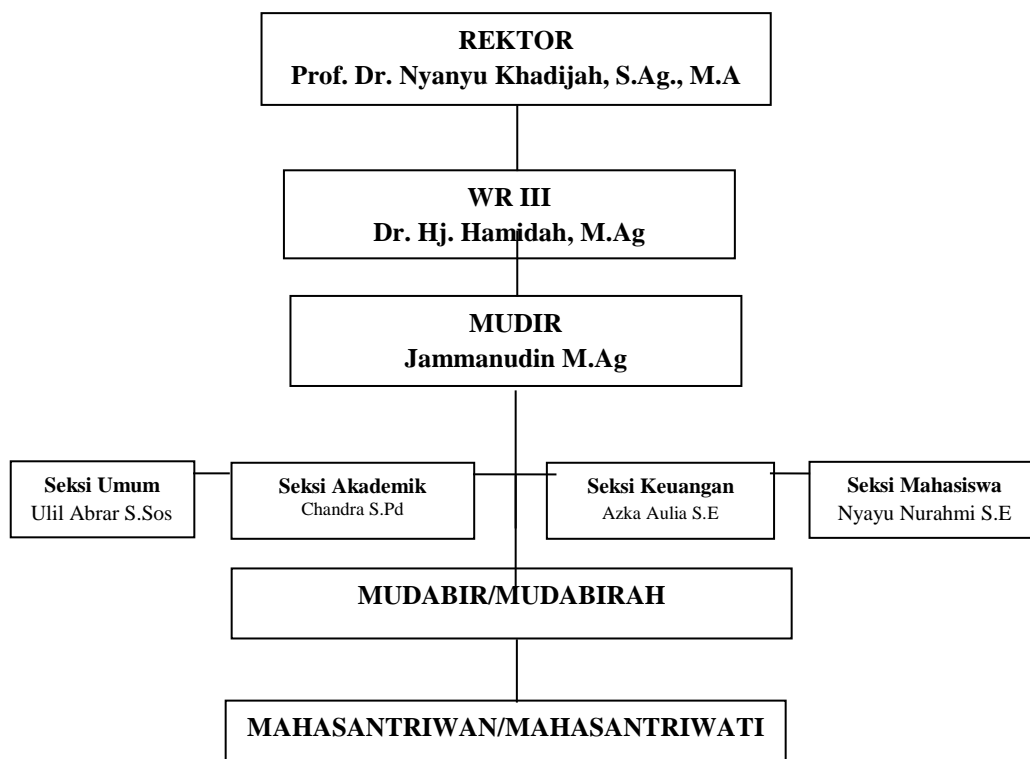
- a. Terciptanya pengembangan kebahasaan bagi mahasiswa
- b. Terciptanya suasana kondusif bagi pengembangan ilmu keislaman sebagai pemantapan akidah, pembentukan kepribadian mahasiswa, dan keluhuran akhlak
- c. Terciptanya suasana kondusif bagi pengembangan kegiatan pendidikan di lingkungan Ma'had
- d. Terciptanya suasana kondusif bagi pengembangan kegiatan-kegiatan keagamaan

---

<sup>3</sup>*Dokumentasi Ma'had Al-Jami''ah UIN Raden Fatah Palembang 2019/2020*

### 3. STRUKTUR ORGANISASI PENGELOLA UPT MA'HAD AL-JAMI'AH UIN RADEN FATAH PALEMBANG

Adapun tugas dan pokok dari struktur keorganisasian Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang sebagai berikut:



Bagan 4.1

Struktur Organisasi Pengelola UPT Ma'had Al-Jamiah

### **A. Keperguruan UPT Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang**

Adapun keperguruan UPT di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang adalah sebagai berikut:

Pelindung	: Rektor Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang Prof. Dr. Nyanyu Khadijah, S.Ag., M.A
Penasehat	: Wakil Rektor III bidang Kemahasiswaan Dr. Hj. Hamidah, M.Ag
Mudir Ma'had	: Jammanudin M.Ag
Seksi Keuangan	: Azka Aulia S.E
Seksi Kemahasiswaan	: Nyanyu Nurahmi S.E
Seksi Akademik	: Chandra. S.Pd
Seksi Umum	: Ulil Abrar S.Sos

### **B. Dewan Pengajar UPT Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang**

Adapun dewan pengajar UPT di Ma'had Al-Jami'ah sebagai berikut:

Tabel 4.1  
**Dewan Pengajar UPT**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Materi</b>
1	Dr. Munir M. Ag	Memberikan Kajian Kitab
2	Drs. KH. Mardhi Abdullah	Ibadah Kemasyarakatan
3	Legawan Isa, M.H.I	Halaqah Fiqh
4	Dr. Nor Huda, M.Ag	Penulisan Karya Tulis Ilmiah
5	Sandy Wijaya, S.Sy, M.H	Pendidika Bahasa Inggris
6	Solihin S.Hum	Pendidikan Bahasa Arab
7	Hasi Syarifi, S.Pd	Pendidikan Seni dan Hadroh

Tabel 4.2  
 Nama-nama Mudabbir Putra Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah  
 Palembang 2020

No	Nama	Fakultas	Keterangan
1	Rizky	Syariah dan Hukum	Bahasa
2	Adikonasa	Tarbiyah dan keguruan	Bahasa
3	Aji Wahyu Putra	Adab dan Humaniora	Kebersihan
4	Usman Baharuddin	Syariah dan Hukum	Kebersihan
5	Dirin Ashari Sanjaya	Tarbiyah dan keguruan	Tahfidz
6	M iqbal Wahyudi	Tarbiyah dan Keguruan	Ibadah

Nama-nama Mudabbiro Putri Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah  
 Palembang 2020

No	Nama	Fakultas	Keterangan
1	Ari Rahmawati	Tarbiyah	Administrasi
2	Debby Meisa	FEBI	Administrasi
3	Jannah	Ushuluddin	Tahfidz
4	Nurul Qomariyah	Tarbiyah	Bahasa Arab
5	Vivi Deslita	Tarbiyah	Kebersihan
6	Isna	FEBI	Ibadah

#### 4. Fasilitas Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang

Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang mulai ditempati pada tahun 2010 dengan jumlah satu gedung berlantai 4. Masing-masing kamar memiliki kapasitas sebanyak 4 orang mahasantri dengan fasilitas 2 ranjang tingkat beserta kasur, 2 lemari, 1 kaca cermin, 2 meja belajar, 2 kursi dan satu kipas angin. Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang yang merupakan wadah pembinaan mental spiritual para mahasiswa memiliki kontribusi dalam rangka merealisasikan visi dan misi UIN Raden Fatah Palembang.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Dokumen Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang Tahun 2019/2020

## **5. Jumlah Mahasantri UIN Raden Fatah Palembang**

Adapun jumlah mahasantri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang pada setiap tahunnya pasti akan berbeda-beda, karena mahasantri yang tinggal di Ma'had khusus yang penerima beasiswa bidik misi mereka hanya wajib tinggal di Ma'had hanya satu tahun selebihnya mereka dipersilahkan untuk mencari tempat di luar Ma'had, namun jika ingin memperpanjang dan tetap ingin tinggal di Ma'had tetap dipersilahkan dengan menjalani tes ulang, dan mentaati dan mengindahkan setiap peraturan yang ada di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang. Adapun jumlah mahasantri di Ma'had Al-Jami'ah tahun 2020 sebanyak 332 mahasantri.<sup>5</sup>

## **6. Tata Tertib Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang**

- a) Mahasantri wajib menjaga nama baik Ma'had Al-Jami'ah dimanapun berada.
- b) Mahasantri wajib berpakaian sopan, bersih dan rapi sesuai akhlak dan syari'at Islam.
- c) Mahasantri wajib menjaga keamanan bersama di Ma'had Al-Jami'ah.
- d) Mahasantri wajib hormat dan patuh pada pimpinan (mudir) Ma'had Al-Jami'ah dan pada pengurus Ma'had Al-Jami'ah.
- e) Mahasantri wajib mengikuti semua kegiatan Ma'had Al-Jami'ah.
- f) Mahasantri wajib mengutamakan kegiatan Ma'had Al-Jami'ah dari pada kegiatan organisasi lain.

---

<sup>5</sup> Hadi, Mudabir, Ma'had Al-jami'ah UIN Raden Fatah Palembang, Hasil wawancara tanggal 6 Oktober 2020. Pukul 10:15 WIB

- g) Mahasantri wajib melakukan absensi elektronik disetiap masuk dan keluar asrama dan juga wajib mengisi daftar hadir disetiap kegiatan berlangsung.
- h) Mahasantri wajib menghafal juz ‘amma.
- i) Mahasantri wajib melaksanakan piket harian sesuai dengan ketentuan yang telah berlaku.
- j) Mahasantri wajib menjaga kebersihan dan ketertiban lingkungan Ma’had Al-Jami’ah (kamar, kamar mandi, WC, dan lingkungan area Ma’had Al-Jami’ah.
- k) Mahasantri wajib menjaga dan memelihara barang milik pribadi.
- l) Mahasantri wajib menempatkan semua barang-barangnya sesuai dengan ketentuan pengurus.
- m) Mahasantri wajib memelihara sarana dan prasarana / fasilitas-fasilitas yang telah disiapkan oleh Ma’had Al-Jami’ah dan tidak dimiliki secara pribadi.
- n) Mahasantri diwajibkan melapor jika keluar Ma’had Al-Jami’ah dilain jam kuliah.
- o) Mahasantri wajib melapor kepada pengurus jika mendapatkan kunjungan (bertamu)
- p) Tamu yang berkunjung ke Ma’had Al-Jami’ah harus berbusana rapi dan sopan serta berlaku sopan pada seluruh penghuni Ma’had Al-Jami’ah

Peraturan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan harus dilaksanakan sebagaimana mestinya. Mahasantri wajib mentaati segala ketentuan dalam peraturan dan tata tertib yang ada. Setiap bentuk pelanggaran yang dilakukan akan dikenakan sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Adapun hal-hal lain yang tidak



diatur secara rinci dalam peraturan dan tata tertib ini diserahkan kepada pimpinan dan pengurus Ma'had Al-Jami'ah.<sup>6</sup>

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Deskripsi Data Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang yang dilaksanakan pada tanggal 9 sampai 23 Februari 2021. Seluruh data dikumpulkan dengan menggunakan metode observasi dan wawancara terhadap kelima subyek guna untuk mengumpulkan data-data tempat penelitian untuk mengetahui sarana dan prasarana dilokasi penelitian.

### **2. Identitas Subjek**

Adapun identitas yang dijadikan subjek penelitian ini sebanyak 5 orang mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang sebagai berikut :

- |                   |   |
|-------------------|---|
| a. Nama           | : HS                                      |
| Alamat            | : Ma'had Al-Jami'ah UIN RAFA<br>PALEMBANG |
| Jenis kelamin     | : Perempuan                               |
| Fakultas/ Jurusan | : Tarbiyah Pendidikan Bahasa Arab         |
| Status            | : Mahasiswa Aktif                         |
| b. Nama           | : HT                                      |
| Alamat            | : Ma'had Al-Jami'ah UIN RAFA<br>PALEMBANG |
| Jenis kelamin     | : Perempuan                               |
| Fakultas/ Jurusan | : Tarbiyah PIAUD                          |
| Status            | : Mahasiswa Aktif                         |

---

<sup>6</sup> *Dokumentasi Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang 2019/2020*

- c. Nama : SH  
 Alamat : Ma'had Al-Jami'ah UIN RAFA  
 PALEMBANG  
 Jenis kelamin : Perempuan  
 Fakultas/ Jurusan : Ushuluddin/ Tasawuf & Psikoterapi  
 Status : Mahasiswa Aktif
- d. Nama : IL  
 Alamat : Ma'had Al-Jami'ah UIN RAFA  
 PALEMBANG  
 Jenis kelamin : Perempuan  
 Fakultas/ Jurusan : Ekonomi dan Bisnis Islam/ Ekonomi  
 Syariah  
 Status : Mahasiswa Aktif
- e. Nama : MT  
 Alamat : Ma'had Al-Jami'ah UIN RAFA  
 PALEMBANG  
 Jenis kelamin : Perempuan  
 Status : Mahasiswa Aktif

### **3. Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Stres Akademik Pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang**

Hasil wawancara dilapangan penulis mendapatkan informasi bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya stres akademik pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang sebagai berikut :

#### **A. Faktor Internal**

##### **1. Pola Pikir**

Tabel 4.53 Hasil Wawancara Mengenai Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Stres Akademik pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Iyo galak tu mikir dak pacak mbak soalnya banyak nian tugas.<sup>7</sup></i>	Iya kadang suka kepikiran soalnya banyak banget tugas
2	HS	<i>Kadang tu galak kepikiran mbak, tapi yo cobo untuk di usahake.<sup>8</sup></i>	Terkadang suka kepikiran mbak, tapi ya coba di usahakan
3	SH	<i>Iyo pernah mbak takut dak slesai pulok kuliah ni gek.<sup>9</sup></i>	Iya pernah mbak, takut tidak bisa menyelesaikan perkuliahan malah
4	IL	<i>Iyo mbak kalo la banyak nian ngeraso cak dak sudah-sudah lagi.<sup>10</sup></i>	Iya mbak, kalo sudah terlalu banyak suka merasa kok gak slesai-slesai
5	MT	<i>Yo dak biso ngerjoi tugas dengan baik mbak, kalo katek yang bantu.<sup>11</sup></i>	Ya tidak bisa mengerjakan dengan baik mbak, karena tidak ada yang membantu.

Dari hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa kelima subyek, bahwa mahasiswa sering memikirkan tugas yang diberikan dan merasa tidak bisa menyelesaikan tugas. Sehingga membuat mereka merasakan bahwa tugas yang diberikan tidak terselesaikan tanpa ada teman yang membantu.

---

<sup>7</sup> HT, *wawancara pribadi* di lakukan di Ma'had Al-Jami'ah UIN RAFA PLG Tanggal 15 Februari 2021

<sup>8</sup> HS, *wawancara pribadi* di lakukan di Ma'had Al-Jami'ah UIN RAFA PLG Tanggal 15 Februari 2021

<sup>9</sup> SH, *wawancara pribadi* di lakukan di Ma'had Al-Jami'ah UIN RAFA PLG Tanggal 15 Februari 2021

<sup>10</sup> IL, *wawancara pribadi* , Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>11</sup> MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

## 2. Kepribadian

Tabel 4.4  
Hasil Wawancara Mengenai Faktor yang Mempengaruhi  
Terjadinya stres akademik pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah  
UIN Raden Fatah Palembang

No	Subjek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Idak mbak mano mood.</i> <sup>12</sup>	Tidak, mengikuti suasana hati
2	HS	<i>Idak jugo mbak.</i> <sup>13</sup>	Iya tidak terlalu mbak
3	SH	<i>Iyo pasti.</i> <sup>14</sup>	Iya pasti
4	IL	<i>Iyo raso optimis tu ado, tapi masih ado raso pesimisnyo jugo kadang.</i> <sup>15</sup>	Iya rasa optimis pasti ada, tapi ya rasa pesimis juga ada
5	MT	<i>Idak mbak.</i> <sup>16</sup>	Tidak mbak

Dari hasil wawancara di atas dengan kelima subyek, bahwa mahasiswa tidak memiliki rasa optimis dalam menyelesaikan tugas. Malah sebaliknya rasa pesimis yang timbul pada kepribadian mereka.

<sup>12</sup> HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>13</sup> HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>14</sup> SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>15</sup> IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>16</sup> MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

### 3. Keyakinan

Tabel 4.5  
Hasil Wawancara Mengenai Faktor yang Mempengaruhi  
Terjadinya stres akademik pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah  
UIN Raden Fatah Palembang

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Iya yakin mbak biso pasti.<sup>17</sup></i>	Iya yakin pasti bisa mbak
2	HS	<i>Yakin be mbak biso pasti.<sup>18</sup></i>	Yakin pasti bisa mbak
3	SH	<i>Kalo aku sih yakin biso mbak, ado jalannyo galo asak kito galak.<sup>19</sup></i>	Kalo saya yakin bisa mbak, segala sesuatu itukan sudah ada jalannya
4	IL	<i>Dak begitu yakin mbak.<sup>20</sup></i>	Tidak begitu yakin
5	MT	<i>Yakin tergantung mood cak itu mbak, tapi kadang banyakan mood yang males dari pada rajin.<sup>21</sup></i>	Yakin tergantung mood, tetapi ya kadang kebanyakan mood yang males dari pada rajin mbak.

Dari hasil wawancara di atas kepada kelima subyek, bahwa mereka tidak begitu yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan, terkadang juga mereka mengerjakan tugas atas dasar mood.

<sup>17</sup>HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>18</sup>HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>19</sup>SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>20</sup>IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>21</sup>MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

## B. Faktor Eksternal

### 1. Tekanan Untuk Berprestasi Tinggi

Tabel 4.6

Hasil Wawancara dengan Subyek Penelitian Mengenai Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Stres Akademik pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Iyo mbak kalo biso man dak biso yoo sudem kan la usaha.</i> <sup>22</sup>	Iya kalau bisa diusahakan, kalau tidak ya udah.
2	HS	<i>Iyo mbak, soalnya uong tuo aku galak marah kalo nilai aku kecil, terus laju di banding-bandingke dengan anak tetanggo.</i> <sup>23</sup>	Iya, karena orang tua sering marah jika mendapat nilai yang kecil, dan dibanding-bandingkan dengan anak tetangga.
3	SH	<i>Iyo mbak terkadang uong rumah ini, selalu nuntut aku punyo niali bagus di kampus.</i> <sup>24</sup>	Iya terkadang orang rumah selalu menuntut saya untuk mendapat nilai yang bagus di kampus
4	IL	<i>Iyo mbak, soalnya kalo nialai aku kecil, aku disuruh berenti ngikuti kegiatan UKMK di kampus.</i> <sup>25</sup>	Iya mbak, karena jika nilai saya kecil, saya tidak diizinkan untuk megikuti kegiatan UKMK di kampus.

<sup>22</sup>HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>23</sup>HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>24</sup>SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>25</sup>IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

5	MT	<i>Idak jugo mbak, tapi nilai aku bagus terus.</i> <sup>26</sup>	Tidak juga, tetapi nilai saya selalu bagus.
---	----	--	---

Dari hasil wawancara di atas yang dilakukan kepada kelima subyek, bahwa mereka dituntut untuk mendapatkan nilai yang bagus. Sebab orang tua mereka akan marah jika mereka mendapat nilai yang kecil, dan mereka akan dibanding-bandingkan dengan anak tetangga sehingga mereka tidak diizinkan untuk mengikuti kegiatan UKMK dikampus.

## 2. Dorongan Status Sosial

Tabel 4.7

Hasil Wawancara Mengenai Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya stres akademik pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Idak mbak, lebih cenderung dari pihak keluargo, soalnya kalo dak lanjut kuliah galak diomngi nak jadi apo.</i> <sup>27</sup>	Tidak mbak, lebih cenderung dari pihak keluarga, karena jika tidak lanjut kuliah saya mau jadi apa.
2	HS	<i>Iyo mbak, karno lingkungan disekitar rumah aku kuliahan galo, malu aku men dak kuliah jugo.</i> <sup>28</sup>	Iya mbak, karena lingkungan disekitar rumah saya semuanya kuliah, saya malu jika tidak kuliah.
3	SH	<i>Iyo mbak soalnya uji ibu aku tuh, misal aku kuliah</i>	Iya mbak, karena kata ibu saya jika kita

<sup>26</sup>MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>27</sup>HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>28</sup>HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

		<i>jodohnya dapet kuliahan jugo.</i> <sup>29</sup>	kuliah nanti jodohnya juga anak kuliahan.
4	IL	<i>Ado sih raso-raso mbaknyo mbak, biar lebih dikenal dikit.</i> <sup>30</sup>	Ada rasa sih mbak, biar lebih dikenal sedikit.
5	MT	<i>Bisa jadi mbak.</i> <sup>31</sup>	Bisa jadi mbak

Dari hasil penelitian wawancara di atas pada kelima subyek, bahwa cenderung dari pihak keluarga yang menuntut dan agar disukai oleh orang lain serta lebih dikenal dilingkungan.

### 3. Orang Tua Saling Berlomba

Tabel 4.8

Hasil Wawancara Mengenai Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya stres akademik pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Iyo mbak, soalnya ibuk aku galak ngomngi aku ke tetangga kalo aku tuh kuliah sesalu dapet ke nilai bagus.</i> <sup>32</sup>	Iya mbak, karena ibu saya sering membicarakan saya dengan tetangga bahwa saya adalah anak kuliahan dan selalu mendapat nilai yang bagus.
2	HS	<i>Kurang tau mbak, soalnya dak jugo memperhatike gawean cak itu.</i> <sup>33</sup>	Kurang tau mbak, karena saya tidak begitu memperhatikan

<sup>29</sup>SHh, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>30</sup>IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>31</sup>MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>32</sup>HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>33</sup>HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021



			hal semacam itu
3	SH	<i>Kadang tu iyo mbak, soalnya ibukku tu kalo misal ado wong kerumah cak nunjukke itu kalo aku tu kuliahan.<sup>34</sup></i>	Kadang seperti itu mbak, karena ibu saya jika ada orang yang kerumah seolah menunjukkan bahwa saya anak kuliahan.
4	IL	<i>Idak mbak, soalnya aku dak tau pulok sih.<sup>35</sup></i>	Tidak mba, karena saya idka tahu.
5	MT	<i>Idak mbak, man tau uongtuo ku cak itu malah aku yang dak ngebolehke cerito ke uong lain.<sup>36</sup></i>	Tidak mbak, karna jika saya tahu bahwa orang tua saya membicarakan saya malah tidak saya izinkan

Dari hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa beberapa dari subyek, orangtua dari mahasiswa sering membicarakan mereka kepada orang lain juga membanggakan bahwa anak mereka memiliki seorang yang sekarang sedang menempuh perkuliahan.

#### **4. Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang**

Hasil wawancara dan observasi dengan subjek penelitian yang dilakukan pada tanggal 9 Februari- 23 Februari 2021 sebagai berikut :

##### **A. Reaksi Fisik**

##### **1. Sakit Perut**

<sup>34</sup> SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>35</sup>IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>36</sup>MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

Tabel 4.9  
Hasil Wawancara Kepada Subyek Penelitian

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Iyo galak tu sakit mbak.</i> <sup>37</sup>	Iya suka sakit mbak
2	HS	<i>Iyo kadang-kadang sih mbak.</i> <sup>38</sup>	Iya kadang-kadang mbak
3	SH	<i>Idak jugo mbak.</i> <sup>39</sup>	Tidak terlalu
4	IL	<i>Iya tapi dak sering nian mbak.</i> <sup>40</sup>	Tida pernah
5	MT	<i>Jarang mbak.</i> <sup>41</sup>	Tidak terlalu sering

Dari hasil wawancara diatas, dapat diketahui bahwa mahasiswa tidak terlalu sering merasa sakit perut.

## 2. Mudah Lelah

Tabel 4.10  
Hasil Wawancara Kepada Subyek Penelitian

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Iyo lelah mba apolagi kalo la banyak tugas sampe numpukkan.</i> <sup>42</sup>	Iya lelah mbak, apalagi kalau banyak tugas sampai menumpuk
2	HS	<i>Nah iyo galak nian man mudah lelah tu bawakannyo la males</i>	Iya, suka seperti itu. Jika mudah lelah perasaan

<sup>37</sup> HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>38</sup> HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>39</sup> SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>40</sup> IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>41</sup> MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>42</sup> HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

		<i>ngapo-ngapoi mbak.</i> <sup>43</sup>	saya malah males untuk melakukan kegiatan lain.
3	SH	<i>Iyo mbak, apolagi pas ngerjoi tugas, jawabannyo dak ketemu-temu. Males nian nak gawekenyo.</i> <sup>44</sup>	Iya mbak, apa lagi saat mengerjakan tugas dan jawaban yang dicari tidak dapat. Malas untuk mengerjakannya.
4	IL	<i>Iyoo bener mbak, selalu lelah.</i> <sup>45</sup>	Iya benar, selalu mbak.
5	MT	<i>Idak jugo sih mba, kalo la lamo nian ngawekenyo iyo lelah.</i> <sup>46</sup>	Tidak terlalu sih mbak, kalau sudah lama mengerjakannya iya lelah.

Dari hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa para mahasiswa sering merasa lelah pada saat mengerjakan tugas yang diberikan terlebih jika jawaban yang mereka cari tidak kunjung dapat dan juga jika sudah terlalu lama mengerjakan membuat mereka merasa semakin lelah.

### 3. Sakit Kepala

Tabel 4.11

Hasil Wawancara Kepada Subyek Penelitian

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Iyo sering mbak kalo aku ngawaweke tugas</i>	Iya sering mbak kalau saya mengerjakan

<sup>43</sup> HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>44</sup> SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>45</sup> IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>46</sup> MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

		<i>tu la sakit duluan kepala ni.</i> <sup>47</sup>	tugas sering merasa sakit kepala.
2	HS	<i>Iyo mbak.</i> <sup>48</sup>	Iya mbak
3	SH	<i>Iyo, duh kalo sakit kepala tu yo mbak dem dak taulagi, kepikiran ini itu jugo campur aduk singgonyo tu.</i> <sup>49</sup>	Iya, duh kalau sakit kepala itu ya mbak sudah tidak tahu lagi. Kepikiran ini itu juga campur aduk rasanya.
4	IL	<i>Iyo mbak galak sakit kepala.</i> <sup>50</sup>	Iya mbak, suka sakit kepala
5	MT	<i>Iyo mbak.</i> <sup>51</sup>	Iya mbak

Dari hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa kelima subyek sering merasa sakit kepala pada saat menerima dan mengerjakan tugas yang diberikan, hal ini membuat mereka semakin banyak pikiran mengenai ini-itu sehingga membuat mereka merasa stres.

#### 4. Denyut Jantung Meningkat

Tabel 4.12

Hasil Wawancara Kepada Subyek Penelitian

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Idak terlalu sih mbak.</i> <sup>52</sup>	Tidak terlalu mbak
2	HS	<i>Iyo mbak, galak jedug-jedug tu</i>	Iya mbak, sering berdetak

<sup>47</sup>HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>48</sup>HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>49</sup>SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>50</sup>IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>51</sup>MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>52</sup>HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

		<i>nah mbak tapi cepet</i> <sup>53</sup>	lebih cepat
3	SH	<i>Iyo tapi dak keseringan.</i> <sup>54</sup>	Iya tetapi tidak terlalu
4	IL	<i>Iyo meningkat 50% lebih cepetlah.</i> <sup>55</sup>	Meningkat 50% lebih cepat
5	MT	<i>Idak standar bae mbak</i> <sup>56</sup>	Standar saja

Dari hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa kelima subyek, mereka merasa bahwa jantung mereka berdetak lebih cepat 50% dari biasanya.

## B. Reaksi Fikiran

### 1. Bingung

**Tabel 4.13**

Hasil Wawancara Kepada Subyek Penelitian

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Idak jugo mbak.</i> <sup>57</sup>	Tidak terlalu mbak
2	HS	<i>Iyo bingung mbak kalo dak ngerti.</i> <sup>58</sup>	Iya bingung jika tidak mengerti
3	SH	<i>Bingung iyo, tapi kalo ado jelasi ngerti kok.</i> <sup>59</sup>	Bingung, tetapi jika ada yang menjelaskan bisa mengerti
4	IL	<i>Iyo selalu bingung.</i> <sup>60</sup>	Iya selalu bingung

<sup>53</sup>HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>54</sup>SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>55</sup>IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>56</sup>MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>57</sup>HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>58</sup>HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>59</sup>SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>60</sup>IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

5	MT	<i>Idak, karno sudah ku jadwalke biar dak bingung<sup>61</sup></i>	Tidak, karena sudah saya jadwalkan agar tidak bingung
---	----	--	---

Dari hasil wawancara di atas peneliti dapat diketahui bahwa kelima subyek, merasa bingung terhadap tugas yang diberikan. Tetapi jika ada teman yang menjelaskan mereka bisa mengerti.

## 2. Pelupa

Tabel 4.14

### Hasil Wawancara Kepada Subyek Penelitian

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Iyo kadang-kadang mbak.<sup>62</sup></i>	Iya terkadang mbak
2	HS	<i>Kalo lupu iyo tapi dak neman man nak lsengajo lupu tu.<sup>63</sup></i>	Iya sering lupa tetapi tidak terlalu untuk lupa dengan sengaja
3	SH	<i>Iyo kadang.<sup>64</sup></i>	Iya terkadang
4	IL	<i>Iyo lupu mbak neman kadang tu malah kalo dk di omongi kawan galak dak inget nian kalo ado tugas.<sup>65</sup></i>	Iya lupa mbak, kadang jika tidak ada teman yang mengingatkan saya akan lupa
5	MT	<i>Idak kalo tugas, kalo kegiatan laen iyo mba. Soalnyo tugas tu</i>	Tidak jika tuas, jika kegiatan lain iya. Karena, tugas itu

<sup>61</sup>MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>62</sup>HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>63</sup>HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>64</sup>SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>65</sup>IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

		<i>kan tanggung jawab.<sup>66</sup></i>	tanggung jawab
--	--	---	----------------

Dari hasil wawancara di atas peneliti dapat diketahui bahwa kelima subyek, sering lupa jika ada tugas, tetapi jika ada teman yang mengingatkan mereka tidak akan melupakannya dengan sengaja.

### 3. Sulit Konsentrasi

Tabel 4.15

Hasil Wawancara Kepada Subyek Penelitian

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Nah iyo mbak, karno banyak pikiran<sup>67</sup></i>	Iya karena banyak pikiran
2	HS	<i>Kadang-kadang be mbak, jingok kondisi jugo<sup>68</sup></i>	Kadang-kadang mbak, lihat kondisi juga
3	SH	<i>Iyo mbak kepikiran tugas itulah.<sup>69</sup></i>	Iya mbak kepikiran tugas
4	IL	<i>Sangat sulit<sup>70</sup></i>	Sangat sulit
5	MT	<i>Jingok kondisi dulu mba, kalo misal brisik yo dak biso konsentrasi<sup>71</sup></i>	Lihat kondisi dulu mbak, kalau misal brisik ya tidak bisa konsentrasi

Dari hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa kelima subyek, sulit untuk berkonsentrasi dikarenakan banyak memikirkan tugas yang menumpuk sehingga mereka tidak bisa konsentrasi terlebih jika keadaan disekitar berisik.

<sup>66</sup>MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>67</sup>HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>68</sup>HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>69</sup>SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>70</sup>IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>71</sup>MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

## C. Reaksi Perilaku

### 1. Gugup

Tabel 4.16

Hasil Wawancara Kepada Subyek Penelitian

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Idak jugo sih mbak, kalo presentasi iyo galak tu gugup mbak.</i> <sup>72</sup>	Tidak terlalu mbak, pada saat makalah iya sering gugup.
2	HS	<i>Jarang sih mbak</i> <sup>73</sup>	Jarang
3	SH	<i>Idak terlalu mbak.</i> <sup>74</sup>	Tidak terlalu
4	IL	<i>Iyo bener mbak, karno aku tu galak dak ngaweke tugas.</i> <sup>75</sup>	Iya benar, karena saya tidak pernah mengerjakan tugas
5	MT	<i>Iyo terkadangmbak, soalnya mikirke tugas itulah katek lain.</i> <sup>76</sup>	Iya terkadang mbak, karena hanya memikirkan tugas

Dari hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa kelima subyek, sering gugup, dan tidak pernah mengerjakan tugas dikarenakan pikiran mereka yang dipenuhi oleh tugas-tugas lain.

<sup>72</sup>HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>73</sup>HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>74</sup>SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>75</sup>IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>76</sup>MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021



## 2. Malas Belajar

Tabel 4.17

### Hasil Wawancara Kepada Subyek Penelitian

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Males oleh karno kadang dak ngerti, tulah galak males kan.</i> <sup>77</sup>	Malas karena kadang tidak mengerti, itulah yang menyebabkan saya malas
2	HS	<i>Iyo galak tu males mbak.</i> <sup>78</sup>	Iya suka malas
3	SH	<i>Idak jugo mbak, kalo capek iyo la males ngawekenyo.</i> <sup>79</sup>	Tidak terlalu, kalau capek iya malas mengerjakannya
4	IL	<i>Kadang tu dak ngerti mbak, makonyo galak males.</i> <sup>80</sup>	Kadang tidak mengerti, itulah yang membuat malas
5	MT	<i>Galau, kadang karno mood jugo galak tu da bagus.</i> <sup>81</sup>	Galau, kadang karena mood tidak bagus

Dari hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa kelima subyek, bahwa mereka merasa malas dan tidak mengerti mengenai tugas yang diberikan hal tersebut membuat mereka lelah ditambah dengan mood yang tidak bagus.

<sup>77</sup>HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>78</sup>HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>79</sup>SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>80</sup>IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>81</sup>MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

### 3. Tidak Disiplin

Tabel 4.18

Hasil Wawancara Kepada Subyek Penelitian

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Kebut semalam mbak lebih sering.</i> <sup>82</sup>	Kebut selamam mbak lebih sering
2	HS	<i>Galak tu dak gaweke mba</i> <sup>83</sup>	Kalau mau ya dikerjakan mbak
3	SH	<i>Ngaweke dikit jadilah mbak</i> <sup>84</sup>	Dikerjakan sedikit mbak
4	IL	<i>Jarang-jarang, kalo ado contekan be baru gaweke mbak.</i> <sup>85</sup>	Karang-jarang, jika ada contekan saja ya dikerjakan mbak.
5	MT	<i>Idak jugo mbak, kadang nunggu jawaban kawan.</i> <sup>86</sup>	Tidak terlalu mbak terkadang menunggu jawaban teman

Dari hasil penelitian di atas dengan kelima subyek, mereka jarang menegrjakan tuags dengan tepat waktu. Kadang mereka juga mengerjakan tugas dalam sistem kebut semalam, hak itu dikarenakan mereka tidak terlalu paham atau tidak mengerti dengan tugas yang diberikan dan memilih menunggu jawaban teman yang lain.

<sup>82</sup>HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>83</sup>HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>84</sup>SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>85</sup>IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>86</sup>MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

#### 4. Tidak mengerjakan Tugas

Tabel 4.19

##### Hasil Wawancara Kepada Subyek Penelitian

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Separuh idak</i> <sup>87</sup>	Setengah tidak
2	HS	<i>Iyo galak dak ku gaweke mbak</i> <sup>88</sup>	Iya mbak, tidak saya kerjakan mbak
3	SH	<i>Ngaweke mano yang ngerti mbak</i> <sup>89</sup>	Kerjakan mana yang dimengerti mbak
4	IL	<i>Ngaweke walau dak galonyo.</i> <sup>90</sup>	Kerjakan walau tidak semuanya
5	MT	<i>Iyolah mbak, selalu tepat waktu malah.</i> <sup>91</sup>	Iya mbak, selalu tepat waktu.

Dari hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa kelima subyek, mengerjakan tugas tetapi tidak secara keseluruhan. Mereka mengerjakan tugas mana yang mereka mengerti saja.

#### D. Reaksi Emosi

<sup>87</sup>HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>88</sup>HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>89</sup>SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>90</sup>IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>91</sup>MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

## 1. Mudah Marah

Tabel 4.20

Hasil Wawancara Kepada Subyek Penelitian

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Kesal, kek kenapo sih kok dak biso ye.</i> <sup>92</sup>	Kesal, kenapa saya tidak bisa
2	HS	<i>Iyo marah, asak da pacak mano pulok katek kawan yang nk ngasih contekan kan.</i> <sup>93</sup>	Iya marah, jika tidak bisa. Belum lagi tidak ada teman yang memberikan contekan
3	SH	<i>Kadang-kadang</i> <sup>94</sup>	Kadang-kadang
4	IL	<i>Gelisah, bimbang</i> <sup>95</sup>	Gelisah, bimbang
5	MT	<i>Idak puas dengan kenyataan mbak, galak tu kesal.</i> <sup>96</sup>	Tidak puas dengan kenyataan, sering kesal

Dari hasil penelitian di atas kelima subyek, sering merasa kesal, marah karena tidak ada teman yang memberikan contekan. Mereka juga sering merasa gelisah dan bimbang, serta merasa tidak puas dengan hasil yang kerjakan.

## 2. Panik

Tabel 4.21

<sup>92</sup>HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>93</sup>HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>94</sup>SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari

<sup>95</sup>IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>96</sup>MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

### Hasil Wawancara Kepada Subyek Penelitian

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Panik mbak, takut, deg-deg'an.</i> <sup>97</sup>	Panik, takut deg-deg'an.
2	HS	<i>Idak mbak.</i> <sup>98</sup>	Tidak
3	SH	<i>Biaso be sih aku mbak.</i> <sup>99</sup>	Biasa saja
4	IL	<i>Takut keno marah mbak lantak belum selesai tu.</i> <sup>100</sup>	Takut kena marah jika tidak bisa terselesaikan
5	MT	<i>Takut, samo malu dengan kawan-kawan kalo misal dak gaweke tu.</i> <sup>101</sup>	Takut dan malu dengan teman-teman jika tidak mengerjakan

Dari hasil penelitian di atas dapat dilihat bahwa pada saat tidak mengerjakan tugas mereka merasa panik serta takut, malu pada teman yang lain dikarenakan tidak mengerjakan tugas yang diberikan

### 3. Mudah Kecewa

Tabel 4.22

<sup>97</sup>HT, Wawancara Pribadi, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>98</sup>HS, Wawancara Pribadi, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>99</sup>SH, Wawancara Pribadi, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>100</sup>IL, Wawancara Pribadi, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>101</sup>MT, Wawancara Pribadi, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

### Hasil Wawancara Kepada Subyek Penelitian

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Iya kadang-kadang mbak</i> <sup>102</sup>	Iya kadang-kadang
2	HS	<i>Kecewa mbak, tapi yo tula salah dewek kadang tu.</i> <sup>103</sup>	Kecewa, tetapi ya itu salah sendirikan
3	SH	<i>Iyo jelas mbak.</i> <sup>104</sup>	Iya jelas
4	IL	<i>Iya mudah kecewa sih cuman yo cak mano lagi lantak salah dewek tu.</i> <sup>105</sup>	Iya mudah kecewa sih, belum lagi karna salah sendiri
5	MT	<i>Iyo kecewa mbak karno kurang usaha kalo.</i> <sup>106</sup>	Iya kecewa karena kurang usaha

Dari hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa subyek mengalami rasa kekecewaan saat apa yang mereka kerjakan tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan, hal itu dikarenakan usaha yang mereka lakukan kurang maksimal.

#### 4. Merasa Ketakutan

Tabel. 4.23

<sup>102</sup>HT, Wawancara Pribadi, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>103</sup>HS, Wawancara Pribadi, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>104</sup>SH, Wawancara Pribadi, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>105</sup>IL, Wawancara Pribadi, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>106</sup>MT, Wawancara Pribadi, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

### Hasil Wawancara Kepada Subyek Penelitian

No	Subyek	Hasil wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Kadang-kadang mbak</i> <sup>107</sup>	Kadang-kadang
2	HS	<i>Iyo takut mbak</i> <sup>108</sup>	Iya takut
3	SH	<i>Iyo takut mbak, tapi di cobo dulu kan.</i> <sup>109</sup>	Iya takut, tapi di coba dulu
4	IL	<i>Iya sering takut kalah dengan yang laen mbak.</i> <sup>110</sup>	Iya sering takut kalah dengan yang lain
5	MT	<i>Kadang-kadang mbak.</i> <sup>111</sup>	Kadang-kadang

Dari hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa subyek merasa takut karena tugas yang dikerjakan tidak terselesaikan dengan benar, namun juga takut merasa tersaingi dengan yang lain.

## 5. Strategi *Coping* Dalam Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa subyek untuk mengetahui Strategi *Coping* dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang yang dilakukan pada tanggal 15 Februari 2021 sebagai berikut :

### a. Keaktifan Diri

Tabel 4.24

<sup>107</sup> HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>108</sup> HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>109</sup> SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>110</sup> IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>111</sup> MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

## Hasil Wawancara dengan kelima Subyek

No	Subyek	Hasil Wawancara	Terjemahan
1	HT	<p>a.iyo kadang tu galak nanyo dikawan</p> <p>b. yo cerito di kawan kalo ado masalah, apo misal ado tugas yang dak ku ngerti aku nanyo dikawan mbak<sup>112</sup></p>	<p>a. iya terkadang bertanya kepada teman</p> <p>b. ya cerita kepada teman jika ada masalah, jika ada tugas yang tidak dimengerti saya bertanya</p>
2	HS	<p>a. iyo sesekali buka google nyari tau tentang diri ngapolah galak dak jelas, susah paham kalo belajar tu.</p> <p>b. palingan aku maen dengan kawan<sup>113</sup></p>	<p>a. iya sesekali membuka google dan mencari tahu tentang hal apa yang menyebabkan diri sering marah tidak jelas, dan susah paham dalam belajar</p>
3	SH	<p>a.iyo mbak, nyari jurnal atau info tentang stres itu dewek mbak. Apolagi semasa pandemi ini kan mbak, pacak-pacaklah kito cak mano</p> <p>b.iyo beraktifitas menyibukke diri sampe cak agak lupo dengan apo yang sudah di</p>	<p>a. iya mbak, mencari jurnal atau info-info tentang stres itu sendiri. Apalagi dimasa pandemi ini jadi ya sebisa mungkin.</p> <p>b. beraktifitas dengan menyibukkan diri sampai lupa dengan apa yang sudah dialami.</p>

<sup>112</sup> HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>113</sup> HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021



		<i>alami, selain itu yo tiduk biar nenangke tenago dan pikiran mbak. Sudah dari situ yo nyibukke dengan melakuke kegiatan positif.<sup>114</sup></i>	Selain itu ya tidur, agar bisa menenangkan pikiran, setelah itu ya menyibukkan diri dengan melakukan kegiatan positif
4	IL	<i>a. iyo pernah mbak, tapi dak terlalu sering b. main dengan kawan, bejajan asak la ngeraso stres.<sup>115</sup></i>	a. iya pernah tapi tidak terlalu sering. b. bermain bersama teman, pergi makan jika sudah merasa diri terlalu stres
5	MT	<i>a. Iyo pernah mbak tapi dak terlalu sering b. main dengan kawan mbak, nongkrong kadang tu<sup>116</sup></i>	a. iya pernah, tetapi tidak terlalu sering mbak b. main dengan teman dan pergi nongkrong

Dari hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa kelima subyek, sering berbagi cerita kepada temannya dengan maksud agar mereka mendapat motivasi atau paling tidak dengan bercerita mereka dapat mengurangi beban pikiran yang sedang mereka alami sehingga tidak terlalu berdampak pada hal yang lain. Selain dengan bercerita mereka juga sesekali mencari informasi mengenai stres yang mereka alami, cara mereka menghadapi stres itu sendiri yaitu dengan

<sup>114</sup> SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>115</sup> IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>116</sup> MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

berpergian, makan dan jalan-jalan dan melakukan kegiatan yang positif.

### b. Perencanaan

Tabel 4.25  
Hasil Wawancara dengan kelima subjek

No	Subyek	Hasil Wawancara	Terjemahan
1	HT	<p>a. <i>yo dak ado persiapan sih mbak, sebab ngalur bae sih</i></p> <p>b. <i>paling kalo misal la agak stres kepikiran tugas, aku istirahat mbak. Membaca, yo pokoknyo stop dulu mikir tugas cak tu nah</i><sup>117</sup></p>	<p>a. tidak ada persiapan mbak, karena semua berjalan sesuai begitu saja</p> <p>b. jika sudah mendekati stres kepikiran terhadap tugas, saya istirahat ya menenangkan diri dengan membaca al-Qur'an. Ya hal yang bisa membuat lupa akan tugas</p>
2	HS	<p>a. <i>katek persiapan mbak, kalo jujur sih aslinyo dak siap malah.</i></p> <p>b. <i>makan, mendengarkan musik dan membaca al-Qur'an</i><sup>118</sup></p>	<p>a. tidak ada persiapan mbak, jujur saja aslinya saya tidak siap.</p> <p>b. makan, mendengarkan musik membaca al-Qur'an.</p>
3	SH	<p>a. <i>kalo masalah tu yo mbak kito dak biso nak memprediksinyo kapan datengnyo, tapi kito biso</i></p>	<p>a. masalah itu tidak bisa di prediksi kapan datangnya, tetapi kita bisa melihat masalah apabila kita cukup</p>

<sup>117</sup> HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>118</sup> HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

		<p><i>jingok masalah itu kalo sedikit nampak kalo kito peka dengan keadaan itu.</i></p> <p><i>b. beraktifitas dengan nyibukke diri sampe cak agak lupu dengan apo yang sudah di alami, selain itu yo tiduk.<sup>119</sup></i></p>	<p>peka dengan suatu keadaan</p> <p>b. beraktifitas dengan menyibukkan diri sampe lupa akan apa yang sudah dialami, selain itu ya tidur.</p>
4	IL	<p><i>a. megang prinsip be mbak kalo misal setiap masalah tu kan pasti ado jalan keluarnya galo dan yo pasti ado akhirnya</i></p> <p><i>b. kalo strategi sih, palingan yo di hadepi mbak, ikuti be cak mano kedepannyo.<sup>120</sup></i></p>	<p>a. memegang prinsip bahwa setiap masalah pasti memiliki jalan keluar dan masalah segera berakhir.</p> <p>b. pernah, dengan meyakini bahwa setiap masalah yang terjadi pasti memiliki hikmah di baliknya.</p>
5	MT	<p><i>a. ambek inisiatif pikir positif, refleksi diri, samo belajar dari pengalaman</i></p> <p><i>b. yo samo cak tadilah mbak, persiapke diri be kan yang namonyo masalah cak itu kito dak tau<sup>121</sup></i></p>	<p>a. mengambil inisiatif pikir positif, merefleksikan diri dan belajar dari pengalaman.</p> <p>b. ya sama seperti itu tadak, persiapkan diri sebab yang namanya masalah kita tidak tahu kapan akan datang</p>

Dari hasil wawancara peneliti terhadap kelima subyek di atas dapat diketahui bahwa, untuk datangnya suatu masalah tidak ada yang

<sup>119</sup> SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>120</sup> IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>121</sup> MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

pernah tau kapan akan datang, dan langkah yang mereka ambil dalam menghadapi masalah tersebut yaitu dengan beristirahat menenangkan diri membaca al-Qur'an untuk bisa sejenak melupakan tugas yang diberikan, beraktifitas menyibukkan diri, memegang prinsip dan meyakini diri bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya dan ada hikmahnya

### c. Kontrol Diri

Tabel 4.26  
Hasil wawancara dengan Subyek Penelitian

No	Subyek	Hasil Wawancara	Terjemahan
1	HT	<p>a. <i>sebiso mungkin untuk ngebagi waktu, diduluke gawean yang memang harus di duluke dan diselesaike</i></p> <p>b. <i>dak nyaman mbak, soalnyo man nak besaing tu dak pacak aku barang aku galak dak mampu</i><sup>122</sup></p>	<p>a. sebisa mungkin untuk membagi waktu, dahulukan pekerjaan yang memang harus didahulukan dan diselesaikan</p> <p>b. tidak nyaman karena seperti bersaing, sebab saya lebih sering tidak mampu dari pada mampu</p>
2	HS	<p>a. <i>palingan ku tinggalke salah sikoknyo mbak, soalnyo kan kegiatan kampus belum lagi di asrama</i></p> <p>b. <i>yo dak nyaman mbak, apo dio cak</i></p>	<p>a. paling ditinggalkan salah satunya mbak, soalnya kegiatan kan tidak cuman satu ditambah kegiatan asrama</p> <p>b. ya tidak</p>

<sup>122</sup> HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

		<i>nak balapan lajulah bae dah</i> <sup>123</sup>	nyaman, apalagi seperti balapan
3	SH	<i>a. mudah be mbak, dak usah di pelok i gawena yang meningke tu b. idak nyaman mbak, aku da galak.</i> <sup>124</sup>	a. mudah saja mbak, tidak perlu mengikuti hal yang membuat pusing b. tida nyaman, dan tidak mau mbak.
4	IL	<i>a. Dahuluke kegiatan yang lebih penting dan mendesak mbak, sudah tu yo istirahat samo bagi waktu sebaik mungkinlah b. iyo aku ngeraso nyaman, sekalipun katek saingan, tapi yo teteplah harus evaluasi diri mba</i> <sup>125</sup>	a. mendahuluka kegiatan yang lebih penting dan mendesak, beristirahat dan membagi waktu sebaik mungkin b. iya saya merasa nyaman, tetapi meskipun tidak memiliki saingan tetap harus mengevaluasi diri sendiri

Dari hasil wawancara di atas terhadap kelima subyek di atas dapat diketahui bahwa, untuk mengurangi kegiatan yang dapat menguras tenaga yaitu dengan tidak terlalu mengikuti kegiatan itu sendiri hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh subyek agar tidak terlalu membuang tenaga. Dan dalam pengerjaan tugas dengan cara perlombaan mereka tidak terlalu nyaman.

<sup>123</sup> HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>124</sup> SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>125</sup> IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

#### d. Mencari Dukungan Sosial Yang Bersifat Instrumental

Tabel 4.27  
Hasil wawancara dengan Subyek Penelitian

No	Subyek	Hasil Wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>a. yo aku dengerke mbak b. siap</i> <sup>126</sup>	a. saya akan mendengarkannya b. siap
2	HS	<i>a. aku pasti dengerke b. siap, walau idak dengen dukungan</i> <sup>127</sup>	a. saya akan mendengarkan b. siap, walaupun tidak dengan dukungan materi
3	SH	<i>a. Yo menurut aku yo diterimo bae walaupun mungkin yo kagek bakal disaring b. walau kito idak dapet dukungan dari wong sekitar pun kito harus kareno kalo kito tergantung samo wong lain kito dihadapke dengen suatu masalah dan kito idak dapet dukungan tersebut</i> <sup>128</sup>	a. Ya menurut saya ya diterima saja walaupun mungkin ya diterima dan disaring b. walaupun kita tidak mendapatkan dukungan dari orang sekitar pun kita harus siap karena jika kita bergantung kepada orang lain ketika kita dihadapkan dengan suatu masalah dan kita tidak mendapatkan dukungat tersebut.
4	IL	<i>a. dengerke dan cobo sewaktu-waktu b. iyo aku siap</i> <sup>129</sup>	a. mendengarkan dan mencobanya sewaktu waktu b. iya saya siap

<sup>126</sup> HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>127</sup> HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>128</sup> SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>129</sup> IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

5	MT	<p>a. <i>yo didengerke tapi biari cak itu mbak</i></p> <p>b. <i>iyu siap karno masih ado yang galak ngomongi mbak</i><sup>130</sup></p>	<p>a. ya di dengarkan, tetapi mambiarkan juga</p> <p>b. iya siap, karena masih ada orang yang peduli terhadap kita</p>
---	----	---	--

Dari hasil wawancara peneliti terhadap kelima subyek di atas dapat diketahui bahwa, mereka mendapat dukungan dari orang lain tentang apa yang sedang mereka hadapi. Dalam artian teman-teman atau orang sekitar membantu mereka dalam memberikan dukungan serta motivasi entah mereka menyukainya atau tidak tetap mereka terima.

#### e. Mencari dukungan sosial yang bersifat Emosional

Tabel 4.28  
Hasil wawancara dengan Subyek Penelitian

No	Subyek	Hasil Wawancara	Terjemahan
1	HT	<p>a. <i>cerito masalah tersebut samo wong sekitar supayo biso ngebantu nyelesaike masalah itu dan mintak pendapat mereka</i></p> <p>b. <i>iyu sebab itulah tujuan kito cerito biat dapet bantuan mbak</i><sup>131</sup></p>	<p>a. menceritakan masalah tersebut kepada orang sekitar agar dapat membantu kita dalam menyelesaikan masalah itu dan meminta pendapat mereka</p> <p>b. iya karena tujuan dari cerita ke teman ialah untuk mendapat bantuan</p>
2	HS	<p>a. <i>iyu cerito ke kawan mbak, kalo misal ado masalah apao</i></p>	<p>a. menceritakan masalah, kemudian meminta pendapat</p> <p>b. Tidak, karena dalam</p>

<sup>130</sup> MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>131</sup> HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

		<p><i>dak pacak ngerjoi tugas ini.</i></p> <p><i>b. iyo pasti dibantu mbak<sup>132</sup></i></p>	<p>hal mengeluh saya kurang terbuka dengan siapapun itu</p>
3	SH	<p><i>a. aku pernah dihadapke dengan suatu masalah yang menurut aku itu mungkin berat dan mungkin cuman sebagian wong bae yang ngalami masalah itu. Jadi, sewaktu-waktu aku biso ngadepi masalah itu aku lebih baik nyimpennyo</i></p> <p><i>b. alhamdulillah sejauh ini idak tau kondisi aku yang sebenernyo tapi mungkin mereka jingok dari rai aku.<sup>133</sup></i></p>	<p>a. saya pernah dihadapkan dengan suatu permasalahan yang menurut saya itu sangat berat dan mungkin hanya sebagian orang saja yang mengalami permasalahan tersebut, jadi sewaktu saya menghadapi permasalahan tersebut saya lebih mnyimpennya</p> <p>b. alhamdulillah sejauh ini meskipun mereka tidak tahu kondisi saya sebenarnya tetapi mungkin mereka akan peka dengan melihat mimik muka saya</p>
4	IL	<p><i>a. aku ceritoke masalah yang lagi aku alami trus tu yo mintak saran dari meraka</i></p> <p><i>b. alhamdulillah meskipun idak dapet bantuan tapi selalu ado be motivasi<sup>134</sup></i></p>	<p>a. saya menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi kemudian meminta saran dari mereka</p> <p>b. alhamdulillah meskipun tidak mendapat bantuan tetapi selalu memperoleh motivasi</p>

<sup>132</sup> HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>133</sup> SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>134</sup> IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021



5	MT	<p><i>a. yo galak-galak betanyo kalo misal dak tau tu, jangan diem-diem bae jadi kawan tu pacak bantu kito</i></p> <p><i>b. yo kadang tu galak di suport mbak, mangko dak jadi beban pikiran nian kan</i><sup>135</sup></p>	<p>a. ya sering-sering bertanya, kalau misal kita tidak paham jangan hanya diam bair teman bisa membantu.</p> <p>b. ya sering diberi suport, biar tidak menjadi beban pikiran</p>
---	----	---	---

Dari hasil wawancara peneliti terhadap kelima subyek di atas dapat diketahui bahwa cara mereka mendapat dukungan dari orang sekitar yaitu dengan bercerita serta berbagai akan masalah yang mereka hadapi dengan maksud mendapat bantuan agar mereka dapat menyelesaikan masalah tersebut dan tidak menjadi beban di pikiran.

#### f. Penerimaan

Tabel 4.29  
Hasil wawancara dengan Subjek Penelitian

No	Subyek	Hasil Wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Iyo mbak, ku trimo galo apo uji wong tu. Cak mano caronyo biar aku tu dak stres tu nah.</i> <sup>136</sup>	Iya mbak, saya terima semua apa yang di bicarakan orang demi menghilangkan stres saya
2	HS	<i>Aku dengerke diem nyobo untuk mengoreksi diri mbak</i> <sup>137</sup>	saya diam dan mendengarka, mencoba untuk mengoreksi diri sendiri atau intropeksi diri

<sup>135</sup> MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>136</sup> HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>137</sup> HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

3	SH	<i>Iyo mbak, aku menirmo galo masukan yang dikasih tu yo walaupun harus dipikirkan lagi. Trus tu aku percayo pasti biso lewati ini</i> <sup>138</sup>	Iya saya menerima semua masukan yang diberikan kepada saya, walaupun harus di pikirkan lagi. Dan saya percaya pasti bisa melewati masa ini
4	IL	<i>Iyo mbak, ngeraso stres kalo la banyak tugas. Mak mano yo ditrimo tulah la terjadi sih, samo yain be pasti biso.</i> <sup>139</sup>	Iya mbak, merasa stres jika sudah banyak tugas. Bagaimanapun ya diterima sebab sudah terjadi, dan yakin pasti bisa.
5	MT	<i>Iyo mbak, kadang yo mereka tu ngomong masalah tu ado galo jalan keluarnya asak kito galak usaha</i> <sup>140</sup>	Iya, kadang ya mereka selalu bilang kalau masalah itu selalu ada jalan keluarnya asal kita mau berusaha

Dari hasil wawancara peneliti terhadap kelima subyek di atas dapat diketahui bahwa mereka menerima gejala stres, mengoreksi diri atau intrefeksi diri dan percaya bisa melewati semua ini asal kan mereka mau berusaha pasti semua nya akan terlewati.

### g. Religiusitas

Tabel 4.30  
Hasil wawancara dengan Subjek Penelitian

No	Subyek	Hasil Wawancara	Terjemahan
1	HT	<i>Iyo aku nganggap cak itulah, yo biar</i>	Iya saya menganggap

<sup>138</sup> SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>139</sup> IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>140</sup> MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

		<i>aku tu selalu deket samo Allah.<sup>141</sup></i>	demikian, agar saya senantiasa selalu mendekati diri kepada Allah.
2	HS	<i>Iyo mungkin karno aku jarang sholat tepat waktu tu mbak. Tulah apo yang ku gaweke cak dak besudahan.<sup>142</sup></i>	Iya mungkin karena saya, sering sholat tidak tepat waktu sehingga segala sesuatu itu nampak begitu terhambat.
3	SH	<i>iyo menurut aku stres itu ibarat teguran, tamparan atau jugo cak ngigetke kito atas perbuatan kito yang dak baek.<sup>143</sup></i>	iya menurut saya stres merupakan kondisi teguran, tamparan, maupun juga sebagai pengingat bagi manusia akan perbuatannya
4	IL	<i>Iyo aku yakini cak itu mbak, karno bentuk kasih sayang Allah idak selalu dengen rezekinyo kan, kadang jugo dengen masalah biar kito tu sabar.<sup>144</sup></i>	iya saya menyakini itu, karena bentuk kasih sayang Allah tidak selalu dengan rezekinya namun juga dengan masalah yang diberikan agar bersabar

<sup>141</sup> HT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>142</sup> HS, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>143</sup> SH, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

<sup>144</sup> IL, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

5	MT	<i>Iyo mbak kadang ngeraso masalah tu cak dak sudah lagi, trus tu ngeraso mungkin Allah lagi nguji aku biar aku selalu inget samo Allah.</i> <sup>145</sup>	Iya selalu, bagaimana pun kita ya harus tetap balik lagi urusan ke sang pencipta, ya terus perbaiki diri dengan selalu ingat sama Allah.
---	----	---	--

Dari hasil wawancara peneliti terhadap kelima subyek di atas dapat diketahui bahwa hambatan yang di alami oleh Mahasiswa di anggap sebagai teguran dari Allah untuk senantiasa agar mereka selalu berusaha dekat dengan Allah, bahwa segala sesuatu itu tetap akan kembali lagi kepada sang pencipta begitu juga perihal urusan kita yang dimana segala sesuatunya atas kehendak yang maha kuasa.

### C. Pembahasan

#### 1. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya stres akademik pada Mahasiswa Di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang, diantaranya: Faktor internal yang terdiri dari, Pola pikir para mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah lebih cenderung mengalami stres berkepanjangan jika mereka menerima tugas yang banyak, namun mereka berusaha menyelesaikannya walau terpaksa hal itu sesuai dengan kepribadian yang dimiliki oleh mahasiswa yaitu sifatnya lebih cenderung pesimis dari pada optimis, hal itu dikarenakan mereka yang tidak percaya atas kemampuan yang dimiliki serta keyakinan yang ada pada diri mahasiswa lebih mengikuti suasana hati

---

<sup>145</sup> MT, *Wawancara Pribadi*, Palembang, pada Jum'at Tanggal 15 Februari 2021

dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Sedangkan untuk faktor eksternal diantaranya : Tekanan untuk prestasi tinggi, dalam hal ini mahasiswa merasa tertekan karena mendapat tuntutan dari orang tua untuk terus mendapat nilai yang bagus. Dari semua jawaban mahasiswa menyatakan bahwa orang tua mereka selalu membanggakan mereka dan berbicara kepada orang tua lain bahwa anak mereka mempunyai prestasi yang baik. Semua faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah, namun faktor yang paling mempengaruhi adalah faktor internal, karena mereka di tuntutan untuk selalu mendapat nilai yang bagus baik dari diri sendiri, orang tua maupun orang lain.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kosasih, yaitu stres yang berhubungan dengan prestasi akademik, stres yang ditimbulkan memiliki tingkatan yang berbeda dan tergantung pada sumber utamanya. Selain itu Oon mengatakan individu sangat ditekan untuk berprestasi baik. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, secara tidak sadar orang tua melontarkan ungkapan-ungkapan dan perlakuan yang mengarahkan individu untuk berprestasi tinggi.<sup>146</sup>

## **2. Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang**

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa kelima mahasiswa yang menjadi subyek penelitian ini sering menunjukkan gejala stresnya diantaranya: Reaksi fisik yaitu sakit perut, sakit kepala, mudah lelah, denyut jantung meningkat. Reaksi pikiran yang di alaminya seperti merasa bingung, pelupa, sulit konsentrasi. Reaksi perilaku yang ditimbulkan seperti : gugup, malas belajar, tidak disiplin, tidak

---

<sup>146</sup> Dian vivi anggraini, “ Faktor penyebab Stres Akademik pada siswa (*studi Deskriptif pada siswa kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan*), Program studi Bimbingan Konseling. 2018, hlm. 44

mengerjakan tugas. Dan Reaksi emosi yang ditampakkan seperti, mudah marah, mudah kecewa merasa ketakutan, dan panik. Maka dapat dilihat bahwa mahasiswa mengalami stres akademik sesuai dengan indikator menurut Sriati yang mengatakan bahwa stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut bisa merupakan gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu.<sup>147</sup>

### **3. Strategi *Coping* dalam Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang**

Berdasarkan hasil penelitian Strategi *Coping* dalam mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang yaitu dengan menggunakan strategi *coping*. Strategi *Coping* merupakan tindakan yang dilakukan oleh individu dalam bentuk kognitif dan perilaku baik yang disadari maupun tidak disadari oleh individu sendiri yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi ancaman yang ditimbulkan oleh masalah internal maupun eksternal. Adapun Strategi *Coping* yang dilakukan oleh Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang dalam mengurangi stress akademi pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang diantaranya : Keaktifan diri yaitu tindakan mencoba menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung. Pada aspek keaktifan diri yang dilakukan oleh mahasiswa, mereka sesekali mencari tahu tentang stres yang dialami selama proses pembelajaran dan berusaha untuk bercerita kepada temannya bahwa mereka sedang mengalami stres, selain bercerita terhadap temannya mahasiswa juga sering pergi keluar untuk jalan-jalan dan sedikit merefreshing otak.

---

<sup>147</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans eka Saputra, "Manajemen Emosi, (Jakarta:Bumi Aksara, 2012), hlm 30

Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stress antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah. Aspek Perencanaan yang dilakukan oleh Mahasiswa yaitu, berpikir tidak ada yang siap dalam hal mendapat masalah terutama masalah stres akademik yang dialami, adapun strategi yang dilakukan oleh mahasiswa yaitu menyibukkan diri dengan membaca Al-Qur'an dan melakukan hal yang bersifat positif.

Kontrol diri, individu mengatasi keterlibatannya dalam aktifitas kempotetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru. Aspek Kontrol diri yang dilakukan oleh mahasiswa, mereka mengurangi kegiatan yang biasanya menguras banyak tenaga dan pikiran dengan cara tidak terlalu banyak mengikuti kegiatan, dan mengerjakan tugas tanpa persaingan membuat mereka sedikit santai dalam menjalaninya.

Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, yaitu sebagai nasihat, bantuan atau informasi. Aspek Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental yang dilakukan yaitu, Mahasiswa menerima masukan dari orang lain yang bersifat mendukung, dan siap menerima apa yang apa saja yang dapat membangkitkan motivasi mereka. Walau tidak semua masukan diterima namun mereka berusaha untuk menghargai pendapat orang lain dan memikirkannya kembali hal apa yang harus di ambil".

Mencari dukungan yang bersifat emosional, yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian. Aspek Mencari dukungan yang bersifat emosional yang dilakukan yaitu, selalu bercerita tentang masalah apa yang sedang dihadapinya kepada teman atau pun orang terdekat yang mereka percaya bisa mambantu mereka, meski tidak dapat memberi bantuan

yang bersifat moral setidaknya mereka mendapat bantuan berupa semangat dan motivasi.

Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stress dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut. Aspek Penerimaan, Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah menerima gejala stres yang dialami, mengoreksi diri atau introspeksi diri dan percaya bisa melewati semua ini asal kan mereka mau berusaha pasti semua nya akan terlewati.

Religiusitas, sikap individu menangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan dalam hubungannya secara vertikal kepada Tuhan. Aspek Religiusitas, lebih mendekatkan diri kepada Allah dan berpikir bahwa masalah atau hambatan yang terjadi itu dikarenakan sebagai teguran dari Allah agar mereka selalu ingat pada-Nya.

Hal ini sejalan menurut Carver dkk menyebutkan bahwa aspek strategi *coping* adalah usaha yang dilakukan individu dalam menghadapi dan mengatasi masalah yang dialami dengan mengoptimalkan potensi diri (keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, dan penerimaan), kemudian mengoptimalkan peran lingkungan dengan mencari dukungan yang bersifat instrumental dan dukungan sosial yang bersifat emosional, serta usaha yang bersifat religius.