

**Penyesuaian Akademik dan Manajemen Muhasabah Mahasiswa
Perantauan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Uin
Walisongo Semarang**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama S1
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

**MUHAMMAD INSAN FAJAR
NIM : 2004046081**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAMNEGERI WALISONGO SEMARANG
2024**

DEKLARASI KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Insan Fajar

Nim : 2004046081

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Penyesuaian Akademik dan Manajemen Muhasabah Mahasiswa
Perantauan Program Studi Tasawuf Psikoterapi Uin Walisongo
Semarang.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah murni hasil saya sendiri, yang saya kerjakan dengan jujur, bertanggung jawab dan penulisan skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis oleh orang lain, serta informasiinformasi yang dimuat hanya sebagai referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan saja.

Semarang, 28 september 2024

Saya yang menyatakan



Muhammad Insan Fajar

NIM. 2004046081

HALAMAN PERSETUJUAN

**Penyesuaian Akademik dan Manajemen Muhasabah Mahasiswa Perantauan
Program Studi Tasawuf Psikoterapi Uin Walisongo Semarang**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Agama S1 Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan
Psikoterapi

Oleh:

MUHAMMAD INSAN FAJAR
NIM : 2004046081

Semarang,
Pembimbing 1

pembimbing 2

Dr. H. Sulaiman, M.Ag.
NIP 197306272003121003

Komari, M. Si.
NIP: 198703082019031002



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka km 1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294
Website: www.fuhumwalisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

PENGESAHAN SKRIPSI

Naskah Skripsi Saudara Muhammad Insan Fajar NIM: 2004046081 "Penyesuaian akademik dan manajemen muhasabah mahasiswa perantauan program studi tasawuf dan psikoterapi uin walisongo semarang" telah dimunaqosyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada hari dan tanggal: 26 November 2024.

Dan diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.



Dr. H. Komari, S.Sos.I., M.Si.
NIP. 197903042006042001

Sekretaris Sidang

M. Sakdullah, S.Psi.I., M.Ag.
NIP. 198512232019031009

Penguji I

Dr. H. Muh. In'amuzahiddin, M.Ag.
NIP. 197710202003121002

Penguji II

Hikmatun Balighah Nur F., M.Psi.
NIP. 198804142019032011

Pembimbing 1

Dr. H. Sulaiman, M.Ag.
NIP. 197306272003121003

Pembimbing 2

Komari, M. Si.
NIP. 198703082019031002

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan ”

“So truly with difficulty there is ease”

(Q.S. Al-Insyirah ayat 5)

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Konsonan

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

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	d	De

ذ	Ẓal	ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	er
ز	Zai	z	zet
س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef
ق	Qaf	q	ki
ك	Kaf	k	ka
ل	Lam	l	el

م	Mim	m	em
ن	Nun	n	en
و	Wau	w	we
هـ	Ha	h	ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	y	ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	a	a
ِ	Kasrah	i	i
ُ	Dammah	u	u

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ...ئَ	Fathah dan ya	ai	a dan u
وَ...ؤَ	Fathah dan wau	au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سَأَلَ suila
- كَيْفَ kaifa
- حَوْلَ haula

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ...يَ...أَ	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
إَ...يَ	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
وُ...وَ	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla
- يَقُولُ yaqūlu

D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup
Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah “t”.
2. Ta' marbutah mati
Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah “h”.
3. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan “h”.

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ raudah al-atfāl/raudahtul atfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ al-madīnah al-munawwarah/al-madīnatul munawwarah
- طَلْحَة talhah

E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ nazzala
- الْبِرُّ al-birr

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “l” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ ar-rajulu
- الْقَلَمُ al-qalamu
- الشَّمْسُ asy-syamsu
- الْجَلَالُ al-jalālu

G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta'khuẓu
- شَيْءٌ syai'un
- النَّوْءُ an-nau'u
- إِنَّ inna

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- | | |
|--|---|
| - وَ إِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ | Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/
Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn |
| - بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا | Bismillāhi majrehā wa mursāhā |

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh

kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/
Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn
- الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ Allaāhu gafūrun rahīm
- لِلَّهِ الْأُمُورُ جَمِيعًا Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-amru jamī`an
-

J. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TRIMAKASIH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur senantiasa kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, Dzat yang memperkenalkan diri-Nya sebagai yang Maha Welas terhadap semua hamba-Nya. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah ke hadirat baginda Rasulullah SAW, manusia paling mulia.

Skripsi dengan judul “Upaya Penyesuaian Akademik dan Muhasabah Mahasiswa Program Studi Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2022”, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Selesainya penulisan skripsi ini berkat bantuan dari dosen pembimbing yang ditetapkan serta beberapa pihak lainnya. Maka sudah sepatutnya dan seharusnya penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta staf dan jajarannya yang dengan kebijaksanaannya memegang pucuk pimpinan di UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Moch Sya’roni, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang beserta staf dan jajarannya.
3. Ibu Sri Rejeki, S. Sos., M.Si., selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang beserta seluruh stafnya, yang telah mencurahkan segala kemampuannya membantu kelancaran studi.
4. Dr. H. Sulaiman, M.Ag. Komari, M. Si., sebagai Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing serta mengarahkan dalam penulisan skripsi sehingga dapat terselesaikan.
5. Bapak Royanullah M.Psi.T, selaku wali dosen studi yang dengan kesabarannya selalu kebersamai dan membimbing kami.
6. Segenap dosen, pegawai, dan seluruh civitas akademika di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
7. Kedua orang tua, Dan serta seluruh keluarga yang selalu senantiasa memberikan motivasi, dukungan, serta do’a yang selalu dipanjatkan setiap

waktu sehingga dapat menyelesaikan studi strata di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

8. Teman-teman Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, yang kebersamai pada masa perkuliahan, wadah diskusi, dan belajar bersama.
9. Sahabat/i PMII Rayon Ushuluddin, yang telah banyak memberikan ruang untuk berproses dan kebersamai perjuangan penulis selama kuliah di UIN Walisongo Semarang.
10. Kepada semua pihak yang telah membantu baik berupa do'a maupun upaya, terimakasih sudah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.

Semarang, 28 september 2024



Muhammad Insan Fajar

NIM. 2004046081

DAFTAR ISI

COVER	i
DEKLARASI KEASLIAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vi
UCAPAN TRIMAKASIH	xiv
DAFTAR ISI	xvi
ABSTRAK	xviii
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan	7
D. Manfaat	8
E. Kajian pustaka	8
F. Metodologi penelitian	12
G. Sistematika Penulisan Skripsi	17
BAB II	19
A. Penyesuaian Akademik	19
B. Muhasabah	24
C. Mahasiswa	35
BAB III	39
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
B. Deskripsi Data	40
BAB IV	55
A. Upaya penyesuaian akadenik mahasiswa perantauan progam studi tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo Semarang.	55
B. Gambaran manajemen muhasabah mahasiswa progam studi tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo Semarang	61
BAB V	66
A. Kesimpulan	66

B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	73

ABSTRAK

Proses transisi dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi menghadirkan tantangan signifikan bagi mahasiswa, termasuk penyesuaian terhadap lingkungan belajar yang mandiri, integrasi sosial, pengambilan keputusan akademik, dan model pembelajaran yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi upaya mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang dalam penyesuaian akademik dan manajemen muhasabah sebagai strategi evaluasi diri untuk mengoptimalkan capaian akademik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode wawancara mendalam terhadap mahasiswa perantauan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai kendala, seperti perbedaan budaya dan bahasa, kesulitan komunikasi, serta keterbatasan fasilitas pembelajaran. Namun, mereka melakukan upaya penyesuaian melalui manajemen waktu, peningkatan belajar mandiri, dan partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Dalam konteks muhasabah, mahasiswa menerapkan tiga tahapan utama: perencanaan, pengorganisasian, dan pelaksanaan. Tahapan ini mencakup refleksi diri, identifikasi kelemahan, evaluasi tindakan, dan implementasi perbaikan untuk meningkatkan kualitas akademik dan pribadi. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa praktik muhasabah mendukung mahasiswa dalam mencapai kepuasan akademik, pengembangan intelektual, serta pengelolaan kebutuhan dan minat pribadi.

Temuan ini menyoroti pentingnya penguatan keterampilan penyesuaian akademik dan introspeksi diri untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan di perguruan tinggi. Terlebih pada mahasiswa perantauan yang bukan berasal dari daerah tersebut dan harus menyesuaikan juga dengan lingkungan sekitar.

Kata kunci : *penyesuaian akademik, muhasabah, mahasiswa*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memegang peran yang sangat penting sebagai proses mengolah sumber daya manusia supaya meningkatkan kualitas pengetahuan, keterampilan maupun sikap yang dimiliki untuk menghadapi tantangan zaman.¹ Menurut Undang-undang No. 20 2003 pasal 14, pendidikan formal di Indonesia terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, pendidikan tinggi. Setiap jenjang pendidikan formal mempunyai karakteristik, model, lingkungan, dan proses pembelajaran yang berbeda, supaya dapat mempermudah proses pembelajaran berlangsung diperlukan penyesuaian akademik.

Proses transisi dari setiap jenjang pendidikan akan memberikan tantangan bagi setiap peserta didik supaya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan model pembelajaran yang berbeda². Transisi siswa dari pendidikan menengah menuju pendidikan tinggi memunculkan dinamika yang lebih kompleks jika dibandingkan dengan masa transisi sekolah sebelumnya. Pada tahap ini, siswa tidak hanya dihadapkan pada perubahan lingkungan belajar yang lebih mandiri dan bertanggung jawab, tetapi juga dihadapkan pada tantangan integrasi sosial, pengambilan keputusan akademis, model pembelajaran yang berbeda dan penyesuaian dengan tingkat kesulitan perkuliahan yang lebih tinggi.³

Dalam konteks perguruan tinggi ditemukan kesulitan yang dialami oleh mahasiswa dalam proses penyesuaian akademik. Secara global mahasiswa yang kesulitan dalam penyesuaian akademik diperguruan dapat berujung pada

¹ Bukman Lian, "Tanggung Jawab Tridharma Perguruan Tinggi Menjawab Kebutuhan Masyarakat," *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Pgrri Palembang* (2019): 100–106.

² Nur Asiyah, 'Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri Dan Kemandirian Mahasiswa Baru', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2.2 (2013), 108–21.

³ Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*. Jakarta: Penerbit Erlangga

gagalnya menyelesaikan pendidikan⁴. Dalam penelitian Olivas (2017) menunjukkan bahwa prevalensi global drop out mahasiswa di jenjang perguruan tinggi mencapai sekitar 40%, dengan 75% di antaranya terjadi pada tingkat pertama dan tingkat kedua.⁵ Fenomena di atas menyoroti urgensi pentingnya mahasiswa memiliki kemampuan untuk penyesuaian akademik. Mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan dalam menghadapi masalah perkuliahan secara baik memiliki dampak langsung terhadap potensi munculnya *burnout*, yakni kondisi dimana mahasiswa mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional yang dapat muncul akibat tekanan berlebihan dan tuntutan yang tidak terkelola dengan baik⁶.

Dalam konteks ini, konsep penyesuaian akademik menjadi sangat relevan. Penyesuaian akademik dapat dijelaskan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi dan beradaptasi dengan tuntutan akademik yang ada dalam lingkungan pendidikan tinggi. Menurut Simons, Kalichman, & Santrock (1994) Penyesuaian melibatkan langkah-langkah psikologis untuk beradaptasi, mengatasi, dan mengelola masalah dan tuntutan kehidupan sehari-hari.⁷ Penyesuaian akademik menjadi faktor penting kesuksesan pada masa pendidikan di perguruan tinggi.⁸ Menurut Schneider (1964) Penyesuaian akademik adalah proses yang dilakukan oleh individu untuk memastikan bahwa mampu memenuhi tuntutan dalam kehidupan akademis supaya mendapatkan hasil yang memuaskan. Proses ini melibatkan penyesuaian terhadap lingkungan belajar, strategi pembelajaran, dan tuntutan akademis agar

⁴ Anisa Rahmadani and Yuliana Mukti Rahmawati, "Adaptasi Akademik , Sosial , Personal , Dan Institusional : Studi College Adjustment Terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8, no. 3 (2020): 158–166.

⁵ N. Olivas, 'PREDICTING ADJUSTMENT TO COLLEGE: THE ROLE OF PROTECTIVE FACTORS Submitted', *Colorado State University Fort*, 2017.

⁶ Fitri Arlinkasari and Sari Zakiah Akmal, 'Hubungan Antara School Engagement, Academic Self-Efficacy Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa', *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1.2 (2017), 81.

⁷ Aurel Ion Clinciu and Ana-Maria Cazan, 'Academic Adjustment Questionnaire for the University Students', *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 127 (2014), 655–60.

⁸ F.S. Al-Khatib, B.A., Awamleh, H.S., & Samawi, "Student's Adjustment to College Life at Albalqa Applied University," *American International Journal of Contemporary Research* 2, no. 11 (2012): 7–16.

mencapai keseimbangan yang optimal antara kebutuhan individu dan tuntutan akademik.⁹

Topik penyesuaian akademik seringkali dibahas dikarenakan penyesuaian akademik menjadi faktor penting keberhasilan mahasiswa dalam bangku perkuliahan. Seiring dengan perkembangan zaman tentunya akan memunculkan permasalahan baru dan menjadi tantangan bagi setiap mahasiswa dalam melakukan penyesuaian akademik. Penelitian yang dilakukan Igrisa dan Yoenanto (2021) dengan judul “*Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Proses Pembelajaran Daring*” penelitian ini menyoroti adanya fenomena covid-19 yang mengharuskan semua masyarakat *work from home (WFH)*, dalam bidang pendidikan dilaksanakan pembelajaran dengan metode daring. Sehingga peneliti mencoba menyoroti pengaruh keluarga dalam penyesuaian akademik dikarenakan pembelajaran dilaksanakan dari rumah. Penelitian yang dilakukan menggambarkan bahwa penyesuaian akademik akan mengalami perkembangan seiring berjalannya zaman dikarenakan akan banyak permasalahan tertentu yang muncul pada setiap zaman yang berbeda.¹⁰

Keterampilan dalam penyesuaian akademik menjadi bagian penting yang harus dimiliki setiap mahasiswa. Sejalan dengan itu, muhasabah atau introspeksi diri menjadi proses yang penting untuk dilakukan oleh mahasiswa dalam meningkatkan pengalaman pendidikan mereka. Muhasabah merupakan suatu upaya strategis dalam rangka introspeksi diri dan untuk menjadikan diri lebih baik¹¹. Muhasabah merupakan proses refleksi yang mendalam terhadap perilaku, niat, dan keadaan batiniah seseorang. Proses ini mahasiswa akan

⁹ Karla Nathania and Irene Prameswari Edwina, ‘Hubungan Antara Optimism Dan Academic Adjustment Mahasiswa Semester Tiga Fakultas Psikologi Di Universitas “X” Bandung, Humanitas (Jurnal Psikologi), 2.1 (2018), 49–62.

¹⁰ Silvia Febriyanti Igrisa and Nono Hery Yoenanto, “Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Penyesuaian Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Proses Pembelajaran Daring” 1, no. 2 (1851): 1435–1443.

¹¹ Ardimen Ardimen and others, ‘Model Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah’, Ta’dibuna: Jurnal Pendidikan Islam, 8.2 (2019), 278.

melakukan muhasabah atau introspeksi diri sebagai upaya meningkatkan perilaku dan tindakan mereka, dengan cara merenungkan segala sesuatu, baik itu tindakan yang sudah dilakukan atau hanya sebatas pikiran semua kegiatan yang merugikan atau kurang baik supaya berubah kearah yang baik.¹² Secara sederhana muhasabah diri dapat diartikan suatu upaya atau proses introspeksi diri dari segala sikap, perbuatan dan apa-apa yang akan diperbuat untuk mengembangkan potensi dirinya serta bertanggung jawab selalu memperbaiki dan menyempurnakan amalan amalannya dalam kehidupan sehari-hari.¹³

Keterampilan dalam penyesuaian akademik dan muhasabah bagi mahasiswa sangat penting dimiliki untuk menunjang peningkatan akademik supaya dapat mempermudah dalam melaksanakan perkuliahan.terlebih pada mahasiswa perantauan yang meninggal kampung halamannya dengan tujuan belajar. Ia perlu melakukan berbagai penyesuaian dari bahasa, budaya, norma masyarakat yang ada di daerah baru tersebut.

Dengan adanya keterampilan penyesuaian akademik yang mencakup keterampilan membuat strategi belajar, manajemen waktu, dan adaptasi lingkungan sekitar akan meningkatkan performa belajarnya. Keberhasilan mahasiswa dalam penyesuaian pada progam studi yang ditempuh tidak hanya memberikan kepuasan akan hasil yang baik pada nilai akademis yang diperoleh tetapi juga pada faktor penunjang karir yang akan ditempuh di masa depan.¹⁴ Penyesuaian akademik ini bersifat multifaset yang dapat bervariasi dalam berbagai bentuk tingkat permasalahan, oleh karenanya memerlukan tanggapan penanggulangan atau bimbingan agar mahasiswa dapat melakukan penyesuaian secara sehat dan efektif.¹⁵ Dengan ini perlu mahasiswa melakukan muhasabah atau intropeksi diri untuk mengevaluasi kegiatan yang telah

¹² Eka Ariskawanti dan Subiyantoro, “Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri,” *jurnal lentera* 21, no. 2 (2002): 221–235.

¹³ Ardimen Ardimen and others, ‘Model Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah’, Ta’dibuna: Jurnal Pendidikan Islam, 8.2 (2019), 278.

¹⁴ Fina Sopiyan, “Pengaruh Self Efficacy Terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa,” *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (1997): 289–304.

¹⁵ Anisa Rahmadani and Yuliana Mukti Rahmawati, ‘Adaptasi Akademik , Sosial , Personal , Dan Institusional : Studi College Adjustment Terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama’, *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8.3 (2020), 158–66.

dilakukannya supaya mampu memperbaiki kesalahan atau tidakan yang kurang tepat di hari berikutnya.¹⁶

Penyesuaian akademik dan muhasabah dapat diintegrasikan sebagai aspek keberhasilan dalam bangku perkuliahan. Mahasiswa menggunakan muhasabah sebagai alat untuk mengevaluasi kemajuan akademik. Dengan merenungkan pencapaian secara spiritual dan akademik, mahasiswa dapat mengidentifikasi area di mana mereka perlu meningkatkan diri dan menetapkan langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Muhasabah juga dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik, menjaga motivasi, dan tetap fokus pada pencapaian tujuan yang diinginkan.¹⁷

Penelitian ini akan dilakukan pada progam studi tasawuf dan psikoterapi mempunyai pemfokusan pada dua disiplin ilmu tasawuf dan psikologi sebagai dasar dalam proses pembelajaran. Dalam konteks program studi Tasawuf dan Psikoterapi, di mana aspek spiritual dan psikologis memiliki peran sentral, penyesuaian akademik menjadi krusial dalam memahami sejauh mana mahasiswa dapat mengintegrasikan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dalam praktik sehari-hari mereka. Sehingga upaya penyesuaian akademik mahasiswa tasawuf dan psikoterapi tidak hanya dalam koridor akademik saja melainkan juga mengikutsertakan aspek spiritual didalamnya, sama halnya juga dalam proses muhasabah atau intropeksi diri yang dilakukan oleh mahasiswa tasawuf dan psikoterapi akan melibatkan aspek spiritual disaat melakukan muhasabah.

Dalam penyesuaian akademik mahasiswa progam studi tasawuf dan psikoterapi, khususnya pada mahasiswa baru ditemukan beberapa kesulitan yang dirasakan oleh beberapa mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi karena mereka awalnya menganggap bahwa program ini mirip dengan jurusan Psikologi, tetapi pada kenyataannya

¹⁶ Eka Ariskawanti dan Subiyantoro, 'Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri', *Jurnal Lentera*, 21.2 (2002), 221–35.

¹⁷ Hafifa Dwi Fadilla et al., "Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa," *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 2 (2022): 293–304.

program ini juga menekankan aspek spiritualitas yang membuat mereka kesulitan dalam belajar karena kurangnya pemahaman dasar tentang agama yang dipelajari, terlebih pada mahasiswa baru yang sekola sebelumnya tidak memiliki latar belakang pesantren.

Berdasarkan dari hasil pra-wawancara kepada mahasiswa tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo mendapatkan hasil bahwasanya mereka mengalami beberapa *shock culture* ketika awal masuk perkuliahan. Pada semester pertama banyak sekali perbedaan yang dirasakan dari model pembelajaran di perguruan tinggi, yang dulunya ketika di SMA model pembelajaran banyak dijelaskan oleh guru dan ketika kuliah mahasiswa diberikan beban yang lebih besar dalam mencari dari berbagai sumber pengetahuan. kemudian jam pembelajan ketika SMA sudah terjadwal dari berangkat hingga pulang dan pada bangku perkuliahan mahasiswa dibebaskan dalam berangkat dan pulang dari kampus sesuai jam matakuliahnya saja. Kemudian mereka sebenarnya menginginkan jurusan psikologi dikarenakan tidak lolos PTN akhirnya memilih PTKIN dan mengambil jurusan ini yang dianggap mirip dengan psikologi, meski dalam jurusan tasawuf dan psikoterapi terdapat materi psikologi didalamnya tetapi juga terdapat penekanan pada aspek tasawuf yang membuat kesusahan dalam proses pembelajaran karena butuh pemahaman dasar agama. Pada lingkungan sosial dikampus juga sangat berbeda karena terdapat banyak orang dari berbagai daerah dan pergaulan dikampus lebih bebas dan beragam.¹⁸

Melihat aspek penyesuaian akademik dan manajemen muhasabah, penelitian ini bertujuan untuk mencari gambaran penyesuaian akademik dan manajemen muhasabah diri yang dilakukan oleh mahasiswa rantau Program Studi Tasawuf Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini akan menguak upaya mahasiswa progam studi tasawuf dan psikoterapi dalam menghadapi tentang dalam penyesuaian akademik dan muhasabah diri yang

¹⁸ Wawancara mahasiswa tasawuf dan psikoterapi tahun 2022 dengan inisial NR

dilakukan supaya dapat beradaptasi dengan lingkungan dan lebih efektif dalam proses pembelajaran.

Berangkat dari hal tersebut, penulis tertarik untuk meneliti upaya penyesuaian akademik dan muhasabah yang dilakukan oleh mahasiswa program studi tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo Semarang Sehubungan dengan hal itu, penulis merumuskan judul penelitian “**Penyesuaian Akademik dan Manajemen Muhasabah Mahasiswa Perantauan Program Studi Tasawuf UIN Walisongo Semarang.**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti menyusun rumusan masalah dalam penelitian " Penyesuaian Akademik dan Manajemen Muhasabah Pada Mahasiswa Perantauan Progam Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang” antara lain:

1. Bagaimana upaya mahasiswa perantauan program studi tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo Semarang melakukan penyesuaian dengan tuntutan akademik?
2. Bagaimana manajemen muhasabah mahasiswa perantauan program studi tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah diatas penelitian ini mempunyai tujuan mengetahui :

1. Mengetahui upaya mahasiswa perantauan program studi tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo Semarang melakukan penyesuaian dengan tuntutan akademik.
2. Mengetahui manajemen muhasabah mahasiswa program studi tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kekayaan literatur ilmiah dan wawasan yang berisi informasi upaya yang dilakukan oleh mahasiswa dalam penyesuaian akademik di kampus dan praktik muhasabah atau intropeksi diri yang dilakukan oleh mahasiswa. Dan memperkaya khasanah keilmuan tasawuf dan psikoterapi.

2. Manfaat praktis

Penelitian diharap dapat menambah pengetahuan dan informasi bagi pembaca sebagai gambaran upaya yang dapat dilakukan dalam penyesuaian akademik dan praktek muhasabah atau intropeksi diri sebagai bentuk evaluasi dan refleksi yang dilakukan oleh mahasiswa supaya dapat mudah beradaptasi dengan budaya di lingkungan kampus, sistem akademik, dan tentunya meningkatkan performa dalam proses pembelajaran di kampus supaya semakin baik dan lebih efektif.

Penelitian ini juga dapat memberikan gambaran kondisi penyesuaian akademik yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai pertimbangan penyusunan model pembelajaran yang lebih efektif bagi tenaga pengajar, sehingga proses pembelajaran dalam kelas akan lebih efektif.

E. Kajian pustaka

Kajian pustaka berisi tentang penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan, kajian pustaka mencakup penjelasan dan pemeriksaan bahan pustaka yang relevan atau terkait dengan topik penelitian yang akan dilakukan, serta guna memastikan dan mencegah duplikasi. Beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai kaitan dengan penelitian ini yang berjudul “Upaya Penyesuaian Akademik dan Muhasabah Mahasiswa Program Studi Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2022” , berikut ini beberapa penelitian terdahulu:

1. Penelitian berjudul “Pengaruh Kebahagiaan dan *Muhasabah* Terhadap Empati Pada Mahasiswa Uin Walisongo Semarang” yang dilakukan oleh Alfina Istifada (2022). Penelitian ini membahas tentang kemampuan seseorang dalam merasakan dan memahami perasaan orang lain dikenal sebagai empati. Satu diantara faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan empati yang dimiliki seseorang yaitu kebahagiaan dari sisi perasaan dan untuk melatihnya rasa empati diantaranya dengan bermuhasabah. Penelitian ini meneliti hubungan kebahagiaan dan muhasabah terhadap empati dan mendapatkan hasil yang signifikan. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh antara kebahagiaan dan muhasaba terhadap empati.¹⁹

Persamaan pada penelitian ini pada variabel muhasabah yang juga ada pada penelitian ini. Dan pembedanya ada pada metode yang digunakan pada penelitian diatas menggunakan kuantitatif dan mengukur hubungan antara kebahagiaan dan muhasaba terhadap empati, pada penelitian ini lebih fokus dalam mendeskripsikan pada proses muhasabah yang dilakukan oleh mahasiswa.

2. Penelitian berjudul “Program Muhasabah Di MTS Al Hamidah Kuwu” yang dilakukan oleh Salisa Mustaqimah (2021). Penelitian ini membahas tentang praktik muhasabah di MTS AL Hamidah Kuwu guna membina akhlak siswa supaya menjadi manusia yang berbudi luhur. Bentuk pelaksanaan Program Muhasabah di MTs Al Hamidah Kuwu dengan program pembiasaan salam dan berjabat tangan, rutinan pembacaan yasin dan tahlil setiap hari jum’at, sebelum melaksanakan kegiatan belajar mengajar (KBM) diawali dengan membaca doa dan asmaul husna. Pada siswa yang melakukan pelanggaran peraturan sekolah, siswa tersebut akan mendapatkan sanksi berupa menyalin asmaul husna, yasin dan tahlil, serta surat surat pendek di dalam Al Qur’an. Hal ini di maksudkan untuk menjaga

¹⁹ Afina Istifadah, “Pengaruh Kebahagiaan Dan Muhasabah Terhadap Empati Pada Mahasiswa Uin Walisongo Semarang” (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG, 2022).

diri seorang siswa untuk selalu berbuat baik, disiplin, dan menanamkan pada diri peserta didik keimanan dan ketaqwaan kepada Allah dengan merenungi kesalahan yang telah dilakukan.²⁰

Persamaan pada penelitian ini pada variabel muhasaba dan metode penelitian yang digunakan. Perbedaan penelitian ini adalah pada subjek penelitian dan penelitian ini juga terdapat variabel lain yang diteliti yaitu penyesuaian akademik.

3. Penelitian berjudul judul “Muhasabah Sebagai Metode Meningkatkan Motivasi Belajar: Studi Deskriptif Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2015 Di UIN Sunan Gunung Djati.” Yang dilakukan oleh Alfiyah Laila Alfiyatin (2018). Penelitian berfokus pada aspek motivasi belajar pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2015. Motivasi belajar sering kali diperbincangkan dikarenakan akan selalu naik dan turun disepanjang waktu karena berbagai faktor. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk menjaga kestabilan dan meningkatkan motivasi belajar bagi mahasiswa menggunakan metode muhasabah. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif sehingga hasilnya berupa deskriptif. Kesimpulan pada penelitian ini muhasabah menjadi salah satu metode yang tepat sebagai pengontrol motivasi belajar.²¹

Persamaan pada penelitian ini pada variabel muhasabah yang juga ada pada penelitian ini. Dan perbedaannya ada pada metode yang digunakan pada penelitian diatas menggunakan kuantitatif dan mengukur hubungan antara metode muhasaba sebagai pengontrol motivasi belajar, pada penelitian ini lebih fokus dalam mendeskripsikan pada proses manajemen muhasabah yang dilakukan oleh mahasiswa.

4. Penelitian berjudul “Identifikasi Faktor-faktor Penyesuaian Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri

²⁰ Salisa Mustaqimah, “Program Muhasabah Di MTS Al Hamidah Kuwu” (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG, 2021).

²¹ Alfiyah Laila Alfiyatin, “Muhasabah Sebagai Metode Meningkatkan Motivasi Belajar: Studi Deskriptif Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2015 Di UIN Sunan Gunung Djati” (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG, 2018).

Medan” yang dilakukan oleh Umami Sakinah (2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Medan. Metode penelitian yang digunakan menggunakan kuantitatif dengan mengukur beberapa faktor penyesuaian akademik antara lain tingkat stres, dukungan sosial, harga diri, self regulated learning, konsep diri, *self efficacy*, dan interaksi dengan fakultas. Kesimpulan penelitian ini adalah faktor yang paling berpengaruh terhadap penyesuaian akademik adalah *self efficacy* dibandingkan dengan faktor lain.²²

Persamaan pada penelitian ini pada variabel penyesuaian akademik yang juga ada pada penelitian ini. Dan pembedanya ada pada metode yang digunakan pada penelitian diatas menggunakan kuantitatif dan mengukur faktor faktor penyesuaian akademik pada mahasiswa baru, pada penelitian ini lebih fokus dalam mendeskripsikan pada proses pengalaman penyesuaian akademik dilakukan oleh mahasiswa.

5. Penelitian berjudul “Efektivitas pelatihan AMT (Achievement Motivation Training) Dengan Pendekatan Spiritual Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Mahasiswa Tingkat Awal Dalam Penyesuaian Akademik” yang dilakukan oleh Yuyun Vina Yulia (2010). Penelitian ini bertujuan meningkatkan efikasi diri mahasiswa tingkat awal dalam penyesuaian akademik di perguruan tinggi. Sebab sebagai mahasiswa baru, individu dituntut untuk dapat cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar dan sosial baru. Kegagalan yang sering dialami individu disebabkan oleh persepsi individu terhadap kemampuan dirinya (efikasi). Penelitian ini mencoba AMT (Achievement Motivation Training) dengan pendekatan spiritual kepada mahasiswa baru. dan terbukti bahwa AMT (Achievement Motivation

²² Umami Sakinah, “Identifikasi Faktor-Faktor Penyesuaian Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Medan” (Universitas Medan Area, 2017).

Training) efektif untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa tingkat awal dalam penyesuaian akademik.²³

Persamaan pada penelitian ini pada variabel penyesuaian akademik yang juga ada pada penelitian ini. Dan pembedanya ada pada metode yang digunakan pada penelitian diatas menggunakan kuantitatif dan mengukur efektivitas AMT untuk meningkatkan efikasi diri dalam penyesuaian akademik, pada penelitian ini lebih fokus dalam mendeskripsikan mendeskripsikan pada proses pengalaman penyesuaian akademik dilakukan oleh mahasiswa.

F. Metodologi penelitian

Metodologi berasal dari 2 kata, metode berarti cara terbaik untuk melakukan sesuatu, dan logos yang berarti ilmu atau pengetahuan. Oleh karena itu, metodologi adalah istilah yang mengacu pada cara melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran untuk mencapai suatu tujuan. Sehingga metodologi penelitian adalah penyelidikan atau pencarian topik penelitian meliputi pengumpulan, pengolahan, dan analisis data untuk menghasilkan kesimpulan.

Keberhasilan dari suatu penelitian ditentukan pada metode penelitian yang digunakan oleh peneliti. Metode penelitian tentunya harus sesuai dengan tujuan penelitian dilakukan. perlunya menggunakan metode ilmiah yang didalamnya terdapat cara untuk mendapatkan , mengolahan, dan menganalisis data sebuah objek penelitian yang diteliti. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini anatara lain:

1. Jenis penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, menurut Bogdan dan Taylor (2012) hasil yang diperoleh dalam penelitian kualitatif berupa data deskriptif yang diperoleh dari seseorang atau

²³ Yuyun Vina Yulia, “Efektivitas Pelatihan AMT (Achievement Motivation Training) Dengan Pendekatan Spiritual Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Mahasiswa Tingkat Awal Dalam Penyesuaian Akademik” (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI YOGYAKARTA, 2010).

pengamatan sebuah objek yang diteliti baik dari lisan maupun tulisan. Pendekatan kualitatif deskriptif pada penelitian ini digunakan untuk menggambarkan kondisi subjek secara bertahap dan sistematis. Tahapan dalam riset ini mencakup menentukan topik, mengumpulkan data, menganalisis hasil, dan menyimpulkan temuan. Tujuan dari riset kualitatif ini adalah untuk menggali pemahaman yang mendalam mengenai suatu kondisi, fakta, atau realitas.²⁴

2. Sumber data

a. Primer

Data primer adalah sumber data atau informasi asli atau langsung dari penelitian ini.²⁵ Sumber primer dalam penelitian ini didapat dengan proses berinteraksi langsung dengan subjek penelitian. Peneliti akan melakukan observasi dan wawancara terhadap subjek penelitian yaitu mahasiswa perantauan tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

b. Sekunder

Data sekunder adalah data pendukung yang tidak langsung berasal dari penelitian ini dan bersumber dari pihak lain.²⁶ Data sekunder dalam penelitian ini bersumber dari artikel, jurnal, website, dan buku. Data sekunder ini tidak bisa diabaikan karena dapat menunjang dan memperkuat validitas penelitian ini.

3. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data menjadi Langkah yang paling penting dalam penelitian, karena penelitian bertujuan untuk memperoleh data. Tanpa pemahaman yang baik tentang teknik pengumpulan data, peneliti tidak akan berhasil mendapatkan data sesuai dengan standar yang diinginkan.²⁷

²⁴ Priyono, *metodologi penelitian kuantitatif* (sidoarjo : Zifatama Publishing, 2008), hlm. 1

²⁵ M.Si Hardani, S.Pd. et al., *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta.: CV. Pustaka Ilmu Group, 2020) hal 103.

²⁶ *Ibid* Hal 104

²⁷ *Ibid* Hal 56

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan beberapa teknik yang dilakukan antara lain :

a. Wawancara

Wawancara adalah proses tanya jawab lisan antara dua orang atau lebih secara langsung, dengan tujuan tertentu. Proses ini melibatkan dua pihak, yaitu orang yang mewawancarai dengan mengajukan pertanyaan dan orang yang di wawancara untuk memberikan jawaban. Wawancara bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang individu, peristiwa, aktivitas, organisasi, emosi, motivasi, tuntutan, kepedulian, dan hal lainnya.²⁸

Pada proses wawancara ini peneliti mencoba untuk mewawancarai mahasiswa perantauan progam studi tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Wawancara ini digunakan untuk memperoleh informasi secara mendalam upaya penyesuaian akademik dan muhasabah yang dilakukan oleh mahasiswa tasawuf dan psikoterapi.

b. Observasi

Observasi merupakan proses pengamatan yang dilakukan secara sistematis terhadap fenomena yang sedang diteliti. Menurut Sukmadinata (2005) menjelaskan bahwa observasi adalah teknik atau metode pengumpulan data yang melibatkan pengamatan terhadap aktivitas yang sedang berlangsung. Dalam observasi, peneliti secara aktif mengamati dan mencatat gejala-gejala yang relevan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang objek atau kegiatan yang diamati.²⁹

Observasi menjadi teknik yang penting dalam penelitian karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh data langsung dari situasi yang diamati. Dengan cara ini, peneliti dapat memahami konteks dan dinamika yang mungkin tidak terungkap melalui teknik wawancara atau kuesioner. Dengan pendekatan yang sistematis, observasi dapat

²⁸ *Ibid* hal 137

²⁹ *Ibid.* hal 123

memberikan kontribusi yang berharga dalam memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang fenomena yang diteliti.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merujuk pada pengumpulan data dengan mencatat informasi yang sudah ada, yang berasal dari berbagai bentuk dokumen seperti tulisan, gambar, atau karya-karya seni. Dokumen dapat berupa catatan sejarah, cerita, biografi, foto, gambar, patung, film, dan sebagainya. Studi dokumentasi merupakan tambahan penting dalam penelitian kualitatif bersama dengan penggunaan observasi dan wawancara.³⁰

4. Teknik keabsahan data

Teknik keabsahan data dalam penelitian kualitatif penting untuk memastikan akurasi dan keandalan data yang dikumpulkan. Salah satu teknik yang digunakan adalah Triangulasi. Triangulasi melibatkan perbandingan data dari berbagai sumber dan waktu untuk memastikan kredibilitasnya.³¹

- a. Triangulasi Sumber: Menguji kredibilitas data dengan memeriksa informasi yang diperoleh dari berbagai sumber seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dengan membandingkan data dari sumber yang berbeda, peneliti dapat menilai konsistensi dan kebenaran informasi.
- b. Triangulasi Metode: Melibatkan penggunaan teknik yang berbeda dalam pengumpulan data dari sumber yang sama. Jika hasil yang diperoleh berbeda antara teknik yang digunakan, peneliti dapat melakukan diskusi lebih lanjut untuk memastikan kebenaran data tersebut.
- c. Triangulasi Waktu: Memeriksa ulang data dari sumber dan teknik yang sama, tetapi dalam waktu atau situasi yang berbeda. Jika hasil

³⁰ *Ibid.* hal 150

³¹ Arnild Augina Mekarisce, "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat* 12, no. 3 (2020): 145–151.

yang diperoleh tetap berbeda, peneliti akan melakukan pengecekan ulang secara berulang hingga memastikan keakuratan data.

Dengan menerapkan teknik triangulasi ini, peneliti dapat meminimalkan kesalahan interpretasi dan memastikan keabsahan serta keandalan data yang digunakan dalam penelitian.

5. Teknik analisis data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya. Analisis data sebagai upaya memproses data, memilih data yang relevan, dan mengelompokkannya sesuai dengan tujuan penelitian. Data yang diperoleh melalui analisis dapat digunakan untuk memecahkan masalah penelitian. Kata-kata tertulis, lisan, dan perilaku yang diamati digunakan untuk menganalisis data penelitian ini. Selain itu, pendekatan ini bersifat holistik, artinya peneliti berusaha memahami fenomena secara menyeluruh, termasuk pengaruh lingkungan sosialnya.³²

Menurut Mathew B. Miles dan Michael Huberman, pakar psikologi perkembangan dan pendidikan dari University of Geneva, Swiss data yang telah terkumpul melalui proses analisis kualitatif yang terbagi menjadi tiga alur yang berlangsung :³³

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses dimana data yang sudah terkumpul kemudian dipilih, disederhanakan, diringkas. Proses ini memilih hal-hal yang relevan dengan tujuan penelitian. Setelah itu data yang telah direduksi dapat memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti dalam melakukan pengumpulan data selanjutnya.

b. Penyajian Data / Model Data

³² M.Si Hardani, S.Pd. et al., *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta.: CV. Pustaka Ilmu Group, 2020) hal 103.. hal 162

³³ *Ibid* Hal 162

Penyajian data yaitu susunan data yang sudah dikumpulkan dari proses reduksi data. dalam proses ini sudah tersusun data yang siap dimasukan pada tahap analis untuk menarik kesimpulan penelitian. Dalam penelitian kualitatif penyajian data dapat berupa uraian singkat atau bentuk narasi, bagan, grafik, dan sejenisnya. Tujuan penyajian data ini untuk memudahkan peneliti memahami apa yang terjadi, merencanakan langkah selanjutnya.

c. Verifikasi dan Penarikan Kesimpulan

Tahap terakhir dalam proses analisis ini adalah membuat kesimpulan. Sebelumnya, saat pengumpulan data dalam analisis kualitatif, peneliti mulai dengan mencatat informasi, meneliti kesesuaian dengan topik penelitian, mencatat pola-pola, penjelasan, dan hubungan sebab-akibat. Kesimpulan yang dihasilkan harus didukung oleh bukti-bukti yang kredibel dan konsisten agar dapat dipertanggungjawabkan. Dengan kata lain, temuan dari data lain harus dipertimbangkan secara cermat untuk memastikan kebenaran dan kesesuaian sehingga kesimpulan yang diambil dapat diverifikasi dengan baik.

G. Sistematika Penulisan Skripsi

Bab Pertama, Pendahuluan. Bab pertama didalamnya akan menjelaskan terkait dengan tema ataupun gambaran umum dari skripsi ini. Bab ini meliputi: Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, Metode Penelitian, Tinjauan Pustaka, Sistematika Penulisan. Dalam hal ini fokus permasalahan yang diangkat penulis Penyesuaian Akademik dan Manajemen Muhasabah Mahasiswa Perantauan Progam Studi Tasawuf dan Psikoterapi Uin Walisongo Semarang dimana mereka harus menyesuaikan perubahan perbedaan model pembelajaran dan tempat yang baru untuk sebuah pendidikan.

Bab Kedua, Landasan Teori. Berisi pemaparan secara umum dan rinci landasan teori yang dipakai penulis dalam melakukan penelitian yakni

berkaitan dengan aspek aspek penyesuaian akademik dan teori manajemen muhasabah. Bab ini memaparkan teori-teori yang dipakai guna menganalisis data pada penelitian ini.

Bab Ketiga penyajian data. Bab ini berisi uraian pembahasan berupa paparan data-data hasil penelitian. Adapun pada bagian penyajian data terdiri dari Gambaran Umum lokasi penelitian yang berisi profil, Visi, Misi, dan Tujuan, Struktur Kepengurusan tempat penelitian. Dan terdapat deskripsi data yang berisi meliputi pemilihan subjek penelitian dan pemaparan hasil wawancara para responden dalam penelitian ini

Bab Empat, analisis data. Bab ini berisi tentang analisis data yang sudah terkumpul maka akan diolah dan di analisis menggunakan teori dalam penelitian ini. Jadi Bab ini akan memberikan hasil analisis mengenai penyesuaian akademik dan manajemen muhasabah mahasiswa perantauan program studi tasawuf dan psikoterapi uin walisongo semarang.

Bab kelima Penutup, Pada bagian bab ini akan memuat terkait kesimpulan dari hasil penelitian, ialah hasil dari ringkasan jawaban rumusan masalah secara objektif dan juga saran yang diberikan untuk mengatasi masalah yang diteliti, dan memberikan gambaran penelitian lebih lanjut yang semakin luas dan mendalam.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Akademik

1. Definisi penyesuaian akademik

Penyesuaian merupakan proses yang sangat penting bagi seluruh makhluk hidup, baik manusia hewan, maupun tumbuhan. Penyesuaian ini harus dilakukan karena mempengaruhi daya bertahan hidup dan berkembang dalam berbagai kondisi yang berubah seiring waktu. Jadi penyesuaian adalah cara atau usaha yang dilakukan setiap makhluk hidup untuk mengatasi hambatan yang terjadi supaya dapat terus tumbuh dan berkembang di sebuah lingkungan tertentu. Makhluk hidup yang tidak bisa menyesuaikan diri maka akan sulit untuk tumbuh dan berkembang.¹

Pada manusia penyesuaian akan terus dilakukan oleh setiap individu karena manusia akan sering mengalami perubahan dari fisik, sosial, dan lingkungan. Sehingga penyesuaian menjadi tuntutan penting yang harus dilakukan oleh setiap individu di berbagai bidang kehidupan supaya mampu *survive* dalam bertahan hidup dan mensejahterakan kehidupannya.

Dalam dunia pendidikan atau akademik diperlukan pula keterampilan dalam penyesuaian karena di setiap tingkat pendidikan pasti mempunyai karakteristik dan model pembelajaran yang berbeda. Keterampilan dalam penyesuaian akademika akan berpengaruh dalam kesuksesan proses pembelajaran.² Secara definisi Menurut Schneider (1964) Penyesuaian akademik adalah proses yang dilakukan oleh individu untuk memastikan bahwa mampu memenuhi tuntutan dalam kehidupan akademis supaya mendapatkan hasil yang memuaskan. Proses ini melibatkan penyesuaian terhadap lingkungan belajar, strategi

¹ Yudi Suharsono and Zainul Anwar, "Analisis Stres Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa" 8, no. 1 (2020): 1–12.

² Patricia Febriani Oetomo, Listyo Yuwanto, and Soerjantini Rahaju, "Faktor Penentu Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Emerging Adulthood Tahun Pertama Dan Tahun Kedua (Determinants of Adjustment for New Students Emerging Adulthood First Year and Year Two)," *Mind Set* 8, no. 2 (2017): 67–77.

pembelajaran, dan tuntutan akademis agar mencapai keseimbangan yang optimal antara kebutuhan individu dan tuntutan akademik.³ Menurut Baker dan Stryk (1984) Penyesuaian akademik merujuk pada seberapa baik individu mampu memenuhi persyaratan pendidikan, termasuk mempertahankan motivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, mencapai kesuksesan dalam lingkungan akademik, berusaha secara maksimal, dan merasakan kepuasan dalam lingkungan akademik.⁴ Menurut Anderson (2016) mendefinisikan penyesuaian akademik mahasiswa di perguruan tinggi sebagai kemampuan individu untuk mengelola tantangan sosial, psikologis, dan keilmuan ketika mengalami transisi ke kehidupan perkuliahan. Proses penyesuaian ini merupakan cara di mana individu berusaha untuk mengatasi stres, konflik, ketegangan dan memenuhi kebutuhan mereka.⁵

Dari beberapa pengertian diatas penyesuaian akademik dapat diartikan upaya yang dilakukan oleh mahasiswa dalam penyesuaian lingkungan kampus, model pembelajaran, sistem pembelajaran, dan strategi dalam memenuhi tuntutan akademik kampus. Proses penyesuaian ini melibatkan semua aspek yang bersingungan didalam kampus sebagai penunjang akademik supaya mampu meraih hasil yang maksimal.

2. Aspek aspek penyesuaian akademik

Terdapat beberapa aspek penyesuaian akademik, menurut Schneiders (1964) terdapat 6 aspek dalam penyesuaian akademik, antara lain:⁶

- a. *Successfull performance*, merupakan aspek dimana individu menghayati nilai yang dianggap baik sesuai dengan kemampuan

³ Bia Sabrina and Rahayu Saniskoro, “Peranan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta” 4, no. 1 (2017): 95–106.

⁴ *Ibid.*

⁵ Maria Nugraheni et al., “Penyesuaian Mahasiswa Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi UKSW” 4, no. 2 (2020): 73–84.

⁶ Nazilah Khotimatussannah and others, ‘Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Akademik Dimasa Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung’, Jurnal RASI, 3.1 (2021), 29–36.

dan target yang dimilikinya. Kepuasan dalam capaian nilai akademik akan berbeda bagi setiap individu. Jika seseorang memiliki nilai yang memuaskan dan nilai tersebut telah memenuhi tuntutan akademik, dapat dikatakan seseorang itu mempunyai *successful performance* yang baik. Namun, jika seseorang merasa nilai mereka kurang memuaskan meskipun nilai tersebut telah memenuhi tuntutan akademik, dapat dikatakan seseorang itu *successful performance* yang tidak cukup baik.

- b. *Adequate Efforts*, aspek ini merupakan usaha yang dilakukan oleh setiap individu dalam memenuhi target tuntutan akademik bahkan melebihi dari target akademik dengan melakukan upaya yang maksimal. Jika seseorang berhasil mencapai tuntutan akademik tetapi upaya yang dilaksanakan tidak maksimal, dapat dikatakan seseorang itu mempunyai *adequate efforts* yang tidak cukup baik. Sebaliknya, jika seseorang dapat memenuhi tuntutan akademik dengan upaya yang dilakukan sudah maksimal, dapat dikatakan seseorang itu mempunyai *adequate efforts* yang baik.
- c. *Acquisition of Worth-While Knowledge*, aspek menggambarkan setiap Individu memerlukan pengetahuan supaya dapat mencapai kesuksesan akademik. Aspek ini dapat tercapai ketika terpenuhinya aspek *successful performance* dan *adequate effort*. Jika seseorang mampu memperoleh pengetahuan dalam upaya memperoleh prestasi akademik yang memuaskan, maka dapat dikatakan seseorang memiliki *acquisition of worth-while knowledge* yang baik. Sebaliknya, apabila seseorang tidak mampu memperoleh pengetahuan dalam upaya memperoleh prestasi akademik yang memuaskan, maka dapat dikatakan individu memiliki *acquisition of worth-while knowledge* yang kurang baik.
- d. *Intellectual Development*, aspek ini menggambarkan sejauh mana seseorang bisa menggunakan fakta, aturan, dan teori dengan efektif untuk menyelesaikan masalah pribadi dengan menggunakan

pengetahuan yang dimilikinya. Kemampuan individu untuk menerapkan pengetahuannya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya mencerminkan tingkat *Intellectual Development* yang memadai. Sebaliknya, kurangnya kemampuan untuk menerapkan pengetahuan dalam menyelesaikan masalah menunjukkan *Intellectual Development* yang kurang memadai.

- e. *Achievement of Academic Goals*. Aspek ini mencerminkan hasil dari usaha individu dalam mencapai tujuan-tujuan akademiknya. Ini seringkali terlihat dalam keberhasilan individu dalam memahami materi, menggabungkan pengetahuan dari berbagai sumber, dan menyiapkan diri untuk karir dan pekerjaan di masa depan. Semakin banyak tujuan yang berhasil dicapai, semakin memadai *Achievement of Academic Goals* individu tersebut. Sebaliknya, semakin sedikit tujuan yang berhasil dicapai, semakin kurang memadai *Achievement of Academic Goals* individu tersebut.
- f. *Satisfaction of Needs, Desire, and Interest*. Aspek Ini menunjukkan keberhasilan seseorang dalam memenuhi kebutuhan akan status, pengakuan, pencapaian, dan penerimaan sosial melalui kesungguhan dan hasil usahanya di bidang akademik. Seseorang memiliki tingkat kepuasan yang memadai terhadap kebutuhan, keinginan, dan minatnya jika ia memiliki minat dan ketertarikan dalam bidang studi yang ditekuninya serta rasa ingin tahu yang terpenuhi, sehingga termotivasi untuk mencapai target tertentu di bidang akademiknya. Sebaliknya, kurangnya minat dan ketertarikan serta kurangnya pemenuhan rasa ingin tahu dalam bidang studi yang ditekuninya dapat mengurangi motivasi untuk mencapai target tertentu di bidang akademiknya, menandakan bahwa kepuasan akan kebutuhan, keinginan, dan minatnya kurang memadai.

3. Faktor faktor penyesuaian akademik

Menurut Schneiders (1964) faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik yaitu:⁷

- a. Kondisi fisik, meliputi ketahanan tubuh, bentuk tubuh, sistem otot dan saraf dan bagian lain yang berhubungan dengan fisik manusia. Kondisi fisik ini dapat mempengaruhi kemampuan penyesuaian seseorang.
- b. Kematangan dan Perkembangan, meliputi perkembangan moral, intelektual, sosial, dan kematangan emosional. Tingkat penyesuaian diri mahasiswa berbeda pada setiap tahap perkembangannya. Seiring berjalannya waktu kemampuan penyesuaian akan berubah sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan tingkat kematangan yang telah tercapai.
- c. Keadaan Psikologis, meliputi pada kesehatan psikis dan mental. Keadaan psikologi cukup berpengaruh besar dalam penyesuaian akademik karena jika seseorang tersebut mempunyai gangguan psikis dan mental sepertihanya kecemasan yang berlebih, stres, depresi, dan konflik batin akan menghambat kemampuan penyesuaian akademik. Sebaliknya ketika keadaan psikologisnya baik akan mempermudah seseorang tersebut dalam penyesuaian akademik.
- d. Keadaan lingkungan, meliputi lingkungan yang mendukung dan memberikan rasa aman, kedamaian, serta dukungan emosional kepada seseorang dapat meningkatkan proses penyesuaian. Adanya suasana yang kondusif memungkinkan seseorang itu merasa nyaman untuk mengeksplorasi diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar tanpa rasa takut atau kecemasan.
- e. Faktor budaya , meliputi norma, nilai, tradisi, dan praktik yang memengaruhi cara individu berinteraksi dengan lingkungan mereka.

⁷ Yusup Adi Saputro and Rini Sugiarti, "Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA Kelas X" 5 (2021): 59–72.

Kebudayaan tidak hanya membentuk identitas individu, tetapi juga mempengaruhi cara individu memahami dunia dan cara mereka berperilaku dalam berbagai konteks. Dengan demikian, pemahaman dan penghargaan terhadap budaya dapat membantu individu mengatasi tantangan dan menyesuaikan diri.

B. Muhasabah

1. Definisi muhasabah

Muhasabah secara bahasa berasal dari bahasa arab yang mempunyai akar kata *hasaba-yahsubu-hisapan* yang berarti menghitung atau perhitungan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) muhasabah mempunyai arti introspeksi.⁸ Menurut Imam Al-Ghazali, yang dikutip dalam buku "Renkonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik" karya Abdullah Hadziq, muhasabah 'ala nafsi adalah upaya untuk memperkuat dan memelihara diri, memelihara perilaku yang positif serta berpegang teguh pada aturan-aturan syariat dan memperkuat keteguhan hati menangkal kecenderungan perilaku yang negatif atau merugikan. Muhasabah dapat dikatakan sebagai usaha seorang muslim untuk menghitung dan mengevaluasi diri, merenungi dosa-dosa yang telah dibuat atau kegiatan negatif yang telah dilakukan dan mengidentifikasi langkah selanjutnya untuk memperbaiki kesalahan atau merubah perilaku negatif ke positif.⁹

Menurut Amin Syakur muhasabah adalah proses introspeksi, mawas diri atau meneliti diri. Muhasabah ini melibatkan individu untuk mengkaji tindakan yang telah dilakukan sebagai evaluasi supaya dapat memperbaiki kesalahan yang telah dilakukan dan dijadikan bahan pertimbangan dalam merencanakan tindakan yang akan dilaksanakan, muhasabah ini tidak

⁸ Dianing Pra Fitri and Tomi Budianto, 'Terapi Muhasabah Dalam Syair Jalaluddin Rumi', EAIC: Esoterik Annual International Conferences, 1.1 (2022), 238–52.

⁹ Tarpin Tarpin, 'Muhasabah 'Ala Al-Nafsi Ditengah Pandemi Corona', Sahaja, 1.1 (2022), 25–32.

hanya dilakukan secara tahunan atau bulanan, tetapi juga harian bahkan setiap saat.¹⁰

Allah SWT berfirman dalam Alquran Surat Al-Hasyr ayat 18:

أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”¹¹

Dari ayat diatas mengandung penekanan bagi setiap manusia diharuskan merencanakan dengan memperhatikan tindakan yang telah dilakukan atau bisa dikatakan mengintrospeksi diri agar dapat memperbaiki kesalahan supaya menjadi lebih baik dan mendapat keselamatan di akhirat.

Ditegaskan lagi dalam surat Al-Ra‘du ayat 11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِمَّنْ أَمَرَ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيَّرُوا
مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: “Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”¹²

Dari ayat diatas menggambarkan bahwa manusia mempunyai kontrol pada dirinya. Manusia diberi kebebasan dalam mengontrol setiap tindakan dan perbuatan yang dilakukannya dan Allah SWT tidak akan merubahnya hingga dari mereka sendiri yang merubahnya. Jadi setiap

¹⁰ Amin Syukur. (2006). Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan). Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka, h. 8

¹¹ Quran NU Online. diakses 18 maret 2024 pukul 22.03, <https://quran.nu.or.id/al-hasyr/18>

¹² Quran NU Online. diakses 18 maret 2024 pukul 22.25, <https://quran.nu.or.id/ar-ra'd/11>

manusia harus selalu berusaha supaya dapat menjadi semakin baik dengan bermuhasabah, selalu menjauhi larangan-larangan, dan senantiasa meningkatkan keimanan.

Dari sudut pandang psikologis, muhasabah dapat disebut sebagai introspeksi. Introspeksi adalah cara untuk menelaah diri sendiri agar dapat memperbaiki dan meningkatkan perilaku positif, atau sebagai proses pemikiran tentang segala tindakan, tingkah laku, kehidupan, keadaan batin, pikiran, perasaan, keinginan, persepsi, dan aspek psikologis lainnya.¹³

Ketika seorang individu akan melakukan introspeksi, sering kali dipengaruhi hambatan psikologis yang muncul dari diri sendiri. Hambatan-hambatan ini antara lain berupa:

- a. ketika sedang melakukan perenungan segala sesuatu yang telah terjadi seringkali ingatan kita tidak dapat mengingat kembali secara keseluruhan.
- b. Terjadi kecenderungan umum untuk menghapus atau menambahkan elemen-elemen yang tidak relevan saat merenungkan atau mempertimbangkan hasil pengalaman sebagai upaya untuk membela diri
- c. Seringkali, orang cenderung tidak jujur terhadap diri sendiri, sehingga mereka tidak memiliki keberanian untuk mencatat segala hal, terutama yang berkaitan dengan pikiran negatif.
- d. seringkali pandangan yang lebih mengutamakan kesempurnaan diri daripada kenyataan yang sebenarnya.¹⁴

Hambatan-hambatan psikologis yang sering terjadi ini harus mampu dikendalikan, supaya proses muhasabah ini akan semakin murni dalam perenungan individu dan dapat memunculkan sugesti yang kuat sebagai dorongan merubah kehidupan ke arah yang lebih baik. Jika hambatan

¹³ Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: Rasail, 2005), h. 30.

¹⁴ *Ibid* hal 31

psikologis mampu dikendalikan, maka muhasabah ini, dapat didudukkan sebagai sumber pengenalan dan pemahaman yang primer terhadap diri sendiri.¹⁵

2. Manajemen muhasabah

Manajemen berasal dari kata bahasa Inggris *management* yang berasal dari kata kerja *to manage* yang umumnya diartikan sebagai mengelola atau mengurus. Secara umum, manajemen dapat dijelaskan sebagai ilmu dan seni dalam mengatur penggunaan sumber daya manusia dan sumber daya lainnya secara efektif dan efisien guna mencapai tujuan tertentu. Dengan manajemen yang efektif, suatu organisasi atau entitas dapat mengoptimalkan penggunaan sumber daya yang ada untuk mencapai hasil yang diinginkan.¹⁶

Sehingga manajemen muhasabah dapat diartikan sebagai cara atau metode dalam mengatur evaluasi diri. Setiap individu harus mempunyai keterampilan dalam mengatur evaluasi yang dilakukan guna menilik kembali kejadian yang telah dilakukan dan mempersiapkan kejadian yang akan terjadi. Dengan memanajemen muhasabah proses evaluasi atau intropeksi diri akan lebih efektif.

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari sebagai makhluk sosial, manusia sering kali melakukan tindakan atau memiliki sikap yang disebut sebagai khilaf, baik itu sengaja maupun tidak. Meskipun beberapa persoalan yang timbul terkadang terlihat sepele, namun dampaknya bisa signifikan terhadap pembentukan sikap dalam diri seseorang. Dampak tersebut muncul karena adanya kebiasaan yang tertanam dalam diri. Kebiasaan tersebut dapat mengarah pada perbuatan baik maupun buruk. Memiliki sikap baik memiliki manfaat yang dapat dirasakan hingga di

¹⁵ *Ibid* hal 31

¹⁶ Eri Susan, "MANAJEMEN SUMBER DAYA MANUSIA Eri Susan 1," *Jurnal Manajemen Pendidikan* 9, no. 2 (2019): 952–962.

akhirat, sementara sikap buruk dapat menimbulkan kerugian bagi manusia.¹⁷

Terdapat beberapa tahapan dalam melakukan muhasabah yang dapat dilakukan mulai dari tahap perencanaan (*planning*), pengorganisasian (*organizing*), pelaksanaan (*actuacting*).¹⁸

a) perencanaan (*planning*)

Perencanaan melibatkan penentuan langkah-langkah yang diperlukan dalam muhasabah. Bagian dari perencanaan ini adalah melakukan muhasabah terhadap hati dan pikiran. Didalam hati terdapat gambaran perasaan yang sedang dirasakan oleh manusia, penting untuk mempersembahkan hati kepada Allah dengan menempatkannya di tempat yang khusus dan melepaskan hubungan dengan hal-hal duniawi yang bersifat sementara. Mengatur emosi juga merupakan bagian dari upaya perencanaan dalam melakukan muhasabah diri. Dengan menyucikan hati dan pikiran, proses perencanaan menjadi berasal dari sumber yang otentik dalam diri. Perencanaan dalam muhasabah haruslah positif, bertujuan untuk membangun karakter, mengevaluasi tindakan, dan meningkatkan ibadah kepada Allah SWT.¹⁹

Membangun nilai karakter adalah salah satu manfaat dari manajemen sumber daya manusia yang melibatkan pengaturan karakter seseorang dengan nilai-nilai manajemen, terutama berkaitan dengan pengembangan kepribadian Islam. Pengembangan kepribadian ditentukan oleh perkembangan hati seseorang, yang jika dirawat dan dikembangkan, dapat menjadi sumber cahaya yang memandu kehidupan. Perencanaan yang berasal dari hati memberikan motivasi untuk mendekatkan diri pada agama dan mempertimbangkan perilaku

¹⁷ Abdullah. (2016). *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Medan: Perdana Publishing.

¹⁸ Ibid.

¹⁹ Mutmainah, "Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali," Pendidikan dan Pranata Islam STAI Syichona Moh. Cholil Bangkalan 12, no. 1 (2021): 41–51

sebelum bertindak, sebagai upaya untuk menghindari kesalahan masa lalu.

Melalui pengawasan diri, sesuai dengan tahap-tahap yang diajarkan oleh Al-Ghazali, individu dapat memperkuat iman mereka dan membentuk perilaku sesuai dengan ajaran agama. Muhasabah bertujuan untuk terus meningkatkan spiritualitas individu, membimbing mereka menuju hubungan yang lebih erat dengan Allah. Dengan mengembangkan jiwa spiritual melalui muhasabah, setiap Muslim dapat mengambil pelajaran dari pengalaman mereka dan memperbaiki perilaku mereka, serta memperdalam iman mereka. Jadi, manajemen perencanaan muhasabah melibatkan upaya-upaya ini, dimana perencanaan haruslah berasal dari hati, memperbaiki hubungan dengan sesama, membangun keyakinan dalam ajaran Islam, dan memperdalam hubungan dengan Allah untuk meningkatkan iman.²⁰

b) pengorganisasian (*organizing*)

Pengorganisasian dalam konteks muhasabah adalah proses pengaturan yang mengelompokkan upaya-upaya untuk memperbaiki diri. Ini melibatkan penemuan kesalahan dalam diri dan mengorganisasikan kesalahan tersebut untuk mengetahui area yang perlu diperbaiki secara lebih spesifik.²¹

Proses muhasabah harus dilakukan secara menyeluruh untuk maksimalkan upaya perbaikan diri dan tidak boleh dilakukan secara setengah-setengah jika niatnya baik. Langkah pengorganisasian dalam muhasabah melibatkan pengaturan peran dalam suatu pekerjaan dan mengutamakan mekanisme kerja yang tertib sesuai dengan pandangan Islam. Selain itu, dalam muhasabah, penetapan kebiasaan atau kiat untuk memperbaiki diri juga harus melibatkan manajemen waktu yang baik, karena setiap mukmin diharapkan mengisi setiap waktu dengan

²⁰ Nirwani Jumala Nirwani Jumala and Abubakar Abubakar, "Internalisasi Nilai-Nilai Spiritual Islami Dalam Kegiatan Pendidikan," Jurnal Serambi Ilmu 20, no. 1 (2019): 160. 229

²¹ Eka Ariskawanti dan Subiyantoro, "Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri."

kebaikan. Koordinasi antara pengorganisasian kiat-kiat perencanaan dan manajemen waktu menjadi kunci dalam menjalankan muhasabah dengan efektif. Dengan mengorganisir pengaturan kebaikan dan memanfaatkan waktu dengan baik, muhasabah dapat menjadi alat untuk meningkatkan kedisiplinan dan meningkatkan manajemen diri secara keseluruhan.

c) pelaksanaan (*actuacting*)

Pelaksanaan manajemen muhasabah melibatkan penerapan dari rencana-rencana muhasabah yang telah disusun dengan baik, termasuk dalam mengatur kiat dan waktu. Ini dilakukan dengan penuh tekad untuk memperbaiki seluruh tindakan atau aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan dalam manajemen muhasabah adalah aktivitas yang mendorong pelaksanaan rencana aktivitas dalam muhasabah. Muhasabah merupakan upaya untuk meningkatkan diri dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik, dengan salah satu caranya adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, yang menjadi landasan dari muhasabah.²²

Pelaksanaan muhasabah dalam usaha untuk bertaubat kepada Allah SWT melibatkan berbagai langkah, termasuk muhasabah terhadap keimanan, ibadah, dan pemahaman agama. Ini merupakan upaya untuk sungguh-sungguh bertaubat kepada Allah. Konsep muhasabah juga mencakup memegang teguh janji, yang mengisyaratkan pentingnya memenuhi janji kepada Allah, manusia, dan diri sendiri. Memegang teguh janji melibatkan melakukan perbuatan sesuai dengan ajaran Islam dan mengarahkan diri menuju tujuan mendekatkan diri kepada Allah. Selanjutnya, muhasabah dalam membangun kedekatan dengan Allah melibatkan mujahadah, yaitu berusaha sungguh-sungguh dan mengerahkan segala kekuatan pada jalan yang diyakini benar.

²² *Ibid.*

Muhasabah juga melibatkan koreksi diri atau introspeksi, yang melibatkan menghitung kesalahan dan mencegah pengulangan kesalahan yang sama. Introspeksi dapat dilakukan dengan muraqabah, yaitu kesadaran akan pengawasan Allah terhadap setiap perbuatan. Upaya memotivasi diri (musyarahah) juga merupakan bagian dari pelaksanaan muhasabah, dimana kritik diri sendiri (mu'atabah) juga penting untuk memunculkan kesadaran atas kesalahan yang telah dilakukan. Muhasabah juga mencakup upaya menahan diri dari perkataan atau perilaku yang tidak pantas, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Dengan demikian, pelaksanaan muhasabah bertujuan untuk memperbaiki berbagai aspek kehidupan, baik secara spiritual, finansial, moral, intelektual, emosional, maupun dalam dakwah.²³

3. Aspek Muhasabah

Terdapat beberapa aspek dalam muhasabah yang penting untuk diperhatikan :

a) Aspek ibadah

Ibadah adalah suatu perkara yang penting dalam setiap agama, khususnya pada agama islam. Allah SWT berfirman dalam Al Quran surat Adz-Dzariyat ayat 56 :

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya : “Tidaklah aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku”²⁴

Ayat diatas menggambarkan bahwa setiap makhluk diciptakan untuk beribadah kepada sang penciptanya. Sehingga ibadah adalah suatu kewajiban yang harus dilakukan oleh setiap makhluk hidup.

²³ Iqbal Syafri, Hudzaifah Achmad Qotadah, and Adang Darmawan Achmad, ‘Muhasabah Diri Sebagai Media Penanggulangan Perilaku Juvenile Delinquency’, Khazanah Pendidikan Islam, 2-3.

²⁴ Quran NU Online. diakses 19 maret 2024 pukul 02.10, <https://quran.nu.or.id/adz-dzariyat/56>

Muhasabah tidak terlepas dari ibadah dan spiritualitas, yang merupakan aspek penting dalam perkembangan diri dan hubungan dengan Tuhan. Aspek ibadah dalam muhasabah, yang merupakan proses evaluasi diri dan perbaikan yang dilakukan oleh individu sebagai tujuan utama keberadaan manusia, yang menegaskan hubungan vertikal antara manusia dan penciptanya, Allah. sejauh mana individu memenuhi kewajiban spiritualnya, serta sejauh mana hubungan mereka dengan Tuhan.²⁵

b) Aspek pekerjaan, waktu, rizki

Muhasabah tidak hanya dalam dimensi spiritualitas saja tetapi juga dalam pengelolaan kehidupan dunia mereka. Dengan muhasabah dapat mengajar supaya individu untuk hidup yang lebih sadar dan bertanggung jawab. Muhasabah menjadi wadah bagi individu untuk merefleksikan tindakan dan perilaku mereka selama di dunia. Dengan melakukan muhasabah, seseorang dapat mengevaluasi sejauh mana mereka telah menjalani hidup mereka sesuai dengan ajaran agama dan nilai-nilai yang dianut. Aspek muhabah yang perlu untuk diperhatikan aspek-aspek dunia seperti pekerjaan, usia, dan rezeki. Ini menunjukkan bahwa dalam memeriksa diri, seorang Muslim juga harus mempertimbangkan bagaimana mereka memanfaatkan waktu, bakat, dan sumber daya yang diberikan oleh Allah dalam dunia ini. Dengan memperhatikan aspek-aspek ini, muhasabah menjadi lebih holistik, mencakup evaluasi terhadap seluruh aspek kehidupan individu.²⁶

c) Aspek kehidupan sosial

Muhasabah dan lingkungan sosial memiliki hubungan yang erat. Lingkungan sosial dapat memicu proses muhasabah dengan memberikan refleksi tentang dampak perilaku individu terhadap orang lain. Di sisi lain, muhasabah dapat memengaruhi cara individu

²⁵ Abdullah. (2016). *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Medan: Perdana Publishing. Hal 17

²⁶ *Ibid*. Hal 25-34

berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, mendorong perubahan positif dalam perilaku dan kontribusi mereka. Interaksi dengan berbagai orang dan situasi dalam lingkungan sosial juga memberikan konteks untuk evaluasi diri yang lebih mendalam. Secara keseluruhan, hubungan ini menunjukkan pentingnya faktor lingkungan dalam pembentukan dan perkembangan individu secara spiritual dan sosial.²⁷

d) Aspek dakwah

Manusia memiliki tanggung jawab untuk menyebarkan Islam, yang disebut sebagai dakwah. Sayangnya masyarakat masih banyak yang beranggapan tugas dakwah hanya dilakukan oleh para ulama, ustadz, dan para dai. Syeikh Muhammad Abduh berpendapat bahwa dakwah merupakan tanggung jawab yang harus dipikul oleh setiap individu Muslim sesuai dengan kemampuan, profesi, dan bidang tugas yang mereka geluti. Dalam hal ini, orang yang memiliki pengetahuan (ulama) harus menyebarkan Islam dengan ilmunya, orang kaya harus menggunakan kekayaannya, dan orang berkuasa harus memanfaatkan kekuasaannya. Hal ini juga berlaku untuk berbagai profesi dan bidang tugas lainnya dalam kehidupan masyarakat.²⁸

Hubungan antara dakwah dan muhasabah adalah erat dan saling melengkapi. Dakwah sebagai upaya menyampaikan, melestarikan, dan membumikan ajaran agama Islam kepada orang lain, perkarah dakwah bukan hanya pada perkara ibadah saja, tetapi harus diperluas mencakup pada perkara lain seperti ekonomi, kesehatan, dan teknologi. Dengan muhasabah yang mendalam dari para pendakwah untuk memastikan bahwa pesan yang disampaikan sesuai dengan ajaran agama dan dilakukan dengan niat yang tulus. Sebaliknya, muhasabah juga memperkuat praktik dakwah dengan mengevaluasi, memperbaiki kekurangan, dan meningkatkan kualitas dakwah mereka.

²⁷ *Ibid.* Hal 40-52

²⁸ *Ibid.* Hal 23

e. Aspek individu

Hubungan antara diri sendiri dan muhasabah adalah esensial dalam pengembangan moral dan spiritual. Muhasabah melibatkan introspeksi mendalam terhadap perilaku, pikiran, dan perasaan seseorang. Melalui muhasabah, seseorang dapat mengevaluasi kebaikan dan keburukan yang telah dilakukan, serta memperbaiki diri untuk menjadi lebih baik secara moral dan spiritual. Dengan merenungkan tindakan dan motivasi di setiap aspek kehidupan, muhasabah membantu individu memahami diri mereka sendiri secara lebih baik, memperkuat kesadaran diri, dan membimbing mereka menuju pertumbuhan pribadi yang lebih baik.²⁹

4. Manfaat muhasabah

Muhasabah mempunyai beberapa manfaat ketika melakukannya, antara lain :³⁰

a) Mengetahui aib sendiri

Mengetahui aib sendiri merupakan suatu hal yang sangat dianjurkan, sebab membantu seorang individu supaya dapat melakukan suatu kebaikan dalam hal menutupi kekurangannya. Namun, sebaliknya dari hal tersebut apabila seseorang yang tidak pernah melakukan muhasabah dalam dirinya maka sudah dapat dipastikan bahwa orang tersebut tidak akan mengetahui aibnya sehingga seseorang itu hidup di dunia seperti halnya orang yang tidak mempunyai dosa.

b) Memiliki kesempatan untuk memperbaiki pergaulan dengan Tuhan maupun sesama manusia

Dengan menyadari kelemahan diri, seseorang memiliki kesempatan untuk memperbaiki hubungan dengan Tuhan dan sesama manusia. Muhasabah mendorong seseorang untuk mengoreksi

²⁹ *Ibid.* Hal 77

³⁰ Ainul Mardziah Binti Zulkifli, "Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab *Ihya' Ulumiddin*)," 2018.

perilaku mereka terhadap Allah dan melakukan perbaikan dengan sepenuh hati untuk mencapai tujuan dalam berbuat baik. Melalui upaya ini, rahmat Allah menjadi lebih dekat dan pertolongan-Nya lebih mudah dicapai.

c) Mendatangkan kecintaan terhadap manusia

Cinta terhadap sesama manusia menjadi jalan menuju kesadaran diri dan kemudahan dalam bertaubat adalah suatu hal yang pasti dan tidak bisa disangkal. Pada dasarnya, setiap individu tidak ingin dihina atau direndahkan. Oleh karena itu, muhasabah memiliki kemampuan untuk membangkitkan rasa cinta dari manusia terhadap orang yang melakukan muhasabah dengan tulus dan ikhlas.

C. Mahasiswa

1. Definisi mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah seorang individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi.³¹ Jadi disaat seseorang individu ketika sedang menduduki bangku pendidikan dari SD hingga SMA disebut sebagai siswa dan ketika melanjutkan pendidikan diperguruan tinggi maka penyebutannya menjadi mahasiswa.

Menurut Siswoyo (2007), mahasiswa adalah seseorang yang sedang mengejar pendidikan di perguruan tinggi, baik itu universitas negeri, universitas swasta, atau lembaga lain yang setara. Mahasiswa memiliki tingkat kecerdasan dan intelektualitas yang tinggi, serta mampu berpikir kritis dan merencanakan tindakan dengan baik. Kemampuan untuk berpikir secara kritis dan bertindak cepat dan tepat cenderung menjadi bagian integral dari identitas setiap mahasiswa, yang dianggap sebagai prinsip saling melengkapi.³²

³¹ KBBI Versi daring diakses 20 maret 2024 pukul 05.30 <https://kbbi.web.id/mahasiswa>

³² Jeanete Ophilia Papilaya and Neleke Huliselan, "Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Undip* 15, no. 1 (2016): 56–63.

Mahasiswa bukan hanya individu yang secara formal mengejar ilmu di perguruan tinggi, melainkan juga memiliki peran penting dalam pengembangan intelektual dan sosial masyarakat. Mereka cenderung memiliki kemampuan berpikir kritis yang tinggi, yang merupakan hasil dari lingkungan akademis yang mendorong pertimbangan analitis terhadap berbagai isu. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan memiliki kemampuan merencanakan tindakan dengan baik, menunjukkan inisiatif, dan berkolaborasi dengan baik dalam situasi akademis maupun sosial.

2. Dinamika perkembangan mahasiswa

Pendidikan formal di Indonesia terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, pendidikan tinggi. Setiap jenjang pendidikan formal mempunyai karakteristik, model, lingkungan, dan proses pembelajaran yang berbeda, supaya dapat mempermudah proses pembelajaran berlangsung diperlukan penyesuaian akademik.

Prosesi transisi dari setiap jenjang pendidikan akan memberikan tantangan bagi setiap peserta didik supaya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan model pembelajaran yang berbeda³³. Transisi siswa dari pendidikan menengah menuju pendidikan tinggi memunculkan dinamika yang lebih kompleks jika dibandingkan dengan masa transisi sekolah sebelumnya. Pada tahap ini, siswa tidak hanya dihadapkan pada perubahan lingkungan belajar yang lebih mandiri dan bertanggung jawab, tetapi juga dihadapkan pada tantangan integrasi sosial, pengambilan keputusan akademis, model pembelajaran yang berbeda dan penyesuaian dengan tingkat kesulitan perkuliahan yang lebih tinggi.³⁴

Menurut Hurlock (1980) menyatakan bahwa salah satu tantangan perkembangan yang paling sulit bagi remaja berkaitan dengan penyesuaian sosial. Meskipun tidak semua remaja mengalami masa sulit dan tekanan, namun sebagian besar dari mereka mengalami

³³ Nur Asiyah, 'Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri Dan Kemandirian Mahasiswa Baru', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2.2 (2013), 108–21.

³⁴ Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*. Jakarta: Penerbit Erlangga

ketidakstabilan dari waktu ke waktu karena upaya mereka dalam menyesuaikan diri dengan pola perilaku dan harapan sosial yang baru. Hal ini dapat mengakibatkan munculnya berbagai masalah bagi mahasiswa baru yang mengalami masa remaja.³⁵

Kesulitan dalam penyesuaian akademik di perguruan tinggi dapat menimbulkan stres bagi mahasiswa yang dapat berakibat menurunnya performa dalam pembelajaran. Sehingga pentingnya keterampilan penyesuaian ini guna memaksimalkan performa pembelajaran di perguruan tinggi. Karena perguruan tinggi bisa menjadi masa di mana seseorang menemukan pemahaman baru secara intelektual dan mengalami perkembangan pribadi. Mahasiswa mengalami perubahan ketika mereka berinteraksi dengan kurikulum yang menawarkan perspektif baru dan cara berpikir, serta ketika mereka berinteraksi dengan sesama mahasiswa yang memiliki pandangan dan nilai yang berbeda, dengan budaya kampus yang unik, dan dengan fakultas yang memberikan contoh dan bimbingan baru. Pilihan perguruan tinggi juga dapat mencerminkan dorongan untuk mengejar minat yang kuat atau sebagai awal dari perjalanan karier masa depan.

3. Ciri-ciri mahasiswa

Terdapat beberapa ciri-ciri yang melekat pada mahasiswa, menurut Kartono (1985) antara lain:³⁶

- a. Mereka memiliki kesempatan dan kemampuan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat dianggap sebagai bagian dari kaum intelektual.
- b. Dengan memanfaatkan kesempatan ini, diharapkan bahwa mahasiswa dapat menjadi pemimpin yang kompeten dan terampil di masyarakat maupun di dunia kerja.

³⁵ Uthia Estiane, "Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru Di Lingkungan Perguruan Tinggi," *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 4, no. 1 (2015): 29–40.

³⁶ Sitti Hadijah Ulfah, "Efikasi Diri Mahasiswa Yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi," 2010.

- c. Mahasiswa diharapkan dapat menjadi kekuatan dinamis yang mendorong proses modernisasi.
- d. Mereka diharapkan dapat masuk ke dunia kerja sebagai tenaga kerja yang berkualitas.

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Lokasi penelitian

Tempat : Kampus 2, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Alamat : Jl. Prof. Dr. Hamka, Ngaliyan, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang,
Jawa Tengah 50185

Subjek : Mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Humaniora, jurusan
Tasawuf dan Psikoterapi

2. Jurusan tasawuf dan psikoterapi

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi merupakan satu diantara jurusan yang ada di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sebuah jurusan yang memiliki dua disiplin ilmu utama yang dipelajari yaitu tasawuf dan psikologi. Kajian utama pada jurusan ini ialah integrasi antara keilmuan tasawuf yang berdasar pada ilmu agama sebagai tuntunan atau upaya pembersihan hati supaya dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT dan ilmu psikologi yang membahas ilmu kejiwaan manusia dengan metode psikoterapi sebagai metode terapi pengobatan terhadap masalah psikis. Dalam kurikulum pembelajaran jurusan ini berisi bahasan utama psikologi dan tasawuf serta terdapat muatan lain yang menunjang pembelajaran seperti bahasa, metodologi penelitian ilmiah, dan muatan wajib universitas.

3. Struktur jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Ketua Jurusan : Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si

Sekretaris Jurusan : Royanulloh, M.Psi.T

4. Visi dan Misi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi: 1.

a. Visi

Menjadi program studi yang unggul dalam studi tasawuf dan psikoterapi berdasarkan kesatuan ilmiah kemanusiaan dan peradaban (2038).

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu tasawuf dan psikoterapi dengan pendekatan kesatuan ilmu.
- 2) Menyelenggarakan penelitian dalam ilmu tasawuf dan psikoterapi untuk kemanusiaan dan peradaban.
- 3) Menyelenggarakan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berbasis penelitian ilmu tasawuf dan psikoterapi.
- 4) Menggali dan mengembangkan nilai-nilai kearifan lokal.
- 5) Mengembangkan kerjasama dengan berbagai institusi dalam skala regional, nasional dan internasional.
- 6) Mewujudkan tata kelola kelembagaan yang professional.

c. Tujuan:

- 1) Menghasilkan sarjana ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterapi yang profesional dan berakhlak mulia.
- 2) Menghasilkan riset tasawuf dan psikoterapi yang kontributif bagi penyelesaian masalah kemanusiaan dan kebangsaan.
- 3) menghasilkan karya pengabdian yang bermanfaat untuk mewujudkan masyarakat yang harmonis religius, sehat jasmani dan rohani.
- 4) mewujudkan internalisasi nilai-nilai kearifan lokal dalam Tridharma Perguruan Tinggi.
- 5) Memperoleh hasil yang positif dan produktif dari kerja sama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional, dan internasional.
- 6) Lahirnya tata kelola Program Studi yang profesional berstandar internasional.

B. Deskripsi Data

1. Subjek penelitian

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah mahasiswa perantauan jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang menempuh studi di UIN Walisongo Semarang. Mahasiswa ini berasal dari luar Jawa Tengah atau dapat disebut mahasiswa perantauan ini menghadapi tantangan untuk beradaptasi perbedaan signifikan antara metode pembelajaran di SMA dan metode pembelajaran di Perguruan Tinggi, yang memerlukan penyesuaian baik

secara akademik maupun sosial dalam lingkungan baru mereka. Mahasiswa yang dari luar Jawa Tengah pun perlu menyesuaikan budaya sekitar baik dari segi bahasa, hubungan sosial, dan norma daerah. Tantangan penyesuaian ini cukup kompleks bagi mahasiswa dari perantauan yang berkuliah di Jawa tengah ini.

2. Pemelihan subjek

Dalam penelitian ini peneliti mengambil informasi dari 4 responden sebagai subjek penelitian. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Purposive sampling adalah metode pengambilan sampel non-random dimana peneliti memilih sampel secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga memastikan pengumpulan data yang mengilustrasikan secara tepat masalah atau fenomena yang diteliti.¹ Pemilihan subjek berdasarkan pada kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti, yaitu:

- a. Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang bukan berasal dari Jawa Tengah.
- b. Mengalami proses penyesuaian saat perkuliaan
- c. Melaksanakan muhasabah atau intropeksi diri saat perkuliahan
- d. Bersedia menjadi narasumber dalam penelitian

Pada penelitian ini peneliti mengambil 4 sampel sebagai subjek penelitian sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Berikut adalah daftar sampel penelitian :

No	Nama	Jenis kelamin	Usia	Kelas	Jurusan/angkatan
1	Ofi	Perempuan	22	TP C	TP/2021
2	Rikho	Laki-laki	20	TP A	TP/2022
3	Ridha	Perempuan	20	TP B	TP/2023
4	Fajri	Laki-laki	21	TP B	TP/2022

Tabel 3.1

¹ Ika Lenaini, "Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling," *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah* 6, no. 1 (2021): 33–39,

Dari responden yang terpilih peneliti akan menggali data sebanyak-banyaknya guna mendapatkan informasi upaya penyesuaian akademik dan muhasabah yang dilakukan oleh mahasiswa program studi tasawuf dan psikoterapi angkatan 2022.

3. Hasil wawancara

Data yang telah didapatkan peneliti dari hasil wawancara para responden yakni:

a. Fajri

Fajri adalah mahasiswa tasawuf dan psikoterapi angkatan 2022 yang berasal dari Cirebon. Ia melanjutkan kejenjang perguruan tinggi atas keinginannya sendiri, dalam memilih jurusan ia juga berangkat dari keinginan sendiri. Ia menuturkan :

“Memilih jurusan juga keinginan sendiri sih Kalau saya pribadi itu lebih ke apa ya, karena saya backgroundnya Pondok, Terus aliyah juga, jadi lebih cenderung ke Tasawufnya sih lebih utama yang jadi sorotan.”

Kemudian ketika diberi pertanyaan lagi tanggapan dari psikoterapinya, ia menjawab :

“Awalnya sih kurang, kurang tertarik, tapi lebih kesini -kesini itu lebih bisa menyesuaikan aja lah. Ternyata asik juga psikoterapinya.”

Kemudian ia memaparkan tujuan yang ingin ia capai dalam kuliah, ialah :

“Kalau tujuan kuliah sih, sejujurnya emang pas awalnya itu buat prospek kerja, tapi ternyata selama berjalannya waktu juga nggak semuanya soal prospek juga, tapi tetap mencari ilmu sih mas, tujuan saya.”

Fajri sebelumnya ketika SMA pembelajarannya dilakukan secara daring dan kemudian ketika masuk ke perguruan tinggi ia langsung diberlakukan secara luring. Sehingga ia harus melakukan penyesuaian kembali pembelajaran secara tatap muka langsung. Pada awal perkuliahan dia juga mengalami kebingungan dengan adanya model

pembelajaran yang baru tidak seperti waktu ia masih bersekolah di Aliyah, ia menuturkan :

“Dalam pembelajarannya itu yang paling kerasa berbeda dari aliyah sistem pengajaran dosen sama guru. Kalau kuliah ini lebih kayak pembimbing doang dari dosen itu Nggak intensif kayak pas masih sekolah, pas masih Aliyah mas. terus juga jam waktu ya yang dulu konsisten sekarang sewaktu –waktu.”

Ia juga menambahkan kendala yang ia rasakan, ia menuturkan :

“Kalau di akademik itu lebih ke tugas -tugas. yang emang baru saya temui pas kuliah, pas aliah itu saya nggak pernah dikasih tugas kayak gitu sama guru. Terus pas kuliah ini ada tugas seperti itu seperti artikel, makalah. jadi agak sedikit kaget aja. Sama susah bagi waktu itu.”

Ia juga menambahkan kendala dalam rana sosial yang ia rasakan, ia menuturkan :

“Kendala ya, kalau sama teman yang berbeda daerah gitu kan, dan saya kan ini juga rantauwan dari rumah, ke sini kan beda bahasa juga, jadi agak sulit untuk komunikasi dengan orang-orang yang ada diperkulian sih, karena latar belakang bahasa, terus gaya bicara dan lain -lainnya.”

Kemudian Fajri mengutarakan upaya yang ia lakukan dalam penyesuaian perbedaan yang ada dikampus dan kendala yang ia alami, ia mengutarakan :

“pertama, berarti ini transisi dari sekolah sama kuliah. masa kuliah ini kita harus lebih baik menyesuaikan diri aja sih sama jadwal -jadwalnya terus lebih bisa prepare sesuai jadwal yang diberikan dan menyelesaikan tugas kuliah.”

Kemudian ia menambahkan :

“banyak -banyak sharing -sharing sih sama yang lebih berpengalaman, misalnya kakak tingkat, atau orang -orang yang di atas saya lah, atau yang sebelumnya memang sudah, apa ya, sudah pernah nyamplung di dunia perkuliahan gitu. Saya lebih sharing -sharing aja sebenarnya pula ini kayak gimana gitu. Nah itu saya adaptasinya.dan itu dari situ bisa tau ternyata harus kayak gini.”

Ia juga menambahkan dalam membentuk rana hubungan sosial yang ia lakukan, ia memaparkan :

“kalau lingkungan kan kita soal milih -milih ya gimana kita milih lingkungan kita ya kita, kalau saya sih lebih ke menciptakan lingkungan dan pertemanan -pertemanan yang emang itu bisa membuat saya lebih survive lagi sih lebih berkembang jadi emang

menghindari lingkungan-lingkungan yang menurutmu kurang baik.”

Fajri juga memaparkan usaha yang dilakukan dalam mengembangkan dirinya, ia memaparkan :

“kalau sejauh ini sih apa ya.. saya lebih menekankan ke soft skill yang didapetin selama perkuliahan lah, tapi itu gak juga asal dari kuliah doang, dari luar perkuliahan, dari lingkungan perkuliahan itu seperti organisasi, terus UKM dan lain -lain sebagainya lah, Mas.”

Disetiap melakukan penyesuaian Fajri juga selalu belajar dari kesalahan yang telah ia lakukan guna mendapatkan hasil yang maksimal, ia memaparkan :

“ya saya lebih intropeksi apa yang kurang dari diri saya nih, apa yang harus ditekankan lagi apa yang harus dlebihkan lagi dalam hal segala sesuatu yang pengen dilakuin untuk memperbaiki target yang awalnya walaupun nantinya ya itu belum sesuai, tapi ya lebih ditingkatkan lagi aja gitu mas.”

Kemudian ia memaparkan dorongan yang membuat dia melakukan intropeksi atau muhasabah yakni :

“Biasanya dilakuinya, terkadang tuh ada dorongan kita dapet nasihat dari orang atau teguran dari orang, kita bermuhasabah Oh ternyata saya yang melakuin ini itu salah gitu Oh ternyata ini kurang tepat Ketika dapet teguran aja seringnya, Tapi kadang juga ada waktu tersendiri, ya, ngoreksi diri sendiri Itu”

Metode intropeksi yang dilakukan Fajri yakni :

“Cuma mikir sendiri aja gitu Cuma mikir aja sih kayaknya Terus nyobak cari solusi dari masalah yang dihadapi Apa yang perlu diperbaiki gitu -gitu aja sih mas.”

Setelah melewati dinamika penyesesuaian yang terus ia lakukan hingga sekarang dikarenakan setiap tingkatan pasti akan menemu kesulitan tertentu. Ia mampu menyelesaikan semua matakuliah, ia memaparkan:

“Alhamdulillah, tuntas semuanya mata kulaih.”

Tetapi ketika ditanya kepuasan pribadi atas semua pencapaian yang telah ia dapatkan sejauh ini, ia menjawab :

“kalau saya ini, belum malah kurang dari target yang awal saya ini.”

Diatas adalah pemaparan hasil data wawan cara saudara Fajri penyesuaian akademik dan manajemen muhasabah yang telah ia lakukan

selama menjalani perkuliahan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang.

b. Ofi

Ofi adalah mahasiswa tasawuf dan psikoterapi angkatan 2021 yang berasal dari Padang. Ia melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi berdasarkan dorongan keinginan dari orang tua dan memilih jurusan juga, tetapi untuk tempat perkuliahan di Semarang ia memilih sendiri, ia mengungkapkan :

“Ya, pastinya orang itu nyuruhnya kuliah ya tapi kalau tempatnya di Semarang itu keinginan sendiri.”

Ofi memaparkan alasannya ia mengambil Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi ialah :

“kalau jujur kan aslinya pengennya psikologi tapi karena jalurnya span jadinya tak ada akhirnya milihnya TP.”

Jadi ia mengambil jurusan ini ya karena dilihatnya mirip psikologi dan di jalur SPANPTKIN adanya jurusan tasawuf dan psikoterapi ini, meskipun ia mencoba jalur lain tetapi yang diterima di UIN Walisongo Semarang Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Ia memaparkan :

“kan udah awan span itu tadi dan otomatis lolos terus sebenarnya orang tua juga nyuruh coba itu SBMPTN dulu SBMPTN ituambilnya di Solo sama di Jogja tapi kan gak diterima yaudah Alhamdulillah disini udah diterima di jalanin dulu aja oke.”

Kemudian ia memaparkan tujuan yang ingin ia capai dalam kuliah, ialah :

“pastinya menambah ilmu ya nambah relasi juga iya sebenarnya kalau tujuan tersendiri itu gak ada sih karena emang kan kuliah didorong orang tua juga terus jurusannya itu juga didorong orang tua jadi ya mungkin ingin apa ya apa ya ekspektasi orang tua itu kita kabulin itu sih.”

Ketika di tanya tujuan spesifik pengen ngambil psikologi, misalnya jadi konselor atau yang lain. Ia menjawab :

“masalahnya masa-masa SMA itu gak yang kepikiran sampai sana loh mas jadi masuk kuliah itu kan oh ya di jalanin dulu aja juga orang tua jalanin dulu aja namanya kan berproses.”

Saat ia SMA pembelajarannya dilakukan secara daring dan kemudian ketika masuk keperguruan tinggi ia awalnya secara daring

bahkan pas PBAK (perkenalan budaya akademik kampus). Sehingga waktu semester 3 ia harus kesemarang karena sudah menggunakan perkuliahan secara luring membutuhkan adaptasi secara langsung, ia memaparkan :

“Waktu itu kan awal masih online jadi kan masih santai-santai kaya masih ngerasa ngetatin diri harus on cam, harus aktif segala macem.”

Ia menambahkan :

“Yang pertama karena aku balik lagi ya kan pertama kali itu masih online jadi usaha yang pertama banget itu harus aktif di sosial medianya ngechat temen cari relasi juga kan karena apalagi aku jauh dari Sumatera gak ada temen, gak kenal siapa-siapa itu berusaha banget cari temen di situ terus kalau buat model perkuliahan kan emang udah coba cari tau ya kaya kuliah itu sebenarnya gimana dan sebenarnya cari taunya itu tanya-tanya ke senior kan ya ada satu desa terus dia memang udah di UIN sini juga, tapi jurusannya terbiat ya tanya-tanya sedikit lah kalau kuliah itu seperti ini kaya gitu.”

Kemudian ketika awal kesemarang ia mengungkapkan beberapa proses yang perlu ia melakukan penyesuaian, ia mengungkapkan :

“Ada kendalanya berbaur, karena sebenarnya aku dulu pertama kali itu kan pondok di salah satu pondok di dekat kampus, tapi aku gak bisa nyesuaiin kultur disitu, jadi aku milih keluar pondok maksudnya emang kayak langsung ketemu orang banyak tuh kayaknya gak siap akunya tapi setelah jalanin sama anak-anak kampus nih oke lah.”

Ia menambahkan kendala yang ia rasakan dalam pembelajaran:

“kendalanya mungkin ada sih sedikit, sama beberapa dosen yang kok ngajarnya ada juga kita jadi gak optimal waktu belajar terus apa lagi ya terus fasilitas kampus waktu kemarin-kemarin kan gak sebaik itu ya kadang gak bisa proyektornya atau AC-nya.”

Ia menambahkan pemaparan kendala dalam bersosial :

“aku kan karena memang masih keturunan Jawa, jadi masih bisa ngimbangin gitu sama anak-anak kayak budayanya udah tau lah ya, mungkin meskipun berbeda dari tempat tinggal tapi udah tau kalau di Jawa seperti ini mirip lah, tapi mungkin kalau aku ngerasa sendiri kan kita kampus dua, kalau sama kampus tiga tuh beda gitu kulturenya, aku ngerasanya gitu oh ya terus.”

Kemudian Ofi mengutarakan upaya yang ia lakukan dalam penyesuaian perbedaan yang ada dikampus dan kendala yang ia alami, ia mengutarakan :

“pertamanya diamati dulu terus mungkin perlu pembiasaan juga ya baru kita bisa masuk ke budaya itu biasanya, kayak apa itu yang perlu disesuaikan. Seperti mungkin bahasa semarang kayak :ndak og” gitu kan gak ada disana atau kalau sama temen kendal itu kan dia pakenya meni-meni gitu penyesuaian bahasa juga iya ”

Meskipun banyak sekali yang perlu ia lakukan dalam penyesuaian tersebut ia mampu menyelesaikan semua mata kuliah, ia menyatakan :

“Alhamdulillah semua tugas dilakuin.”

Ketika ditanya kepuasan atas pecaaiannya, ia menjawab :

“pencapaian cukup puas cuman ada sih yang kayak maksudnya dosen yang ngasih tugas gak seberapa yang kayak bikin video doang tapi nilainya juga yang kayak pas pasan juga kayak terus hasilnya gimana gitu lho mas.”

Selama masa kuliah ia mendapatkan pandangan baru yang lebih luas, ia menyatakan :

“waktu awal keterima ya dari ustaza-ustaza dulu di pondok tuh nanyain jurusan tasawuf dan psikoterapi itu apa penasaran soalnya aku Cuma satu-satunya, menurut mereka tasawuf itu sulit gitu ya, aku itu pertama gak yang mikirin tasawuf itu yang gimana tapi kan setelah kita masuk, sebenarnya tasawufnya itu ilmunya sendiri, gak begitu susah tapi penerapannya yang susah ya mas jadi itu kayak ya sebenarnya sambil di jalan ya kayak kalau kata Pak Mustamir itu tasawuf itu kan bukan mencari tapi bagaimana kehilangan jadi bisa lebih memaknai, menurut aku itu kayak tasawuf di depannya itu bakal berguna terus gitu lho Alhamdulillah lingkungan sosial saya mendukung tidak toxic, lingkungan saya malah dikategorikan tuh kebanyakan anak-anak rajin jadi nggak apa ya ikut rajinnya gitu, mengikuti baiknya membantu untuk lebih baik lagi lebih rajin lagi, dan menghindari lingkungan-lingkungan toxic ya ngambil bener-bener aja lah kalau di lingkungan toxic tuh.”

Disetiap melakukan penyesuaian meskipun hasil yang telah ia capai cukup memuaskan, Ofi tetap melakukan renungan disetiap tindakan yang telah ia lakukan, ia menjawab :

“ya direnungi direnungi ngelakukan muhasabah pastinya karena sambil dilihat lagi ya kayak mungkin emang rasa cukup dan puas tapi kan kita juga ada keinginan harusnya lebih bisa lebih dari ini ya sambil dilihat lagi aku kemarin kurang maksimalnya dimana dan harusnya aku kayak gimana mungkin itu sih mas.”

Proses muhasabah atau renungan yang ia lakukan dengan cara :

“aku sendiri kadang ngelihat diri sendiri aja sih yang kayak sebenarnya udah bener belum ya yang dilakuin kayak gitu masih mikir sendiri aja proses sendiri gitu, kalau tanya ke orang lain itu

“mungkin belum ya gak sampe tanya ke orang lain, tapi kalau ada orang yang ngasih masukan aku terima gitu kalau kayak tanya kekurangan apa biasanya cuman kalau ada yang komen ntar mikir oh ada apa baru diperbaiki.”

Metode intropeksi yang dilakukan Ofi yakni :

“biasanya bikin jurnaling gak menulis tapi pakai voice note ada di aplikasi suatu aplikasi pokoknya, terus kadang juga cerita ke temen kalau cerita ke temen aku tadi ngelakuin ini, menurut kamu ini udah bener atau belum apa seharusnya aku ngelakuin lain.”

Ia menambahkan :

“biasanya biasanya dadakan mungkin setelah satu kejadian langsung refleksi, kalau enggak ya mungkin ketika malam atau mungkin kayak setelah satu minggu kita aku udah ngapain aja sebenarnya aku udah berprogres kemana aja gitu”

Diatas adalah pemaparan hasil data wawan cara saudara Ofi penyesuaian akademik dan manajemen muhasabah yang telah ia lakukan selama menjalani perkuliahan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang.

c. Rikho

Rickho adalah mahasiswa tasawuf dan psikoterapi angkatan 2022 yang berasal dari Sulawesi. Sebenarnya ia tidak ingin melanjutkan pendidikan ke bangku perkuliahan melainkan melanjutkan belajar di pondok pesantren saja, tetapi orang tuanya menginginkan anaknya melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, sehingga akhirnya ia mengikuti keinginan orang tuanya untuk melanjutkan pendidikan di bangku perkuliahan. Ia memaparkan :

“Sebenarnya saya awalnya tidak ingin melanjutkan kuliah karena saya mikirnya pondok ya saya ingin lanjutnya ngaji aja lanjut pondok aja, tapi karena harapan ibu saya saya tetap kuliah akhirnya karena demi mengikuti perintah ibu jadi saya ikut lanjut kuliah sebagaimana saran ibu sama keluarga gitu.”

Kemudian ia memaparkan tujuan yang ingin ia capai dalam kuliah, ialah :

“Orientasi saya karena dorongan orangtua nih ya dan keinginan saya itu hanya mondok jadi tujuan saya untuk kuliah ini tidak lain cuman ingin menambah pengetahuan ini untuk mengasah itu saya mengasah ilmu saya lebih dalam lagi untuk saya untuk menjadi apa bagaimana-gimana itu saya masih belum ada.”

Sama halnya seperti narasumber sebelumnya ketika SMA pembelajarannya dilakukan secara daring dan kemudian ketika masuk keperguruan tinggi ia langsung diberlakukan secara luring. Sehingga ia harus melakukan penyesuaian kembali pembelajaran secara tatap muka langsung. Rikho juga merasakan perbedaan model pembelajan di SMA yang jauh berbeda dari perguruan tinggi, ia menyatakan :

“Cara penyampaian materi Dari dosen Cara pembelajaran Proses pembelajaran Itu sih, Kan kalau SMA kita belajar Udah dijelaskan langsung Sama gurunya Kita tinggal memahami Kalau yang sama dosen kan kita dituntut Untuk belajar sendiri Untuk berdiskusi sendiri Sama teman-teman, dosen cuma membimbing kita.”

Jika dalam pembelajaran Rikho juga memaparkan kendala yang dirasakan :

“yang basisnya tasawuf atau ilmu agama alhamdulillah karena saya punya background dari pondok Saya masih menguasai sedangkan yang kesulitan bagi saya itu yang kuliah Mata kuliahnya psikologi Karena saya backgroundnya dicekoki dengan agama Jadi saya masih belum terlalu mendalam untuk memahami psikologi Jadi butuh effort untuk saya bisa memahami lebih.”

Ia menambahkan kendala yang ia rasakan saat perkuliahan karena ia mengikuti banyak organisasi :

“kendalanya nih saya akan juga banyak organisasi, jadi karena banyak kegiatan yang saya juga orangnya tuh kalau udah capek tuh mudah drop gitu, Jadi kalau udah drop saya bisa sampai berminggu-minggu hari-hari itu sampai seminggu ada dropnya.”

Ia menambahkan pemaparan kendala dalam bersosial :

“Kalau yang beradaptasi susah nya saya bersosialisasi dengan orang lain saya orang yang sulit beradaptasi dengan orang baru Jadi butuh waktu lama untuk saya bisa akrab dengan teman-teman gitu.”

Kemudian Rikho mengutarakan upaya yang ia lakukan dalam penyesuaian perbedaan yang ada di kampus dan kendala yang ia alami, ia mengutarakan :

“saya dulu waktu SMA waktu belajar saya Cuma mengandalkan di sekolah saja, tapi karena kuliah ini saya lebih menambah waktu untuk belajar sendiri karena ketika di kelas saya merasa tidak berguna ketika saya tidak punya apa-apa ketika di kelas jadi saya menyiapkannya dengan saya menambah waktu belajar sendiri di kamar.”

Rikho juga memaparkan usaha yang dilakukan dapat ia kembangkan untuk dirinya dalam perkuliahan yang sudah ia dapat , ia memaparkan :

“saya tetap yang tak buat diri sendiri atau yang saya pikir yang bisa saya buat saya terapkan ke masyarakat itu keagamaan ya, saya semakin terbuka dengan tasawuf, karena di rumah saya itu ilmu tasawuf itu sangat memiliki stigma yang jelek jadi saya rasa dengan saya punya pemahaman, oh tasawuf itu ternyata lebih seperti ini, seperti ini jadi saya harap saya bisa membawa pemahaman Oh tasawuf itu ternyata lebih seperti ini Jadi saya harap Saya bisa membawa pemahaman bagi mereka juga Bahwasannya tidak selamanya tasawuf itu Yang dikatakan mereka sesat. Jadi yang gak membuat mereka takut untuk masuk ke dalam dunia tersebut.”

Ia juga menambahkan dalam membentuk rana hubungan sosial yang ia lakukan, ia memaparkan :

“Kalau teman dekat mendukung, tapi ketika saya sudah berkecimpung dalam organisasi dalam Perkumpulan yang lebih besar itu Menurut saya menghambat.”

Ia menambahkan :

“Kadang Organisasi ini contohnya Mereka melakukan pertemuan-pertemuan Tapi kadang pertemuannya itu pertemuan-pertemuan Bukan hal yang Bervalue Jadi saya merasa pertemuan buat senang-senang tok gitu, jadi saya merasa ini buang-buang waktu sementara saya sudah meluangkan waktu saya untuk datang ke sana.”

Disetiap melakukan penyesuaian Rikho juga selalu belajar dari kesalahan yang telah ia lakukan guna mendapatkan hasil yang maksimal dengan melakukan intropeksi, ia memaparkan :

“intropeksi diri sih Iya pernah.”

Kemudian ia memaparkan dorongan yang membuat dia melakukan intropeksi atau muhasabah yakni :

“Biasanya saya ketika melihat orang lebih dari saya, ketika mereka penyampaian akademiknya lebih dari saya dan mereka dengan latar belakang mereka yang kadang-kadang yang kurang mampu ada yang dari orang-orang biasa jadi saya merasa gagal kayak gitu orang tua saya, dan saya jauh-jauh dari dari tempat saya dari rumah saya saya merasa masih belum optimal itu jadi hal itu yang buat saya harus meningkatkan itu. saya melihat orang lain yang buat saya melakukan renungan Itu ketika saya melihat orang lain Soalnya banyak orang-orang yang Bisa Mencapai target yang lebih tinggi Membuat kita Harusnya aku juga bisa Itu menjadi motivasi.”

Metode intropeksi yang dilakukan Rikho yakni :

“biasanya kalau saya malam-malam waktu untuk recharge energy, enaknya ngambil waktu sendirian Saya butuh waktu sendiri misalnya saya ngopi ke tempat yang ada vibes Ruang terbuka gitu Nah saya biasanya pergi sendiri duduk Sambil ngeliat City light sambil ngeliat bulan sambil bermuhasabah.”

Ia menambahkan lagi :

“Kalau dulu SMA saya biasanya Ini Bikin diary atau nulis puisi Untuk menuangkan untuk menuangkan kondisi perasaan tapi semenjak kuliah ini saya kehilangan motivasi untuk menulis akhirnya ketika ketika saya apa sedang galau atau sedang melakukan renungan itu biasanya saya nyanyi sesuatu yang relate dengan kehidupan saya gitu.”

Setelah melewati dinamika penyesuaian yang terus ia lakukan hingga sekarang dikarenakan setiap tingkatan pasti akan menemui kesulitan tertentu. Rikho memaparkan kepuasan yang ia rasakan selama berkuliah :

“kalau dibilang cukup, ya cukup puas, tapi masih kurang kalau menurut saya, untuk mencapai standar saya rasa sudah lumayan cukup tapi kalau untuk hal yang sangat memuaskan masih belum menurut saya belum terlalu puas.”

Diatas adalah pemaparan hasil data wawan cara saudara Rikho penyesuaian akademik dan manajemen muhasabah yang telah ia lakukan selama menjalani perkuliahan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang.

d. Ridha

Ridha adalah mahasiswa tasawuf dan psikoterapi angkatan 2023 yang berasal dari Bengkulu. Ia melanjutkan kejenjang perguruan tinggi atas kenginnnya sendiri. Ia memaparkan :

“Untuk lanjut kuliah Untuk lanjut kuliah itu dorongan dari diri sendiri karena melihat bahwasanya sekarang pekerjaan itu mayoritas lebih mengutamakan yang S1.”

Ia mengambil jurusan ini sebenarnya bukan pilihan pertama tetapi ia akhirnya diterima di jurusan ini dan ia berkuliah di jurusan ini, ia memaparkan :

“Sebenarnya awalnya untuk jurusan TP sendiri ini bukan pilihan yang pertama hanya saja waktu saya memilih di UIN Walisongo itu

jalur SPAN saya ingin mengambil Psikologi itu tidak ada jadi saya memilih TP.”

Kemudian ia memaparkan tujuan yang ingin ia capai dalam kuliah, ialah :

“Target utama pasti lulus tepat waktu ya mas. Nah terus. Lebih mendalami ilmu agama kan ini kan tasawuf ya. Lebih juga bisa memahami psikologinya. Karena target utama saya itu di psikologinya.”

Ridha merasakan perbedaan model pembelajaran di SMA yang jauh berbeda dari perguruan tinggi, ia memaparkan :

“Kalau misalnya SMA kan lebih teratur, kalau SMA kan lebih teratur jamnya masuknya itu dari jam 7 sampai jam 12. Kalau misalnya kuliah ini kan ada jam 7 terus selang nanti ada lagi. Selain jam itu, ya kalau misalnya SMA kan lebih ke guru, kalau misalnya di perkuliahan itu dosen. Nah itu kalau dosen itu memantau kalau di SMA itu kita dibimbing, bener-bener dibimbing. Cuma kalau misalnya di kuliah kan kita lebih dituntut untuk belajar sendiri gitu.”

Jika dalam pembelajaran Ridha juga memaparkan cara beradaptasi yang dirasakan :

“Awalnya iya susah. Karena kan belum pernah sama sekali membuat makalah. PPT juga sebenarnya. Nah jadi disini kita dituntut untuk membuat makalah, PPT. Nah awalnya saya tanya-tanya sama Kating gitu terus belajar sendiri..”

Ia menambahkan lagi :

“Tentunya terus belajar ya mas. Baik itu dari pengajaran dosen sendiri. Ataupun saya mencari informasi-informasi sendiri. Dari membaca-baca artikel, buku, dan lain-lain.”

Ia menambahkan lagi :

“Kalau dari sosialnya sendiri itu ada teman-teman yang emang sangat-sangat susah untuk diajak kerja sama. Bahkan menggelur-gelur waktu. Sehingga bahkan ada terjadi beberapa kelompok yang tidak jadi presentasi. Hanya karena makalanya itu belum jadi. sehingga menghambat pembelajaran.”

Kemudian Ridha mengutaran upaya yang ia lakukan dalam penyesuaian perbedaan yang ada dikampus waktu awal kesemarang:

“Kalau misalnya. Di. Bahasa tadi ya mas. Kalau misalnya di bahasa itu. Biasanya coba. Coba belajar lah, Alhamdulillah sudah ada karena ada kating yang dari angkatan 22 dari luar Jawa juga. Dari Bengkulu tetapi anak tarbiyah. Yang kuliah disini. Jadi. Dibantu sama dia ya. Kalau. Apa-apa. Tanya-tanya .”

Ridha juga memaparkan pemahaman yang ia dapat dan bisa kembangkan untuk dirinya dalam perkuliahan yang sudah ia dapat , ia memaparkan :

“Kalau misalnya dari segi tasawuf saya. Lebih melihat. Bahwa tasawuf itu gak hanya bisa di definisikan melalui kata tetapi lebih ke rasa. Nah. Kalau Psikologi nya itu. Ketika kita memahami dari teori-teori yang ada. Terus kita juga tidak bisa mengklaim langsung secara langsung bahwa misalnya orang itu terdiagnosis mengalami suatu gangguan.

Disetiap melakukan penyesuaian Ridha juga selalu belajar dari kesalahan, ia memaparkan :

“Ada tentunya. Untuk merubah diri menjadi lebih baik lah.”

Kemudian ia memaparkan dorongan yang membuat dia melakukan intropeksi atau muhasabah yakni :

“Karena adanya kesadaran. Omongan-omongan orang terus mengintropeksi diri juga. Buat bahan. Evaluasi.”

Metode intropeksi yang dilakukan Ridha yakni :

“Merenungi kadang bertanya dengan teman dekat. Bertanya kira-kira. Yang dilakuin salah. Atau enggak. Lebih ke curhat ya mas.”

Ia menambahkan :

“Kalau misalnya diary Nulis di buku saya enggak, cuma saya main twitter biasanya nulis atau ngeluh disana.”

Setelah melewati dinamika penyesuaian yang terus ia lakukan hingga sekarang dikarenakan setiap tingkatan pasti akan menemui kesulitan tertentu. Ridha mampu menyelesaikan semua tugas diperkuliahan, ia memaparkan:

“Alhamdulillah tuntas semua.”

Tetapi ketika ditanya kepuasan pribadi atas semua pencapaian yang telah ia dapatkan sejauh ini, ia menjawab :

“Belum puas karena ada beberapa mata kuliah yang saya belum paham bahkan a mungkin entah dari penjelasan dosenya atau bagaimana saya sulit memahaminya.”

Tetapi ia tetap berusaha untuk mampu memahaminya dengan terus belajar, ia menyatakan :

“Tentunya terus belajar ya mas. Baik itu dari pengajaran dosen sendiri. Ataupun saya mencari informasi-informasi sendiri. Dari membaca-baca artikel, buku, dan lain-lain.”

Diatas adalah pemaparan hasil data wawan cara saudara Ridha penyesuaian akademik dan manajemen muhasabah yang telah ia lakukan selama menjalani perkuliahan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang.

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Upaya penyesuaian akademik mahasiswa perantauan program studi tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

Setiap mahasiswa pasti harus melakukan penyesuaian akademik karena pembelajaran di perguruan tinggi berbeda dari SMA. Pada setiap jenjang pendidikan akan memberikan tantangan bagi setiap peserta didik supaya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan model pembelajaran yang berbeda.¹ Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada perubahan lingkungan belajar yang lebih mandiri dan bertanggung jawab, tetapi juga dihadapkan pada tantangan integrasi sosial, pengambilan keputusan akademis, model pembelajaran yang berbeda dan penyesuaian dengan tingkat kesulitan perkuliahan yang lebih tinggi.²

Jenjang perguruan tinggi menyajikan berbagai tantangan yang lebih berat lagi dari pada jenjang sebelumnya. Mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan dalam menghadapi masalah perkuliahan secara baik berisiko mengalami burnout. Burnout adalah kondisi di mana mahasiswa mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional yang muncul akibat tekanan berlebihan dan tuntutan yang tidak terkelola dengan baik. Kelelahan ini tidak hanya mengganggu konsentrasi dan performa akademik, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan, termasuk gangguan tidur, peningkatan kecemasan, dan depresi.³

Bentuk penyesuaian yang harus dilakukan oleh setiap mahasiswa perbedaan sistem pembelajaran di perguruan tinggi khususnya di UIN Walisongo Semarang, seperti halnya ketika di SMA jadwal masuk sekolah sudah terjadwal secara paten dan siswa harus masuk dari pagi hingga siang maupun

¹ Nur Asiyah, 'Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri Dan Kemandirian Mahasiswa Baru', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2.2 (2013), 108–21.

² Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*. Jakarta: Penerbit Erlangga

³ Fitri Arlinkasari and Sari Zakiah Akmal, 'Hubungan Antara School Engagement, Academic Self-Efficacy Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa', *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1.2 (2017), 81.

sore, jika diperguruan tinggi jadwal mata kuliah di jam tertentu dan mahasiswa hanya diwajibkan berada dikelas ketika mata kuliah berlangsung ketika tidak ada mata kuliah mahasiswa bebas berada dilingkungan kampus ataupun keluar kampus. Sehingga bagi setiap mahasiswa harus melakukan penyesuaian terhadap perbedaan sistem pembelajaran tersebut.

Setiap mahasiswa tentunya membutuhkan jangka waktu yang berbeda dalam penyesuaian akademik dan setiap mahasiswa juga mempunyai strategi penyesuaian akademik yang berbeda pula. Karena setiap mahasiswa pasti mendapati tantangan dan kendala yang berbeda dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi. Kendala yang sering muncul dalam penyesuaian diawal adalah menjalin komunikasi karena mereka berasal dari berbagai daerah yang berbeda sehingga memiliki perbedaan logat bahasa. Perbedaan ini menghambat diawal perkuliahan disaat terdapat tugas kelompok, tetapi seberjalannya waktu mereka mampu beradaptasi dengan setiap kendala yang muncul.

Dalam penyesuaian akademik Terdapat beberapa aspek penyesuaian akademik, menurut Schneiders (1964)⁴, yang dapat diidentifikasi pada narasumber ini antara lain :

a) Successful Performance

Aspek ini merupakan aspek dimana individu menghayati nilai yang dianggap baik sesuai dengan kemampuan dan target yang dimilikinya.⁵ Kepuasan dalam capaian nilai akademik akan berbeda bagi setiap individu. Jadi seseorang tersebut dapat kepuasan atas capaian akademik yang telah ia peroleh selama proses pembelajaran.

Temuan data responden menyatakan nilai yang mereka memadai dalam tuntutan standar atau tidak perlu mengulang kembali mata kuliah, bisa dikatakan tuntas. Tetapi secara kepuasan pribadi semua

⁴ Nazilah Khotimatussannah and others, 'Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Akademik Dimasa Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung', Jurnal RASI, 3.1 (2021), 29–36.

⁵ *Ibid.*

responden mengatakan kurang puas akan hasil yang udah didapatkan, mereka merasa masih bisa dapet yang lebih bagus lagi dari hal tersebut

Analisis berdasarkan teori Schneider, *successfull performance* berkaitan dengan sejauh mana individu merasa puas terhadap capaian nilai akademiknya. Meskipun nilai responden memenuhi tuntutan akademik, rasa kurang puas mengindikasikan pentingnya keselarasan antara standar akademik eksternal dan harapan pribadi.

Beberapa faktor yang membuat terhambatnya perkuliaan mereka antara lain :

- Pada tugas kelompok ada beberapa teman yang susah diajak kerja kelompok.
- Penyesuaian bahasa dan budaya yang berbeda yang mehambat komunikasi baik dengan dosen maupun mahasiswa.
- Fasilitas pembelajaran yang masih terkendala seperti lcd.

Para responden merasa kurang puas secara pribadi mereka sehingga mereka punya tekad untuk memperbaiki kedepannya supaya lebih baik lagi, dan mendapatkan hasil yang diinginkan.

b) Adequate Efforts

Aspek ini merupakan usaha yang dilakukan oleh setiap individu dalam memenuhi target tuntutan akademik bahkan melebihi dari target akademik dengan melakukan upaya yang maksimal.⁶ Jadi dilihat dari upaya yang telah dilakukan dalam mencapai tuntutan akademik yang baik

Temuan data responden mereka melakukan usaha-usaha penyesuaian dengan caranya masing-masing demi mampu memahami sistem kuliah dan mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Mereka

⁶ *Ibid.*

perlu penyesuaian dari model pembelajaran, bentuk tugas, hingga jam masuk kuliah yang tidak seperti SMA yang konsisten mereka harus ada dari pagi hingga siang dan waktu kuliah mengikuti jam mata kuliah saja.

Analisis sesuai teori Schneider, *adequate efforts* merujuk pada sejauh mana individu melakukan upaya maksimal dalam memenuhi tuntutan akademik. Beberapa gambaran usaha yang telah dilakukan oleh narasumber antara lain :

- Ketat mengatur waktu (skala prioritas)
- Menambah waktu belajar dan mempersiapkan diri sebelum masuk kelas
- Mencari pengetahuan tidak hanya dikelas (forum diskusi, ikut UKM, menjadi foluntir)
- Bertanya kepada kakak tingkat, atau teman dekat jika belum faham
- Memahami norma dan budaya yang ada di area kampus

Gambaran usaha-usaha yang dilakukan para responden bentuk dalam menyesuaikan model-model pembelajaran supaya mampu memenuhi tuntutan akademik. Setiap mahasiswa pasti punya uasahnya yang beragam yang sesuai dengan kebutuhan bagi setiap mahasiswa.

c) Acquisition of Worth-While Knowledge

Aspek menggambarkan setiap Individu memerlukan pengetahuan supaya dapat mencapai kesuksesan akademik. seseorang mampu memperoleh pengetahuan dalam upaya memperoleh prestasi akademik yang memuaskan.⁷

⁷ *Ibid.*

Temuan data Responden cenderung hanya fokus disalah satu bidang pada jurusan ini, antara psikologi atau tasawufnya. Seharusnya mahasiswa dituntut mampu mengintegrasikan tasawuf dan psikologi dalam jurusan ini. Memang dari awal minat dari mahasiswa hanya tertarik pada salah satu bidang saja.

Analisis teori Schneider menekankan pentingnya penguasaan pengetahuan yang bermakna untuk mendukung prestasi akademik. Para responden memberikan gambaran yang mampu mereka kembangkan atau pandangan baru yang mereka dapatkan seperti ialah

- Ilmu tasawuf tidak semenakutkan yang dibicarakan oleh pendakwah dan membahas kehidupan secara sosial juga. Tasawuf juga membahas tentang jiwa dan kesejahteraan mental.
- Dalam psikologi mendapatkan prespektif tentang kesadaran manusia dan cara mendiagnosis mengenai gangguan jiwa dan memahami pikiran manusia.

Para responden meskipun hanya minat disalah satu bidang tetapi tetap bersungguh-sungguh dalam mempelajari bidang yang kurang diminatinya. Seperti pernyataan salah satu responden *“Saya kurang suka dengan jurusan ini, tapi saya tetap berusaha menyelesaikan.”* Narasumber berusaha sebaik mungkin.

d) Intellectual Development

aspek ini menggambarkan sejauh mana seseorang bisa menggunakan fakta, aturan, dan teori dengan efektif untuk menyelesaikan masalah pribadi dengan menggunakan pengetahuan yang dimilikinya.⁸ Kemampuan individu untuk menerapkan pengetahuannya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya

⁸ *Ibid.*

Temuan data Responden bisa menyelesaikan masalah penyesuaian dengan adanya pengetahuan yang mereka miliki dengan kesadaran yang dimilikinya. Melakukan intropeksi dari setiap kesalahan guna memperbaiki kedepannya yang lebih baik lagi.

Analisis Intellectual development, menurut Schneider, mencakup kemampuan individu untuk menerapkan teori dan fakta dalam penyelesaian masalah. Seperti jika telat masuk kuliah pagi karena ketiduran kemudian menyiasati supaya besoknya tidak mengulangi kesalahan yang sama lagi.

e) Achievement of Academic Goals

Aspek ini mencerminkan hasil dari usaha individu dalam mencapai tujuan-tujuan akademiknya. Ini seringkali terlihat dalam keberhasilan individu dalam memahami materi, menggabungkan pengetahuan dari berbagai sumber, dan mampu menuntaskan tuntutan akademik.⁹

Temuan data para responden merasa telah memenuhi tujuan akademik, tetapi belum merasa puas secara keseluruhan. Hasil yang didapatkan responden semua bagus karnai pencapaian target tersebut

Analisis teori Schneider menyebutkan bahwa pencapaian tujuan akademik mencerminkan keberhasilan individu dalam studi. Ketidakpuasan yang dirasakan responden meskipun telah mencapai tujuan menunjukkan adanya kebutuhan untuk lebih merencanakan dan mengatur langkah akademik yang sesuai dengan aspirasi jangka panjang mereka.

f) Satisfaction of Needs, Desire, and Interest

Aspek Ini menunjukkan keberhasilan seseorang dalam memenuhi kebutuhan akan status, pengakuan, pencapaian, dan

⁹ *Ibid.*

penerimaan sosial melalui kesungguhan dan hasil usahanya di bidang akademik.¹⁰ Seseorang memiliki tingkat kepuasan yang memadai terhadap kebutuhan, keinginan, dan minatnya jika ia memiliki minat dan ketertarikan dalam bidang studi yang ditekuninya serta rasa ingin tahu yang terpenuhi, sehingga termotivasi untuk mencapai target tertentu di bidang akademiknya.

Temuan data beberapa responden menunjukkan target dan minat yang bermacam-macam dari yang hanya mengikuti keinginan orang tua untuk berkuliah sampai kuliah untuk karir masa depan. Tujuan mereka muncul dari latar belakang yang berbeda-beda

Analisis satisfaction of needs, desire, and interest, menurut Schneider, mencakup keberhasilan individu dalam memenuhi kebutuhan dan minat akademik. Kurangnya minat terhadap jurusan menunjukkan bahwa aspek ini belum optimal, yang dapat memengaruhi motivasi dan kepuasan akademik secara keseluruhan. Pendampingan dan eksplorasi minat dapat membantu meningkatkan aspek ini.

B. Gambaran manajemen muhasabah mahasiswa program studi tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

Muhasabah secara bahasa berasal dari bahasa arab yang mempunyai akar kata hasaba-yahsubu-hisapan yang berarti menghitung atau perhitungan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) muhasabah mempunyai arti intropeksi.¹¹ Menurut Amin Syakur muhasabah adalah proses introspeksi, mawas diri atau meneliti diri. Muhasabah ini melibatkan individu untuk mengkaji tindakan yang telah dilakukan sebagai evaluasi supaya dapat memperbaiki kesalahan yang telah dilakukan dan dijadikan bahan pertimbangan dalam merencanakan tindakan yang akan dilaksanakan,

¹⁰ *Ibid.*

¹¹ Dianing Pra Fitri and Tomi Budianto, 'Terapi Muhasabah Dalam Syair Jalaluddin Rumi', EAIC: Esoterik Annual International Conferences, 1.1 (2022), 238–52.

muhasabah ini tidak hanya dilakukan secara tahunan atau bulanan, tetapi juga harian bahkan setiap saat.¹²

Dari sudut pandang psikologis, muhasabah dapat disebut sebagai introspeksi. Introspeksi adalah cara untuk menelaah diri sendiri agar dapat memperbaiki dan meningkatkan perilaku positif, atau sebagai proses pemikiran tentang segala tindakan, tingkah laku, kehidupan, keadaan batin, pikiran, perasaan, keinginan, persepsi, dan aspek psikologis lainnya.¹³

Praktik muhasabah sangat penting dilakukan guna mengevaluasi setiap tindakan yang telah dilakukan supaya dapat diperbaiki menjadi lebih baik lagi. Praktik muhasabah ini jadi penting untuk mahasiswa supaya dapat mengontrol dirinya lebih baik lagi dan dapat meraih tujuannya. Mahasiswa mempunyai banyak sekali tuntutan yang harus diselesaikan baik dalam bidang akademik, non akademik, adapun juga dari tuntutan keluarga, dan lain sebagai. Dengan melakukan praktik muhasabah mahasiswa akan melakukan introspeksi atas segala yang telah ia perbuat, dengan demikian mahasiswa tersebut mengetahui tindakan yang salah ataupun menyimpang yang telah dilakukannya guna menyelesaikan segala tuntutan dan tujuan yang ingin ia capai.

Dalam penelitian ini akan membahas upaya muhasabah yang dilakukan oleh mahasiswa tasawuf dan psikoterapi 2022. Upaya praktik muhasabah dapat dianalisis dari cara mahasiswa manajemen muhasabah itu sendiri. Manajemen muhasabah dapat diartikan sebagai cara atau metode dalam mengatur evaluasi diri. Setiap individu harus mempunyai keterampilan dalam mengatur evaluasi yang dilakukan guna menilik kembali kejadian yang telah dilakukan dan mempersiapkan kejadian yang akan terjadi. Terdapat beberapa tahapan dalam melakukan muhasabah yang dapat dilakukan mulai :

a) perencanaan (*planning*)

Perencanaan melibatkan penentuan langkah-langkah yang diperlukan dalam muhasabah. Bagian dari perencanaan ini adalah

¹² Amin Syukur. (2006). Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan). Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka, h. 8

¹³ Abdullah Hadziq, Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik, (Semarang: Rasail, 2005), h. 30.

melakukan muhasabah terhadap hati, pikiran, dan mengatur emosi untuk membangun karakter, mengevaluasi tindakan, dan meningkatkan memperbaiki kesalahan.¹⁴

Temuan data responden melakukan perencanaan dengan cara yang berbeda seperti halnya :

- Menggunakan waktu merenung dengan fokus pada evaluasi tindakan sehari-hari dan membuat rencana perbaikan untuk hari berikutnya.
- Lebih menitikberatkan pada perencanaan jangka panjang, seperti menetapkan target dalam pengembangan diri dan karier.
- Menghubungkan perencanaan muhasabah dengan upaya memperbaiki hubungan sosial. Mereka menekankan pentingnya mendamaikan konflik interpersonal sebagai bagian dari perencanaan muhasabah.
- Fokus pada pengembangan kepribadian mulai dari mengevaluasi kegiatan dan waktu yang terbuang.

Proses perencanaan ini bertitik berat pada memantapan hati untuk melakukan perubahan menjadi yang lebih baik lagi. Mengetahui bagian yang perlu dia perbaiki dan mempersiapkan langkah dalam mengeksekusinya.

b) pengorganisasian (*organizing*)

Pengorganisasian dalam konteks muhasabah adalah proses pengaturan yang mengelompokkan upaya-upaya untuk memperbaiki diri. Ini melibatkan penemuan kesalahan dalam diri dan

¹⁴ Abdullah. (2016). *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Medan: Perdana Publishing

mengorganisasikan kesalahan tersebut untuk mengetahui area yang perlu diperbaiki secara lebih spesifik.¹⁵

Temuan data responden cara pengorganisasian yang dilakukan antara lain :

- Menentukan skala prioritas dimana bagian kelemahan yang perlu diperbaiki.
- Menelaah komentar atau teguran dari orang lain supaya menjadi bahan evaluasi diri.
- Mengevaluasi hasil yang sudah diperoleh supaya dapat diperbaiki lagi yang masih merasa kurang dalam pencapaian tersebut.

Metode yang dilakukan oleh responden :

- Curahat keteman dekat
- Menulis buku harian atau menulis buku refleksi
- Merenungi sendirian disuasana yang tenang
- Menulis di media sosial
- Mendengarkan musik yang relevan

Proses pengorganisasian ini diperuntukan untuk menciptakan pola perbaikan yang lebih baik dengan mampu mengetahui keadaan sekitar dan pengambilan keputusan dalam penerapan muhasabah.

c) pelaksanaan (*actuacting*)

Pelaksanaan manajemen muhasabah melibatkan penerapan dari rencana-rencana muhasabah yang telah disusun dengan baik, termasuk dalam mengatur kiat dan waktu. Ini dilakukan dengan penuh

¹⁵ Abdullah. (2016). *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Medan: Perdana Publishing

tekad untuk memperbaiki seluruh tindakan atau aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.¹⁶

Temuan data responden dalam melaksanakan intropeksi ini ialah dengan bertekad supaya menjadi lebih baik lagi, antara lain:

- Berusaha untuk konsisten dalam memperbaiki diri, seperti mengurangi tongkrongan yang kurang memiliki faedah.
- Membuat suasana lingkungan disekitar kita yang mendukung untuk berkembang, dan mengurangi lingkungan toxic karena menghambat perkembangan pribadi.
- Mengimplementasikan pelajaran dari muhasabah untuk meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Mereka lebih sering meminta maaf dan memberikan apresiasi kepada orang-orang di sekitarnya.
- Fokus pada pelaksanaan pengembangan diri dan tidak sering buang-buang waktu lagi.

Pelaksanaan muhasabah ini adalah proses perbaikan yang dilakukan supaya dapat mencapai target yang diinginkan. Pentingnya selalu melakukan intropeksi guna menelaah setiap kesalahan dan memperbaiki sebaik mungkin.

¹⁶ Abdullah. (2016). *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Medan: Perdana Publishing

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang menghadapi tantangan signifikan dalam menyesuaikan diri secara akademik dan menjalankan praktik muhasabah untuk mengelola tekanan perkuliahan. Beberapa poin utama yang dapat disimpulkan adalah sebagai berikut:

1. Penyesuaian Akademik

- Penyesuaian akademik mencakup berbagai aspek seperti performa akademik, usaha, penguasaan pengetahuan, pengembangan intelektual, pencapaian tujuan akademik, dan pemenuhan kebutuhan serta minat.
- Kendala utama dalam penyesuaian akademik meliputi perbedaan budaya dan logat, kesulitan komunikasi, dan keterbatasan fasilitas pembelajaran.
- Mahasiswa memiliki strategi adaptasi yang beragam, termasuk pengaturan waktu, diskusi dengan kakak tingkat, dan eksplorasi pengetahuan di luar kelas.
- Meskipun capaian akademik responden cukup baik, tingkat kepuasan pribadi mereka cenderung rendah karena merasa mampu meraih hasil yang lebih baik.

2. Manajemen Muhasabah

- Muhasabah menjadi alat introspeksi penting bagi mahasiswa untuk mengevaluasi diri, mengidentifikasi kelemahan, dan meningkatkan performa akademik serta non-akademik.
- Responden menjalankan muhasabah melalui tiga tahapan utama: perencanaan, pengorganisasian, dan pelaksanaan.

- Pendekatan yang digunakan bervariasi, mulai dari curhat dengan teman, menulis refleksi, hingga menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi.
- Pelaksanaan muhasabah menjadi langkah konkret untuk memperbaiki diri, meningkatkan hubungan sosial, dan memfokuskan energi pada kegiatan yang produktif

B. Saran

Penelitian ini berisi upaya penyesuaian akademik dan muhasabah yang dilakukan oleh mahasiswa tasawuf dan psikoterapi angkatan 2022. Dalam penelitian ini masih dalam lingkup yang kecil dan pada pembahasan muhasabah masih dalam koridor penyesuaian akademik saja. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih luas dalam mengembangkan ruang lingkup pembahasan penyesuaian akademik maupun muhasabah dalam subjek penelitian lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: Rasail, 2005).
- Abdullah. (2016). *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Medan: Perdana Publishing
- Amin Syukur. (2006). *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*. Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka.
- Anisa Rahmadani and Yuliana Mukti Rahmawati, ‘Adaptasi Akademik , Sosial , Personal , Dan Institusional : Studi College Adjustment Terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama’, *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8.3 (2020), 158–66
- Afiyatin, Alfiah Laila. “Muhasabah Sebagai Metode Meningkatkan Motivasi Belajar: Studi Deskriptif Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2015 Di UIN Sunan Gunung Djati.” UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG, 2018.
- Ainul Mardziah Binti Zulkifli. “Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya’ Ulumiddin),” 2018.
- Al-Khatib, B.A., Awamleh, H.S., & Samawi, F.S. “Student’s Adjustment to College Life at Albalqa Applied University.” *American International Journal of Contemporary Research* 2, no. 11 (2012): 7–16.
- Ardimen, Ardimen, Neviyarni Neviyarni, Firman Firman, Gustina Gustina, and Yeni Karneli. “Model Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah.” *Ta’dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 2 (2019): 278.
- Arlinkasari, Fitri, and Sari Zakiah Akmal. “Hubungan Antara School Engagement, Academic Self-Efficacy Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa.” *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 1, no. 2 (2017): 81.
- Asiyah, Nur. “Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri Dan Kemandirian Mahasiswa Baru.” *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 2 (2013): 108–

121.

Clinciu, Aurel Ion, and Ana-Maria Cazan. "Academic Adjustment Questionnaire for the University Students." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 127 (2014): 655–660. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.330>.

Eka Ariskawanti dan Subiyantoro. "Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri." *jurnal lentera* 21, no. 2 (2002): 221–235.

Eri Susan. "MANAJEMEN SUMBER DAYA MANUSIA Eri Susan 1." *Jurnal Manajemen Pendidikan* 9, no. 2 (2019): 952–962.

Estiane, Uthia. "Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru Di Lingkungan Perguruan Tinggi." *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 4, no. 1 (2015): 29–40.

Fadilla, Hafifa Dwi, Ardimen Ardimen, Fadhilah Syafwar, and Emeliya Hardi. "Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa." *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 2 (2022): 293–304.

Fitri, Dianing Pra, and Tomi Budianto. "Terapi Muhasabah Dalam Syair Jalaluddin Rumi." *EAIC: Esoterik Annual International Conferences* 1, no. 1 (2022): 238–252. <http://103.35.140.33/index.php/EAIC/article/view/311>.

Hardani, S.Pd., M.Si, Grad.Cert.Biotech Nur Hikmatul Auliya, M.Si Helmina Andriani, Apt Roushandy Asri Fardani, S.Si., M.Pd Jumari Ustiawaty, S.Si., M.Si Evi Fatmi Utami, M.Farm., and M.I.Kom Dhika Juliana Sukmana, S.Si., M.Sc Ria Rahmatul Istiqomah. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta.: CV. Pustaka Ilmu Group, 2020.

Igirisa, Silvia Febriyanti, and Nono Hery Yoenanto. "Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Penyesuaian Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Proses Pembelajaran Daring" 1, no. 2 (1851): 1435–1443.

Istifadah, Afina. “Pengaruh Kebahagiaan Dan Muhasabah Terhadap Empati Pada Mahasiswa Uin Walisongo Semarang.” UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG, 2022.

Khotimatussannah, Nazilah, Nurrisa Khairunisya, Tania Pitaliki, and Anggi Anggraeni. “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Akademik Dimasa Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung.” *Jurnal RASI* 3, no. 1 (2021): 29–36.

Lenaini, Ika. “Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling.” *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah* 6, no. 1 (2021): 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>.

Lian, Bukman. “Tanggung Jawab Tridharma Perguruan Tinggi Menjawab Kebutuhan Masyarakat.” *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Pgri Palembang* (2019): 100–106.

Mekarisce, Arnild Augina. “Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat* 12, no. 3 (2020): 145–151.

Mustaqimah, Salisa. “Program Muhasabah Di MTS Al Hamidah Kuwu.” UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG, 2021.

Nathania, Karla, and Irene Prameswari Edwina. “Hubungan Antara Optimism Dan Academic Adjustment Mahasiswa Semester Tiga Fakultas Psikologi Di Universitas ‘X’ □ Bandung.” *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 2, no. 1 (2018): 49–62.

Nugraheni, Maria, Mardi Rahayu, Rudangta Arianti, and Jl Diponegoro No. “Penyesuaian Mahasiswa Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi UKSW” 4, no. 2 (2020): 73–84.

Oetomo, Patricia Febriani, Listyo Yuwanto, and Soerjantini Rahaju. “Faktor Penentu Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Emerging Adulthood Tahun

Pertama Dan Tahun Kedua (Determinants of Adjustment for New Students Emerging Adulthood First Year and Year Two).” *Mind Set* 8, no. 2 (2017): 67–77.

Olivas, N. “PREDICTING ADJUSTMENT TO COLLEGE: THE ROLE OF PROTECTIVE FACTORS Submitted.” *Colorado State University Fort*, 2017. https://minerva-access.unimelb.edu.au/handle/11343/56627%0Ahttp://www.academia.edu/download/39541120/performance_culture.doc.

Papilaya, Jeanete Ophilia, and Neleke Huliselan. “Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Undip* 15, no. 1 (2016): 56–63.

Rahmadani, Anisa, and Yuliana Mukti Rahmawati. “Adaptasi Akademik , Sosial , Personal , Dan Institusional : Studi College Adjustment Terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama.” *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8, no. 3 (2020): 158–166.

Sabrina, Bia, and Rahayu Saniskoro. “Peranan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta” 4, no. 1 (2017): 95–106.

Sakinah, Ummi. “Identifikasi Faktor-Faktor Penyesuaian Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Medan.” Universitas Medan Area, 2017.

Saputro, Yusup Adi, and Rini Sugiarti. “Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA Kelas X” 5 (2021): 59–72.

Sopiyanti, Fina. “Pengaruh Self Efficacy Terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa.” *Psympathic, Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (1997): 289–304.

Suharsono, Yudi, and Zainul Anwar. “Analisis Stres Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa” 8, no. 1 (2020): 1–12.

Syafri, Iqbal, Hudzaifah Achmad Qotadah, and Adang Darmawan Achmad.

“Muhasabah Diri Sebagai Media Penanggulangan Perilaku Juvenile Delinquency.” *Khazanah Pendidikan Islam* 2, no. 3 (2020): 126–138.

Tarpin, Tarpin. “Muhasabah ‘Ala Al-Nafsi Ditengah Pandemi Corona.” *Sahaja* 1, no. 1 (2022): 25–32.

Ulfah, Sitti Hadijah. “Efikasi Diri Mahasiswa Yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi,” 2010.

Yulia, Yuyun Vina. “Efektivitas Pelatihan AMT (Achievement Motivation Training) Dengan Pendekatan Spiritual Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Mahasiswa Tingkat Awal Dalam Penyesuaian Akademik.” UNIVERSITAS ISLAM NEGERI YOGYAKARTA, 2010.

LAMPIRAN

Lampiran 1.

Petunjuk Umum:

1. Peneliti memperkenalkan diri.
2. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan wawancara.
3. Peneliti meminta kesediaan narasumber sebagai informan wawancara.
4. Peneliti mengucapkan terimakasih atas kesediaan narasumber sebagai informan wawancara.

Petunjuk Wawancara:

1. Narasumber/informan merespon atau menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti.
2. Narasumber/informan bebas mengemukakan pengalaman dan pendapat yang berhubungan dengan topik pertanyaan.
3. Narasumber/informan memberikan jawaban berdasarkan fakta yang dialami.
4. Perjanjian wawancara berikutnya apabila diperlukan.
5. Permintaan maaf dan ucapan terimakasih atas waktu yang diberikan selama proses wawancara.

Point Pembahasan Wawancara

1. Upaya penyesuaian akademik yang dilakukan oleh mahasiswa
2. Manajemen muhasabah akademik yang dilakukan oleh mahasiswa

Lampiran 2. Transkrip wawancara

1. Fajri

Peneliti	Assalamualaikum W. W.
Narasumber	Waalaikumsalam W.W
Peneliti	Ini mas, mau wawancara guna Sekripsi ya mas, apakah mas bersedia menjadi responden?
Narasumber	Bersedia mas
Peneliti	Mas kan dulu sekolah dari SMA Atau sederajat. Pasti ada nih perbedaan yang dirasakan, seperti sistem pembelajaran. kira - kira perbedaan yang Anda rasakan?
Narasumber	Dalam pembelajarannya itu yang paling kerasa berbeda dari aliyah sistem pengajaran dosen sama guru. Kalau kuliah ini lebih kayak pembimbing doang dari dosen itu Nggak intensif kayak pas masih sekolah, pas masih Aliyah mas. terus juga jam waktu ya yang dulu konsisten sekarang sewaktu –waktu.
Peneliti	sistem perbedaan kaya dosen sama guru dan juga jadwal waktu ya yang dulu konsisten sekarang sewaktu-waktu nah itu cara menyesuaikan sistem pembelajaran seperti itu apa yang anda lakukan ketika awal dulu?
Narasumber	pertama, berarti ini transisi dari sekolah sama kuliah. masa kuliah ini kita harus lebih baik menyesuaikan diri aja sih sama jadwal -jadwalnya terus lebih bisa prepare sesuai jadwal yang diberikan dan menyelesaikan tugas kuliah
Peneliti	kalau dulu mau kuliah itu emang berangkat dari keinginan sendiri atau ada dorongan dari orang tua?
Narasumber	kalau saya, keinginan sendiri mas
Peneliti	terus kalau memilih jurusan?
Narasumber	memilih jurusan juga keinginan sendiri sih Kalau saya pribadi itu lebih ke apa ya, karena saya backgroundnya Pondok, Terus aliyah juga, jadi lebih cenderung ke Tasawufnya sih lebih utama yang jadi sorotan.
Peneliti	Terus kok sama psikoterapinya nggak tertarik? Atau emang tertarik hanya ke tasawuf nya gitu?
Narasumber	Awalnya sih kurang, kurang tertarik, tapi lebih kesini -kesini itu lebih bisa menyesuaikan aja lah. Ternyata asik juga psikoterapinya.
Peneliti	Kalau tujuanmu kuliah itu apa?
Narasumber	Kalau tujuan kuliah sih, sejujurnya emang pas awalnya itu buat prospek kerja, tapi ternyata selama berjalannya waktu juga nggak semuanya soal prospek juga, tapi tetap mencari ilmu sih mas, tujuan saya.
Peneliti	dari 4 semester ini kira -kira apa dari kuliah itu? yang paling kira -kira bisa buat kamu ke depan?

Narasumber	kalau sejauh ini sih apa ya.. saya lebih menekankan ke soft skill yang didapetin selama perkuliahan lah, tapi itu gak juga asal dari kuliah doang, dari luar perkuliahan, dari lingkungan perkuliahan itu seperti organisasi, terus UKM dan lain -lain sebagainya lah, Mas.
Peneliti	Kemudian, kalau kendala dalam penyesuaian perbedaan sistem dan lain sebagainya, mungkin komunikasi dan lain sebagainya, itu kira -kira kendalanya yang dirasakan apa aja?
Narasumber	Kendala ya, kalau sama teman yang berbeda daerah gitu kan, dan saya kan ini juga rantauwan dari rumah, ke sini kan beda bahasa juga, jadi agak sulit untuk komunikasi dengan orang-orang yang ada diperkulian sih, karena latar belakang bahasa, terus gaya bicara dan lain -lainnya.
Peneliti	Di akademik, ada nggak permasalahan yang di awal yang susah untuk diadaptasi?
Narasumber	Kalau di akademik itu lebih ke tugas -tugas. yang emang baru saya temui pas kuliah, pas aliah itu saya nggak pernah dikasih tugas kayak gitu sama guru. Terus pas kuliah ini ada tugas seperti itu seperti artikel, makalah. jadi agak sedikit kaget aja. Sama susah bagi waktu itu.
Peneliti	Berarti kamu harus menambah waktu belajar, beda dari dulu SMA, biasanya cari referensi -referensi dari luar gitu?
Narasumber	Ya kayak ke perpustakaan, cari jurnal -jurnal kan sekarang lebih mandiri dalam mencari sumber informasi
Peneliti	Nah itu awalnya sok gak? Kan dulu kalau SMA kan dari guru semua, kan sekarang kan harus dapat mencari sendiri?
Narasumber	Nah itu juga jadi salah satu kendala juga sih, Mas. Karena ya dari pas alihnya kan kita gak pernah nyari referensi soal kayak gitu, gak harus apa -apa ada referensinya. Jadi sekarang agak kaget juga soal itu, lebih menyesuaikan aja sih.
Peneliti	menurutmu selama ini target yang kamu dapatkan sudah sesuai targetmu tidak?
Narasumber	kalau saya ini, belum malah kurang dari target yang awal saya ini
Peneliti	tapi semua mata kuliah tuntas?
Narasumber	Alhamdulillah, tuntas semuanya mata kuliah
Peneliti	untuk bisa mencapai targetmu usaha apa yang kamu lakukan untuk memperbaiki kendala -kendala tersebut?
Narasumber	ya saya lebih intropeksi apa yang kurang dari diri saya nih, apa yang harus ditekankan lagi apa yang harus dlebihkan lagi dalam hal segala sesuatu yang pengen dilakuin untuk memperbaiki target yang awalnya walaupun nantinya ya itu belum sesuai, tapi ya lebih ditingkatkan lagi aja gitu mas
Peneliti	Dalam melakukan muhasabah/intropeksi diri itu gimana biasanya?

Narasumber	Saat melakukan kesalahan Kita perbaiki lagi, misalnya kita ketemu jadwal kuliah ini hari Senin pagi, hari Senin ini saya telat Nah, terus saya muhasabah Jangan sampai terulang lagi, terus bertekad nih Jangan sampai hari Senin itu telat lagi kayak kemaren Lebih evaluatif aja sih
Peneliti	Terus kalau upaya muhasabahmu itu terjadwal ada waktunya sendiri atau emang kayak sewaktu-waktu gitu?
Narasumber	Biasanya dilakukannya, terkadang tuh ada dorongan kita dapat nasihat dari orang atau teguran dari orang, kita bermuhasabah Oh ternyata saya yang melakuin ini itu salah gitu Oh ternyata ini kurang tepat Ketika dapat teguran aja seringnya, Tapi kadang juga ada waktu tersendiri, ya, ngoreksi diri sendiri Itu
Peneliti	ngoreksi diri sendiri Itu biasanya momen -momen untuk bermuhasabah itu gimana?
Narasumber	Cuma mikir sendiri aja gitu Cuma mikir aja sih kayaknya Terus nyobak cari solusi dari masalah yang dihadapi Apa yang perlu diperbaiki gitu -gitu aja sih mas
Peneliti	Tapi menurutmu muhasabah itu penting nggak sih?
Narasumber	Itu sangat penting sih mas kalau menurut saya Soalnya kan buat memperbaiki juga sih Biar besok misalnya lebih baik dari sekarang Terus lebih ada peningkatan lagi Lebih survive ke dalam segalanya Kan itu berkat muhasabah juga Jadi kita tahu apa yang kurang Apa yang harus dikurangkan, apa yang lebih Terus upaya -upaya untukkan seterah muhasabah selalu mencoba mengubah diri
Peneliti	Kembali ke adaptasi nih ya, untuk beradaptasi dengan perkuliahan sama lingkungan kampus itu, apa upaya Beradaptasi dengan model perkuliahan maupun lingkungan sosial di kampus?.
Narasumber	Oh itu saya banyak -banyak sharing -sharing sih sama yang lebih berpengalaman, misalnya kakak tingkat, atau orang -orang yang di atas saya lah, atau yang sebelumnya memang sudah, apa ya, sudah pernah nyamplung di dunia perkuliahan gitu. Saya lebih sharing -sharing aja sebenarnya pula ini kayak gimana gitu. Nah itu saya adaptasinya.dan itu dari situ bisa tau ternyata harus kayak gini
Peneliti	kalau lingkungan sosialmu itu termasuk menurutmu yang mendukung kamu grow up gak?
Narasumber	kalau lingkungan kan kita soal milih -milih ya gimana kita milih lingkungan kita ya kita, kalau saya sih lebih ke menciptakan lingkungan dan pertemanan -pertemanan yang emang itu bisa membuat saya lebih survive lagi sih lebih berkembang jadi emang menghindari lingkungan-lingkungan yang menurutmu kurang baik iya
Peneliti	Oke, mungkin ini dulu. Mungkin kalau nanti ada tambahan, tak hubunginya lagi. Terima kasih waktunya.

Narasumber	Sama-sama mas
------------	---------------

2. Ofi

Peneliti	Assalamualaikum Wr. Wb
Narasumber	Waalaikumsalam Wr. W
Peneliti	Mbak izin ya pada kesempatan kali ini saya izin meminta waktu Mbak untuk menjadi narasumber pada penelitian saya, apakah Mbak bersedia?
Narasumber	Ya, bersedia
Peneliti	Pada kesempatan kali ini kan ini mau membahas tentang penyelesaian akademik dan manajemen muhasabah pada mahasiswa perantauan Nah, pertama nih Mbak ketika awal masuk di dunia perkuliahan awalnya itu emang dari keinginan sendiri atau ada dorongan dari orang sekitar untuk kuliah?
Narasumber	Ya, pastinya orang itu nyuruhnya kuliah ya tapi kalau tempatnya di Semarang itu keinginan sendiri
Peneliti	Terus, memilih jurusan juga keinginan sendiri?
Narasumber	Ya, kalau jujur kan aslinya pengennya psikologi tapi karena jalurnya span jadinya tak ada akhirnya milihnya TP
Peneliti	Oke Terus kalau kultur sok pertama kali yang kamu rasain dari perbedaan model pembelajaran dari SMA ke kuliah itu perbedaan apa itu?
Narasumber	Waktu itu kan awal masih online jadi kan masih santai-santai kaya masih ngerasa ngetatin diri harus on cam, harus aktif segala macam tapi semakin kesini kameranya di offin aja gak apa-apa
Peneliti	Kalau dari model pembelajarannya kan mungkin banyak kerja kelompok terus usaha dalam penyesuaian tersebut?
Narasumber	Yang pertama karena aku balik lagi ya kan pertama kali itu masih online jadi usaha yang pertama banget itu harus aktif di sosial medianya ngechat temen cari relasi juga kan karena apalagi aku jauh dari Sumatera gak ada temen, gak kenal siapa-siapa itu berusaha banget cari temen di situ terus kalau buat model perkuliahan kan emang udah coba cari tau ya kaya kuliah itu sebenarnya gimana dan sebenarnya cari taunya itu tanya-tanya ke senior kan ya ada satu desa terus dia memang udah di UIN sini juga, tapi jurusanya terbiyah ya tanya-tanya sedikit lah kalau kuliah itu seperti ini kaya gitu
Peneliti	terus saat memasuki dunia perkuliahan itu keinginan awal masuk ke sini itu targetnya apa?
Narasumber	pastinya menambah ilmu ya nambah relasi juga iya sebenarnya kalau tujuan tersendiri itu gak ada sih karena emang kan kuliah didorong orang tua juga terus jurusanannya itu juga didorong

	orang tua jadi ya mungkin ingin apa ya apa ya ekspektasi orang tua itu kita kabulin itu sih, kan sebenarnya juga orang tua gak ngebolehin di Semarang gitu karena takut segala macam lah gitu tapi kan ngebuktiin lah aku bisa bertahan disini.
Peneliti	mungkin ada suatu hal yang pengen kamu pelajari gak sih makanya ngambil psikologi, target secara spesifik pengen misalnya jadi konselor atau apa gitu dulu?
Narasumber	masalahnya masa-masa SMA itu gak yang kepikiran sampai sana loh mas jadi masuk kuliah itu kan oh ya dijalanin dulu aja juga orang tua jalanin dulu aja namanya kan berproses.
Peneliti	tapi kok akhirnya ke jurusan ini ?
Narasumber	maksudnya gak ada yang menarik apa itu yang dilihat menarik di awal karena apa ya maksudnya kan udah awan span itu tadi dan otomatis lolos terus sebenarnya orang tua juga nyuruh coba itu SBN PTN dulu SBN PTN ituambilnya di Solo sama di Jogja tapi kan gak keterima yaudah Alhamdulillah disini udah keterima dijalanin dulu aja oke.
Peneliti	terus usaha-usaha dalam mencapai target tadi dalam mewujudkan keinginan orang tua itu apa yang kira-kira yang udah kamu lakukan?
Narasumber	ya belajar berkuliah itu mengikuti prosedur kuliah kayak kita juga menjaga IPK itu kan masuk usaha juga ya mas itu sih menurut aku
Peneliti	kalau kendala yang dirasain apa?
Narasumber	kendalanya mungkin ada sih sedikit, sama beberapa dosen yang kok ngajarnya ada juga kita jadi gak optimal waktu belajar terus apa lagi ya terus fasilitas kampus waktu kemarin-kemarin kan gak sebaik itu ya kadang gak bisa proyekturnya atau AC-nya
Peneliti	kalau kendala yang kamu rasain dalam lingkungan sosial, mungkin kan orang dari Sumatera nih ke Jawa, tepatnya Jawa Tengah itu ada gak perbedaan yang jadi kendala dalam berbaur?
Narasumber	ada menurut aku ada kendalanya berbaur, karena sebenarnya aku dulu pertama kali itu kan pondok di salah satu pondok di dekat kampus, tapi aku gak bisa nyesuaiin kultur disitu, jadi aku milih keluar pondok maksudnya emang kayak langsung ketemu orang banyak tuh kayaknya gak siap akunya tapi setelah jalanin sama anak-anak kampus nih oke lah.
Peneliti	kalau dari budaya atau kebiasaan dilingkungan sekitar anda?
Narasumber	aku kan karena memang masih keturunan Jawa, jadi masih bisa ngimbangin gitu sama anak-anak kayak budayanya udah tau lah ya, mungkin meskipun berbeda dari tempat tinggal tapi udah tau kalau di Jawa seperti ini mirip lah, tapi mungkin kalau

	aku ngerasa sendiri kan kita kampus dua, kalau sama kampus tiga tuh beda gitu kulturenya, aku ngerasanya gitu oh ya terus
Peneliti	kalau dalam pembelajaran kendala bahasa ?
Narasumber	sama temen-temen gak ada, mungkin perbedaan bahasa masih bisa di toleransi, oh ada beberapa kali lah dari beberapa dosen itu pake bahasa yang Jawa, Jawa Kromo kan aku gak ngerti terus aku tanya temen aja gitu itu apa artinya, ini loh ini, yaudah jadi kan dibantu temen.
Peneliti	bagaimana ketika menyikapi lingkungan sosial yang berbeda itu cara beradaptasinya awalnya gimana ke lingkungan ketika mulai awal kesemarang?
Narasumber	pertamanya diamati dulu terus mungkin perlu pembiasaan juga ya baru kita bisa masuk ke budaya itu biasanya, kayak apa itu yang perlu disesuaikan
Peneliti	contohnya yang perlu disesuaikan mungkin yang benar-bener berbeda dari yang di rumah semarang apa ya
Narasumber	mungkin bahasa semarang bahasa semarang kayak :ndak og" gitu kan gak ada disana atau kalau sama temen kendal itu kan dia pakenya "meni-meni" gitu penyesuaian bahasa juga iya
Peneliti	bagaimana bisakah Anda memberi contoh kayak selama perkuliahan ini pengetahuan yang Anda peroleh yang merubah pandangan baru dan bisa dikembangkan?
Narasumber	waktu awal keterima ya dari ustaza-ustaza dulu di pondok tuh nanyain jurusan tasawuf dan psikoterapi itu apa penasaran soalnya aku Cuma satu-satunya, menurut mereka tasawuf itu sulit gitu ya, aku itu pertama gak yang mikirin tasawuf itu yang gimana tapi kan setelah kita masuk, sebenarnya tasawufnya itu ilmunya sendiri, gak begitu susah tapi penerapannya yang susah ya mas jadi itu kayak ya sebenarnya sambil di jalan ya kayak kalau kata Pak Mustamir itu tasawuf itu kan bukan mencari tapi bagaimana kehilangan jadi bisa lebih memaknai, menurut aku itu kayak tasawuf di depannya itu bakal berguna terus gitu lho
Peneliti	pada masa perkuliahan apakah anda mampu mencapai menuntaskan semua tugas perkuliahan ?
Narasumber	Alhamdulillah semua tugas tuntas
Peneliti	kalau hasilnya yang udah dicapai cukup puas gak?
Narasumber	dengan pencapaian cukup puas cuman ada sih yang kayak maksudnya dosen yang ngasih tugas gak seberapa yang kayak bikin video doang tapi nilainya juga yang kayak pas pasan juga kayak terus hasilnya gimana gitu lho mas
Peneliti	sama usaha yang udah kamu lakuin terus dengan hasil tersebut cukup puas?
Narasumber	iya kayak ya puas-puas aja sih soalnya gak ngomong apa-apa juga kan cuman bikin video iya

Peneliti	terus di setiap proses-proses akademik itu tadi kan cukup puas meskipun ada beberapa yang masih kurang ya apakah anda itu melakukan renungan di setiap hasil-hasil yang udah tercapai tersebut?
Narasumber	ya direnungi direnungi ngelakukan muhasabah pastinya.
Peneliti	yang sebenarnya mendorong kamu melakukan hal tersebut itu apa kan anda udah puas dengan hasil tapi kenapa kamu masih ada dorongan untuk intropeksi lagi?
Narasumber	karena sambil dilihat lagi ya kayak mungkin emang rasa cukup dan puas tapi kan kita juga ada keinginan harusnya lebih bisa lebih dari ini ya sambil dilihat lagi aku kemarin kurang maksimalnya dimana dan harusnya aku kayak gimana mungkin itu sih mas
Peneliti	biasanya intropeksi atau muhasabah diri itu gimana prosesnya atau cara yang anda lakukan?
Narasumber	aku sendiri kadang ngelihat diri sendiri aja sih yang kayak sebenarnya udah bener belum ya yang dilakuin kayak gitu masih mikir sendiri aja proses sendiri gitu, kalau tanya ke orang lain itu mungkin belum ya gak sampe tanya ke orang lain, tapi kalau ada orang yang ngasih masukan aku terima gitu kalau kayak tanya kekurangan apa biasanya cuman kalau ada yang komen ntar mikir oh ada apa
Peneliti	kalau biasanya strategi untuk melakukan refleksi tersebut ada gimana strategi gimana mungkin biasanya ada orang itu yang menggunakan menulis diary menulis jurnal harian atau ada yang meluapinnya cerita ke temen mungkin atau dengan berbagai macam itu biasanya kalau lagi emosi gak stabil itu, apa yang anda lakukan?
Narasumber	biasanya bikin jurnalng gak menulis tapi pakai voice note ada di aplikasi suatu aplikasi pokoknya, terus kadang juga cerita ke temen kalau cerita ke temen aku tadi ngelakuin ini, menurut kamu ini udah bener atau belum apa seharusnya aku ngelakuin lain
Peneliti	berarti di sisi lain jurnar pun juga melihat meminta pendapat temen kira-kira tindakan ini yang diambil gimana ya, kalau menurutmu peran lingkungan sosial dan akademik yang anda itu cukup mendukung gak sih untuk kamu berkembang lingkungan sosial dan akademik?
Narasumber	oh mendukung aku banyak dapet hal baru gitu lah dari temen-temen
Peneliti	kamu yang mengikuti arus atau emang sengaja kamu berada di lingkungan tersebut?
Narasumber	ya dua-duanya bisa bisa ya mungkin ada yang mengikuti arus tapi juga ada yang karena terpaksa tapi kan terpaksa lama-lama juga bakal kebiasa dan kita enjoy gitu mending sama-sama menguntungkanannya tidak toxic insyaallah.

Peneliti	kalau sebenarnya anda melakukan refleksi itu ada gak sih efek yang kamu rasain maksudnya penting gak sih kayak mengira-ngira salah apa enggak menyeimbangkan sesuatu dalam melakukan sesuatu itu penting gak sih ?
Narasumber	menurut aku penting soalnya aku refleksi dan yang aku dapatkan oh hari ini aku tidak berkembang atau berprogres berarti aku punya gambar besok aku harus bisa ini dan aku harus progres ini menurut aku itu penting ya
Peneliti	berarti sebenarnya peran refleksi introfeksi diri atau menghasilkan apa itu berdampak baik dalam menentukan langkah selanjutnya?
Narasumber	ya baik
Peneliti	biasanya kalau waktu itu ada gak sih sebenarnya ada waktu tersendiri gitu kalau melakukan renungan-renungan?
Narasumber	biasanya biasanya dadakan mungkin setelah satu kejadian langsung refleksi, kalau enggak ya mungkin ketika malam atau mungkin kayak setelah satu minggu kita aku udah ngapain aja sebenarnya aku udah berprogres kemana aja gitu
Peneliti	berarti kadang ya ada yang langsung ada yang mingguan kadang-kadang?
Narasumber	iya mass
Peneliti	Wassalamualaikum Wr. Wb
Narasumber	Waalaikumsalam Wr. Wb

3. Rikho

Peneliti	Assalamualaikum W.W.
Narasumber	Waalaikumsalam W.W
Peneliti	Jadi gini mas Koko saya mau izin mewawancari anda sebagai responden skripsi saya yang berjudul upaya penyesuaian akademik dan muhasabah mahasiswa tasawuf dan psikoterapi angkatan 2022 apakah anda bersedia?
Narasumber	Bersedia mas
Peneliti	Baik, jadi fokusannya itu disini saya mau mencari atau menggali upaya yang telah dilakukan dalam penyesuaian akademik, pertanyaan pertama nih kan SMA itu sama kuliah Itu kan pasti beda, dari sistem pembelajaran akademik Yang anda rasakan Perbedaan dari SMA ke kuliah itu apa?
Narasumber	Cara penyampaian materi Dari dosen Cara pembelajaran Proses pembelajaran Itu sih, Kan kalau SMA kita belajar Udah dijelaskan langsung Sama gurunya Kita tinggal memahami Kalau yang sama dosen kan kita dituntut Untuk belajar sendiri Untuk berdiskusi sendiri Sama teman-teman, dosen cuma membimbing kita.

Peneliti	Kemudian usaha penyesuaian yang kamu lakukan dari perbedaan sistem pembelajaran yang kamu rasakan diperkuliahan seperti apa?
Narasumber	saya dulu waktu SMA waktu belajar saya Cuma mengandalkan di sekolah saja, tapi karena kuliah ini saya lebih menambah waktu untuk belajar sendiri karena ketika di kelas saya merasa tidak berguna ketika saya tidak punya apa-apa ketika di kelas jadi saya menyiapkannya dengan saya menambah waktu belajar sendiri di kamar
Peneliti	apakah sebenarnya target anda Melanjutkan Jenjang pendidikan kan wajib belajar 12 tahun akhirnya memutuskan lanjut berkuliahan ?
Narasumber	Sebenarnya saya awalnya tidak ingin melanjutkan kuliah karena saya mikirnya pondok ya saya ingin lanjutnya ngaji aja lanjut pondok aja, tapi karena harapan ibu saya saya tetap kuliah akhirnya karena demi mengikuti perintah ibu jadi saya ikut lanjut kuliah sebagaimana saran ibu sama keluarga gitu
Peneliti	Berati kan mengikuti orang tua gitu kan, terus punya enggak sih tujuan habis kuliah atau tujuan berkuliahan itu apa kan nanti kan dorongan dari orangtua akhirnya memutuskan kuliah tentunya kan pasti berkuliahan ada tujuannya itu atau cuman sekedar lulus?
Narasumber	Orientasi saya karena dorongan orangtua nih ya dan keinginan saya itu hanya mondok jadi tujuan saya untuk kuliah ini tidak lain cuman ingin menambah pengetahuan ini untuk mengasah itu saya mengasah ilmu saya lebih dalam lagi untuk saya untuk menjadi apa bagaimana-gimana itu saya masih belum ada
Peneliti	Oh lebih ke jalur akademik ya?
Narasumber	Iya jadi saya kuliahnya yang memang untuk nama pengatauan aja sama seperti niat saya yang tadi ingin ngaji aja gitu.
Peneliti	terus usaha yang kamu lakukan untuk mencapai target tersebut untuk memperbanyak pengetahuan gimana?
Narasumber	Ya, terlepas dari memperbanyak waktu belajar semisal kayak mencari referensi jurnal atau ke perpustakaan ikut forum diskusi atau gimana iya ke perpustakaan, ikut forum diskusi terus saya juga untuk asah skill saya belajar memberi pemahaman ke orang lain saya ikut ngajar itu salah satu cara saya supaya pemahaman yang saya pahami itu bukan cuma saya doang yang bisa tapi saya juga bisa belajar membuat orang lain paham
Peneliti	Terus kendala dan rintangan yang kamu rasakan ketika ingin mencapai tujuanmu dalam proses perkuliahan gitu bagaimana?
Narasumber	kendalanya nih saya akan juga banyak organisasi, jadi karena banyak kegiatan yang saya juga orangnya tuh kalau udah capek tuh mudah drop gitu, Jadi kalau udah drop saya bisa sampai berminggu-minggu hari-hari itu sampai seminggu ada dropnya.
Peneliti	kalau kendala di penyesuaian di lingkungan gitu kalau penyesuaian di lingkungan ?

Narasumber	Alhamdulillah saya masih bisa beradaptasi
Peneliti	kalau kendala-kendala yang awal yang cukup susah gitu Beradaptasinya apa?
Narasumber	Kalau yang beradaptasi susahnya saya bersosialisasi dengan orang lain saya orang yang sulit beradaptasi dengan orang baru Jadi butuh waktu lama untuk saya bisa akrab dengan teman-teman gitu
Peneliti	proses ketika untuk mempelajari mata kuliah di kelas apakah ada kesusahan gitu untuk mempelajari mata kuliah?
Narasumber	yang basisnya tasawuf atau ilmu agama alhamdulillah karena saya punya background dari pondok Saya masih menguasai sedangkan yang kesulitan bagi saya itu yang kuliah Mata kuliahnya psikologi Karena saya backgroundnya dicekoki dengan agama Jadi saya masih belum terlalu mendalam untuk memahami psikologi Jadi butuh effort untuk saya bisa memahami lebih
Peneliti	terus pencapaian akademik Anda menurut Anda udah sampai semester ini apakah udah cukup baik atau cukup puas?
Narasumber	kalau dibilang cukup, ya cukup puas, tapi masih kurang kalau menurut saya, untuk mencapai standar saya rasa sudah lumayan cukup tapi kalau untuk hal yang sangat memuaskan masih belum menurut saya belum terlalu puas
Peneliti	kayak ada dorongan,sebenarnya saya bisa lebih gak gitu?
Narasumber	iya seharusnya saya bisa lebih
Peneliti	nah untuk dalam konteks, tadi kan pencapaian itu ya kalau dalam program studi ini yang udah kamu pelajari itu, apakah ada yang bisa kamu kembangkan gitu? Terlebih dalam konteks profesional kemasyarakatan dari pembelajaran yang ada di kelas?
Narasumber	ada sih saya tetap yang tak buat diri sendiri atau yang saya pikir yang bisa saya buat saya terapkan ke masyarakat itu keagamaan ya, saya semakin terbuka dengan tasawuf, karena di rumah saya itu ilmu tasawuf itu sangat memiliki stigma yang jelek jadi saya rasa dengan saya punya pemahaman, oh tasawuf itu ternyata lebih seperti ini, seperti ini jadi saya harap saya bisa membawa pemahaman Oh tasawuf itu ternyata lebih seperti ini Jadi saya harap Saya bisa membawa pemahaman bagi mereka juga Bahwasannya tidak selamanya tasawuf itu Yang dikatakan mereka sesat. Jadi yang gak membuat mereka takut untuk masuk ke dalam dunia tersebut.
Peneliti	kalau kendala-kendala penyesuaian kan emang basiknya agama ya, pasti banyak kendala ketika mempelajari psikologi itu tapi minatnya itu ada enggak sih? atau malah cenderung akhirnya memilih lebih fokus belajar di agama atau malah lebih tertantang untuk belajar psikologi ?
Narasumber	Kalau minat sebenarnya Terkadang saya bisa ketika sudah saya memahami itu Minatnya muncul Tapi ya kembali ketika saya

	kemudian menemukan kesulitan lagi Itu yang membuat saya goya lagi
Peneliti	Kalau lingkungan sosial bagaimana beradaptasinya? kalau SMA kan sempit gitu ya, kalau kuliah kan bertemu banyak orang yang berbeda beda kulturenya itu bagaimana?
Narasumber	Dulu juga pernah mondok ya saya jadi udah biasa bertemu orang biasa bertemu orang dari manapun itu kan kalau mahasiswa juga kulturenya ari berbagai manapun Jadi mungkin gak ada perbedaan Yang signifikan Cuma saya beradaptasi dengan orang barunya aja yang sulit.
Peneliti	Terus Apakah Anda Melakukan renungan atau intropeksi Dalam hal Khususnya dalam perkuliahan gitu?
Narasumber	introveksi diri sih Iya pernah
Peneliti	Terus yang mendorong Anda melakukan hal-hal tersebut itu apa?
Narasumber	Biasanya saya ketika melihat orang lebih dari saya, ketika mereka penyampaian akademiknya lebih dari saya dan mereka dengan latar belakang mereka yang kadang-kadang yang kurang mampu ada yang dari orang-orang biasa jadi saya merasa gagal kayak gitu orang tua saya, dan saya jauh-jauh dari dari tempat saya dari rumah saya saya merasa masih belum optimal itu jadi hal itu yang buat saya harus meningkatkan itu. saya melihat orang lain yang buat saya melakukan renungan Itu ketika saya melihat orang lain Soalnya banyak orang-orang yang Bisa Mencapai target yang lebih tinggi Membuat kita Harusnya aku juga bisa Itu menjadi motivasi
Peneliti	Terus kalau Dalam merefleksikan diri Atau mengevaluasi diri Itu apakah terstruktur atau seketika aja?
Narasumber	Saya termasuk orang yang Suka yang spontan Daripada terstruktur Kalau terstruktur malah jadi berantakan
Peneliti	apakah ada setiap malam itu kamu punya sesi hari ini sudah melakukan apa gitu?
Narasumber	saja tidak, lebih spontan saja sewaktu-waktu lagi ingat
Peneliti	tapi kalau mengatakan Anda ingin grow up ingin berkembang apakah lingkungan sosial di sekitar Anda itu mendukung atau malah menghambat?
Narasumber	Kalau teman dekat mendukung, tapi ketika saya sudah berkecimpung dalam organisasi dalam Perkumpulan yang lebih besar itu Menurut saya menghambat
Peneliti	Kok bisa menghambat itu?
Narasumber	Kadang Organisasi ini contohnya Mereka melakukan pertemuan-pertemuan Tapi kadang pertemuannya itu pertemuan-pertemuan Bukan hal yang Bervalue Jadi saya merasa pertemuan buat seneng-senang tok gitu, jadi saya merasa ini buang-buang waktu sementara saya sudah meluangkan waktu saya untuk datang ke sana.

Peneliti	berarti untuk meningkatkan akademik tadikan lingkungan itu juga mempengaruhi sebenarnya?
Narasumber	Iya mempengaruhi
Peneliti	Jadi kadang ada memang lingkungan yang mendukung, ada yang kurang mendukung. Nah untuk menyikapi hal-hal tersebut itu, apa yang anda lakukan dalam memilih lingkungan sosial itu seperti apa?
Narasumber	Setelah semakin waktu berlalua saya mengurangi kebiasaan hal-hal yang kurang kurang bermanfaat buat kita
Peneliti	Terus manfaat yang anda rasakan ketika mengalami, melakukan renungan-renungan tersebut itu?
Narasumber	tentunya lebih semangat apalagi kalau udah menyangkut orang tua itu sangat memotivasi banget bagi saya ya walaupun kadang habis setelah berjangka misalnya setelah beberapa waktu saya kembali kembali kehilangan motivasi gitu.
Peneliti	kalau untuk merenungkan diri itu lebih enaknya kapan?
Narasumber	biasanya kalau saya malam-malam waktu untuk recharge energy, enaknya ngambil waktu sendirian Saya butuh waktu sendiri misalnya saya ngopi ke tempat yang ada vibes Ruang terbuka gitu Nah saya biasanya pergi sendiri duduk Sambil ngeliat City light sambil ngeliat bulan sambil bermuhasabah
Peneliti	Misalnya Nulis diary mungkin atau Lebih dituangkan kemana biasanya?
Narasumber	Kalau dulu SMA saya biasanya Ini Bikin diary atau nulis puisi Untuk menuangkan untuk menuangkan kondisi perasaan tapi semenjak kuliah ini saya kehilangan motivasi untuk menulis akhirnya ketika ketika saya apa sedang galau atau sedang melakukan renungan itu biasanya saya nyanyi sesuatu yang rilate dengan kehidupan saya gitu
Peneliti	Berarti kalau lagi di fase down itu lebih memilih untuk menyendiri?
Narasumber	Iya menyendiri mericharge energi kembali mencoba melakukan mencari kesalahannya itu ya gitu
Peneliti	Kenapa kok memilih sendiri, kan kadang ada orang yang lebih milik hangout gitu untuk mericharge energinya?
Narasumber	setelah saya pikir selama ini mungkin ketika saya bertemu dengan orang banyak itu melelahkan bagi saya lebih enak sendiri lebih enak sendiri
Peneliti	Sepakat gak dengan muhasabah dapat membentuk identitas perkembangan pribadi anda sebagai seorang mahasiswa Dengan hal tersebut?
Narasumber	Sepakat Karena menurut saya dengan melakukan renungan Introspeksi, jadi kita punya Energi baru untuk kembali melanjutkan Kehidupan kita tadi Untuk meluruskan tujuan kembali Untuk kembali Ketujuan kita yang awal

Peneliti	Oke itu aja sih sementara semisal nanti ada tambahan bakal tak hubungi lagi Terima kasih banyak ya
Narasumber	Baik mas, sama sama

4. Ridha

peneliti	Assalamualaikum W. W.
Narasumber	Waalaikumsalam W. W.
Peneliti	Terimakasih mbak atas waktunya pada kesempatan kali ini saya izin mau wawancarai anda guna menjadi narasumber skripsi saya Apakah mbak bersedia?
Narasumber	Saya bersedia
Peneliti	Nah skripsi kali ini yang sedang saya kerjakan itu berjudul tentang penyelesaian akademik dan manajemen muhasabah mahasiswa perantauan, Kalau mbak masuk ke UIN itu dulu pilihan sendiri atau dari dorongan orang tua?
Narasumber	Untuk lanjut kuliah Untuk lanjut kuliah itu dorongan dari diri sendiri karena melihat bahwasanya sekarang pekerjaan itu mayoritas lebih mengutamakan yang S1
Peneliti	Berarti emang sengaja untuk jenjang karir?
Narasumber	iya
Peneliti	Kalau memilih jurusan itu emang dari diri sendiri atau ada rekomendasi dari orang lain?
Narasumber	Sebenarnya awalnya untuk jurusan TP sendiri ini bukan pilihan yang pertama hanya saja waktu saya memilih di UIN Walisongo itu jalur SPAN saya ingin mengambil Psikologi itu tidak ada jadi saya memilih TP
Peneliti	Oh iya Terus kan tentunya ada perbedaan nih model pembelajaran waktu SMA sama kuliah kira-kira perbedaan yang anda rasakan itu seperti apa? Ada nggak sih?
Narasumber	Kalau misalnya SMA kan lebih teratur, kalau SMA kan lebih teratur jamnya masuknya itu dari jam 7 sampai jam 12. Kalau misalnya kuliah ini kan ada jam 7 terus selang nanti ada lagi. Selain jam itu, ya kalau misalnya SMA kan lebih ke guru, kalau misalnya di perkuliahan itu dosen. Nah itu kalau dosen itu memantau kalau di SMA itu kita dibimbing, bener-bener dibimbing. Cuma kalau misalnya di kuliah kan kita lebih dituntut untuk belajar sendiri gitu.
Peneliti	Oke. Terus upaya apa yang kamu lakukan dalam penyesuaian model pembelajaran tersebut gimana?
Narasumber	lebih bisa mengatur waktu aja sih mas saolnya kan jamnya berbeda

Peneliti	Terus untuk ini. Ada kesusahan nggak sih dalam tugas-tugas kuliah dengan model-model seperti itu yang sebelumnya belum pernah ada?
Narasumber	Awalnya iya susah. Karena kan belum pernah sama sekali membuat makalah. PPT juga sebenarnya. Nah jadi disini kita dituntut untuk membuat makalah, PPT. Nah awalnya saya tanya-tanya sama Kating gitu terus belajar sendiri.
Peneliti	Ya. Kan tadi di awal mbak ngambil kuliah memang buat karir. Nah kira-kira target yang ingin kamu capai ketika kuliah itu apa?
Narasumber	Target utama pasti lulus tepat waktu ya mas. Nah terus. Lebih mendalami ilmu agama kan ini kan tasawuf ya. Lebih juga bisa memahami psikologinya. Karena target utama saya itu di psikologinya.
Peneliti	Oke. Terus usaha yang kamu lakukan dalam mewujudkan target tersebut?
Narasumber	Tentunya terus belajar ya mas. Baik itu dari pengajaran dosen sendiri. Atau saya mencari informasi-informasi sendiri. Dari membaca-baca artikel, buku, dan lain-lain.
Peneliti	Kendala-kendala dalam pembelajaran itu ada gak kira-kira. Kan mbak mahasiswa baru dari luar kota juga. Dari luar pulau bahkan. Nah itu kira-kira kendala dalam pembelajaran di kelas itu apa Ada gak?
Narasumber	Kayak penyesuaian bahasa juga sama teman-teman itu. Dari dosennya itu kalau di psikologinya itu. Seperti istilah-istilah ilmiah sulit dimengerti.
Peneliti	Kalau dalam sosialnya mbak ada gak kira-kira. Atau mungkin kayak ada yang susah diajak kerja kelompok mungkin. Dan lain sebagainya itu gimana?
Narasumber	Kalau dari sosialnya sendiri itu ada teman-teman yang emang sangat-sangat susah untuk diajak kerja sama. Bahkan menggelur-gelur waktu. Sehingga bahkan ada terjadi beberapa kelompok yang tidak jadi presentasi. Hanya karena makalanya itu belum jadi. sehingga menghambat pembelajaran.
Peneliti	Ada gak sih pandangan baru yang udah kamu miliki setelah kuliah yang membuat kamu lebih tertarik lagi dalam belajar?.
Narasumber	Kalau misalnya dari segi tasawuf saya. Lebih melihat. Bahwa tasawuf itu gak hanya bisa di definisikan melalui kata tetapi lebih ke rasa. Nah. Kalau Psikologi nya itu. Ketika kita memahami dari teori-teori yang ada. Terus kita juga tidak bisa mengklaim langsung secara langsung bahwa misalnya orang itu terdiagnosis mengalami suatu gangguan.
Peneliti	apakah mbak bisa menuntaskan semua mata kuliah? Atau ada matkul yang terkendala dan ngulang?
Narasumber	Alhamdulillah tuntas semua.
Peneliti	Tapi cukup puas gak. Dengan hasil yang sudah diperoleh tersebut?

Narasumber	Belum. Belum puas.
Peneliti	Kenapa belum puas?
Narasumber	Karena. Ada beberapa. Mata kuliah. Yang saya. belum paham bahkan. Ya mungkin. Entah. Dari penjelasan dosennya atau bagaimana saya sulit memahaminya .
Peneliti	Kemudian bagaimana kendala upaya penyesuaian di lingkungan sosial?
Narasumber	Kalau misalnya. Di. Bahasa tadi ya mas. Kalau misalnya di bahasa itu. Biasanya coba. Coba belajar lah.
Peneliti	kalau penyesuaian pertama ketika kesemarang bagaimana proses awal mula beradaptasi ?
Narasumber	Alhamdulillah sudah ada karena ada kating yang dari angkatan 22 dari luar Jawa juga. Dari Bengkulu tetapi anak tarbiyah. Yang kuliah disini. Jadi. Dibantu sama dia ya. Kalau. Apa-apa. Tanyanya.
Peneliti	Kalau yang dari teman-teman jurusan. ngerasa. dijauhin gak sih. Gara-gara. Beda gitu?
Narasumber	Alhamdulillah gak ada ya mereka lebih ke welcome.
Peneliti	Dalam memahami pembelajaran kan tadi. Cukup puas. Meskipun. Ada beberapa. Mata kuliah yang kurang mantep gitu kan. Kira-kira. Mbak ini. Melakukan. Intropeksi gak?
Narasumber	Pernah. Kadang. Sebelum. Malam itu sebelum matkul dimulai. Itu saya mempelajari. Makalah itu kan dikirim sebelum. Presentasi. Nah jadinya malamnya saya bisa. Kayak. Mencari-cari sendiri. Ini artinya apa. Ini ini gitu.
Peneliti	Kalau untuk. Ini. Merefleksikan kesalahan-kesalahan mungkin. Ada gak melakukan Muhasabah gitu?
Narasumber	Ada tentunya. Untuk merubah diri menjadi lebih baik lah.
Peneliti	Terus. Apa yang mendorong anda melakukan muhasabah. Itu sendiri. Biasanya. Yang menjadi dorongan.
Narasumber	Karena adanya kesadaran. Omongan-omongan orang terus mengintropeksi diri juga. Buat bahan. Evaluasi
Peneliti	Bagaimana anda melakukan muhasabah atau Intropeksi diri Itu bagaimana biasanya cara melakukannya?
Narasumber	Merenungi kadang bertanya dengan teman dekat. Bertanya kira-kira. Yang dilakuin salah. Atau enggak. Lebih ke curhat ya mas.
Peneliti	Berarti. Metodenya itu lebih ke curah pendapat. Kalau seperti nulis buku harian atau yang lain ada gk?
Narasumber	Kalau misalnya diary Nulis di buku saya enggak, cuma saya main twitter biasanya nulis atau ngeluh disana.
Peneliti	Oke. Kemudian kira-kira peran lingkungan yang ada di sekitar anda itu mendorong Anda. Memajukan dan mengembangkan diri enggak. Lingkungan di sekitar Anda itu. Cukup mendorong Anda berkembang. Atau malah menggambat. Yang Anda rasakan?

Narasumber	Kalau misalnya lingkungan Itu. Alhamdulillah Lebih banyak dominan ke mendorong mas. Jadi dari teman-teman juga saling support, saling merangkul, saling menasehati.
Peneliti	waktu melakukan muhasabah biasanya momen kapan?
Narasumber	Sewaktu-waktu gitu ya cuman biasanya pas bangun tidur kadang sebelum tidur.
Peneliti	Kira-kira ada enggak sih manfaat yang kamu rasakan dalam mengevaluasi diri itu?
Narasumber	Manfaatnya. kita. dari pengalaman kita bisa belajar dari sana, kalau misalnya ini saya tahu ini salah berusaha untuk tidak memulainya lagi.
Peneliti	Mungkin itu dulu aja mbak. Terima kasih atas waktunya kurang lebihnya mohon maaf nanti jika saya membutuhkan data lain akan kami hubungi lagi. Terima kasih. Wassalamualaikum W.W.
Narasumber	Baik mas, Waalaikumsalam W.W.

Lampiran 3 dokumentasi.

