

**STRATEGI *COPING STRESS* UNTUK MENGATASI
STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA PAI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**



SKRIPSI

Oleh:

Qothrunada Salsabila

20190720104

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2023

**STRATEGI *COPING STRESS* UNTUK MENGATASI
STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA PAI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program pendidikan Strata Satu (S-1) Program Studi Pendidikan Agama Islam (Tarbiyah) Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Oleh:

Qothrunada Salsabila

20190720104

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2023

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang membuat pernyataan dibawah ini:

Nama : Qothrunada Salsabila
NIM : 20190720104
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Judul Skripsi : Strategi *Coping Stress* Untuk Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa PAI Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini berdasarkan hasil penelitian, pemikiran, penerapan dari diri saya sendiri. Jika terdapat karya orang lain maka sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila dikemudian hari terdapat pernyataan yang tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 23 Juni 2023

Penulis



Qothrunada Salsabila

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya (Alm.) Bapak Imam Taufiq, S.H. dan Ibu Puji Lestari, S.Ag., keluarga, kerabat serta seluruh orang-orang baik yang senantiasa membantu dan mendukung saya dalam meraih impian saya.
2. Almamaterku tercinta Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

MOTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah: 286)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا. إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Karena sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، آمَنَّا بَعْدُ

Segala puji dan syukur saya persembahkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Tak lupa shalawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada beliau junjungan kita Nabi Muhammad SAW kepada keluarganya, para sahabatnya, serta kepada seluruh umatnya sampai zaman.

Penelitian skripsi ini disusun sebagai syarat untuk menyelesaikan jenjang Sarjana (S-1) Program Studi Pendidikan Agama Islam di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan dan saran dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan kali ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Gunawan Budiyanto, M.P., IPM., ASEAN.Eng. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Syakir Jamaluddin, M.A., selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Muh. Samsudin, S.Ag., M.Pd., selaku Kaprodi Program Studi Pendidikan Agama Islam.
4. Ibu Nurul Aisyah, S.Pd.I., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik peneliti yang telah memberikan banyak ilmu selama perkuliahan.

5. Prof. Dr. Akif Khilmiah, M.Ag., selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan dukungan, nasihat, arahan, serta membimbing saya selama penelitian dan penelitian skripsi.
6. Seluruh Dosen & Staf yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan kepada peneliti dari awal perkuliahan hingga semester akhir.
7. Seluruh informan yang telah bersedia untuk diwawancarai dan membagikan segala informasi yang berguna untuk membantu penyelesaian skripsi.
8. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan do'a yang tiada henti sejak awal kuliah hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
9. Adik tercinta Qothrunada Safinatulhaq yang telah menemani dalam mengerjakan skripsi dan juga membantu dalam memberikan do'a serta memberikan semangat kepada peneliti supaya bisa lulus tepat waktu.
10. Kepada pemilik NIM 20200720002 yang telah menemani dalam mengerjakan skripsi, membersamai peneliti pada hari-hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, meluangkan waktu, tenaga, pikiran, materi kepada peneliti dan senantiasa sabar menghadapi peneliti. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hingga sekarang ini.
11. Kepada sahabat tersayang Hanifa Mulya Nurwahida, Muhammad Alfareza, Rizal Yanoë Kurniawan, dan Hilmi Musthafa yang senantiasa memberikan *support*, do'a, dan dukungan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

12. Kepada kawan-kawan PD IPM Kulon Progo lainnya yang telah menemani, membantu, dan selalu menyemangati agar dapat segera menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti memohon maaf apabila skripsi masih banyak terdapat kekurangan. Kritik dan saran sangat diperlukan oleh peneliti supaya skripsi ini dapat lebih baik lagi untuk kedepannya. Harapan peneliti, semoga skripsi ini dapat diterima dan bermanfaat untuk para pembaca.

Yogyakarta, 17 Juni 2023



Qothrunada Salsabila

DAFTAR ISI

NOTA DINAS.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	vi
PERSEMBAHAN	viii
MOTO.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Landasan Teori	14
1. Coping Stress	14
2. Stres Akademik	19
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN	27
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	27
B. Lokasi Penelitian	29
C. Subjek dan Objek Penelitian	29
D. Teknik Pengumpulan Data	29
1. Wawancara	29
2. Observasi	30
3. Dokumentasi.....	31
E. Instrumen Penelitian	32
F. Kredibilitas Data.....	33

G. Metode Analisis Data	35
1. Analisis pengumpulan data	35
2. Reduksi Data	36
3. Penyajian Data	37
BAB IV	38
HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Gambaran Lokasi Penelitian dan Profil Informan.....	38
1. Sejarah Singkat	38
2. Visi, Misi, dan Tujuan Program Pendidikan Agama Islam.....	39
3. Struktur Kepemimpinan Fakultas Agama Islam.....	41
B. Bentuk Stres Akademik yang Dialami Oleh Mahasiswa.....	43
1. Interpersonal	44
2. Intrapersonal.....	46
3. Academic Stressor.....	47
4. Social Stressor	51
C. Bentuk Strategi Coping yang diterapkan Mahasiswa	55
1. <i>Emotion focused coping</i>	56
2. <i>Problem Focused Coping</i>	61
D. Keberhasilan Mahasiswa dalam Melakukan Strategi Coping Stress	64
BAB V	68
PENUTUP.....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	74
1. LAMPIRAN PERTANYAAN.....	74
2. FOTO WAWANCARA BERSAMA PARTISIPAN.....	76
CURRICULUM VITAE PENULIS	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Pimpinan Fakultas Agama Islam	41
Tabel 2 Dosen Program Studi Pendidikan Agama Islam.....	42
Tabel 3 Daftar Informan	43
Tabel 4 Keberhasilan coping stress seluruh partisipan	65