

PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN

Anisa Muqamah¹, Elvi Naimah²

^{1,2} Prodi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Correspondency: elvi.naimah@staff.uinsaid.ac.id

Abstract: Academic pressure, memorization targets, and social adaptation within the pesantren environment are integral parts of the complex adjustment process. This study aims to describe the self-adjustment of Qur'an-memorizing students residing in Islamic boarding schools while pursuing university education. This research employs a qualitative method with a phenomenological approach. The participants are Qur'an-memorizing students living in Pondok Pesantren "X", Laweyan, Surakarta, and currently studying at UIN Raden Mas Said Surakarta. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. Data analysis used Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), involving stages such as repeated reading, initial noting, emergence of themes, and the development of superordinate themes. The results indicate that students face various physical and psychological challenges, yet are able to adjust through three main strategies: 1) adapting to the pesantren's structured schedules and routines; 2) conforming to the values and norms of the pesantren environment; and 3) mastering self-regulation through time management, emotional regulation, and spiritual strengthening. Factors influencing their self-adjustment include internal factors (psychological condition, motivation, and personal maturity) and external factors (social support, pesantren environment, and family).

Keywords: *Self-adjustment, Student, Qur'an Memorizer, Islamic Boarding School*

Abstrak: Tekanan akademik, target hafalan, serta adaptasi sosial dalam lingkungan pesantren menjadi bagian dari proses penyesuaian diri yang kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran penyesuaian diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an di pondok pesantren. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang tinggal di Pondok Pesantren "X", Laweyan, Surakarta, dan sedang menempuh studi di UIN Raden Mas Said Surakarta. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang mencakup tahap membaca berulang, pencatatan awal, penyusunan tema emergen, dan pengelompokan tema superordinat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa penghafal Al-Qur'an menghadapi berbagai tantangan fisik dan psikologis, namun mampu menyesuaikan diri melalui tiga bentuk strategi: 1) adaptasi terhadap jadwal dan rutinitas pesantren yang ketat; 2) konformitas terhadap nilai dan budaya lingkungan pesantren; dan 3) penguasaan diri melalui manajemen waktu, regulasi emosi, serta peningkatan spiritualitas. Faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri meliputi faktor internal (kondisi psikologis, motivasi, kedewasaan pribadi) dan faktor eksternal (dukungan sosial, lingkungan pesantren, dan keluarga).

Kata kunci: *Penyesuaian diri, Mahasiswa, Penghafal Al-Qur'an, Pondok Pesantren.*

Pendahuluan

Mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang bermukim di pondok pesantren menghadapi tantangan ganda berupa tuntutan akademik perguruan tinggi dan tanggung jawab spiritual menjaga hafalan. Dinamika ini memerlukan kemampuan penyesuaian diri yang efektif agar mereka mampu merespons setiap perubahan secara sehat dan adaptif. Penyesuaian yang baik sangat krusial untuk menciptakan keseimbangan antara kebutuhan personal mahasiswa dengan ekspektasi lingkungan pesantren yang disiplin. Hendriani & Pritaningrum (2013) menjelaskan bahwa kewajiban bermukim menuntut mahasiswa menyelaraskan diri dengan berbagai aspek kehidupan pesantren, mulai dari intensitas ibadah hingga internalisasi budaya lokal demi terciptanya atmosfer belajar yang kondusif. Kehidupan pesantren menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, kemandirian, dan kolektivitas melalui regulasi yang ketat. Kepatuhan terhadap aturan ini tidak hanya membentuk pola hidup yang tertib, tetapi juga memastikan proses pembelajaran serta kegiatan menghafal berjalan secara optimal.

Menurut Schneiders (1964), penyesuaian diri merupakan suatu metode untuk meningkatkan respons mental dan perilaku individu dalam upaya memenuhi kebutuhan batin, biologis, serta fisik. Proses ini bertujuan agar individu terhindar dari frustrasi, mampu meredam konflik, dan menciptakan keharmonisan antara tuntutan internal dengan tujuan yang ingin dicapai. Sejalan dengan hal tersebut, Gerungan (dalam Titisari, 2017) berpendapat bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan manusia untuk menyelaraskan diri dengan lingkungan, sekaligus memodifikasi lingkungan sesuai dengan keinginan diri, selama tidak menimbulkan konflik pribadi maupun melanggar norma masyarakat. Sementara itu, Sunarto dan Hartono (dalam Seskoadi & Ediati, 2017) menjelaskan penyesuaian diri sebagai kemampuan individu dalam menyusun rencana dan mengatur respons untuk mengatasi berbagai permasalahan. Hidayati dan Farid (2016) turut menegaskan bahwa proses ini bersifat dinamis dan bertujuan mengubah perilaku individu demi terciptanya hubungan yang lebih harmonis antara dirinya dengan lingkungan.

Kebutuhan akan penyesuaian diri menjadi sangat krusial bagi mahasiswa yang memegang peran ganda sebagai santri penghafal Al-Qur'an, karena mereka dituntut untuk menyeimbangkan tanggung jawab akademik dengan target hafalan di tengah padatnya kurikulum diniyah pesantren. Tantangan nyata muncul ketika jadwal perkuliahan berbenturan dengan agenda wajib pondok, yang menuntut regulasi diri serta manajemen waktu yang luar biasa (Sari, 2023). Sebagai konsekuensinya, para santri harus mampu mengondisikan diri secara proaktif agar tetap konsisten menghadiri kuliah dan menyelesaikan tugas tanpa mengabaikan kualitas hafalan mereka. Keberhasilan dalam menyelaraskan tuntutan prestasi akademik dan kebijakan pondok ini pada akhirnya akan menentukan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) serta kemampuan mereka untuk berfungsi secara optimal dalam menghadapi dinamika kehidupan sehari-hari.

Penelitian awal terhadap kegiatan di Pondok Pesantren 'X' menunjukkan bahwa mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki jadwal yang sangat padat. Menurut R, salah satu mahasiswa di sana, aktivitas tersebut berlangsung berkesinambungan dari bangun tidur hingga kembali beristirahat. Aktivitas harian meliputi ibadah, belajar diniyah pagi pukul 06.00–11.00, istirahat diselingi muroja'ah pribadi hingga sore, kemudian dilanjutkan kembali dengan kegiatan diniyah malam hingga pukul 22.00. Kondisi ini berbeda dengan pondok pesantren mahasiswa pada umumnya yang cenderung lebih fleksibel dalam

pembagian waktu antara aktivitas perkuliahan dan kegiatan pesantren. Bagi mahasiswa yang baru menempuh kehidupan pesantren dengan kurikulum yang terstruktur dan sistematis, situasi ini menjadi tantangan tersendiri dalam menyesuaikan diri. Mereka dituntut untuk mampu menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan hafalan, beradaptasi dengan ritme kegiatan yang padat, serta mematuhi norma dan budaya pesantren. Dalam konteks ini, proses penyesuaian diri mahasiswa mencakup aspek *adaptation*, yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan rutinitas fisik dan lingkungan baru; *conformity*, yaitu mengikuti peraturan dan budaya pesantren; serta *mastery*, yaitu mengembangkan strategi pengelolaan waktu dan emosi agar mampu bertahan secara efektif di lingkungan tersebut. Penyesuaian diri yang berhasil akan berdampak pada peningkatan kedisiplinan, ketahanan mental, dan optimalisasi peran ganda sebagai santri sekaligus mahasiswa.

Santri R mengatakan jika dirinya mengalami kelelahan fisik akibat jadwal kegiatan yang padat di Pondok Pesantren menjadi tantangan utama dalam penyesuaian diri. Penyesuaian diri menjadi kunci agar santri mampu beradaptasi dengan lingkungan pesantren yang memiliki rutinitas dan aturan yang berbeda dari lingkungan sebelumnya. Proses adaptasi ini melibatkan kemampuan untuk menyesuaikan kebiasaan, mengatur waktu, serta menjaga kesehatan fisik dan mental di tengah aktivitas yang padat. Dengan penyesuaian diri yang baik, santri dapat mengurangi stres, meningkatkan kenyamanan, serta menjaga motivasi dan semangat belajar. Dukungan dari lingkungan pesantren dan strategi adaptasi yang tepat sangat penting agar santri dapat menjalani rutinitas harian secara optimal dan tetap produktif.

Santri R yang mengalami kelelahan fisik akibat jadwal kegiatan yang padat di Pondok Pesantren menunjukkan adanya tantangan dalam penyesuaian diri. Dari aspek *adaptation*, santri perlu memiliki kemampuan beradaptasi dengan lingkungan dan kebutuhan aktivitas pesantren. Aspek *conformity* menekankan pada pentingnya manajemen waktu dan energi agar tetap produktif. Sementara itu, aspek *mastery* menuntut santri untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mengelola aktivitas agar kualitas belajar dan kesehatan tetap terjaga. Dengan pendekatan yang tepat, santri dapat menyesuaikan diri secara optimal dan meningkatkan efektivitas dalam menjalani rutinitas pesantren (Ali dan Asrori, 2005).

Santri M mengatakan jika dirinya merasa cukup terkejut dengan kegiatan di pondok pesantren yang cukup banyak dibandingkan dengan kehidupannya sebelum mondok. Santri M terbiasa bangun siang kemudian setelah mondok ia harus terbiasa dengan bangun sebelum subuh, perubahan pola hidup ini memaksanya untuk menata ulang kebiasaan sehari-harinya, terutama dalam hal penyesuaian diri dengan lingkungan. Untuk mengatasi tantangan tersebut, santri M menerapkan strategi membuat jadwal harian atau to-do list yang mencakup aktivitas kuliah, hafalan, hingga istirahat. Meskipun begitu, ia mengakui bahwa tidak semua rencana dapat terlaksana secara konsisten, terutama ketika kondisi fisik dan mental sedang lelah. Ia juga menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan keagamaan, serta memberikan waktu untuk istirahat agar tidak mengalami kelelahan berlebih. Dengan dukungan teman-teman dan suasana pesantren yang kondusif, santri M secara perlahan mampu beradaptasi dan menjalani aktivitas harian dengan lebih tertata dan terarah.

Santri R dan santri M menunjukkan proses penyesuaian diri yang berbeda di pesantren. Santri R lebih menekankan tantangan fisik akibat padatnya jadwal harian, sehingga ia fokus menjaga kesehatan agar tetap produktif. Sementara itu, santri M menghadapi tantangan

dalam perubahan kebiasaan dan manajemen waktu, terutama dalam menyeimbangkan kuliah dan kegiatan pondok. Ia mengandalkan jadwal harian dan dukungan sosial sebagai strategi adaptasi. Meskipun fokus tantangan mereka berbeda, keduanya sama-sama menunjukkan bahwa penyesuaian diri memerlukan usaha, strategi pribadi, dan dukungan lingkungan.

Penyesuaian diri mencakup belajar untuk menghadapi keadaan baru melalui tindakan atau sikap. Sepanjang hidupnya individu akan mengadakan perubahan perilaku karena memang dia berubah. Schneiders (dalam Desmita, 2019) menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan respons mental dan perilaku individu dalam menghadapi berbagai tantangan seperti kebutuhan, ketegangan, dan konflik. Tujuan utama dari proses ini adalah untuk mencapai keselarasan antara kebutuhan individu dan lingkungannya. Dengan kata lain, penyesuaian diri tidak hanya berkaitan dengan bagaimana seseorang mengadopsi kebiasaan atau aturan lingkungan, tetapi juga bagaimana individu mengelola aspek psikologis dan emosionalnya agar tetap seimbang dalam menghadapi tekanan hidup.

Mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang kesulitan menyesuaikan diri rentan melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini disebabkan oleh adanya hambatan internal maupun eksternal yang memengaruhi korelasi antara penyesuaian diri dan kecenderungan menunda tugas. Individu yang kurang berhasil dalam menyelaraskan diri dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan seringkali membuat pola-pola perilaku yang keliru atau disebut dengan maladjustment (Hasibuan, 2022).

Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri baik dengan keluarga, pekerjaan maupun masyarakat pada umumnya. Tidak sedikit orang-orang yang mengalami stres dan depresi akibat kegagalan mereka dalam melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang ada dan kompleks.

Menjadi mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki perbedaan dengan santri yang lainnya. Perbedaan ini berpengaruh pada penyesuaian diri pada cara sosial dan kegiatan keseharian mereka. Seperti yang diutarakan mahasiswa penghafal Al-Qur'an saat peneliti melakukan observasi. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an mengutarakan beberapa hal yang menjadi masalah mereka. Di antaranya mereka merelakan masa mudanya, mewajibkan diri untuk tidak bermalas-malasan, perbedaan respon teman ketika berinteraksi dengan mahasiswa yang tidak hidup dilingkungan pondok pesantren yang sudah terbiasa dengan lingkungan di luar pesantren. Selain itu kultur mereka yang berbeda juga menjadi tantangan tersendiri, sebab mereka juga harus belajar kebiasaan-kebiasaan baru yang masih tabu bagi mereka.

Penelitian oleh Ayuni (2020) mengenai penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Amin Pompong menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat penyesuaian diri yang cukup baik. Hal ini mengindikasikan bahwa santri yang bekerja telah mampu mengidentifikasi hambatan serta merumuskan solusi yang efektif. Kemampuan adaptasi terhadap tradisi, budaya, dan regulasi pesantren menjadi indikator utama dalam mengukur keberhasilan individu dalam menyelaraskan diri dengan lingkungan tersebut. Dalam konteks ini, peneliti menitikberatkan pada mekanisme adaptasi santri terhadap dinamika kegiatan pesantren.

Sejalan dengan itu, studi yang dilakukan Hakim (2019) di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Peterongan mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kemandirian dengan penyesuaian diri. Temuan tersebut menegaskan bahwa tingkat kemandirian yang tinggi berbanding lurus dengan kemampuan adaptasi santri; sebaliknya, rendahnya kemandirian akan menghambat proses penyesuaian diri. Kemandirian berperan krusial dalam membekali santri menghadapi tekanan jadwal yang padat serta kompleksitas interaksi sosial. Tanpa kemandirian yang memadai, santri cenderung rentan terhadap stres, kecemasan, hingga penurunan motivasi dalam menjalani kehidupan di pesantren.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami penyesuaian diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial di lingkungan pesantren yang kompleks. Schneiders (1964) menekankan bahwa penyesuaian diri melibatkan respons mental dan perilaku individu untuk mencapai keseimbangan dengan lingkungannya. Sejalan dengan pandangan tersebut, penyesuaian diri juga dipandang sebagai proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyelaraskan keinginan pribadi dengan tuntutan lingkungan agar dapat diterima dengan baik secara sosial. Adapun gap dalam penelitian ini adalah masih terbatasnya kajian yang secara spesifik membahas penyesuaian diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang menjalani peran ganda sebagai santri dan mahasiswa, khususnya di pondok pesantren dengan kurikulum diniyah yang padat. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada santri secara umum atau santri yang bekerja, tanpa mempertimbangkan kompleksitas beban akademik dan spiritual yang dijalani secara bersamaan oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Padahal, secara teoretis, penyesuaian diri memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis, kedisiplinan, serta keberhasilan individu dalam menghadapi tekanan hidup yang kompleks. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji penyesuaian diri pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penyesuaian diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam menjalani kehidupan di lingkungan pondok pesantren.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Moleong (2017) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah Penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Dari segi pengertian ini, para penulis masih tetap mempersoalkan latar alamiah dengan maksud agar hasilnya dapat digunakan untuk menafsirkan fenomena dan yang dimanfaatkan untuk penelitian kualitatif adalah berbagai macam metode penelitian Pendekatan fenomenologi menurut Herdiansyah (dalam Fiantika, et.al, 2022) adalah studi yang memiliki tujuan untuk memberikan gambaran mengenai arti dari sebuah pengalaman yang dialami oleh individu.

Lokasi penelitian merupakan tempat dilaksanakannya seluruh rangkaian proses penelitian, terutama dalam pengumpulan data guna memecahkan masalah yang dikaji. Penelitian ini berlokasi di Pondok Pesantren "X", Kecamatan Laweyan, Surakarta. Informan penelitian ditentukan menggunakan kriteria tertentu (*purposive sampling*), yakni mahasiswa penghafal Al-Qur'an semester 3 yang bermukim di pondok pesantren tersebut dan sedang menempuh studi di UIN Raden Mas Said Surakarta. Secara spesifik, informan merupakan lulusan SMA/SMK non-pesantren yang memiliki diskrepansi latar belakang budaya pendidikan dibandingkan santri pada umumnya. Pemilihan subjek tersebut bertujuan untuk

mengeksplorasi motivasi, tantangan adaptasi, serta dinamika dukungan akademik dalam menghafal Al-Qur'an, khususnya pada masa transisi awal perkuliahan di lingkungan UIN Raden Mas Said Surakarta.

Informan atau subjek dalam penelitian ini terdiri dari empat subjek. Berikut data informan:

Nama	Jenis kelamin	semester	Latar Belakang Pendidikan	Status di Pesantren
R	Laki laki	3	SMA umum	Santri mukim
Z	Laki laki	3	SMA umum	Santri mukim
D	Laki laki	3	SMA umum	Santri mukim
M	Laki laki	3	SMA umum	Santri mukim

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan teknik Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) yang dikembangkan oleh Jonathan A. Smith. Alur analisis diterapkan secara ideografik, yakni dengan membedah pengalaman unik setiap mahasiswa penghafal Al-Qur'an secara mendalam sebelum dilakukan sintesis untuk menemukan pola kesamaan antar-subjek. Prosedur teknis analisis merujuk pada panduan La Kahija (2017), yang mencakup tahapan membaca ulang transkrip (*reading and re-reading*), pemberian catatan awal (*initial noting*), pengembangan tema yang muncul (*developing emergent themes*), hingga penyusunan tabel tema superordinat.

Hasil Penelitian

Penelitian ini mengungkap dinamika penyesuaian diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren "X" Laweyan, Surakarta melalui empat subjek penelitian, yaitu R, Z, D, dan M. Hasil analisis menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri mencakup aspek *adaptation*, *conformity*, dan *mastery*, dengan variasi strategi dan pengalaman pada masing-masing subjek.

1. Penyesuaian Diri Subjek R

Subjek R mengalami kesulitan dalam tahap awal penyesuaian diri, terutama dalam menghadapi rutinitas pondok yang padat dan interaksi sosial. Meskipun memiliki pengalaman mondok sebelumnya, R merasa bahwa tuntutan kehidupan pesantren saat kuliah jauh lebih berat dibandingkan pengalamannya di masa SMP. Hal ini diungkapkan R sebagai berikut:

"Soalnya dulu pas mondok SMP nggak sepadat ini jadwalnya. Di sini tuh dari pagi sampai malam ada aja kegiatan." (W1, R, 27–30)

Kepribadian introvert membuat R merasa kesulitan membangun relasi sosial dan sering merasakan kesepian meskipun berada di lingkungan yang ramai.

"Aku tuh orangnya introvert, susah buat deket sama orang baru. Di pondok ini banyak banget orangnya, tapi aku malah sering merasa sendiri." (W1, R, 88–91)

Dalam mengelola tekanan emosional, R menggunakan mekanisme coping internal dengan menulis jurnal sebagai sarana katarsis emosi.

"Saya lebih memilih memendam perasaanku dan menuliskannya di buku diary." (W1, R, 133-136)

Temuan ini menunjukkan bahwa R masih berada pada fase adaptasi yang menuntut penyesuaian emosional dan sosial yang cukup berat.

2. Penyesuaian Diri Subjek Z

Subjek Z pada awalnya mondok karena dorongan orang tua dan bukan atas keinginannya sendiri. Ia mengalami culture shock akibat perubahan pola hidup yang drastis, terutama dari kebebasan menjadi kehidupan yang penuh aturan.

"Pertama kali sih protes dalam hati ya mbak, kaya 'sudah kuliah kok masih diatur-atu'." (W1, Z, 66-68)

Namun, seiring waktu Z menunjukkan kemampuan konformitas yang baik terhadap aturan pesantren. Ia bahkan menjalani tirakat tidak pulang selama 3 tahun 3 bulan 3 hari sebagai bentuk kepatuhan terhadap sistem pondok.

"Kita di sini tirakat nggak pulang 3 tahun 3 bulan 3 hari mbak." (W1, Z, 73-75)

Dalam mengelola stres dan emosi, Z mengembangkan strategi reflektif dengan memperbanyak ibadah dan menanamkan nilai kesabaran.

"Saya tanamkan dalam hati bahwa saya di sini lagi belajar sabar dan tirakat." (W1, Z, 144-145)

Hal ini menunjukkan bahwa Z berhasil membangun penyesuaian diri melalui internalisasi nilai-nilai pesantren.

3. Penyesuaian Diri Subjek D

Subjek D menggambarkan kehidupan pesantren sebagai lingkungan dengan disiplin tinggi yang awalnya menimbulkan keterkejutan psikologis.

"Pondok tuh kayak sekolah militer versi syar'i, karena aturan dan jadwalnya yang ketat." (W1, D, 90-94)

Meskipun mengalami kebingungan di awal, D mampu menyesuaikan diri dengan membangun pemahaman bahwa aturan pondok bertujuan untuk pembentukan karakter.

"Makin ke sini, saya ngerti kalau itu semua buat kebaikan juga." (W1, D, 78-80)

Untuk menghadapi peran ganda sebagai mahasiswa dan santri, D membuat strategi pribadi berupa penyusunan jadwal mandiri.

"Akhirnya saya bikin jadwal sendiri, saya tandain waktu kosong buat belajar." (W1, D, 122-127)

Dalam mengelola stres, D memanfaatkan dukungan sosial dan pendekatan religius seperti tilawah dan mendengarkan murotal.

"Kalau lagi stres, saya tilawah atau dengerin murotal biar tenang." (W1, D, 134-138)

4. Penyesuaian Diri Subjek M

Subjek M menunjukkan proses penyesuaian diri yang relatif adaptif meskipun berasal dari latar belakang non-pesantren. Ia mengalami culture shock terhadap rutinitas padat dan tuntutan kemandirian.

"Awalnya sih kaget ya... soalnya rutinitasnya padet banget, kayak nggak ada jeda napas." (W1, M, 77-81)

Untuk mengatasi tantangan peran ganda, M menerapkan manajemen waktu melalui pencatatan target dan to-do list harian.

"Aku bikin to-do list harian. Kalau pagi buat kuliah, malam buat hafalan." (W1, M, 33–36)

Dalam menjaga stabilitas emosi, M memilih pendekatan spiritual dan reflektif.

"Kalau udah mumet, biasanya saya ambil wudhu terus dzikir. Biar tenang." (W1, M, 99–103)

Lingkungan pesantren yang suportif turut membantu M dalam mempertahankan motivasi dan konsistensi.

"Temen-temennya juga enak, ustadznya juga enak banget, jadi pelan-pelan bisa adaptasi." (W1, M, 160–167)

Sintesis Temuan

Berdasarkan keempat subjek, penyesuaian diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an di pesantren ditandai oleh:

1. Adaptasi terhadap rutinitas pesantren yang padat,
2. Konformitas terhadap aturan dan nilai pesantren, serta
3. Penguasaan strategi personal dalam mengelola waktu, emosi, dan tuntutan akademik-spiritual.

Proses penyesuaian ini berlangsung secara dinamis dan dipengaruhi oleh kepribadian individu, dukungan sosial, serta kemampuan regulasi emosi berbasis spiritual.

Pembahasan

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, penyesuaian diri mahasiswa-santri dalam menghadapi peran ganda sebagai santri penghafal Al-Qur'an sekaligus mahasiswa menunjukkan pentingnya kemampuan adaptasi yang fleksibel dan berkelanjutan. Dari hasil wawancara terhadap informan R, Z, M, dan D, ditemukan bahwa strategi yang digunakan dalam proses penyesuaian mencerminkan lima bentuk respons adaptif menurut Gross (2014), yaitu pemilihan situasi yang tampak saat informan memilih tempat belajar yang kondusif untuk fokus; perubahan situasi terlihat saat mereka menyusun ulang jadwal dan menyesuaikan rutinitas dengan aktivitas pondok; pengalihan perhatian dilakukan melalui kegiatan menulis jurnal, ibadah, atau berbincang dengan teman; perubahan kognitif muncul saat mereka memaknai perjuangan di pesantren sebagai bentuk ibadah dan pengabdian; serta perubahan respon tercermin melalui perilaku tenang, dzikir, dan rasa syukur dalam menghadapi tekanan. Berbagai strategi tersebut menjadi wujud konkret penyesuaian diri mahasiswa-santri terhadap tantangan emosional, akademik, dan spiritual yang mereka alami secara simultan dalam lingkungan pesantren dan perkuliahan.

Penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) merupakan proses mental dan perilaku yang dilakukan individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup agar tercapai keseimbangan antara tuntutan diri dan lingkungan. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran penyesuaian diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan santri di Pondok Pesantren. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa yang memilih untuk tinggal di lingkungan pesantren mengalami perubahan lingkungan yang mendasar. Perubahan ini mencakup ritme kegiatan harian yang sangat terstruktur dan padat, penerapan aturan yang ketat, serta penerapan akses terhadap kebebasan pribadi yang mungkin pernah mereka nikmati. Transformasi ini mengharuskan mereka untuk secara aktif beradaptasi. Serupa dengan yang diungkapkan oleh Schneider (1964), penyesuaian diri bukan hanya tentang perubahan perilaku eksternal semata, tetapi juga melibatkan proses internalisasi dan penerimaan nilai

serta norma yang berlaku di lingkungan baru tersebut. Dengan kata lain, adaptasi di pesantren menuntut lebih dari sekedar perubahan jadwal; ia memerlukan komitmen untuk menyerap etos dan tata krama yang berlaku di sana.

Penyesuaian diri terjadi ketika individu berhadapan dengan kondisi atau tuntutan baru yang menuntut perubahan sikap, kebiasaan, maupun cara pandang. Dalam hal ini, mahasiswa yang mondok mengalami perubahan lingkungan yang signifikan, baik dari segi ritme kegiatan, aturan yang ketat, maupun pembatasan akses terhadap kebebasan pribadi. Seperti yang diungkapkan oleh Schneider (1964), penyesuaian diri bukan hanya tentang perubahan perilaku, tetapi juga penerimaan nilai dan norma yang berlaku dalam lingkungan tersebut.

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian, analisis gambaran penyesuaian diri pada keempat informan yaitu informan R, Informan Z, Informan D dan Informan M berbeda-beda. Temuan menarik dalam penelitian ini adalah adanya kesadaran diri yang berkembang seiring waktu, di mana informan mulai memaknai keberadaan mereka di pondok sebagai proses pembentukan karakter dan pendewasaan diri. Hal ini sesuai sejalan dengan Gunarsa (2008), bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses penting dalam kehidupan setiap individu yang berawal dari lahir sampai mati individu berjuang untuk penyesuaian diri yang akan menjadi salah satu hal penting menciptakan kesehatan jiwa dan mental individu.

Secara spesifik, Informan R menunjukkan dinamika penyesuaian diri yang cukup kompleks pada fase awal. Meskipun memiliki pengalaman di pesantren saat jenjang pendidikan sebelumnya, ia tetap menghadapi hambatan signifikan dalam menyelaraskan ritme perkuliahan dengan jadwal diniyah yang lebih intensif dibandingkan masa lalunya. Karakter kepribadian yang cenderung introvert juga menjadi faktor yang memperlambat proses adaptasi sosialnya. Di sisi lain, Informan Z awalnya sempat mengalami kesulitan, terutama dalam mengelola kerinduan rumah dan kebebasan pribadinya. Namun seiring berjalannya waktu, ia mulai menemukan kenyamanan melalui kegiatan kelompok dan dukungan dari teman sebaya, yang kemudian memicu kesadaran dirinya akan manfaat keberadaan di pondok. Informan D menampilkan penyesuaian yang lebih bertahap, dengan fokus pada pengembangan kemampuan hafalan Al-Qur'an sebagai motivasi utama. Baginya, peningkatan hafalan menjadi indikator keberhasilan adaptasi, yang memberikan kepuasan pribadi.

Sementara itu, Informan M menunjukkan penyesuaian diri melalui pendekatan spiritual dan reflektif. Ia seringkali mencatat perasaannya dalam buku harian dan mencari bimbingan dari ustadz, melihat setiap tantangan sebagai bagian dari ujian untuk memperkuat imannya. Perbedaan individu ini menunjukkan bahwa meskipun tujuan penyesuaian diri sama, jalur yang ditempuh setiap individu bisa sangat unik dan dipengaruhi oleh faktor pribadi dan internal. Informan menunjukkan bentuk penyesuaian diri melalui strategi pengelolaan waktu dan emosi. Mereka belajar menyusun jadwal pribadi, mengatur energi, serta menggunakan mekanisme coping seperti tilawah, murojaah, menulis diary atau sekedar bercerita kepada teman atau ustadz nya. Hal ini menunjukkan bahwa mereka tidak hanya menyesuaikan perilaku sehari-hari akan tetapi juga mengembangkan kemampuan psikologis untuk menghadapi tekanan hidup di lingkungan pesantren. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), kemampuan coping merupakan bagian penting dari penyesuaian diri yang berhasil, karena menunjukkan bahwa individu mampu mengelola stres dan menjaga keseimbangan psikologisnya.

Keempat informan menunjukkan bentuk penyesuaian diri yang efektif melalui penerapan strategi pengelolaan waktu dan emosi. Mereka secara proaktif belajar menyusun jadwal pribadi yang terstruktur, mengatur energi mereka agar tetap optimal, serta memanfaatkan berbagai mekanisme koping yang positif. Contoh mekanisme koping yang mereka gunakan antara lain tilawah (membaca Al-Qur'an), murojaah (mengulang hafalan Al-Qur'an), menulis diary sebagai sarana ekspresi, atau sekadar bercerita kepada teman atau ustadz mereka untuk mendapatkan dukungan sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa adaptasi mereka tidak hanya terbatas pada penyesuaian perilaku sehari-hari, tetapi juga mencakup pengembangan kemampuan psikologis yang mendalam untuk menghadapi tekanan hidup di lingkungan pesantren.

Proses penyesuaian diri yang dialami oleh keempat informan mencerminkan dinamika psikologis yang kompleks dalam merespons tuntutan peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus santri penghafal Al-Qur'an. Setiap informan menunjukkan tahapan emosional yang bervariasi, mulai dari rasa tertekan dan stres, upaya adaptasi lingkungan, hingga akhirnya mencapai tahap penerimaan. Perjalanan emosional ini menjadi bagian krusial dalam pembentukan ketahanan diri (resiliensi) yang berkembang seiring dengan bertambahnya pengalaman dan kemampuan refleksi individu.

Dalam konteks penelitian ini, ditemukan bahwa proses adaptasi tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti niat dan keyakinan spiritual, tetapi juga oleh interaksi sosial dengan teman, pengasuh, serta lingkungan pesantren yang suportif. Penyesuaian diri yang berkembang secara bertahap melalui pembelajaran nyata ini memungkinkan informan untuk menghadapi tekanan emosional dengan lebih matang dan konstruktif. Secara umum, kemampuan penyesuaian diri yang baik berbanding lurus dengan kemampuan mengelola stres, mengendalikan emosi, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, kegagalan dalam proses ini berisiko memicu masalah psikologis seperti kecemasan kronis, penarikan diri, hingga keinginan untuk berhenti dari institusi pendidikan. Dengan demikian, penyesuaian diri yang efektif melalui strategi koping yang tepat dan dukungan sosial akan memperkuat fundamental psikologis individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan di masa depan.

Strategi penyesuaian diri yang ditunjukkan oleh para informan dalam penelitian ini mencerminkan aspek pengalihan perhatian sebagai salah satu bentuk koping yang adaptif. Informan R, misalnya, memilih aktivitas seperti menulis jurnal, memasak, dan bermain game untuk meredakan tekanan emosional yang dirasakan. Sementara itu, informan Z cenderung melakukan kegiatan seperti mendengarkan musik dan berjalan-jalan guna menciptakan ketenangan dan menjauhkan diri dari sumber stres. Informan M juga menunjukkan preferensi terhadap aktivitas seperti menggambar dan membaca komik sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari situasi yang menekan. Bahkan, ia juga melakukan ibadah dan menonton film sebagai bentuk penenangan diri. Aktivitas-aktivitas tersebut berperan penting dalam membantu individu mempertahankan stabilitas emosional dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, pengalihan perhatian menjadi mekanisme koping yang memungkinkan informan untuk tidak terjebak dalam emosi negatif secara terus-menerus, melainkan mengalihkan energi pada aktivitas yang lebih konstruktif.

Selain strategi pengalihan perhatian, penyesuaian diri juga tampak pada aspek perubahan kognitif, yaitu bagaimana individu mulai menilai situasi sulit dengan sudut pandang yang lebih positif. Para informan menunjukkan adanya upaya untuk menerima kondisi yang mereka alami sebagai bagian dari proses pendewasaan dan pembelajaran

hidup. Dengan mengubah cara pandang terhadap tekanan yang dihadapi, mereka mampu membentuk sikap yang lebih terbuka dan realistis dalam menyikapi tuntutan peran ganda sebagai santri dan mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Putri dan Mariyati (2024) yang menunjukkan bahwa individu yang mampu menerima keadaan dengan lapang dada cenderung memiliki relasi sosial yang lebih sehat serta kesejahteraan psikologis yang lebih stabil. Dengan demikian, kemampuan menerima kondisi eksternal secara positif turut berperan dalam mengurangi dampak emosional yang timbul serta memperkuat kontrol diri dalam menghadapi tekanan.

Komitmen dan pengorbanan yang ditunjukkan oleh para informan dalam menjalankan peran ganda merupakan indikator kuat bahwa kemampuan penyesuaian diri yang baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Marwan (2024) yang menunjukkan bahwa individu dengan konsep diri positif memiliki kecenderungan untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih optimal. Konsep diri yang positif tersebut berfungsi sebagai faktor internal yang memungkinkan individu menerima kondisi dirinya secara apa adanya serta merespons berbagai tuntutan lingkungan secara adaptif dan konstruktif. Dalam konteks mahasiswa santri, cara mereka memandang diri sebagai penghafal Al-Qur'an memperkuat keyakinan mereka untuk tetap bertahan di tengah tekanan tugas yang berat.

Selain faktor konsep diri, kualitas penyesuaian diri para informan juga didorong oleh kematangan emosi yang stabil. Marwan (2024) menjelaskan bahwa kematangan emosi memungkinkan individu untuk mengekspresikan reaksi yang tepat sesuai dengan tuntutan keadaan yang dihadapi. Kemampuan informan untuk memprioritaskan tanggung jawab akademik dan kewajiban sebagai santri, meskipun harus mengesampingkan keinginan pribadi seperti bermain atau bersantai, mencerminkan sikap bertanggung jawab dan kontrol diri yang merupakan ciri individu matang secara emosional. Penyesuaian ini membuktikan bahwa mereka tidak hanya sekadar patuh pada aturan, tetapi telah mencapai tahap kedewasaan dalam mengelola konflik internal antara kebutuhan personal dan ekspektasi pesantren.

Dengan demikian, penyesuaian diri para informan tidak bersifat reaktif atau terpaksa, melainkan berkembang secara konstruktif seiring dengan internalisasi peran ganda mereka. Proses adaptasi ini melibatkan modifikasi perilaku dan pola pikir untuk mencapai kesejahteraan psikologis serta keberhasilan dalam kedua bidang tersebut. Melalui konsep diri yang kuat dan kematangan emosi yang baik, mahasiswa penghafal Al-Qur'an mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungannya sekaligus meminimalkan risiko munculnya stres atau permasalahan psikologis akibat beban peran yang dipikul.

Temuan ini menunjukkan bahwa keempat informan memiliki kecenderungan konsep diri yang positif, ditandai dengan kemampuan mereka dalam menerima kondisi diri, mengelola tanggung jawab, serta tetap berkomitmen terhadap peran ganda yang dijalani. Meskipun terdapat keinginan untuk menikmati kebebasan sebagaimana mahasiswa pada umumnya, para informan justru memilih untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan pondok dan akademik. Proses ini tidak hanya mencerminkan bentuk kedewasaan emosional, tetapi juga mengindikasikan adanya orientasi tujuan yang jelas serta pemaknaan terhadap peran sebagai bentuk ibadah dan pengabdian. Hal ini sesuai dengan pandangan Santrock (2012), yang menyatakan bahwa individu dengan kematangan emosi dan konsep diri yang kuat akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam situasi sosial yang menuntut. Oleh karena itu, penyesuaian diri dalam konteks ini tidak hanya sekadar bentuk kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga bagian dari proses internalisasi nilai dan

identitas diri sebagai mahasiswa-santri yang berkomitmen terhadap tujuan spiritual dan akademik.

Selain itu, penyesuaian diri yang dilakukan oleh informan juga memperlihatkan adanya integrasi antara nilai-nilai keagamaan dan kemampuan refleksi diri dalam menghadapi tekanan. Informan tidak hanya menyesuaikan diri secara perilaku, tetapi juga secara kognitif dan afektif, dengan membingkai pengalaman mereka sebagai bagian dari perjalanan spiritual. Hal ini memperkuat gagasan bahwa individu yang memiliki orientasi nilai religius cenderung lebih mampu membangun makna dari setiap tantangan yang dihadapi, sehingga tekanan yang muncul tidak serta-merta menjadi beban psikologis, melainkan peluang untuk berkembang. Keberhasilan dalam menyeimbangkan aktivitas kampus dan kewajiban hafalan Al-Qur'an juga menunjukkan bahwa penyesuaian diri para informan tidak bersifat pasif, melainkan aktif dan penuh kesadaran.

Dari pemaparan hasil penelitian yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri pada mahasiswa-santri yang menjalani peran ganda sebagai santri penghafal Al-Qur'an dan mahasiswa merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Kemampuan dalam mengelola waktu, dukungan sosial dari lingkungan pesantren dan teman sebaya, serta nilai-nilai keagamaan menjadi elemen penting yang membantu individu dalam mencapai keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan religius. Para informan menunjukkan bahwa strategi penyesuaian diri berkembang secara bertahap melalui pengalaman pribadi yang penuh tekanan namun bermakna. Melalui pendekatan konstruktivisme, penelitian ini menggambarkan bahwa penyesuaian diri terbentuk dari pengalaman subjektif dan makna yang dibangun secara personal. Penelitian ini juga menegaskan bahwa nilai-nilai spiritual menjadi sumber kekuatan psikologis yang signifikan dalam proses adaptasi dan pengelolaan tuntutan kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penyesuaian diri pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren "X" Laweyan Surakarta, ditemukan bahwa setiap informan menunjukkan gambaran penyesuaian diri yang berbeda-beda. Dalam hal penguasaan diri, terutama terkait manajemen waktu dan adaptasi terhadap lingkungan, keempat informan (R, Z, M, dan D) memiliki kesamaan, yaitu belum sepenuhnya mampu menyesuaikan diri secara optimal. Meskipun terdapat perbedaan sikap dan cara menghadapi situasi, permasalahan utama yang dialami oleh keempat informan lebih berkaitan dengan proses penyesuaian yang masih membutuhkan waktu. Selain itu, informan juga merasakan keterbatasan waktu akibat padatnya kegiatan di pondok pesantren, sehingga mereka mengalami kesulitan dalam mengatur waktu di tengah banyaknya aktivitas yang harus dijalani.

Penelitian ini juga menemukan bahwa kesadaran diri (*self-awareness*) memegang peranan krusial sebagai penentu konsistensi peran ganda mahasiswa-santri. Kesadaran tersebut lahir dari refleksi mendalam terhadap tujuan awal mereka menempuh pendidikan sekaligus menjaga amanah hafalan Al-Qur'an. Kualitas penyesuaian diri para informan tergolong baik, yang dibuktikan dengan kemampuan mereka menyeimbangkan dua tanggung jawab besar melalui strategi koping yang adaptif. Hal ini menegaskan bahwa penyesuaian diri bukan sekadar kepatuhan pada aturan, melainkan manifestasi dari

kematangan emosi dan konsep diri positif dalam memaknai perjuangan mereka sebagai bentuk ibadah.

Secara keseluruhan, kemampuan penyesuaian diri menjadi faktor kunci keberhasilan mahasiswa dalam menavigasi kehidupan di pondok pesantren sembari menuntaskan studi perkuliahan. Namun, mengingat besarnya beban psikologis yang dipikul, tantangan ini memerlukan perhatian lebih dari pihak institusi, khususnya dalam bentuk pendampingan emosional dan penguatan motivasi bagi santri pada fase awal mukim. Dukungan tersebut sangat diperlukan agar proses transisi dan internalisasi nilai-nilai pesantren dapat berlangsung secara lebih optimal, berkelanjutan, dan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa secara menyeluruh.

Daftar Pustaka

- Fiantika, F., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mouw, E., Jonata, Mashudi, I., Hasanah, N., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., Nuryami, & Waris, L. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. BPK Gunung Mulia.
- Hakim, A. R. (2019). *Hubungan antara Kemandirian dengan Penyesuaian Diri pada Santri Pondok Pesantren Darul 'Ulum Peterongan Jombang* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya).
- Hasibuan, S. (2022). *Penyesuaian diri santri terhadap kegiatan Pesantren Desa Baha Kecamatan Dolok Kabupaten Padang Lawas Utara* (Doctoral dissertation, IAIN Padangsidimpuan).
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>
- La Kahija, Y. F. (2017). *Penelitian fenomenologis. Jalan memahami pengalaman hidup*. Jogjakarta: Kanisius.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Marwan, M. S. A. (2024). Konsep diri, kematangan emosi, dan penyesuaian diri pada individu yang menikah di usia muda. *Paedagogy : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(1), 38-43. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i1.2754>
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif, Cet. Ke-36*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ayuni, N. (2020). *Penyesuaian Diri Santri yang Bekerja di Pondok Pesantren Al Quran Al Amin Prompong Kecamatan Baturaden Kabupaten Banyumas* (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto).
- Mu'min. (2016). "Motivasi dan Aktivitas Belajar Mahasiswa di PerguruanTinggi". *PembangunanMasyarakat". Jurnal Pendidikan Tinggi*.
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). *Penyesuaian Diri Remaja yangTinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada TahunPertama Meidiana Pritaningrum Wiwin Hendriani Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*.
- Sari, L. F. I. S. (2023). Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an dalam Menjaga Kualitas Hafalan Al-Qur'an di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. *SIBERNETIK: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(1), 59-71. <https://doi.org/10.59632/sjpp.v1i1.19>

Proceedings the 1st INSPIRE UINSAID 2025 | Inspirational Seminar on Psychology and Islamic Reflection | Prodi Psikologi Islam | Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

- Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York, Holt, Rinehart and Winston.
- Seskoadi, K., & Ediati, A. (2018). Hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Bidikmisi tahun pertama di Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 6(4), 236-241. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.20061>
- Soleha, A., Nelyahardi, N., & Amanah, S. (2023). Faktor Kemandirian Siswa untuk Menentukan Bidang Studi Lintas Minat di SMA Negeri 4 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan*, 5 (3), 10095-10104.
- Titisari, H. (2018). Hubungan antara Penyesuaian diri dan Kontrol diri dengan Perilaku Delikuen pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Jombang. *PSIKODIMENSIA*, 16(2), 131. <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i2.1068>