

## ABSTRAK

Rizka Nur Amalia, 126306213120, Strategi *Coping* pada Mahasiswa Multiperan dalam Mengelola Regulasi Emosi (Studi Kasus pada Mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang Aktif Berorganisasi Dan Bekerja *Part Time*, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

**Kata kunci: mahasiswa multiperan, regulasi emosi, strategi *Coping* , studi kasus, spiritual.**

Penelitian ini bertujuan mengkaji strategi *Coping* dan regulasi emosi pada mahasiswa multiperan yang aktif dalam organisasi dan bekerja paruh waktu. Mahasiswa dalam kondisi ini menghadapi tekanan peran ganda yang dapat memicu stres dan kelelahan mental, sehingga diperlukan strategi *Coping* dan regulasi emosi yang efektif. Menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus tunggal, data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis dengan analisis tematik Braun & Clarke. Hasil menunjukkan bahwa subjek mengintegrasikan strategi *emotion-focused* (menenangkan diri, berbagi dengan orang tua, mengendalikan emosi sesuai Q.S. Al-Imran: 134) dan *problem-focused* (manajemen waktu dan perencanaan kegiatan). Regulasi emosi diperkuat oleh refleksi diri dan nilai religius. Integrasi strategi ini memungkinkan subjek tetap adaptif dan produktif dalam menjalankan peran gandanya.

## ABSTRACT

Rizka Nur Amalia, 126306213120, Coping Strategies and Emotional Regulation of Multirole Students (Case Study on UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Students Who Are Active in Organizing and Working *Part Time*, Islamic Counseling Guidance Study Program, Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung State Islamic University.

**Keywords:** multirole student, emotion regulation, *coping strategies*, case studies, spiritual.

This study aims to examine *coping* strategies and emotion regulation in multirole students who are active in organizations and work part-time. Students in this condition face dual role pressures that can trigger stress and mental fatigue, so effective *coping* strategies and emotional regulation are needed. Using a qualitative approach of a single case study, data were obtained through interviews, observations, and documentation, then analyzed with Braun & Clarke's thematic analysis. The results showed that the subjects integrated *emotion-focused* strategies (calming down, sharing with parents, controlling emotions according to Q.S. Al-Imran: 134) and *problem-focused* (time management and activity planning). Emotion regulation is strengthened by self-reflection and religious values. The integration of these strategies allows the subject to remain adaptive and productive in carrying out his dual role.

## خلاصة

ريزكا نور أماليا، ١٢٦٠٣٦٢١٠١٢٣، اس نتائج التكيف لدى الطلاب متعدد الأدوار: كيف إدارة تنظيم المشاعر (دراسة المتكاملة بناءً على لائحة الوصي رقم ٥٠ لعام ٢٣١٧ من منظور الفقه والسياسة حالة على طلاب جامعة إسلامية نيجرتي سيد ع يلي رحمت الله تولونغاونغ الذين يشاركون بنشاط كيف التنظيم ويعملون بدوام جزئي، برنامج دراسات الإرشاد الإسلام، جامعة إسلامية نيجرتية سيد ع يلي رحمت الله تولونغاونغ (دراسة حالة مكتب منطقة تروولان، مقاطعة موجوكيرتو)، برنامج دراسة القانون الدستوري، كلية الشريعة والقانون، جامعة سيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية في تولونجانج، ٢٣٢٥، المشرف: ليلة النعمة، مديرة المدرسة

كلمات مفتاحية: الطلاب متعدد الأدوار، تنظيم المشاعر، اس نتائج التكيف، دراسة حالة، روحانية

تهدف هذه الدراسة إلى دراسة اس نتائج التكيف وتنظيم المشاعر لدى الطلاب متعدد الأدوار الذين بنشاط كيف التنظيم ويعملون بدوام جزئي. يواجه الطلاب كيف هذه الحالة ضغوط الأدوار المزوجة التي يت يمكن أن تؤدي إلى التوتر والإرهاق العق يلي، مما يتطلب اس نتائج التكيف وتنظيم مشاعر فعالة. باستخدام منهجية نوعية لدراسة حالة فردية، تم الحصول على البيانات من خلال المقابلات، الملاحظات، والتوثيق، ثم تم تحليلها باستخدام تحليل موضوع براون وكلاارك. تظهر النتائج أن الموضوع يدمج اس نتائج التكيف (تهذنة النفس، التحدث مع الوالدين، التحكم كيف المشاعر وفقاً للآية ١٠٤ من سورة آل عمران) واس نتائج التكيف (إدارة الوقت وتخطيط الأنشطة). يتم تعزيز تنظيم المشاعر من خلال التأمل الذاتي والقيم الدينية. يسمح دمج هذه الاس نتائج التكيف للموضوع بالبقاء منكباً ومنتجاً كيف أداء أدواره المتعددة