

Hubungan Penyesuaian Diri Mahasiswa Ma'had Universitas Islam Negeri Raden Fatah Terhadap Budaya Di Asrama

Khoirun Nisa^{1*}, Nofelia Ananta², Meutia Rizka³, Ayu Oktavianti⁴

¹⁻³Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

⁴Universitas Sriwijaya

*Corresponding Email: khoirunnishaa@gmail.com, nofeliaananta13@gmail.com, meutiarizka06@gmail.com, ayuoktavianti453@gmail.com

Number Whatsapp: 085852083425

Abstract

This study aims to explore the adjustment process of students residing in Ma'had Al-Jami'ah at UIN Raden Fatah Palembang. The study is grounded in the phenomenon that living in a dormitory presents structured routines, discipline, and cultural expectations that differ from the lifestyle of regular university students, thus creating psychological, social, and academic challenges, especially for first-year students. This research employs a qualitative case study design involving two participants selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The findings reveal that the adjustment process occurs gradually through four major thematic patterns: (1) initial emotional reactions to the new environment, (2) challenges in adapting to rules and structured schedules, (3) adaptive strategies including acceptance, habituation, and peer social support, and (4) the impact of adjustment on academic performance, emotional stability, and overall well-being. In the early phase, students experienced culture shock such as confusion and fatigue due to demanding routines; however, over time, they developed coping mechanisms through self-regulation and social support. The study concludes that successful adaptation is influenced by personal flexibility, social support, and structured institutional culture. The study suggests that ma'had administrators implement structured orientation and continuous support programs to facilitate smoother adjustment for new residents.

Keywords : adjustment, student dormitory, ma'had, self-regulation, social support

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses penyesuaian diri mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena bahwa kehidupan berasrama memiliki tuntutan struktur, kedisiplinan, dan rutinitas yang berbeda dengan kehidupan mahasiswa pada umumnya sehingga memunculkan dinamika psikologis, sosial, dan akademik bagi mahasiswa baru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, melibatkan dua partisipan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan model analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri mahasiswa berlangsung bertahap melalui empat tema utama, yaitu (1) reaksi emosional awal terhadap lingkungan ma'had, (2) tantangan dalam menghadapi rutinitas dan aturan, (3) strategi adaptasi berupa penerimaan, pembiasaan, dan dukungan sosial, serta (4) dampak adaptasi terhadap aspek akademik, emosi, dan kesejahteraan mahasiswa. Pada fase awal, mahasiswa mengalami culture shock berupa kebingungan dan kelelahan akibat padatnya aktivitas, namun seiring berjalannya waktu, mahasiswa mulai menemukan ritme adaptasi melalui regulasi diri dan dukungan sosial sebaya. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan adaptasi mahasiswa dipengaruhi oleh fleksibilitas personal, dukungan sosial, dan struktur budaya ma'had. Penelitian ini merekomendasikan agar pengelola ma'had menyediakan program orientasi adaptasi dan monitoring berkala untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Kata kunci: penyesuaian diri, mahasiswa, ma'had, asrama, dukungan sosial

Introduction

Masa transisi dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi merupakan periode perkembangan yang penuh tantangan, terutama bagi mahasiswa yang harus beradaptasi tidak hanya dengan sistem akademik perguruan tinggi, tetapi juga dengan lingkungan sosial dan budaya baru tempat mereka tinggal. Salah satu bentuk lingkungan tersebut adalah asrama mahasiswa atau ma'had, yaitu

lingkungan tinggal yang berfungsi bukan sekadar tempat tinggal, tetapi juga sebagai ruang pendidikan karakter, kedisiplinan, dan pembiasaan nilai-nilai sosial-keagamaan.

Dalam konteks Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang, Ma'had Al-Jami'ah berperan sebagai lembaga pembinaan keagamaan, sosial, dan akademik yang bertujuan membentuk mahasiswa berkarakter Islami yang memiliki keseimbangan antara spiritualitas, etika, dan prestasi akademik. Ma'had Al-Jami'ah didirikan pada tahun 2010 sebagai respon terhadap kebutuhan akan model pendidikan berbasis nilai Islam yang tidak hanya terfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pembiasaan moral, ibadah, literasi Al-Qur'an, serta keterampilan sosial berbasis kedisiplinan dan budaya kolektif asrama. Sejak 2011, penerimaan mahasiswa reguler mulai dilaksanakan, dan hingga kini ma'had telah berkembang menjadi wadah wajib tinggal bagi mahasiswa penerima program tertentu dengan sistem kegiatan yang terstruktur dan wajib

Sistem kehidupan ma'had memiliki karakteristik khas seperti jadwal ibadah berjamaah, halaqah Al-Qur'an, muhadharah, kegiatan kebersihan, pembelajaran diniyah, dan aturan kedisiplinan yang ketat. Sistem ini menciptakan struktur budaya yang kuat, budaya kelompok terbentuk melalui nilai yang dianut bersama, sistem aturan, pola komunikasi, dan ritme kehidupan kolektif. Dengan demikian, mahasiswa yang tinggal di ma'had tidak hanya berhadapan dengan rutinitas akademik kampus, tetapi juga kewajiban-kewajiban sosial dan religius yang harus dipatuhi secara konsisten (Tubbs & Moss, 1996).

Namun, di balik tujuan pendidikan tersebut, tidak semua mahasiswa mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Berdasarkan hasil wawancara awal, mahasiswa melaporkan adanya perubahan signifikan dalam ritme hidup mereka, termasuk kurangnya waktu istirahat, kesulitan mengatur waktu antara kuliah dan kegiatan asrama, serta tekanan adaptasi sosial pada fase awal tinggal.

Fenomena ini relevan dengan teori Student Adjustment to College oleh Baker dan Stryk (1984) yang menjelaskan bahwa penyesuaian mahasiswa mencakup empat dimensi, yaitu penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian personal-emosional, dan institutional attachment. Penyesuaian diri menjadi indikator penting keberhasilan mahasiswa dalam mencapai kesejahteraan psikologis, prestasi akademik, dan daya bertahan dalam lingkungan pendidikan tinggi (persistence).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di asrama dengan aturan ketat sering mengalami culture shock tahap awal, yang kemudian berkembang menjadi fase negosiasi, adaptasi, dan internalisasi nilai. Keberhasilan proses ini dipengaruhi oleh dukungan sosial, motivasi internal, fleksibilitas personal, dan kualitas komunikasi budaya institusi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri mahasiswa Uin Raden Fatah yang tinggal di asrama/Ma'had al jamiah serta mengidentifikasi berbagai bentuk budaya yang berlaku di lingkungan tersebut. Selain itu, penelitian ini berupaya memahami bagaimana mahasiswa beradaptasi dengan aturan, nilai, dan kebiasaan yang menjadi karakteristik budaya asrama serta bagaimana mereka bisa membagi waktu antara perkuliahan dan pembelajaran asrama. Penelitian ini

juga menganalisis hubungan antara kemampuan penyesuaian diri mahasiswa dengan tingkat penerimaan mereka terhadap budaya asrama, sekaligus meninjau faktor-faktor yang dapat mendukung maupun menghambat keberhasilan proses penyesuaian tersebut.

Penelitian ini penting secara teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian tentang penyesuaian diri mahasiswa dalam konteks pendidikan Islam berbasis asrama, yang masih jarang dilakukan terutama pada konteks ma'had modern di Indonesia. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar evaluasi kebijakan ma'had.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, karena fokus penelitian adalah memahami pengalaman subjektif mahasiswa dalam proses penyesuaian diri terhadap budaya yang berlaku di lingkungan Ma'had Al-Jami'ah. Pendekatan fenomenologi dianggap paling relevan untuk menggali pengalaman hidup (lived experience) dan makna di balik tindakan serta respons emosional partisipan, sebagaimana dijelaskan oleh Creswell (2020) bahwa fenomenologi digunakan ketika peneliti ingin memahami esensi dari fenomena yang dialami individu dalam konteks tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini tidak bertujuan mengukur variabel secara numerik, melainkan menangkap kedalaman pengalaman adaptasi mahasiswa terhadap struktur budaya asrama yang ketat dan berjenjang.

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria utama, yaitu mahasiswa perempuan yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah minimal satu semester, aktif mengikuti kegiatan ma'had, dan bersedia mengikuti proses wawancara. Pemilihan kriteria ini didasarkan pada asumsi bahwa pengalaman penyesuaian diri membutuhkan waktu tertentu untuk berkembang dari fase orientasi awal hingga fase internalisasi budaya, sebagaimana dijelaskan Baker dan Siryk (1984) dalam model Student Adjustment to College. Jumlah partisipan yang diwawancarai sebanyak dua orang, dan identitas masing-masing disamarkan menggunakan inisial untuk menjaga kerahasiaan data.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur sebagai sumber data utama, sementara dokumen berupa aturan ma'had, jadwal kegiatan, dan kronologi sejarah lembaga digunakan sebagai data pendukung. Wawancara dilakukan secara langsung menggunakan panduan pertanyaan yang fleksibel, sehingga peneliti tetap dapat menggali informasi mendalam sesuai dinamika percakapan. Seluruh wawancara direkam menggunakan perangkat perekam suara dan selanjutnya ditranskripsi secara verbatim untuk menjaga validitas makna. Salah satu bentuk data wawancara menunjukkan pengalaman adaptasi awal, misalnya ungkapan: *"Tidurnya malam dan bangunnya jam tiga, jadi susah atur waktu. Kadang pas kuliah ngantuk dan tidak fokus."*

Analisis data dilakukan melalui analisis tematik mengikuti langkah-langkah Braun dan Clarke (2006), yang meliputi proses membaca ulang transkrip secara mendalam, memberi kode pada pernyataan bermakna, mengelompokkan kode menjadi kategori, mengembangkan tema, serta menafsirkan hasil berdasarkan konteks penelitian dan landasan teori seperti model penyesuaian diri mahasiswa Baker & Siryk (1984), teori budaya Tubbs & Moss (1996), serta teori dukungan sosial

dan regulasi diri yang relevan. Proses ini memastikan bahwa temuan penelitian tidak hanya deskriptif, tetapi juga memiliki landasan interpretatif.

Results

Hasil penelitian ini disusun berdasarkan analisis tematik terhadap data wawancara yang telah diperoleh dari dua informan yang merupakan mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah. Berdasarkan hasil pengkodean dan interpretasi data, ditemukan bahwa proses penyesuaian diri mahasiswa terhadap budaya asrama berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Secara umum, pengalaman partisipan menunjukkan adanya dinamika perubahan dari kondisi awal berupa kebingungan dan keterkejutan budaya menuju tahap penerimaan dan pembentukan pola adaptasi yang lebih stabil.

Temuan penelitian ini menghasilkan empat tema utama, yaitu: (1) Reaksi emosional awal terhadap lingkungan ma'had, (2) Tantangan penyesuaian diri terhadap rutinitas dan aturan, (3) Strategi adaptasi yang dikembangkan mahasiswa, dan (4) Dampak penyesuaian terhadap aspek akademik dan kesejahteraan diri. Keempat tema ini menggambarkan perjalanan adaptasi mahasiswa dalam menjalani kehidupan ma'had yang terstruktur, ketat, dan memiliki nilai religius yang kuat.

Tema 1: Reaksi Emosional Awal terhadap Lingkungan Baru

Pada tahap awal tinggal di ma'had, kedua partisipan menggambarkan pengalaman emosional yang bercampur antara rasa senang, antusias, dan rasa canggung. Kondisi ini menunjukkan proses culture shock, yaitu fase awal ketika individu memasuki budaya yang berbeda dari lingkungan asal. Salah satu informan menyatakan: *"Campur aduk rasanya, senang tapi juga canggung karena belum kenal karakter orang-orangnya."*

Informan lainnya menggambarkan perasaan yang serupa, yaitu adanya kegembiraan bertemu teman baru, namun juga kebingungan karena belum memahami norma sosial ma'had. Pengalaman emosional ini sejalan dengan pandangan Baker & Siryk (1984) bahwa mahasiswa pada fase awal adaptasi akan menghadapi perubahan psikososial yang memerlukan penyesuaian diri terhadap sistem baru.

Tema 2: Tantangan Penyesuaian terhadap Rutinitas dan Aturan Asrama

Tema kedua menunjukkan bahwa rutinitas kegiatan ma'had, seperti jadwal ibadah berjamaah, muhadharah, kebersihan, dan pembelajaran diniyah, menjadi tantangan yang dominan dalam proses adaptasi. Jadwal kegiatan yang padat dan waktu istirahat yang terbatas membuat mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur energi dan fokus belajar.

Salah satu informan menjelaskan: *"Tidurnya malam dan bangunnya jam tiga, jadi susah ngatur waktu. Kadang pas kuliah mengantuk dan tidak fokus."* Informan lain menambahkan bahwa dirinya harus menyesuaikan diri dengan perubahan kebiasaan yang cukup drastis: *"Awal-awal tuh capek karena kegiatan banyak, dari pulang kuliah masih ada kegiatan asrama lagi. Jadi merasa waktu*

pribadi hilang.” Temuan ini menunjukkan adanya ketegangan antara kebutuhan individu dan tuntutan budaya asrama, yang juga telah dijelaskan dalam teori budaya oleh Tubbs & Moss (1996), bahwa individu memerlukan waktu untuk menegosiasikan ulang cara hidup lama dengan sistem nilai yang baru.

Tema 3: Strategi Adaptasi yang Digunakan Mahasiswa

Dalam menghadapi tuntutan ma'had, informan mengembangkan berbagai strategi adaptasi secara bertahap. Strategi yang paling dominan adalah penerimaan terhadap sistem (acceptance), habituasi, serta dukungan sosial dari teman sebaya. Informan pertama menyatakan: *“Ikuti aja dulu, nanti lama-lama terbiasa.”* Sementara informan kedua menekankan pentingnya dukungan sosial: *“Biasanya kami saling bantu ngingetin jadwal, kalau ada yang lupa atau belum siap.”*

Strategi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya mengubah diri, melainkan menyesuaikan pola perilaku sesuai kebutuhan lingkungan. Hal ini relevan dengan Self-Regulation Theory (Zimmerman, 2002) yang menjelaskan bahwa adaptasi terjadi melalui proses internalisasi rutinitas dan penyesuaian perilaku secara bertahap.

Tema 4: Dampak Adaptasi terhadap Prestasi Akademik dan Kesejahteraan

Sebagian informan melaporkan dampak adaptasi terhadap performa akademik, terutama pada fase awal tinggal. Kurangnya waktu istirahat dan padatnya kegiatan ma'had menyebabkan penurunan fokus belajar dan motivasi akademik. Seperti diungkapkan: *“Nilai sempat turun karena ngantuk pas kuliah. Kadang zoom pun tidak fokus.”*

Namun seiring berjalannya waktu, informan mulai menemukan ritme hidup yang lebih stabil dan mampu menyeimbangkan kewajiban kampus dan ma'had. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa penyesuaian diri merupakan proses bertahap, bukan perubahan instan.

Discussion

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah tidak berlangsung secara instan, melainkan melalui tahapan pengalaman emosional, tantangan, strategi adaptasi, hingga stabilisasi fungsi akademik dan sosial. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh faktor personal, lingkungan sosial, dan struktur budaya yang berlaku. Temuan penelitian ini dapat dianalisis melalui empat tema utama yang telah diperoleh.

Tema pertama mengenai reaksi emosional awal mahasiswa menunjukkan bahwa masa awal tinggal di ma'had ditandai dengan perasaan senang, sekaligus rasa canggung dan kebingungan terhadap sistem dan norma sosial yang berlaku. Temuan ini sesuai dengan teori penyesuaian mahasiswa yang menjelaskan bahwa mahasiswa baru umumnya mengalami fase transisi emosional ketika memasuki lingkungan baru yang berbeda dari sebelumnya. Reaksi emosional campuran tersebut dapat dipahami sebagai fase honeymoon dan shock, yang lazim terjadi dalam proses adaptasi

terhadap lingkungan berbudaya baru. Perasaan tersebut bukan bentuk resistensi, tetapi bagian dari proses membaca ulang konteks sosial baru sebelum individu melakukan respons adaptif (Baker dan Siryk, 1984).

Tema kedua berkaitan dengan tantangan penyesuaian terhadap rutinitas dan aturan asrama. Rutinitas ma'had yang padat, dimulai dari kegiatan dini hari hingga malam hari, menuntut mahasiswa untuk mengelola waktu, energi, dan kedisiplinan secara ketat. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara ritme kehidupan sebelum tinggal di asrama dan sistem kehidupan yang berlaku di ma'had. Temuan ini sejalan dengan konsep budaya yang menyatakan bahwa budaya kolektif dibangun melalui rutinitas, nilai, dan pola aktivitas yang dilakukan secara berulang dan terstruktur (Tubbs dan Moss, 1996). Ketika seseorang memasuki lingkungan budaya baru, proses adaptasi tidak hanya melibatkan penyesuaian perilaku, tetapi juga internalisasi nilai dan ritme sosial yang berlaku dalam komunitas tersebut. Dengan demikian, tantangan yang dialami mahasiswa bukan semata persoalan beban aktivitas, tetapi juga proses internalisasi sistem nilai di balik rutinitas ma'had.

Tema ketiga mengenai strategi adaptasi yang digunakan mahasiswa menunjukkan bahwa proses adaptasi berlangsung melalui strategi penerimaan (acceptance), pembiasaan (habituation), dan dukungan sosial (peer support). Temuan ini selaras dengan teori dukungan sosial yang menyatakan bahwa keberadaan hubungan interpersonal yang suportif dapat membantu individu mengurangi tekanan psikososial dan meningkatkan kemampuan menghadapi lingkungan baru (Cohen & Wills, 1985). Selain itu, strategi ini juga mendukung Self-Regulation Theory oleh Zimmerman (2002), yang menjelaskan bahwa adaptasi terjadi ketika individu mampu memonitor perilaku, menyesuaikan ritme aktivitas, serta mengembangkan strategi untuk mengelola energi dan waktu sesuai tuntutan. Dengan demikian, keberhasilan adaptasi mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh struktur ma'had, tetapi juga oleh kemampuan mereka membangun mekanisme regulasi diri yang stabil.

Tema keempat mengenai dampak adaptasi terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan mahasiswa menunjukkan adanya pola perubahan dari hambatan awal menuju kondisi lebih stabil setelah mahasiswa menemukan ritme adaptasi yang sesuai. Pada fase awal, partisipan melaporkan penurunan motivasi belajar dan fokus akademik akibat padatnya kegiatan dan kurangnya waktu istirahat. Namun, setelah menemukan strategi adaptasi, performa akademik dan kondisi psikologis mulai membaik. Temuan ini mendukung pernyataan Baker & Siryk bahwa adaptasi akademik tidak dapat dipisahkan dari adaptasi sosial dan emosional; ketika keseimbangan mulai terbentuk, fungsi akademik juga mengalami perbaikan.

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan adaptasi mahasiswa di ma'had bergantung pada tiga faktor utama, yaitu fleksibilitas personal, dukungan sosial, dan struktur budaya yang memungkinkan ruang penyesuaian bertahap. Dalam konteks ini, ma'had bukan hanya lingkungan pendidikan religius, tetapi juga ruang sosial-kultural yang mempengaruhi identitas, rutinitas, dan keseharian mahasiswa. Dengan demikian, kemampuan mahasiswa untuk memahami, menerima, dan menyesuaikan diri merupakan indikator keberhasilan implementasi sistem ma'had sebagai model pendidikan yang memadukan aspek spiritual, sosial, dan akademik.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa proses penyesuaian diri mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah merupakan proses bertahap yang melibatkan aspek emosional, sosial, akademik, dan kultural. Pengalaman awal mahasiswa di lingkungan ma'had menunjukkan adanya dinamika psikologis berupa rasa senang dan antusias yang bersamaan dengan rasa bingung, canggung, dan kaget terhadap budaya dan aturan yang berlaku. Kondisi tersebut mencerminkan fase awal adaptasi sebagaimana dijelaskan dalam model penyesuaian mahasiswa oleh Baker dan Stryk (1984), dimana individu memasuki lingkungan baru dengan pengalaman ambivalen sebelum menemukan pola penyesuaian yang stabil.

Faktor yang paling memengaruhi proses adaptasi mahasiswa adalah struktur budaya ma'had yang padat dan terjadwal ketat. Rutinitas kegiatan religius, akademik, dan kedisiplinan menunjukkan adanya sistem budaya kolektif yang kuat sebagaimana dijelaskan Tubbs & Moss (1996). Dalam konteks tersebut, mahasiswa perlu menyesuaikan pola hidup, kebiasaan, dan ritme aktivitas agar selaras dengan tuntutan lingkungan. Tantangan ini semakin kompleks karena mahasiswa dituntut untuk menyeimbangkan aktivitas ma'had dengan kebutuhan akademik kampus.

Meski demikian, strategi adaptasi yang muncul seperti penerimaan, pembiasaan, serta dukungan sosial dari teman sebaya menjadi faktor penting yang memperkuat proses adaptasi. Strategi ini sejalan dengan konsep regulasi diri dan teori dukungan sosial, dimana mahasiswa berusaha mengelola waktu, energi, dan tuntutan lingkungan secara bertahap hingga menemukan ritme yang stabil. Pada akhirnya, adaptasi yang berhasil berdampak positif terhadap keseimbangan antara kewajiban perkuliahan dan rutinitas ma'had, serta membantu mahasiswa membangun identitas dan kemandirian dalam lingkungan berbasis nilai religius.

Acknowledgement

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam proses penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada pihak Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang yang telah memberikan izin, dukungan, dan kesempatan untuk melakukan penelitian di lingkungan asrama.

Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada para informan yang telah bersedia meluangkan waktu, berbagi pengalaman, serta memberikan data yang sangat berarti bagi penyusunan penelitian ini. Tidak lupa, terima kasih kepada para dosen pembimbing dan pengajar yang telah memberikan arahan, masukan ilmiah, serta motivasi selama proses penelitian berlangsung.

Selain itu, peneliti juga berterima kasih kepada keluarga, teman-teman, serta rekan mahasiswa Program Studi Psikologi Islam atas segala dukungan moril, doa, dan bantuan yang diberikan. Semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan keilmuan serta menjadi rujukan bagi kegiatan penelitian dan peningkatan kualitas pembinaan di lingkungan ma'had.

References

- Abdullah, M., Hanafi, M., & Hasanah, U. (2023). Student adaptation to Islamic dormitory learning environment. *Journal of Islamic Education Studies*, 7(1), 55–67.
- Adawiyah, N., & Zakiyah, F. (2022). Regulasi diri mahasiswa selama tinggal di asrama perguruan tinggi Islam. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 201–218.
- Aisyah, R., & Putri, L. D. (2023). Adaptasi akademik mahasiswa tahun pertama melalui pembelajaran ma'had. *Tarbawy: Indonesian Journal of Islamic Education*, 10(3), 147–160.
- Akmal, R. (2024). Self-regulated learning and academic stress among dormitory students in Islamic universities. *Journal of Educational Psychology Research*, 14(1), 23–39.
- Aliyah, S., & Rasyid, F. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri mahasiswa rantau. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi Sosial*, 12(1), 89–101.
- Ananda, D., & Firmansyah, Y. (2021). Konsep community living pada mahasiswa ma'had. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 112–120.
- Arief, M., & Hasan, Z. (2023). Culture shock and resilience among first-year dormitory students. *International Journal of Humanities and Education*, 12(4), 188–199.
- Azmi, R., & Wulandari, R. (2022). Hubungan komunikasi interpersonal dan penerimaan budaya asrama. *Jurnal Ilmu Komunikasi Nusantara*, 6(2), 45–53.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). *Measuring adjustment to college*. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179–189.
- Basri, Y., & Samad, S. (2024). Dormitory policies and student well-being: A grounded theory approach. *Journal of Higher Education Studies*, 3(1), 77–94.
- Creswell, J. W. (2020). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Darmawan, S. (2021). Pola adaptasi mahasiswa pada lingkungan pembelajaran berasrama. *Jurnal Tarbiyah dan Ilmu Keguruan*, 18(1), 88–103.
- Farah, N., & Idris, M. (2023). Islamic boarding school culture and its impact on self-discipline of university students. *Journal of Islamic Psychology*, 5(1), 33–52.
- Hakim, R. (2022). University dormitory as ecological setting: Adjustment, identity and belonging. *Education and Development Review*, 2(3), 67–80.
- Hamzah, D., & Anwar, S. (2024). Peer mentoring and adaptation success in religious dormitories. *Asia Pacific Journal of Education and Society*, 9(2), 114–129.

Hidayati, A., & Pratama, D. (2021). Dampak rutinitas keagamaan terhadap prestasi akademik mahasiswa ma'had. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 6(2), 155–170.

Kasim, N., & Yusuf, M. (2022). Boarding culture and psychological adjustment among Muslim college students. *Journal of Social Psychology and Education*, 14(2), 242–259.

Latifah, S., & Nuraini, E. (2023). Manajemen waktu dan adaptasi mahasiswa dalam sistem pembelajaran berasrama. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 11(1), 51–63.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.

Mahfuzah, T., & Salim, A. (2024). Social support and academic resilience among dormitory students. *International Journal of Psychology and Education*, 8(1), 101–119.

Mahmudi, A. (2022). Adaptasi mahasiswa baru terhadap budaya ma'had: Studi kualitatif. *Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 4(2), 89–97.

Mansyur, H., & Zahra, A. (2021). Life adjustment experiences among female dormitory students in Indonesia. *Journal of Asian Student Studies*, 11(3), 200–214.

Munir, L., & Fathurrahman, A. (2023). Disiplin, budaya, dan keseimbangan akademik dalam kehidupan ma'had. *Jurnal Pendidikan Karakter Islam*, 5(2), 119–138.

Nabila, S., & Yusuf, R. (2024). Sleep deprivation and academic fatigue among boarding students. *Educational Health Review*, 3(1), 44–60.

Rahmawati, H., & Fauzan, M. (2022). Psychological well-being of university students in Islamic boarding system. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 6(1), 72–85.

Ridwan, M. (2023). Self-adjustment difficulties among first-year dormitory residents. *Journal of Counseling and Human Development*, 17(2), 99–115.

Sari, E., & Putra, H. (2021). Peran dukungan sosial dalam adaptasi mahasiswa penghuni asrama. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 33–41.

Tubbs, S. L., & Moss, S. (1996). *Human communication: Principles and contexts*. McGraw-Hill.

Yuliana, R., & Zamzami, A. (2024). Institutional culture and student adaptation in higher Islamic education. *Madani International Journal of Education and Culture*, 3(1), 55–73.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.

Lampiran

<https://drive.google.com/drive/folders/11rSj9Rrpd0E1o0HzTCEmYShDQ4kj831e>