

**STRATEGI *COPING* DALAM MENGATASI STRES
PADA PENYUSUNAN SKRIPSI MAHASISWA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
UIN SYAHADA PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Bidang Agama Islam*

Oleh

JULAIKA ANGGRAINI

NIM. 2120100222

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**

2025

**STRATEGI *COPING* DALAM MENGATASI STRES
PADA PENYUSUNAN SKRIPSI MAHASISWA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
UIN SYAHADA PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Bidang Agama Islam*

Oleh

JULAIKA ANGGRAINI

NIM. 2120100222

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**

2025

**STRATEGI *COPING* DALAM MENGATASI STRES
PADA PENYUSUNAN SKRIPSI MAHASISWA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
UIN SYAHADA PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Bidang Agama Islam*

Oleh

JULAIKA ANGGRAINI

NIM. 2120100222

Pembimbing I

Prof. Dr. H Syafnan M.Pd.

NIP 195908111984031004

Pembimbing II

Muhammad Yusuf Pulungan M.A

NIP 197405271999031003

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**

2025

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

Hal : Skripsi
a.n Julaika Anggraini
Lampiran : 7 (Tujuh) Exemplar

Padangsidimpuan, 12 November 2025
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan UIN Syekh Ali Hasan
Ahmad Addary Padangsidimpuan
di-
Padangsidimpuan

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan sepenuhnya terhadap skripsi a.n Julaika Anggraini yang berjudul **“STRATEGI *COPING* DALAM MENGATASI STRES PADA PENYUSUNAN SKRIPSI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UIN SYAHADA PADANGSIDIMPUAN”**, maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar sarjana pendidikan (S.Pd) dalam bidang Ilmu Program Studi Pendidikan Agama Islam pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.

Seiring dengan hal di atas, maka saudara tersebut dapat menjalani sidang munaqosyah untuk mempertanggung jawabkan skripsi ini.

Demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

PEMBIMBING I


Prof. Dr. H. Syafnan, M.Pd

NIP. 195908111984031004

PEMBIMBING II


Muhammad Yusuf Pulungan, M.A

NIP. 197405271999031003

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Julaika Anggraini
NIM : 2120100222
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul Skripsi : Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Syahada Padangsidimpuan

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah menyusun skripsi ini sendiri tanpa meminta bantuan yang tidak syah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sesuai dengan Kode Etik Mahasiswa UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan Pasal 14 Ayat 12 Tahun 2023.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum dalam Pasal 19 Ayat 2 Tahun 2023 tentang Kode Etik Mahasiswa UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yaitu pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidimpuan, 15 Desember 2025

Saya yang Menyatakan,



Julaika Anggraini
NIM. 2120100222

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademika Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Julaika Anggraini
NIM : 2120100222
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul **“Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Syahada Padangsidimpuan”** Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Padangsidimpuan

Pada Tanggal : 15 Desember 2025

Saya yang Menyatakan,



Julaika Anggraini
NIM. 2120100222



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Nama : Julaika Anggraini
NIM : 2120100222
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul Skripsi : Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Syahada Padangsidempuan

Ketua

Prof. Dr. H. Syafnan, M.Pd
NIP.195908111984031004

Sekretaris

Sulhan Efendi Hasibuan, M.Pd.I.
NIP.198404142025211020

Anggota

Prof. Dr. H. Syafnan, M.Pd
NIP.195908111984031004

Sulhan Efendi Hasibuan, M.Pd.I.
NIP.198404142025211020

Dr. Hj. Nahriyah Fata, S.Ag.M.Pd
NIP.197007031996032001

Anita Angraini Lubis, M. Hum
NIP.199310202020122011

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah

Di : Ruang Ujian Munaqasyah Prodi PAI
Tanggal : 18 Desember 2025
Pukul : 09:00 WIB s/d 10:30 WIB
Hasil/Nilai : 83,5 (A)
Indeks Prestasi Kumulatif : 3,57
Predikat : Pujian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5Sihitang Kota Padang Sidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximili (0634) 24022

PENGESAHAN

**JUDUL SKRIPSI : STRATEGI *COPING* DALAM MENGATASI STRESS
PADA PENYUSUNAN SKRIPSI MAHASISWA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
UIN SYAHADA PADANGSIDIMPUAN**

NAMA : Julaika Anggraini
NIM : 2120100222

Telah dapat diterima untuk memenuhi
syarat dalam memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Padangsidempuan, November 2025

Dekan,



Dr. Lely Hilda, M.Si.

NIP 19740920 200003 2 002

ABSTRAK

Nama : JULAIKA ANGGRAINI
NIM : 2120100222
Judul :Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Islam UIN Syahada Padangsidimpuan

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh mahasiswa yang mengalami stres dalam penyusunan skripsi. Stres terjadi karena terdapat ketidak seimbangan antara kemampuan dan tekanan yang membuat individu merasa tertekan, dalam mengatasi keadaan yang menekan tersebut atau keadaan yang membuat stress individu akan melakukan usaha-usaha untuk menghilangkan atau mengurangi tekanan yang disebut dengan strategi *coping*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *coping* yang digunakan mahasiswa program studi Pendidikan agama islam dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi. Mengetahui bentuk strategi *coping* yang diterapkan mahasiswa serta mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang berperan dalam pemilihan strategi tersebut dan mengetahui strategi dalam melakukan Solusi penanganan stres. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan pola *coping* yang digunakan mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi *coping* seperti *problem focus coping* yaitu mencari informasi, menyusun rencana tindakan, mengatur waktu, mencari bimbingan profesional, dan *emotion focus coping* dengan melakukan relaksasi, doa, dukungan sosial, distraksi, serta pengembangan pikiran positif. Strategi *coping* yang tepat membantu mahasiswa menyeimbangkan penyelesaian akademik dengan pengelolaan stres secara lebih adaptif, efektif, dan produktif.

Kata Kunci: Strategi *Coping*, Stres Akademik, Penyusunan Skripsi Mahasiswa, Dukungan Sosial.

ABSTRACT

Name : JULAIKA ANGGRAINI
Reg.Number : 2120100222
Title : **COPING STRATEGIES IN OVERCOMING STRESS
IN COMPILING THESIS ON ISLAMIC RELIGIOUS
EDUCATION STUDY PROGRAM AT UIN
SYAHADA PADANGSIDIMPUAN**

This research is motivated by the fact that writing an undergraduate thesis is one of the most important stages in completing higher education, but it can also be a source of stress for students. Stress arises due to an imbalance between individual abilities and the pressures faced, causing individuals to feel overwhelmed. In dealing with stressful conditions, individuals make efforts to eliminate or reduce pressure, which are known as coping strategies. This study aims to identify the coping strategies used by students of the Islamic Religious Education study program in managing stress during the thesis-writing process. It also seeks to determine the forms of coping strategies applied by students, identify internal and external factors that influence the selection of these strategies, and examine strategies for stress management solutions. This research employs a qualitative phenomenological approach using interviews, observations, and documentation techniques. The data were analyzed descriptively to illustrate the coping patterns used by students. The results show that students use various coping strategies, including problem-focused coping such as seeking information, developing action plans, managing time, and seeking professional guidance, as well as emotion-focused coping through relaxation, prayer, social support, distraction, and the development of positive thinking. Appropriate coping strategies help students balance academic completion with stress management in a more adaptive, effective, and productive manner.

Keywords: *Coping Strategies, Academic Stress, Undergraduate Thesis Writing, Social Support.*

ملخص البحث

الإسم : جولييك أغربني

رقم القيد : ٢١٢٠١٠٠٢٢٢

: استراتيجيات المواجهة في التغلب على الضغوط عند إعداد رسالة التخرج في برنامج موضوع البحث

شيخ علي حسن أحمد الداري الإسلامية الحكومية بادانج سيدمبوان. دراسة التربية الإسلامية بجامعة

تنطلق هذه الدراسة من كون إعداد رسالة التخرج (الأطروحة الجامعية) يعد إحدى المراحل المهمة في إتمام التعليم العالي، إلا أنه قد يشكل في الوقت نفسه مصدرا للضغط النفسي لدى الطلبة. وينشأ هذا الضغط نتيجة لعدم التوازن بين قدرات الفرد والضغوط التي يواجهها، مما يجعله يشعر بالتوتر والضيق. ولمواجهة هذه الظروف الضاغطة أو الحالات المسببة للتوتر، يبذل الفرد جهودا للتخلص من الضغط أو التخفيف منه، وتعرف هذه الجهود باستراتيجيات التكيف. تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات التكيف التي يستخدمها طلبة برنامج دراسة التربية الإسلامية في التعامل مع الضغط النفسي أثناء إعداد رسالة التخرج. كما تهدف إلى تحديد أشكال استراتيجيات التكيف التي يطبقها الطلبة، والتعرف على العوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر في اختيار هذه الاستراتيجيات، إضافة إلى معرفة الاستراتيجيات المستخدمة في إيجاد حلول لمعالجة الضغط النفسي. تعتمد هذه الدراسة على المنهج النوعي ذي المدخل الظاهراتي (الفينومينولوجي)، وذلك من خلال استخدام تقنيات المقابلة، والملاحظة، والتوثيق. وتم تحليل البيانات تحليلا وصفيا بهدف تصوير أنماط التكيف التي يستخدمها الطلبة. وتظهر نتائج الدراسة أن الطلبة يستخدمون مجموعة متنوعة من استراتيجيات التكيف، من بينها التكيف المتمركز حول المشكلة مثل البحث عن المعلومات، ووضع خطط العمل، وتنظيم الوقت، وطلب الإرشاد المهني، وكذلك التكيف المتمركز حول الانفعال من خلال الاسترخاء، والدعاء، والدعم الاجتماعي، والإلهاء، وتنمية التفكير الإيجابي. وتساعد استراتيجيات التكيف المناسبة الطلبة على تحقيق التوازن بين إنجاز المتطلبات الأكاديمية وإدارة الضغط النفسي بصورة أكثر تكييفا وفاعلية وإنتاجية.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات التكيف، الضغط الأكاديمي، إعداد رسالة التخرج للطلبة، الدعم الاجتماعي.

KATA PENGANTAR

Assalamu'Alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah Robbil A'lamn, segala puji bagi Allah Swt. Yang maha pengasih lagi maha penyayang. Peneliti panjatkan puji syukur atas kehadiran Allah Swt. Yang dimana Dia telah memberikan beribu-ribu nikmat diantaranya nikmat iman dan Islam serta nikmat kesehatan dan kesempatan sehingga peneliti bias menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul **“Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Syahada Padangsidimpuan”**. Selanjutnya shalawat dan salam senantiasa kita haturkan kepada baginda alam yakni Nabi besar Muhammad saw. Yang sama-sama kita harapkan syafa'atnya di hari akhir nanti dan telah membawa kita dari alam yang penuh dengan kegelapan kea lam yang terang benderang serta dari alam kejahiliyahan menuju keislaman seperti yang kita rasakan sekarang ini.

Selama penulisan skripsi ini, peneliti mengalami banyak kesulitan dan kendala yang diakibatkan keterbatasan referensi yang sesuai terhadap pembahasan penelitian ini, sedikitnya waktu yang ada dan sedikitnya pula ilmu peneliti. Akan tetapi berkat usaha dan do'a dan atas bantuan dan dukungan dari seluruh pihak yang pada akhirnya skripsi ini bisa terselesaikan. Peneliti tidak bisa dipungkiri bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari peran serta orang-orang disekitar peneliti. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Syafnan M.Pd selaku pembimbing 1 dan Muhammad Yusuf Pulungan M.A., selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, kesempatan dan menyediakan tenaga dan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat berharga bagi penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof Dr. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan serta Dr. Erawadi, M. Ag., Wakil Rektor Akademik dan Pengembangan Lembaga, Dr. Anhar, M. A., Wakil Rektor Bidang Administrasi Umum Perencanaan dan Keuangan, dan Dr. Ikhwanuddin Harahap, M. Ag., Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama.
3. Dr. Lelya Hilda, M. Si., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
4. Dr. Abdusima Nasution, M.A., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
5. Seluruh Dosen Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan yang sudah memberikan ilmu pengetahuannya dan mengajar, mendidik, serta memberikan motivasi bagi penulis selama perkuliahan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

6. Kepada Perpustakaan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan dan semua pegawai perpustakaan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
7. Cinta Pertamaku Yaitu Bapak Suriono. Beliau Tidak Sempat Merasakan Bangku Perkuliahan, Namun Beliau Bekerja Keras Serta Mendukung Penuh Dan Mendidik, beliau yang selalu siap siaga menjemput penulis agar bisa pulang ke rumah, Sehingga Penulis Bisa Merasakan Pendidikan Hingga Bangku Kuliah Dan Penulis Mampu Menyelesaikan Studi Sampai Sarjana.
8. Cahaya Hidupku Yang Selalu Mewarnai Kehidupan Ibunda Tercinta Asmah Beliau Juga Tidak Merasakan Bangku Perkuliahan, Beliau Yang Selalu Menyiapkan Makanan Terbaik Di Pagi Hari Dan Beliau Selalu Memberikan Semangat Serta Do'a Kepada Penulis Sehingga Penulis Mampu Menyelesaikan Studi Sampai Sarjana
9. Sahabatku Aidil Ananda Harahap, Aina Choiriah Nasution, Asti Ramadani, Agustina Siregar, Serik Asmayani Dan Armeydiah Putri Yang Senantiasa Membantu Dan Mendukung Penulis Dalam Menyelesaikan Studi Sampai Sarjana
10. Teman-teman seperjuangan dari Sobat PAI Nim 21 yang telah memberikan doa dan dukungan bagi peneliti baik masa perkuliahan maupun masa penyusunan skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, kesalahan dan bahkan jauh dari kata kesempurnaan.

Maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun demi perbaikan skripsi ini dari para pembaca. Akhirnya kepada Allah Swt. Penulis berserah diri atas segala usaha dan do'a dalam penyusunan skripsi ini. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi kita semua.

Padangsidempuan, September 2025

Julaika Anggraini
Nim. 2120100222

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam Skripsi ini menggunakan pedoman transliterasi Berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. No. 158 Tahun 1987 dan No. 0543b/U/1987 yang secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut:

A. Konsonan

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	Žal	ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	er
ز	Zai	z	zet
س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Šad	š	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)

ظ	Za	z	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
ه	Ha	h	ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	y	ye

B. Vokal

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
ُ	Dhammah	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	Fathah dan ya	ai	a dan u
...وَ	Fathah dan wau	au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سَئِلَ suila

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
...أ...إ...ي...	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
...يِ	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
...وُ	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- 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-attfāl/raudahtul atfāl
- طَلْحَةَ 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:

- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مَرْسَاهَا 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

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 عَزُورٌ 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.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	
SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING	
SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI	
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	
PENGESAHAN DEWAN PENGUJI SIDANG	
PENGESAHAN DEKAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iv
PEDOMAN LITERASI ARAB-LATIN.....	viii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah Atau Fokus Masalah	9
C. Batasan Istilah	10
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	12
F. Kegunaan Penelitian	12
G. Sistematika Pembahasan	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. TINJAUAN TEORI.....	15
1. Konsep Stres.....	15
a. Definisi Stres	15
b. Jenis-jenis Stres	16
c. Sumber Stres Pada Mahasiswa	17
d. Tanda-Tanda Atau Gejala Stres	19
e. Pandangan islam menghadapi stress	21
2. Stres kejiwaan dalam Penyusunan Skripsi.....	24
a. Tekanan Akademik Yang Dialami Mahasiswa Dalam Proses Penyusunan Skripsi	24
b. Relevansi Konteks Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam	26
3. Strategi <i>Coping</i>	29
a. Definisi <i>Coping</i>	29
b. Dua Jenis <i>Coping</i> Utama	30
c. Faktor-Faktor Yang Dipertimbangkan dalam Pemilihan Strategi <i>Coping</i>	32

d. Ketepatan Antara Strategi <i>Coping</i> Dengan Keberhasilan Menghadapi Stres	34
B. PENELITIAN TERDAHULU	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
B. Jenis dan Metode Penelitian	40
C. Sumber Data	42
D. Teknik Pengumpulan Data	44
E. Teknik Penjamin Keabsahan Data	47
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	52
B. Deskripsi Data Penelitian.....	61
C. Pengolahan Dan Analisis Data.....	89
D. Pembahasan Hasil Penelitian	104
E. Keterbatasan Penelitian	112
BAB V PENUTUP.....	114
A. Kesimpulan	114
B. Implikasi Hasil Penelitian	116
C. Saran	118
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DOKUMENTASI	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Time Schedule Penelitian.....	40
Table 3.2 Mahasiswa Pendidikan Agama Islam	43
Tabel 3.3 Sumber data sekunder	44
Table 4.1 struktur pimpinan uin syekh ali hasan ahmad ad-darry padangsidimpuan.....	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era transformasi pendidikan tinggi dan revolusi industri 5.0, perguruan tinggi dituntut untuk tidak hanya menghasilkan lulusan yang kompeten secara akademik, tetapi juga adaptif terhadap kebutuhan Masyarakat¹. Pendidikan tinggi merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan akademik seseorang. Pada tahap ini, mahasiswa diharapkan mampu berkembang secara intelektual, emosional, dan spiritual guna menjadi insan yang cakap dalam menghadapi tantangan kehidupan, baik dalam bidang pekerjaan, sosial, maupun pribadi. Salah satu tantangan utama dalam dunia pendidikan tinggi, khususnya di tingkat akhir, adalah penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan.²

Di lingkungan akademik, stres pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena yang umum terjadi. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, penyebab utama stres antara lain adalah keterbatasan waktu, kesulitan dalam mencari referensi, kendala komunikasi dengan dosen pembimbing, tekanan keluarga, serta beban ekspektasi untuk segera lulus. Selain itu, faktor internal seperti kurangnya rasa percaya diri, perfectionis, dan manajemen waktu yang buruk juga memperburuk kondisi tersebut.

¹ Srie Fauziah Lisnasari & Syafnan Dkk, Upaya Peningkatan Motivasi Dan Kemampuan Berfikir Tingkat Tinggi Mahasiswa Melalui Literasi Numerasi Ilmiah, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol.5, No 1, 2025, hlm.110.

² Fitriani & Hidayati, Strategi Coping Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Masa Pandemi COVID-19, *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, Vol. 8, No. 1, 2021, hlm. 48.

Selain itu, keterbatasan waktu menjadi faktor penyebab stres yang tidak bisa diabaikan. Mahasiswa biasanya memiliki batas waktu tertentu untuk menyelesaikan skripsinya agar dapat mengikuti sidang dan wisuda sesuai jadwal. Dalam praktiknya, banyak mahasiswa yang harus membagi waktu antara menyusun skripsi, menyelesaikan mata kuliah akhir, bekerja paruh waktu, atau menghadapi tanggung jawab keluarga. Kondisi ini membuat mereka merasa kelelahan dan tertekan karena harus menyelesaikan berbagai tugas secara bersamaan.

Proses penyusunan skripsi bukanlah hal yang mudah ia memerlukan kedisiplinan, konsistensi, keterampilan berpikir kritis, kemampuan analisis, serta ketangguhan mental dalam menghadapi berbagai hambatan. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami tekanan psikis, cemas, bahkan mengalami stres, beberapa gejala fisik yang umum meliputi sakit kepala, mual, gangguan tidur, perubahan nafsu makan, perubahan berat badan dan mudah lelah. Gejala psikis mencakup mudah marah, cemas, dan merasa bingung. Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada kesehatan mental, penurunan motivasi, dan bahkan kegagalan akademik.³

Faktor lain yang memperparah stres adalah kesulitan dalam memperoleh data. Tidak sedikit mahasiswa yang menghadapi tantangan dalam proses pengumpulan data, baik karena responden yang sulit dihubungi, atau keterbatasan akses terhadap sumber informasi. Masalah

³ Sari Nurhayati, Hubungan Antara Coping Stress dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 9, No. 2, 2019, hlm. 118.

teknis ini menimbulkan rasa frustrasi, apalagi jika telah berdampak pada keterlambatan proses penelitian secara keseluruhan.⁴

Berdasarkan wawancara dengan salah satu mahasiswa program studi Pendidikan agama islam pada tanggal 6 agustus 2025 bahwa penyebab stres mahasiswa yaitu sering mengeluhkan dosen pembimbing yang sulit dihubungi, kurang responsive atau terlalu banyak memberikan revisi tanpa arahan yang jelas, namun terkadang mereka merasa sulit dalam mencari referensi dan Ketegangan dalam relasi mahasiswa dan dosen ini bisa menyebabkan mahasiswa merasa tertekan, bingung, atau bahkan enggan untuk melanjutkan bimbingan, sehingga progres skripsi mereka pun terhambat.⁵

Strategi *coping* atau strategi penanggulangan stres adalah usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengatasi tekanan atau stres yang dirasakannya. Richard Lazarus dan Susan Folkman membagi strategi *coping* menjadi dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* (strategi yang berfokus pada pemecahan masalah) dan *emotion-focused coping* (strategi yang berfokus pada pengelolaan emosi). Dalam konteks penyusunan skripsi, mahasiswa perlu memilih strategi yang sesuai dengan karakter pribadi dan situasi yang dihadapi agar dapat menyelesaikan tugas akademik tersebut dengan baik.

⁴ Febrianti Astuti, Manajemen Waktu dan Strategi Coping dalam Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam, *Jurnal Konseling Religi*, Vol. 13, No. 1, 2022, hlm. 83.

⁵ Mahasiswa Pendidikan Agama Islam, *Wawancara*, (Padangsidempuan : FTIK) 6 Agustus 2025

Kondisi ini menunjukkan bahwa strategi *coping* yang dibutuhkan oleh mahasiswa PAI tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga harus mempertimbangkan pendekatan spiritual. Mahasiswa perlu memahami bahwa tekanan dan kesulitan adalah bagian dari proses yang bisa dihadapi dengan cara yang sehat, termasuk melalui pendekatan religius yang memperkuat ketahanan mental dan emosional. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana mahasiswa PAI mengintegrasikan ajaran Islam dalam menghadapi stres akademik, khususnya selama proses penyusunan skripsi.⁶

Dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi, terutama saat menyusun skripsi, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan dalam mengelola stres agar tetap produktif dan tidak mengalami gangguan kesehatan mental. Ketidakmampuan dalam mengelola stres dapat berdampak serius, seperti menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, munculnya perasaan cemas berlebihan, hingga depresi ringan maupun berat. Oleh karena itu, dibutuhkan mekanisme penanggulangan stres yang tepat, yang dalam kajian psikologi disebut sebagai strategi *coping*.

⁶ H. Rahmat, Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi: Studi pada Mahasiswa UIN Alauddin Makassar, *Al-Munzir*, Vol. 11, No. 2, 2018, hlm. 160.

Secara umum, strategi *coping* dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* merupakan strategi yang berfokus pada usaha untuk menyelesaikan masalah secara langsung, misalnya dengan mencari solusi, merencanakan langkah-langkah tindakan, atau meminta bantuan dari orang yang berkompeten. Mahasiswa yang menerapkan strategi ini cenderung lebih proaktif dalam menyelesaikan hambatan, seperti aktif berkonsultasi dengan dosen pembimbing atau mencari referensi tambahan yang relevan dengan topik skripsi.

Sementara itu, *emotion-focused coping* berfokus pada pengelolaan emosi yang muncul akibat stres, bukan pada sumber stres itu sendiri. Strategi ini meliputi usaha untuk menenangkan diri, berdoa, berbagi cerita dengan teman, atau mencari hiburan untuk mengurangi ketegangan emosional. Bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam, strategi *emotion-focused coping* sering kali dikaitkan dengan pendekatan spiritual seperti memperbanyak ibadah, membaca Al-Qur'an, atau melakukan refleksi diri agar hati menjadi lebih tenang.⁷

Strategi *coping* dapat mengatasi stres mahasiswa dalam Menyusun skripsi. Hasil penelitian Fauzan Handa Prigayura & Azwar Inra menunjukkan bahwa strategi *coping* dalam menghadapi stres pada penyusunan skripsi pada Angkatan 2016 prodi Pendidikan Teknik bangunan berada pada kategori cukup baik. Hasil analisis yang di dapat

⁷ H. Maulana, Spiritual Coping sebagai Upaya Mengatasi Tekanan Akademik Mahasiswa Pendidikan Islam, *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, Vol. 8, No. 1, 2023, hlm. 59.

dari tiap strategi *coping* dengan persentase *Problem Focused Coping* adalah 64 (98,5%) orang mahasiswa dikategorikan cukup baik ketika mengelola stres dalam menyusun skripsi. Untuk *kategori Emosional Focused Coping* terdapat 61 (93,8%) orang mahasiswa dikategorikan cukup baik ketika mengelola stres dalam menyusun skripsi. Dari kedua strategi *coping* tersebut, tidak ada mahasiswa yang memiliki strategi *coping* dikategorikan buruk ketika mengelola stres dalam menyusun skripsi. Artinya mahasiswa prodi Pendidikan Teknik bangunan Universitas Negeri Padang Angkatan 2016 mampu melakukan *coping* stres dalam menyusun skripsi⁸

Strategi *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas Negeri Manado menunjukkan bahwa adanya beberapa mahasiswa yang menggunakan berbagai jenis strategi *coping* dalam menghadapi stres. Strategi – strategi ini mencakup berbagai hal seperti: berkonsultasi dengan dosen pembimbing, meminta dukungan emosional dari teman sebaya yang menambahkan jaringan sosial dan validasi pengalaman, serta memanfaatkan teknologi untuk membantu proses penulisan skripsi. Pemanfaatan teknologi ini bervariasi mulai dari penggunaan aplikasi produktivitas hingga sumber daya daring untuk penelitian. Strategi ini menunjukkan bahwa mahasiswa secara aktif mengupayakan solusi atas hambatan yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi. Dukungan emosional dari lingkungan sosial juga

⁸ Fauzan Handa Prigayura & Azwar Inra, Strategi Coping Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi Pendidikan Teknik Bangunan Universitas Negeri Padangangkatan 2016, *Jurnal Applied Science In Civil Engineering*, vol. 2, No. 2, 2021, hlm 80.

menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga motivasi dan kestabilan psikologis mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Kesimpulannya, penerapan *problem focused coping* menjadi pendekatan efektif⁹ yang dapat mendukung mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi secara optimal.

Hasil penelitian Nuriska Ciptanimrum menunjukkan bahwa dari enam informan adalah tiga informan menerapkan strategi *coping* yang berfokus pada emosi, dan tiga informan lainnya menerapkan strategi *coping* yang berfokus pada masalah. Seluruh informan memiliki sumber ketahanan terhadap stres melalui orang-orang terdekat dan keyakinan terhadap diri sendiri. Dua informan juga menerapkan *coping* menurut Al-Qur'an dengan berpikir positif dan optimis dan mendekatkan diri kepada SWT dengan sholat.¹⁰

Di dalam sudut pandang islam juga membahas tentang stress dan *coping* seperti halnya dalam firman Allah Swt surah Al-Baqarah ayat 286 tentang ujian yang di berikan kepada manusia yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا
وَإَرْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

⁹ Marssel michel sengkey, Strategi Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas Negeri Manado, *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, Vol.5 No. 3, 2025, hlm 14

¹⁰ Nuriska Ciptanungrum, Penerapan Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Universitas Pamulang, Skripsi, (Jakarta : Uin Syarif Hidayatullah, 2023)

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya, Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir". (Q.S. Al-Baqarah: 286).¹¹

Ayat di atas menjelaskan bahwa segala tekanan, ujian atau cobaan dalam kehidupan yang diterima oleh setiap manusia sesuai dengan porsi-porsinya AL-Qur'an Surat Al-Baqarah 286 masing-masing atau sesuai dengan kemampuan mereka. Setiap permasalahan yang diberikan merupakan suatu karunia Allah SWT kepada manusia itu sendiri berdasarkan kemampuannya, hal itu berarti bahwa kita dapat menghadapi semua ujian yang telah diberikan kepada kita

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memahami secara lebih mendalam dinamika psikologis yang dialami mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam proses penyusunan skripsi. Penyusunan skripsi merupakan tahap yang penuh tantangan, baik secara intelektual maupun emosional, sehingga sering kali menimbulkan stres dalam berbagai bentuk. Stres tersebut dapat mempengaruhi kinerja akademik, motivasi belajar, bahkan kesehatan mental mahasiswa jika tidak ditangani dengan tepat.

Oleh karena itu, Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana cara mengatasi stress dalam penyusunan skripsi, maka dari itu peneliti mengambil judul penelitian dengan judul: **“Strategi Coping**

¹¹Kementrian Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan terjemahnya (Surabaya : Halim Publishing& Distributing 2014) hlm 49

Dalam Mengatasi Stress Pada Penyusunan Skripsi Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Syahada Padangsidempuan”.

B. Batasan Masalah Atau Fokus Masalah

Penelitian ini difokuskan pada strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) UIN Syahada Padangsidempuan dalam mengatasi stres yang mereka alami selama proses penyusunan skripsi. Mengingat luasnya permasalahan yang berkaitan dengan stres dan *coping*, maka penelitian ini dibatasi hanya pada:

1. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan tahun 2020 (NIM 21) yang sedang atau telah menyusun skripsi.
2. Jenis stres yang diteliti meliputi stres akademik yang dialami dalam konteks penyusunan skripsi, seperti tekanan dari dosen pembimbing, tuntutan waktu, kesulitan mencari data, dan faktor internal seperti kurangnya motivasi atau rasa percaya diri.
3. Jenis strategi *coping* yang dikaji mencakup dua kategori utama, yaitu *problem-focused coping* (strategi berfokus pada pemecahan masalah) dan *emotion-focused coping* (strategi berfokus pada pengelolaan emosi), berdasarkan teori Lazarus dan Folkman.
4. Penelitian ini tidak mencakup mahasiswa dari program studi lain atau angkatan selain tahun 2021.

C. Batasan Istilah

Agar tidak terjadi penafsiran yang berbeda terhadap istilah-istilah dalam penelitian ini, berikut dijelaskan beberapa batasan istilah yang digunakan:

1. Strategi *Coping*

Yang dimaksud dengan strategi *coping* dalam penelitian ini adalah upaya atau mekanisme yang dilakukan oleh individu (mahasiswa) untuk menghadapi, mengurangi, atau menyesuaikan diri terhadap stres yang muncul selama proses penyusunan skripsi. Menurut Lazarus dan Folkman mendefinisikan *coping* sebagai Upaya individu mengelola perilaku untuk mengatasi beberapa tuntutan atau menghadapi beberapa kondisi baik dari internal maupun eksternal yang berubah¹² penelitian saya membatasi pada dua jenis *coping* yaitu *problem focus coping* (pemecahan masalah) dan *emotion focus coping* (pengolahan emosi).

2. Stres

Stres dalam konteks penelitian ini merujuk pada tekanan psikologis yang dirasakan mahasiswa saat menghadapi tantangan akademik dalam menyusun skripsi, stress merupakan reaksi pada tubuh Ketika menghadapi tekanan fisik dan psikologis yang bereaksi saat ada ancaman tuntutan tanggung jawab mengatasi suatu persoalan

¹² Riris Andriati, *Strategi Coping* (Indramayu : CV.Adanu Abimata 2022) hlm 6

lebih besar melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya¹³ dalam penelitian ini dibatasi pada Stres akademik dalam penyusunan skripsi mahasiswa program studi Pendidikan agama islam

3. Penyusunan Skripsi

Yang dimaksud dengan penyusunan skripsi adalah proses akademik yang dilalui mahasiswa sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana. Penyusunan skripsi ini dibatasi pada proses pembuatan dan penulisan skripsi yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai salah satu syarat menyelesaikan program Pendidikan tinggi. yang melibatkan kegiatan seperti perumusan masalah, pengumpulan data, analisis, hingga penulisan laporan ilmiah.

4. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2021

Dalam penelitian ini, yang dimaksud adalah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) UIN Syahada Padangsidempuan dengan NIM 21 (angkatan tahun 2020) yang sedang atau telah menjalani proses penyusunan skripsi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan atas, maka ditemukan beberapa permasalahan yang dapat dijadikan rumusan masalah penelitian. Adapun permasalahan tersebut yaitu:

¹³ Anugriaty Indah Asmarany, *Manajemen Stress* (Batam : Yayasan Cendikia Mulia Mandiri 2022) Hlm 143

1. Bagaimana strategi *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2021 dalam mengatasi stres selama penyusunan skripsi?
2. Faktor apa yang mempengaruhi mahasiswa dalam memilih strategi *coping* dalam menghadapi stres penyusunan skripsi?
3. Bagaimana Solusi penanganan stres yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 21?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang diteliti, maka ditemukan beberapa permasalahan yang dapat dijadikan tujuan masalah penelitian. Adapun tujuan tersebut yaitu:

1. Mengidentifikasi dan menganalisis strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa dalam mengatasi stres selama penyusunan skripsi.
2. Menjelaskan faktor yang memengaruhi mahasiswa dalam memilih strategi *coping* dalam menghadapi stres penyusunan skripsi.
3. Mengidentifikasi dan menganalisis yang dilakukan mahasiswa dalam melakukan solusi penanganan stres.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan yang diperoleh dari peneliti ini yaitu:

1. Bagi mahasiswa hasil penelitian
 - a. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian bagi mahasiswa untuk memahami dan mengimplementasikan

strategi *coping* dalam menghadapi stres, khususnya dalam proses penyusunan skripsi.

- b. Diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan baru, baik secara konsep maupun teori, bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam tentang pentingnya pengelolaan stres secara efektif selama menempuh tugas akhir.

2. Bagi program studi Pendidikan Agama Islam

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan yang berguna dalam memperkaya referensi serta literatur akademik yang berkaitan dengan manajemen stres mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat membantu program studi dalam merancang bimbingan atau pendampingan yang lebih efektif bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik saat menyusun skripsi.

3. Bagi peneliti lain

- a. Dapat dijadikan rujukan atau referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan strategi *coping* dalam menghadapi stres akademik, khususnya dalam konteks penyusunan skripsi.
- b. Sebagai tolak ukur atau dasar perbandingan dalam melakukan penelitian serupa pada program studi atau institusi yang berbeda di masa yang akan datang.

G. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika pembahasan yang penulis susun dalam penulisan karya ilmiah ini adalah sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan, Bab ini memuat uraian mengenai latar belakang masalah, fokus masalah, batasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika pembahasan..

BAB II : Tinjauan Pustaka, Bab ini berisi kajian teori dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik. Fokus utama adalah pada konsep stres akademik, strategi *coping*, serta relevansi konteks mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam dalam penyusunan skripsi.

BAB III : Metodologi Penelitian, Bab ini menjelaskan pendekatan dan metode penelitian yang digunakan, termasuk Lokasi dan Waktu Penelitian, Jenis dan Pendekatan Penelitian, Subjek Penelitian, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Keabsahan Data, serta Teknik Analisis Data.

BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan, Memuat secara rinci tentang temuan umum, temuan khusus, analisis hasil penelitian, dan keterbatasan penelitian.

BAB V Penutup, memuat uraian tentang kesimpulan, saran, daftar pustaka, daftar riwayat hidup dan lampiran-lampiran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN TEORI

1. Konsep Stres

a. Definisi Stres

Stres adalah kondisi dimana individu merasakan tekanan baik dari dalam dirinya maupun dari lingkungan luar yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga menimbulkan perasaan penolakan atau ketidaksiapan dari individu tersebut.¹⁴ Dalam konteks psikologi, stres dipahami sebagai respons tubuh dan pikiran terhadap tekanan eksternal yang dirasakan mengganggu keseimbangan atau *homeostasis* individu.

Stres juga dianggap sebagai kondisi yang tidak menyenangkan, dimana seseorang merasakan bahwa tuntutan yang ada dalam situasi tersebut melampaui kapasitas mereka untuk memenuhinya.¹⁵ Dengan demikian penelitian berpendapat stres merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan, terutama pada masa perkuliahan yang penuh tantangan dan tuntutan.

¹⁴ Ani Ariska, "Manajemen Stress Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Manajemen" Jurnal Pendidikan, Social Dan Humaniora Vol.4, No.1, 2024 hlm 2.

¹⁵ An al rivaldi, "analisis factor penyebab stress pada mahasiswa dan dampaknya terhadap Kesehatan mental" jurnal inovasi riset ilmu Kesehatan vol.2, no.4, 2024 hlm12.

b. Jenis-jenis Stres

Stres dapat diklasifikasikan menjadi beberapa jenis berdasarkan durasi, penyebab, dan intensitasnya. Berikut adalah beberapa jenis stres:

1) Stres Akut (*Acute Stress*)

Ini adalah bentuk stres yang paling umum dan muncul sebagai reaksi langsung terhadap tekanan atau tantangan baru. Contohnya, ketika mahasiswa menghadapi ujian mendadak atau presentasi penting. Stres ini biasanya bersifat jangka pendek dan akan hilang setelah situasi teratasi.

2) Stres Kronis (*Chronic Stress*)

Terjadi ketika individu mengalami tekanan dalam waktu lama dan berkelanjutan. Contoh stres kronis adalah beban akademik berat yang terus-menerus, konflik keluarga berkepanjangan, atau masalah ekonomi. Jika tidak diatasi, stres ini dapat menimbulkan gangguan kesehatan serius seperti depresi dan hipertensi.

3) Stres Traumatik (*Traumatic Stress*)

Stres ini muncul akibat pengalaman traumatis, seperti kecelakaan, bencana alam, atau kekerasan. Dapat menyebabkan gangguan stres pascatrauma (PTSD) yang membutuhkan penanganan khusus secara psikologis.

4) Stres Episodik (*Episodic Acute Stress*)

Terjadi pada individu yang sering mengalami stres akut secara berulang. Biasanya ditemukan pada orang yang terlalu sibuk, perfeksionis, atau memiliki tuntutan tinggi dalam hidupnya.

5) *Eustress*

Stres yang sifatnya positif karena memotivasi seseorang untuk bertindak lebih baik. Misalnya, stres saat mengikuti lomba atau wawancara kerja yang membuat individu mempersiapkan diri dengan lebih baik.¹⁶

c. Sumber Stres Pada Mahasiswa

Mahasiswa sering kali berada dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa yang penuh dengan tantangan. Selama proses penyusunan skripsi hambatan sering kali ditemui oleh mahasiswa dengan berbagai faktor penyebabnya. Yaitu faktor internal dan faktor eksternal. faktor internal, meliputi kurangnya motivasi atau minat dalam diri mahasiswa dan kemampuan akademik yang rendah serta faktor eksternal, yaitu sulitnya materi atau judul skripsi yang dikerjakan, sulitnya pencarian literatur atau data, serta

¹⁶ Anugriaty Indah Asmarany, *Manajemen Stress*, (Batam: Yayasan Cendikia Mulia mandiri, 2022), hlm. 23.

permasalahan dengan dosen pembimbing.¹⁷ Berikut beberapa sumber stres umum pada mahasiswa:

1) Tuntutan Akademik

Beban tugas kuliah yang menumpuk, tekanan ujian, serta kewajiban menyelesaikan skripsi atau tugas akhir seringkali menjadi penyebab utama stres. Mahasiswa yang kesulitan manajemen waktu akan lebih mudah tertekan.

2) Masalah Keuangan

Banyak mahasiswa mengalami tekanan finansial, seperti membayar uang kuliah, biaya hidup, dan kebutuhan sehari-hari, terutama bagi yang tidak memiliki sumber penghasilan tetap atau dukungan keluarga terbatas.

3) Hubungan Sosial

Konflik dengan teman, dosen, atau pasangan, serta perasaan kesepian atau kurang dukungan sosial dapat memicu stres emosional yang mendalam

¹⁷ Zaifatur Ridha, Strategi Coping Dalam Mengatasi Stress Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Stai Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura, *Student Research Journal*, Vol.1, No. 2, 2023, hlm. 54

4) Adaptasi Lingkungan

Mahasiswa perantauan sering menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, seperti budaya, gaya hidup, dan pola komunikasi yang berbeda.

5) Tekanan dari Keluarga

Harapan tinggi dari orang tua, seperti nilai yang baik, cepat lulus, atau pilihan jurusan tertentu dapat menjadi beban tersendiri yang menimbulkan tekanan mental.

6) Persiapan Masa Depan

Ketidakpastian mengenai prospek kerja, persaingan di dunia profesional, dan tuntutan untuk segera mandiri juga merupakan faktor stres yang signifikan bagi mahasiswa tingkat akhir.¹⁸

d. Tanda-Tanda Atau Gejala Stres

Gejala stres bisa muncul dalam bentuk fisik, emosional, kognitif, dan perilaku.¹⁹ Berikut ini penjelasan dari masing-masing gejala:

1) Gejala Fisik

- a) Sakit kepala
- b) Ketegangan otot

¹⁸ Achmad Syahputra Lubis, *Pengembangan Soft Skill Pada Mahasiswa*, (Bali: CV. Intelektual Manifes Media, 2024), hlm. 179.

¹⁹ Widya Addiarto, *Buku Ajar Psikoterapi Self Help Group Pada Keluarga Pasien Skizofrenia*, (Kabupaten: Takalar, Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2020), hlm. 7.

- c) Gangguan tidur (insomnia atau tidur berlebihan)
 - d) Mudah lelah
 - e) Masalah pencernaan (mual, diare)
 - f) Jantung berdebar-debar
- 2) Gejala Emosional
- a) Mudah marah atau tersinggung
 - b) Perasaan gelisah atau cemas berlebihan
 - c) Merasa kewalahan
 - d) Mood swing atau perubahan suasana hati yang drastis
 - e) Perasaan depresi atau kehilangan motivasi²⁰
- 3) Gejala Kognitif
- a) Sulit berkonsentrasi
 - b) Lupa atau pelupa
 - c) Pikiran negatif atau pesimis
 - d) Kesulitan mengambil keputusan
 - e) Overthinking atau memikirkan sesuatu secara berlebihan
- 4) Gejala Perilaku
- a) Menarik diri dari lingkungan sosial
 - b) Pola makan tidak teratur (tidak nafsu makan)
 - c) Menunda-nunda pekerjaan
 - d) Mengonsumsi alkohol atau zat adiktif sebagai pelarian

²⁰ Nurul Mawadah, *Buku Ajar Keperawatan Jiwa I*, (Jakarta: Mahakarya Citra Utama, 2024), hlm. 92.

e) Meninggalkan kewajiban akademik atau aktivitas harian.²¹

e. Pandangan Islam Menghadapi Stres

Seorang mukmin dengan ketakwaannya kepada Allah Ta'ala, memiliki kebahagiaan yang hakiki dalam hatinya, maka masalah apapun yang dihadapinya di dunia ini tidak membuatnya mengeluh atau stres, apalagi berputus asa. Hal ini disebabkan karena keimanannya yang kuat kepada Allah Ta'ala sehingga membuat dia yakin bahwa apapun ketetapan yang Allah Ta'ala berlakukan untuk dirinya maka itulah yang terbaik baginya. Dengan akan memberikan balasan kebaikan baginya berupa ketenangan dan ketabahan dalam jiwanya. Inilah yang dinyatakan oleh Allah Ta'ala dalam firman-Nya,

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ ۚ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya : “tidak ada sesuatu musibah pun yang menimpah seseorang kecuali dengan izin Allah dan barang siapa yang beriman kepada Allah, niscaya dia akan memberi petunjuk ke dalam hatinya dan Allah maha mengetahui segala sesuatu” (QS At-Taghabun: 11)²²

Ibnu Katsir mengatakan, "Makna ayat ini: seseorang yang ditimpa musibah dan dia meyakini bahwa musibah tersebut merupakan ketentuan dan takdir Allah, sehingga dia bersabar dan

²¹ Anugriaty Indah Asmarany, *Manajemen Stress*, (Batam: Yayasan Cendikia Mulia mandiri, 2022), hlm. 40.

²² Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan terjemahnya* (Surabaya : Halim Publishing& Distributing 2014) hlm 557.

mengharapkan (balasan pahala dari Allah Ta'ala), disertai (perasaan) tunduk berserah diri kepada ketentuan Allah tersebut, maka Allah akan memberikan petunjuk ke (dalam) hatinya dan menggantikan musibah dunia yang menimpanya dengan petunjuk dan keyakinan yang benar dalam hatinya, bahkan bisa jadi dia akan menggantikan apa yang hilang darinya dengan yang lebih baik baginya

Tujuan agama di turunkan tidak lain untuk memperbaiki akhlak manusia. Dan akhlak manusia merupakan cerminan dari pikiran dan perasaan (mental) orang. Dalam perspektif psikologi sekuler kepribadian manusia umumnya hanya dilihat dari dua segi: fisik-biologi dan psiko-edukatif. Tetapi dalam pandangan psikolog-religi kepribadian manusia juga dipengaruhi faktor-faktor mental-spiritual. Apalagi agama merupakan fitrah bagi setiap manusia. Karena itu, dalam proses pembentukan kepribadian, agama memiliki faktor fundamental.

Menurut Zakiyah Daradjat, do'a sangat berperan bagi ketentraman batin. Dengan do'a kita memupuk rasa optimis, do'a bahkan mempunyai manfaat bagi pembinaan dan peningkatan semangat hidup. Do'a mampu menyembuhkan stres dan gangguan

jiwa. Do'a memiliki fungsi kuratif, preventif, dan konstruktif bagi Kesehatan mental.²³

Adapun obat stres dalam pandangan islam untuk mengatasi tekanan hidup meliputi hal-hal sebagai berikut:

a. Dzikir dan doa

Dzikir dan do'a Adalah dua cara yang efektif untuk mengatasi stres dalam islam. Dzikir Adalah mengingat Allah dengan hati dan lisan, sedangkan doa Adalah memohon kepada Allah untuk kebutuhan dan keselamatan

b. Membaca al-quran

Membaca al-qur'an Adalah salah satu cara yang efektif untuk mengatasi stres dalam islam, hanya dengan mengingat allah maka hidup akan menjadi tenang.

c. Berpuasa sebagai obat stres

Berpuasa Adalah salah satu cara yang efektif untuk mengatasi stres, berpuasa dapat membantu meningkatkan iman dan kepercayaan kepada Allah SWT dengan meningkatkan kesadaran akan kehadiran dan kekuasannya.

d. berolahraga sebagai obat stres

²³Zakiah Daradjat, *Psikologi Agama & Pendidikan Islam* (Pamulang Timur : PT Logos Wacana Ilmu 1999) hlm 134-135.

olahraga Adalah salah satu cara yang efektif untuk mengatasi stres dalam islam. Berolahraga dapat membantu meningkatkan ketenangan dan kedamaian dengan mengurangi keinginan dan kebutuhan duniawi.²⁴

2. Stres kejiwaan dalam Penyusunan Skripsi

a. Tekanan Akademik Yang Dialami Mahasiswa Dalam Proses Penyusunan Skripsi

Penyusunan skripsi merupakan salah satu tahap penting dan penentu dalam proses penyelesaian studi di perguruan tinggi. Tahapan ini kerap menjadi sumber stres akademik yang signifikan bagi mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh kompleksitas tugas, batasan waktu, tuntutan kualitas akademik, serta tekanan psikologis untuk segera lulus.²⁵

1) Beban Mental dan Tanggung Jawab Besar

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi biasanya mengalami beban mental karena merasa bahwa tugas ini adalah ujian terakhir yang harus dilalui. Banyak mahasiswa merasa tertekan karena skripsi dianggap sebagai cerminan kemampuan intelektual dan indikator keberhasilan belajar selama kuliah.

²⁴ Setia Supardy, *Obat Stres Cara Islam Mengatasi Tekanan Hidup* (Lombok : Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian 2025) hlm 23-24.

²⁵ Ardha Redina Cahyani, *Stres Akademik dan Penanganannya*, (Bogor: Gupedia, 2021), hlm. 121.

2) Tenggat Waktu yang relatif cukup

Institusi pendidikan tinggi menetapkan batas waktu untuk penyelesaian skripsi. Tenggat waktu yang mendesak sering kali memicu kecemasan, terutama jika mahasiswa terlambat dalam memulai atau mengalami hambatan dalam proses bimbingan. Ketidakmampuan mengatur waktu menjadi pemicu stres yang besar.

3) Kesulitan dalam Menentukan Topik

Menentukan judul skripsi yang sesuai dengan minat, relevan dengan bidang ilmu, dan memenuhi standar akademik bukanlah hal mudah. Proses ini dapat menyebabkan stres tersendiri karena mahasiswa sering merasa bimbang, tidak percaya diri, atau tidak tahu harus memulai dari mana.²⁶

4) Proses Bimbingan yang kurang lancar

Interaksi dengan dosen pembimbing juga dapat menimbulkan stres. Komunikasi yang kurang efektif, jadwal bimbingan yang sulit diatur, serta kritik atau revisi yang terlalu tajam tanpa penjelasan yang membangun dapat menyebabkan mahasiswa merasa tidak dihargai dan kehilangan semangat.

5) Kesulitan dalam Mengakses Literatur dan Data

Dalam menyusun skripsi, mahasiswa membutuhkan data yang valid dan literatur yang relevan. Akses terbatas terhadap

²⁶ Suryadi, *Panduan Kolokium: Mempersiapkan Seminar Skripsi yang Baik*, (Jakarta: PT Indonesia Delapan Kreasi Nusa, 2024), hlm. 147.

sumber data atau kurangnya keterampilan dalam menulis akademik dan mengutip sumber dengan benar juga bisa menimbulkan tekanan.

6) Tekanan Sosial dan Harapan Keluarga

Selain tekanan dari pihak kampus, mahasiswa sering menghadapi tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga yang menuntut agar mereka cepat menyelesaikan kuliah. Hal ini semakin membebani mahasiswa, terutama bagi yang mengalami keterlambatan atau revisi berulang.²⁷

b. Relevansi Konteks Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) tidak terlepas dari tantangan yang beragam dalam penyusunan skripsi. Namun, ada beberapa karakteristik dan konteks khusus yang perlu dicermati dalam menghadapi stres kejiwaan ini.²⁸

1) Tugas Ganda: petunjuk akademik dan moral

Mahasiswa Pendidikan agama islam (PAI) tidak hanya diharapkan menguasai materi keilmuan, tetapi juga memiliki integritas moral dan religiusitas yang tinggi. Harapan ini sering menjadi tekanan tersendiri, karena mereka dituntut menjadi

²⁷ Namira Salsabila Aprilia, Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi, *Jurnal: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol. 2, No. 1, 2022), hlm. 20.

²⁸ Emi Rahmawati, *Skripsi Ngebut Pake ChatGPT - Tesis & Disertasi Boleh Ikut*, (Serang: CV. AA Rizky, 2023), hlm. 16.

teladan baik dalam kemampuan akademik maupun dalam sikap dan perilaku keagamaan.

2) Kompleksitas Kajian Ilmu Agama

Topik skripsi di Pendidikan agama islam (PAI) sering kali berkaitan dengan interpretasi teks-teks keagamaan, studi kitab kuning, fiqh, tafsir, dan hadis, yang membutuhkan pemahaman mendalam serta penalaran kritis. Mahasiswa yang tidak memiliki dasar keilmuan agama yang kuat dapat merasa tertekan dan minder saat menulis.

3) Keterbatasan Literatur Spesifik

Literatur keagamaan kadang sulit diakses atau membutuhkan pemahaman bahasa Arab yang mumpuni. Mahasiswa Pendidikan agama islam (PAI) yang kurang mahir dalam membaca teks Arab klasik dapat merasa tertinggal, sehingga proses penyusunan skripsi menjadi lebih berat dan lambat.

4) Bimbingan yang Formal dan Hierarkis

Dalam konteks Pendidikan agama islam (PAI), hubungan antara mahasiswa dan dosen pembimbing seringkali bersifat sangat formal dan hierarkis, terutama jika dosen berlatar belakang pesantren atau ulama. Hal ini bisa menghambat komunikasi terbuka dan menjadi hambatan

psikologis bagi mahasiswa untuk bertanya atau mengemukakan kesulitan.

5) Keterkaitan antara Materi Skripsi dan Spiritualitas

Beberapa mahasiswa Pendidikan agama islam (PAI) merasa bahwa skripsi mereka juga harus mencerminkan nilai-nilai keislaman secara mendalam, bukan sekadar memenuhi syarat akademik. Tekanan untuk menjaga "kesucian" tema keagamaan dan keakuratan dalil bisa meningkatkan beban mental dalam menyusun tulisan.

6) Peran Lingkungan Sosial dan Budaya Lokal

Banyak mahasiswa Pendidikan agama islam (PAI) berasal dari latar belakang pesantren atau keluarga religius yang memiliki harapan tinggi terhadap keberhasilan akademik dan kontribusi terhadap dakwah. Jika mahasiswa mengalami keterlambatan atau kegagalan dalam skripsi, mereka merasa kecewa bukan hanya secara pribadi, tetapi juga merasa gagal menjaga kehormatan keluarga atau institusi agama.

7) Strategi *Coping* Religius

Di sisi lain, mahasiswa Pendidikan agama islam (PAI) juga memiliki potensi besar dalam menghadapi stres secara lebih positif melalui pendekatan spiritual. Ibadah, dzikir, doa, dan pemahaman terhadap konsep takdir dan sabar dalam Islam dapat menjadi mekanisme pertahanan diri terhadap tekanan

skripsi. Namun, strategi ini tetap perlu didukung oleh keterampilan manajemen waktu dan bantuan dari lingkungan akademik.²⁹

3. Strategi *Coping*

a. Definisi *Coping*

Coping adalah serangkaian usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan seseorang. Istilah *coping* berasal dari bahasa Inggris “*to cope*” yang berarti berjuang atau mengatasi. Dalam psikologi, *coping* mengacu pada respons yang digunakan individu untuk mengatasi tekanan emosional atau stres.³⁰

Coping sebagai proses yang dilakukan seseorang untuk menangani tekanan psikologis dengan menilai situasi dan melakukan respons tertentu guna mengurangi dampak stres. Strategi *coping* tidak hanya mencakup tindakan nyata, tetapi juga mencakup strategi mental, seperti mengubah cara berpikir atau mempersepsikan suatu masalah.³¹

Penting untuk dipahami bahwa *coping* bukan hanya tentang menghilangkan stres, tetapi tentang bagaimana seseorang bisa

²⁹ Fitra Yeni, *Dukungan Sosial, Stres, dan Kecanduan Smartphone pada Remaja*, (Bantul: CV. Mitra Edukasi Negeri, 2023), hlm. 35.

³⁰ Badrun Susantyo, *Pemetaan Strategi Coping Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan Menghadapi Wabah COVID-19*, (Jakarta: P3K Press, 2020), hlm. 11

³¹ Ahmad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur’ani Dalam Membentuk Perilaku Positif*, (Surabaya: Cipta Media Nusantara (CMN), 2022), hlm. 269.

beradaptasi dengan stres tersebut agar tetap bisa menjalankan fungsi hidupnya secara optimal. Oleh karena itu, *coping* sangat personal dan bisa berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, tergantung pada pengalaman, kepribadian, nilai, dan konteks sosial budaya.

b. Dua Jenis *Coping* Utama

Coping dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Keduanya memiliki peran penting, tergantung pada sifat stres dan kemampuan individu dalam mengontrol sumber stres.

1) Problem-Focused Coping

Problem-focused coping adalah strategi yang diarahkan langsung pada penyelesaian masalah yang menjadi sumber stres. Strategi ini mencakup usaha aktif untuk mengubah situasi yang menyebabkan stres atau mencari solusi terhadap masalah tersebut. Bentuk-bentuk *coping* ini biasanya meliputi:

- a) Mencari informasi atau pengetahuan baru yang berkaitan dengan masalah
- b) Membuat rencana tindakan
- c) Mengatur waktu dengan baik
- d) Menyusun strategi konkret untuk menyelesaikan tugas
- e) Mencari bantuan profesional atau bimbingan

Contoh penerapan *problem-focused coping*: Seorang mahasiswa yang merasa stres karena belum memahami metodologi penelitiannya, lalu memutuskan untuk mengikuti pelatihan atau konsultasi tambahan dengan dosen pembimbing.

Problem-focused coping dinilai efektif apabila individu memiliki kontrol atas situasi yang menyebabkan stres. Jika sumber stres bisa diubah atau dikelola, maka strategi ini sangat bermanfaat untuk mengurangi tekanan secara langsung.³²

2) *Emotion-Focused Coping*

Emotion-focused coping adalah strategi yang bertujuan untuk mengatur atau meredakan emosi negatif yang muncul akibat stres, bukan menyelesaikan masalah secara langsung. Strategi ini sering digunakan saat individu merasa tidak mampu mengubah situasi atau ketika sumber stres berada di luar kendali. Beberapa bentuk *emotion-focused coping* antara lain:

- a) Melakukan relaksasi atau meditasi
- b) Mengalihkan perhatian (*distraction*)
- c) Berdoa atau mencari dukungan spiritual
- d) Mengungkapkan emosi melalui tulisan atau cerita kepada orang lain

³² Badrun Susantyo, *Pemetaan Strategi Coping Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan Menghadapi Wabah COVID-19*, (Jakarta: P3K Press, 2020), hlm. 11.

e) Mengembangkan pikiran positif atau reframing

Contoh: Seorang mahasiswa yang stres karena revisi skripsi yang terus-menerus, lalu memilih untuk menenangkan diri dengan beribadah, berolahraga, atau berbicara dengan teman dekat.

Strategi *emotion-focused coping* tidak menyelesaikan masalah, tetapi membantu individu tetap stabil secara emosional agar dapat berpikir jernih dan menghindari kerusakan psikologis yang lebih lanjut.³³

c. Faktor-Faktor Yang dipertimbangkan dalam Pemilihan Strategi Coping

Pemilihan strategi *coping* oleh individu sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal.³⁴ Berikut beberapa faktor yang memengaruhi:

1) Persepsi terhadap Masalah

Bagaimana seseorang menilai situasi sangat memengaruhi strategi *coping* yang dipilih. Jika seseorang menganggap situasi dapat dikendalikan, maka ia lebih cenderung menggunakan *problem-focused coping*. Namun jika

³³ Nadya Puspita Adriana, *Psikologi Kesehatan*, (Sukoharjo: Penerbit Pradina Pustaka, 2024), hlm. 81.

³⁴ Dwin Seprian, *Buku Saku Coping Strategy pada Kondisi Darurat Bencana di Komunitas Remaja*, (Pekalongan: Penerbit NEM, 2022), hlm. 12.

dianggap tidak terkendali, *emotion-focused coping* lebih dominan digunakan.

2) Kepribadian

Orang yang memiliki kepribadian optimis, proaktif, dan terbiasa menyelesaikan masalah cenderung memilih *problem focused coping*. Sebaliknya, individu yang cenderung pesimis atau mudah cemas lebih memilih *emotion-focused coping*.

3) Jenis Stres

Jika sumber stres bersifat konkret dan dapat diatasi (seperti tugas kuliah), maka *problem-focused coping* biasanya dipilih. Namun jika stres bersifat emosional, seperti kehilangan orang tua atau patah hati, maka *emotion-focused coping* lebih tepat.

4) Dukungan Sosial

Individu dengan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih percaya diri dalam menggunakan strategi *coping* aktif, karena merasa tidak sendiri. Sebaliknya, individu yang merasa terisolasi cenderung menggunakan *coping* pasif atau menghindar.

5) Pengalaman Sebelumnya

Pengalaman masa lalu dalam mengatasi stres juga membentuk pola *coping* seseorang. Jika strategi tertentu terbukti berhasil sebelumnya, individu cenderung mengulangnya.

6) Latar Belakang Budaya dan Agama

Budaya sangat memengaruhi cara seseorang merespons stres. Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Agama Islam, misalnya, strategi *emotion-focused coping* seperti berdoa, istighfar, atau tafakur menjadi bagian penting dari coping.³⁵

d. Ketepatan Antara Strategi *Coping* Dengan Keberhasilan Menghadapi Stres

Strategi *coping* yang digunakan individu sangat mempengaruhi efektivitasnya dalam mengatasi stres. Pemilihan strategi *coping* yang tepat dapat menentukan apakah stres menjadi pengalaman yang membangun atau justru melemahkan.³⁶

1) *Coping* yang Efektif Meningkatkan Kesejahteraan

Mahasiswa yang mampu memilih strategi *coping* yang sesuai dengan situasi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan

³⁵ Torang Siregar, *Grounded Theory Untuk Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Goresan Pena, 2016), hlm. 130.

³⁶ Pitria Permatasari, *Geliat Dunia Kesehatan Indonesia Di Masa Pandemi Covid*, (Indramayu: Penerbit Adab, 2021), hlm. 25.

psikologis yang lebih baik. Mereka lebih mampu menjaga motivasi, fokus pada tujuan, dan bangkit dari kegagalan.

2) Strategi Aktif Lebih Efektif untuk Stres Akademik

Dalam konteks stres akademik seperti penyusunan skripsi, *problem-focused coping* seringkali lebih efektif. Strategi ini memungkinkan mahasiswa untuk merancang langkah nyata, seperti mengatur jadwal, mencari literatur, dan mendiskusikan solusi dengan dosen pembimbing.

3) Peran Strategi Emosional dalam Menjaga Keseimbangan

Meski *problem-focused coping* efektif, *emotion-focused coping* tetap penting untuk menjaga keseimbangan psikologis. Ketika mahasiswa merasa sangat tertekan, spiritualitas, dukungan emosional, dan relaksasi membantu meredakan tekanan dan mencegah burnout.

4) Kombinasi Strategi Memberikan Hasil Terbaik

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu menggabungkan *problem-focused* dan *emotion-focused coping* secara fleksibel cenderung lebih berhasil menghadapi stres. Mereka bisa menyelesaikan masalah sambil tetap menjaga keseimbangan emosi.

5) Kegagalan *Coping* Bisa Memicu Gangguan Mental

Pemilihan *coping* yang tidak efektif, seperti denial, isolasi diri, atau perilaku destruktif (merokok, tidur berlebihan, dsb). justru memperburuk kondisi stres dan dapat berkembang menjadi gangguan psikologis seperti depresi atau kecemasan berlebih.³⁷

B. Penelitian Terdahulu

1. Sely Agustina, NIM. 1817402124, Studi Korelasi Kualitas Salat Tahajud Terhadap *Coping* Stress Mahasiswa Pada Masa Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam Uin Saizu Purwokerto, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto Tahun 2022. Penelitian di UIN SAIZU berfokus pada kualitas salat tahajud sebagai salah satu bentuk *coping* religius dan hubungannya dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres skripsi, sedangkan penelitian penulis mengkaji beragam strategi coping, baik yang bersifat *problem-focused*, *emotion-focused*, maupun religius, tanpa membatasi pada satu bentuk ibadah tertentu. Dari segi pendekatan, penelitian UIN SAIZU menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik statistik uji korelasi product moment, sedangkan penelitian penulis bersifat lebih deskriptif kualitatif..³⁸

³⁷ Evany Victoriani, *Stres Dan Strategi Penanggulangannya*, (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2025), hlm. 50.

³⁸ Sely Agustina, Studi Korelasi Kualitas Salat Tahajud Terhadap Coping Stress Mahasiswa Pada Masa Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam Uin Saizu Purwokerto, *Skripsi*, (Purwokerto: UIN Saizu, 2022).

2. Ludfi Lailatur Rohmah, NIM. 303190012, Judul: *Pengaruh Emotion Focused Coping Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Semester Akhir Iain Ponorogo*, Universitas: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, Tahun: 2023. Penelitian yang dilakukan oleh Ludfi Lailatur Rohmah (2023) di IAIN Ponorogo dengan judul "Pengaruh *Emotion Focused Coping* Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Semester Akhir" memiliki keterkaitan dengan penelitian penulis dalam hal objek yang diteliti dan isu yang diangkat, yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada fase penyusunan skripsi. Keduanya sama-sama membahas bentuk tekanan psikologis yang dirasakan mahasiswa.

Namun, terdapat perbedaan yang cukup mendasar antara kedua penelitian. Penelitian Rohmah secara spesifik meneliti pengaruh *emotion focused coping* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, dengan hasil kuantitatif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan *coping* ini, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi. Sementara itu, penelitian penulis tidak hanya terbatas pada satu jenis *coping*, tetapi mengeksplorasi berbagai bentuk strategi *coping* dalam menghadapi stres skripsi secara lebih luas..³⁹

3. Dwi Susapto, NIM. 14.0603.0047, Judul: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Magelang 2018, dengan pendekatan

³⁹ Ludfi Lailatur Rohmah, Pengaruh Emotion Focused Coping Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Semester Akhir Iain Ponorogo, *Skripsi*, (Ponorogo: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2023).

deskriptif kualitatif Fokus penelitian ini adalah mengidentifikasi tingkat stres yang dialami mahasiswa serta faktor- faktor internal dan eksternal yang mempengaruhinya. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres sedang (66,3%), dengan faktor perilaku, konflik dosen dan teman, kondisi fisik, serta lingkungan menjadi penyebab utama. Sama seperti penelitian penulis, penelitian ini mengkaji tekanan psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi fase-fase penting dalam akademik dan kehidupan pribadi.

Namun, terdapat perbedaan dalam pendekatan dan fokus pembahasan. Penelitian di Universitas Muhammadiyah Magelang lebih menekankan pada identifikasi tingkat stres dan faktor-faktor penyebabnya secara umum, sedangkan penelitian penulis lebih fokus pada strategi *coping* yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi stres tersebut.⁴⁰

Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu penelitian ini lebih berfokus pada gabungan beragam strategi *coping* yaitu *problem focus coping* (pemecahann masalah) dan *emotion focus coping*, (pengolahan emosi) sedangkan penelitian terdahulu hanya berfokus pada salah satu aspek saja dari strategi *coping* yang ada.

⁴⁰ Dwi Susapto, Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Magelang 2018, *Skripsi*, (Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang, 2018).

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Penelitian ini dilakukan di UIN Syahada Padangsidimpuan, Alamat kantor. Jl. T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Kota Padangsidimpuan. Secara geografis UIN Syahada Padangsidimpuan diapit oleh dua kelurahan yaitu kelurahan padangmatinggi dan kelurahan palopat. UIN Syahada padangsidimpuan memiliki Batasan dengan beberapa kelurahan sebagai berikut:

- a. Sebelah Utara : Kecamatan Angkola Barat Sebelah
- b. Selatan : Kecamatan Batang Angkola
- c. Sebelah Barat : Kecamatan Angkola Selatan
- d. Sebelah Timur : Kecamatan Angkola Timur



2. Waktu

Waktu penelitian adalah jangka waktu yang diperlukan peneliti dalam melaksanakan aktivitas penelitian. Maka, waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian ini dimulai dari bulan Mei 2025 sampai selesai.

Tabel 3.1
Time Schedule Penelitian

No	Kegiatan Penelitian	Waktu Pelaksanaan
1	Acc Judul	15 April
2	Penyusunan Proposal	April – Mei
3	Penyusunan instrumen	Juni
4	Pengumpulan data	Juni
5	Menyusun data	Juli
6	Pengelolaan data	juli
7	Penulisan hasil penelitian	Juli

B. Jenis dan Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan data kualitatif berbentuk data, kalimat, skema dan gambar Sehingga metode penelitian kualitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah atau sebagai lawannya eksperimen dimana peneliti adalah sebagai kunci, analisis data bersifat induktif/kualitatif.⁴¹

⁴¹ Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, PTK, Dan Penelitian Pengembangan*, (Bandung : Cita Pustaka, 2016) hlm 17

Penelitian kualitatif banyak digunakan dalam penelitian di bidang sosial. Penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang hasil penelitiannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik yang lain.

Peneliti biasanya menggunakan pendekatan naturalistik untuk memahami suatu fenomena tertentu. Penelitian kualitatif ini merupakan penelitian fenomenologis yang menekankan pada pemahaman mengenai masalah- masalah dalam kehidupan sosial berdasarkan kondisi realitas atau natural setting yang holistik, kompleks, dan rinci. Penelitian yang menggunakan pendekatan induksi yang mempunyai tujuan penyusunan konstruksi teori atau hipotesis melalui pengungkapan fakta

2. Metode Penelitian

Metode penelitian deskriptif fenomenologis adalah jenis metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara rinci tentang suatu fenomena atau situasi yang sedang terjadi, tanpa melakukan manipulasi atau intervensi. Metode ini fokus pada menjelaskan apa yang terjadi, karakteristik objek penelitian, dan bagaimana fenomena tersebut berlangsung.⁴²

Metode penelitian deskriptif adalah penelitian yang diarahkan untuk memaparkan gejala, fakta atau kejadian secara sistematis dan

⁴² Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, PTK, Dan Penelitian Pengembangan*, (Bandung : Cita Pustaka, 2016) hlm 19

akurat mengenai sifat-sifat populasi atau daerah tertentu. Salah satu alasan menggunakan pendekatan metode deskriptif adalah pengalaman para peneliti dimana metode ini dapat digunakan untuk menemukan dan memahami apa yang tersembunyi dibalik fenomena yang kadangkala merupakan sesuatu yang sulit dipahami secara memuaskan.

C. Sumber Data

Sumber data penelitian ini terdiri dari sumber data primer dan sumber data sekunder:

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian merujuk pada informasi atau data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti untuk keperluan penelitian tertentu. Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sumbernya dan belum pernah diproses atau dikumpulkan sebelumnya oleh pihak lain. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan agama islam angkatan 2021 yang mengalami stress dalam proses penyelesaian skripsi. pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive* dan *snowbaal*, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.⁴³

⁴³ Albi Anggito & Johan Setiawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Suka Bumi : CV Jejak, 2018), hlm. 8.

Table 3.2
Mahasiswa PAI

No	Nama	nim
1	Asti Ramadani	2120100181
2	Ardi Rizaldi	2120100079
3	Diana Ema Putri	2120100101
4	Febri Amelia	2120100240
5	Lilis Karlina	2120100208
6	Nurghani Haryati	2120100283
7	RahmaRomaitoHasibuan	2120100294

2. Sumber Data sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang sudah ada dan dikumpulkan oleh pihak lain untuk tujuan lain sebelumnya. Peneliti menggunakan data sekunder untuk menganalisis ulang dan menggabungkan informasi yang sudah ada. Namun penting untuk memastikan keakuratan dan relevansi data sekunder yang digunakan. Sedangkan data sekunder merupakan data yang diambil dari sumber lain oleh peneliti. Biasanya data-data ini didapat dari buku-buku, jurnal serta internet yang berkenaan dengan penelitian.⁴⁴

⁴⁴ Suwartono, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Andi Publisher, 2014), hlm, 77.

Table 3.3
Sumber data sekunder

No	Judul Buku/ Jurnal	Penerbit
1.	Stress dan strategi penanggulannya	CV Andi Ofset
2.	Factor-faktor yang mempengaruhi Tingkat stress pada mahasiswa Tingkat akhir	Universitas Muhammadiyah magelang
3.	Psikologi kesehatan	Pradina Pustaka
4.	Factor penyebab stress pada mahasiswa dan dampaknya terhadap Kesehatan mental	Jurnal inovasi riset ilmu kesehatan
5.	Manajemen stress pada mahasiswa semester akhir	Jurnal Pendidikan, social dan humoniora

D. Teknik Pengumpulan Data

Data merupakan informasi yang sangat penting sekali kekuatannya. Karena tanpa adanya suatu data, penelitian akan terlihat tidak sempurna dan tidak mendapatkan informasi yang jelas terhadap suatu objek yang diteliti. Agar bisa dipertanggung jawabkan dalam penelitian ini, diperlukan beberapa teknik pengumpulan data, antara lain:

1. Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan

makna dalam suatu topik tertentu. Dalam wawancara, peneliti berperan aktif untuk bertanya mengenai permasalahan yang sedang diteliti kepada sumber data atau informan, agar dapat memperoleh jawaban dari permasalahan yang ada. Yaitu mewawancarai mahasiswa yang mengalami stress dalam penyusunan skripsi. wawancara dilakukan berdasarkan pedoman yang telah disusun sebelumnya, dengan tujuan memperoleh data mengenai strategi *coping* yang lakukan mahasiswa Pendidikan Agama Islam nim 21

Dengan demikian, agar wawancara berlangsung tertib dan memperoleh informasi atau data yang akurat, maka hal-hal yang perlu diperhatikan dalam wawancara yaitu:

- a. Responden atau subjek harus orang yang paling tahu dan memegang peran penting terkait dengan data yang dibutuhkan oleh peneliti.
- b. Informasi yang disampaikan oleh responden atau subjek kepada peneliti adalah hal yang valid, dapat dipercaya dan dipertanggungjawabkan.
- c. Informasi dan interpretasi dari responden atau subjek terkait pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan oleh peneliti harus sesuai dengan pemahamannya.⁴⁵

⁴⁵ Endah Marendah Ratnaningtyas et al., *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Provinsi Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad zaini Anggota IKAPI, n.d.). hlm. 36-37

2. Observasi

Dalam hal ini, observasi yang dimaksud adalah dengan mencari tau mengenai data-data yang akan diperoleh. Observasi (pengamatan) adalah pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang diselidiki. Observasi atau yang disebut pula dengan pengamatan, meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera.

Adapun teknik yang dilakukan untuk mendukung proses observasi dalam penelitian ini adalah Observasi Partisipan (Participant Observation), yaitu observasi partisipasi dilakukan dengan cara peneliti berhadir di tengah-tengah informan yang melakukan berbagai kegiatan bersama sambil mencatat informasi yang dibutuhkan. Kehadiran peneliti dapat diketahui oleh siapapun, observasi dilakukan pada mahasiswa yang menggunakan strategi coping dalam mengatasi stress pada penyusunan skripsi sehingga observasi ini bersifat terbuka.⁴⁶

Kegiatan observasi dilakukan di UIN Syahada Padangsidimpuan

Adapun poin-poin yang akan di observasi peneliti Adalah :

- a. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi
- b. Tanda-tanda stres pada mahasiswa

⁴⁶ Diana Widhi Rachmawati, *Metodologi Penelitian*, (Kampar: Cendekia Publisher, 2022), hlm. 53.

- c. Tanda fisik (lelah dan kurang tidur) , tanda emosional (cemas dan mudah marah) dan tanda perilaku(menarik diri)
- d. Strategi coping yang digunakan
- e. Dukungan sosial (dukungan dari teman, keluarga dan dosen pembimbing)

3. Dokumen

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seorang. Dokumentasi yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumentasi yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumentasi ini digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi yang bersumber dari dokumen dan rekaman.⁴⁷ Dalam penelitian ini dokumen sebagai bahan penelitian yaitu berupa data yang berhubungan dengan objek penelitian seperti buku panduan dan dokumentasi foto.

E. Teknik Penjamin Keabsahan Data

Untuk memeriksa data yang diperoleh dalam penelitian ini digunakan teknik teknik triangulasi. Adapun yang dimaksud dengan teknik triangulasi teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan

⁴⁷ Diana Widhi Rachmawati, *Metodologi Penelitian*, (Kampar: Cendekia Publisher, 2022), hlm. 53.

sesuatu yang lain di luar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data itu.

Dalam penelitian kualitatif faktor keabsahan data juga sempat diperhatikan karena suatu hasil penelitian tidak ada artinya jika tidak mendapat pengakuan atau terpercaya. Untuk memperkuat keabsahan data hasil temuan serta mempertahankan validitas seperti yang disarankan oleh Lincoln dan Guba yang meliputi: “keidibilitas (*credibility*), keteralihan (*transferability*), ketergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*). Untuk lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut: ⁴⁸

1. Kreidibilitas (*Credibility*)

Setelah peneliti melakukan penelitian maka peneliti meneliti kembali penelitian dengan turut serta dalam proses komunikasi dalam proses pengumpulan data dari pihak madrasah atau tempat /lokasi penelitian hingga data yang dibutuhkan benarbenar telah diperoleh dengan baik agar tidak terjadi perbedaan atau perbandingan pendapat antara pihak madrasah dengan masyarakat ditempat. Kemudian menggambarkan tingkat kepercayaan terhadap penelitian terutama terhadap data dan informasi yang diperoleh, dan peneliti memperoleh data yang berkaitan dengan kesaksian dari seseorang atau suatu lembaga selain peneliti, sehingga data yang diperoleh dengan baik dan dapat dipercaya sebagai bukti dari sebuah penelitian.

⁴⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016), hlm. 324.

2. Keteralihan (*Transferability*)

Dalam melakukan pemeriksaan dan pengecekan data peneliti melakukan keteralihan dengan mengusahakan pembaca laporan penelitian ini agar mendapat gambaran yang jelas tentang penelitian sehingga kita dapat mengetahui situasi hasil penelitian ini untuk diberlakukan dan diterima, dan penelitian ini diharapkan dapat dipahami oleh pembaca lain, sebab dengan memahami tujuan yang dilakukan maka peneliti ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti yang akan datang.

3. Ketergantungan (*Dependability*)

Di sini peneliti berupaya untuk bersikap konsisten terhadap seluruh proses penelitian. Seluruh kegiatan penelitian ditinjau ulang dengan memperhatikan data yang telah diperoleh dengan tetap mempertimbangkan kesesuaian dan kepercayaan data yang ada. Ketergantungan ditujukan terhadap sejauh mana kualitas proses dalam membuat penelitian, dimulai dari pengumpulan data, analisis data, pemikiran temuan dan pelaporan yang diminta oleh pihak-pihak atau para ahli yang berhubungan dengan permasalahan yang sedang diteliti.

4. Kepastian (*Confirmability*)

Peneliti harus memastikan seluruh data yang diperoleh dalam penelitian ini terjamin kepercayaan sebagai gambaran objektivitas atau

suatu peneliti dan sebagai suatu proses dan mengacu pada hasil penelitian. Untuk mencapai kepastian suatu temuan dengan data pendukungnya, penelitian menggunakan teknik mencocokkan atau menyesuaikan temuan-temuan penelitian dengan yang diperoleh. Jika hasil penelitian menunjukkan bahwa data cukup berhubungan dengan penelitian, tentu temuan penelitian dipandang telah memenuhi syarat sehingga kualitas data dapat diandalkan dan dapat dipertanggung jawabkan.

F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Aktivitas dalam analisis data, yaitu: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (verifikasi).⁴⁹

1. Reduksi data

Reduksi data, yaitu data yang di peroleh dari lapangan dalam bentuk uraian yang sangat banyak. Data tersebut dirangkum dan dipilih hal-hal yang pokok dan berkaitan dengan masalah, sehingga memeberikan gambaran tentang hasil wawancara.

⁴⁹ Sirajuddin Saleh, Analisis Data Kualitatif, (Bandung : Pustaka Ramadhan 2017) hlm 75.

2. Penyajian data

Penyajian data adalah sekumpulan informasi yang tersusun serta memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Dalam hal ini yang paling sering digunakan untuk menyajikan data penelitian kualitatif adalah dengan teks yang naratif yaitu menggambarkan peristiwa atau mengumpulkan kejadian secara terperinci.⁵⁰

3. Penarikan kesimpulan (verifikasi)

Tahapan ini merupakan tahap penarikan kesimpulan dari semua data yang diperoleh sebagai hasil penelitian, Sebelum melakukan penarikan kesimpulan terlebih dahulu reduksi data dan penyajian data serta penarikan kesimpulan atau verifikasi dari kegiatan sebelumnya. Proses analisis tidak terjadi sekali melainkan secara bolak-balik di antara kegiatan reduksi, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi selama waktu penelitian. Setelah melakukan verifikasi maka dapat ditarik kesimpulan berdasarkan hasil penelitian Sistematis pembahasan

⁵⁰ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Public, Dan Ilmu Social Lainnya*. (Jakarta : Kencana, 2015) hlm.82

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Sejarah Singkat

Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan atau UIN Syahada merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang berada di pantai barat Sumatera Utara. Perjalanan panjang berdirinya UIN Syahada berawal dari keberadaan Perguruan Tinggi Nahdlatul Ulama (PERTINU) yang berdiri pada tahun 1962 dengan satu fakultas, yaitu Fakultas Syariah.

Setahun kemudian, pada 1963, dibuka Fakultas Tarbiyah yang menerima mahasiswa angkatan pertama sebanyak 11 orang. Pada 1965, PERTINU kembali membuka Fakultas Ushuluddin. Dengan bertambahnya fakultas, muncul gagasan untuk memperluas PERTINU menjadi Universitas Nahdlatul Ulama Sumatera Utara (UNUSU). Saat itu, Syekh Ali Hasan Ahmad ditetapkan sebagai rektor.

Melihat perkembangan IAIN di berbagai daerah, pada 1967 Yayasan UNUSU mengajukan permohonan agar Fakultas Tarbiyah UNUSU dinegerikan menjadi bagian dari IAIN Imam Bonjol Padang. Permohonan ini dikabulkan melalui SK Menteri Agama Nomor 123 Tahun 1967, dan pada 1 Juni 1968 Menteri Agama meresmikan perubahan status tersebut. Syekh Ali Hasan Ahmad kemudian diangkat menjadi Dekan Fakultas Tarbiyah.

Seiring dengan berdirinya IAIN Sumatera Utara Medan (1973), Fakultas Tarbiyah di Padangsidimpuan beralih status menjadi Fakultas Tarbiyah IAIN Sumatera Utara. Pada masa awal, kegiatan akademik dan administrasi sering berpindah tempat karena keterbatasan gedung. Baru pada 1973, fakultas memiliki gedung sendiri berkat bantuan Pemda Tapanuli Selatan.

Perkembangan kampus semakin pesat setelah tahun 1984, ketika Pemda kembali memberikan lahan bekas lapangan terbang Belanda di Desa Sihitang seluas 3,2 hektare yang hingga kini menjadi pusat kampus. Gedung baru mulai digunakan pada tahun akademik 1984/1985, walaupun sebagian kegiatan masih berlangsung di lokasi lama.

Setelah lebih dari dua dekade, pada 21 Maret 1997 melalui Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 1997, Fakultas Tarbiyah IAIN Sumatera Utara resmi beralih menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Padangsidimpuan. STAIN kemudian berkembang dengan otonomi penuh serta membuka berbagai jurusan.

Pada 2013, perjuangan untuk peningkatan status kembali berhasil. Berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 52 Tahun 2013 dan Keputusan Menteri Agama Nomor 93 Tahun 2013, STAIN resmi beralih menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Padangsidimpuan. Menteri Agama RI Suryadharma Ali meresmikan alih status ini, dengan Prof. Dr. H. Ibrahim Siregar, MCL, sebagai rektor pertama.

Tahap terbaru terjadi pada 8 Juni 2022, ketika Presiden RI menetapkan Peraturan Presiden Nomor 87 Tahun 2022 tentang perubahan status IAIN Padangsidempuan menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan (UIN Syahada Padangsidempuan). Rektor pertamanya adalah Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag.

Transformasi ini menjadi bukti nyata perjalanan panjang UIN Syahada dari sebuah perguruan tinggi kecil hingga menjadi universitas negeri yang kini berperan besar dalam pengembangan pendidikan Islam di wilayah Sumatera Utara.⁵¹

2. Visi, Misi, dan Tujuan UIN Syahada Padangsidempuan

a. Visi UIN Syahada Padangsidempuan

“Menjadi Universitas Islam bertaraf internasional dengan paradigma keilmuan Teoantropoekosentris (al-Ilahiyah, al-Insaniyah, al-Kauniah) untuk membangun masyarakat yang saleh, moderat, cerdas, dan unggul.”

b. Misi UIN Syahada Padangsidempuan

Untuk mewujudkan visi tersebut, UIN Syahada Padangsidempuan menjalankan misi sebagai berikut:

- 1) Membangun sistem manajemen dengan tata kelola yang baik (*Good University Governance and Culture*) secara efektif,

⁵¹ Panduan Akademik Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Tahun 2024.

efisien, transparan, dan akuntabel berbasis teknologi informasi dan komunikasi.

- 2) Melakukan transformasi terencana menuju Universitas Islam bertaraf internasional guna membangun masyarakat yang saleh, moderat, cerdas, dan unggul.
- 3) Mengembangkan jaringan kerja sama (networking) dengan lembaga pendidikan, penelitian, sosial-keagamaan, serta para pemangku kepentingan di tingkat regional, nasional, dan internasional.
- 4) Menyelenggarakan pendidikan dalam rumpun ilmu keislaman, humaniora, sosial, dan ilmu alam berbasis paradigma teoantropoekosentris untuk meningkatkan produktivitas dan daya saing pendidikan menghadapi globalisasi.
- 5) Mengembangkan penelitian keilmuan dengan pendekatan interdisipliner, multidisipliner, dan transdisipliner untuk memperkuat moderasi beragama serta kerukunan umat beragama.
- 6) Menginternalisasikan nilai-nilai keislaman, kemoderenan, keindonesiaan, dan kearifan lokal dalam rangka memperkuat kerukunan umat beragama, pengabdian, dan pemberdayaan masyarakat.

c. Tujuan UIN Syahada Padangsidempuan

Tujuan yang ingin dicapai UIN Syahada Padangsidempuan antara lain:

- 1) Menyelenggarakan tata kelola dan budaya mutu yang baik berbasis teknologi informasi menuju universitas Islam bertaraf internasional.
- 2) Meningkatkan kualitas pendidik dan tenaga kependidikan melalui manajemen SDM yang saleh, moderat, profesional, unggul, cerdas, dan berintegritas.
- 3) Memperkuat sistem teknologi informasi dan komunikasi terintegrasi untuk layanan akademik maupun non-akademik.
- 4) Mewujudkan transformasi alih status menjadi universitas Islam negeri bertaraf internasional.
- 5) Menyediakan sarana dan prasarana berstandar internasional guna mendukung pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.
- 6) Mengoptimalkan potensi dan sumber pendanaan untuk meningkatkan daya saing pendidikan, manajemen, administrasi, dan mutu akademik.
- 7) Memperluas kerja sama dengan lembaga pendidikan, penelitian, sosial-keagamaan, serta stakeholders di dalam maupun luar negeri.

- 8) Meningkatkan mutu pendidikan dan pembelajaran berbasis teoantropoekosentris untuk meningkatkan daya saing menghadapi globalisasi.
- 9) Membina karakter, minat, bakat, kreativitas, dan kepemimpinan mahasiswa dengan wawasan keislaman moderat (wasathiyah) untuk memperkuat moderasi beragama dan kerukunan umat.
- 10) Mengembangkan keterampilan kewirausahaan (entrepreneurship) mahasiswa sesuai tuntutan global.
- 11) Menghasilkan penelitian dengan pendekatan interdisipliner, multidisipliner, dan transdisipliner untuk meningkatkan daya saing pendidikan sekaligus memperkuat moderasi beragama.
- 12) Meningkatkan publikasi ilmiah dosen dan mahasiswa di tingkat nasional maupun internasional.
- 13) Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat berbasis kebutuhan (community-based) dengan menekankan nilai keislaman, kemoderenan, keindonesiaan, dan kearifan lokal.⁵²

3. Struktur Pimpinan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

⁵² Panduan Akademik Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Tahun 2024.

Table 4.1

a. Daftar Tokoh Pimpinan dari Masa ke Masa

No	Nama Pimpinan	Periode Jabatan
1	Prof. Syekh H. Ali Hasan Ahmad	1968 – 1973
2	Prof. Syekh H. Ali Hasan Ahmad	1973 – 1977
3	Drs. H. Rusman Hasibuan	1977 – 1982
4	Drs. H. Anwar Saleh Daulay	1982 – 1988
5	Drs. H. Abbas Pulungan	1988 – 1991
6	Prof. Dr. H. Haidar Putra Daulay, M.A.	1991 – 1997
7	Dr. Dja'far Siddik, M.A.	1997 – 2002
8	Drs. H. Agus Salim Daulay, M.Ag.	2002 – 2006
9	Prof. Dr. Baharuddin, M.Ag.	2006 – 2010
10	Dr. H. Ibrahim Siregar, MCL	2010 – 2014
11	Dr. H. Ibrahim Siregar, MCL	2014 – 2018
12	Prof. Dr. H. Ibrahim Siregar, MCL	2018 – 2022
13	Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag.	2022 – 2026

b. Pimpinan Universitas

- 1) Rektor : Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag.
- 2) Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan : Dr. Erawadi, M.Ag.
- 3) Wakil Rektor Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan : Dr. Anhar, M.A.
- 4) Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan, Alumni, dan Kerja Sama : Dr. Ikhwanuddin Harahap, M.Ag.

c. Biro Administrasi Umum, Akademik, Perencanaan, dan Keuangan (UAPK)

- 1) Kepala Biro : Ali Murni, S.Ag., M.A.P.
- 2) Kepala Bagian Umum dan Akademik : Ratonggi, S.Ag., M.A.

- 3) Kepala Subbagian Tata Usaha, Perlengkapan, dan Rumah Tangga : Sukerman, S.Ag.
- 4) Kepala Subbagian Layanan Akademik : Anni Su'aidah Nasution, S.Ag.

d. Pimpinan Lembaga

- 1) Ketua LPPM (Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat) :
Dr. Arbanur Rasyid, M.A.
- 2) Sekretaris LPPM : Prof. Dr. Hj. Asfiati, S.Ag., M.Pd.
- 3) Kepala Pusat Penelitian : Dr. Ahmad Nizar Rangkuti, S.Si.,
M.Pd.
- 4) Kepala Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat : Drs.
Kamaluddin, M.Ag.
- 5) Kepala Pusat Penerbitan dan Publikasi Ilmiah : Dr. Muhammad
Roihan Daulay, M.A.
- 6) Kepala Pusat Studi Gender dan Anak : Dr. Fauziah Nasution,
M.Ag.
- 7) Kepala Pusat Hubungan Internasional : Dr. Sufrin Efendi
Lubis, M.A.
- 8) Kepala Pusat Pengkajian Islam dan Moderasi Beragama : Dr.
Muhammad Latip Kahpi, M.A.
- 9) Ketua Lembaga Penjaminan Mutu : Dr. Akhiril Pane, S.Ag.,
M.Pd.

10) Sekretaris Lembaga Penjaminan Mutu : Dr. Fauzi Rizal, S.Ag.,
M.A.

11) Kepala Pusat Pengembangan Standar Mutu : Dr. Budi
Gautama, S.Pd., M.M.

12) Kepala Pusat Audit dan Pengendalian Mutu : Dr. Habibi,
M.Hum.

e. Unit Pelaksana Teknis (UPT)

1) Kepala UPT Perpustakaan : Yusri Fahmi, S.Ag., S.S., M.Hum.

2) Kepala UPT Bahasa : Dr. Eka Sustris Harida, M.Pd.

3) Kepala UPT Ma'had Al-Jami'ah : Dr. Muhlison, M.Ag.

4) Kepala UPT Teknologi Informasi dan Pangkalan Data : Candra
Adi Putra, S.Kom.

5) Kepala UPT Pengembangan Karir : Rayendriani Fahmei Lubis,
M.Ag.

6) Kepala Pusat Pengembangan Bisnis : Muhammad Arif, M.A.

7) Sekretaris Pusat Pengembangan Bisnis : Assa'adatul
Khairiyah tussolihah, M.Ak.

f. Satuan Pengawas Internal (SPI)

1) Kepala SPI : Dewi Ade Yuni, S.E., M.M.

2) Sekretaris SPI : Toguan Rambe, M.Pem.I⁵³

⁵³ Panduan Akademik Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Tahun 2024.

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Strategi *Coping* yang digunakan oleh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2021 dalam Mengatasi Stres Selama Penyusunan Skripsi

Berdasarkan kajian teori, strategi *coping* stres terbagi menjadi dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* merupakan strategi yang diarahkan langsung pada penyelesaian masalah yang menjadi sumber stres, misalnya dengan mencari informasi, membuat rencana, mengatur waktu, menyusun strategi konkret, dan mencari bantuan profesional. Sementara itu, *emotion-focused coping* lebih menekankan pada pengelolaan emosi negatif akibat stres, seperti relaksasi, pengalihan perhatian, doa, berbagi cerita, atau berpikir positif.

Observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 april – 29 Agustus 2025 di kampus UIN Syahada Padangsidempuan terhadap mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2021 memperlihatkan bahwa kedua strategi ini tampak nyata digunakan. Ada mahasiswa yang rajin membawa laptop, catatan, dan hasil revisi saat bimbingan, lalu langsung mencatat setiap arahan dosen pembimbing (*problem-focused coping*). Namun, ada pula mahasiswa yang setelah bimbingan lebih memilih pergi ke kantin, berbincang

dengan teman, atau sekadar duduk santai untuk melepas penat (*emotion-focused coping*).⁵⁴

Hasil wawancara dengan tujuh mahasiswa angkatan 2021 memperkuat temuan ini. Berikut uraian naratif berdasarkan bentuk coping:

a. *Problem-Focused Coping*

1) Mencari Informasi atau Pengetahuan Baru

Dalam menghadapi berbagai kesulitan akademik, strategi *coping* yang paling sering digunakan mahasiswa adalah dengan mencari informasi tambahan. Kebingungan yang muncul ketika menghadapi tugas akhir tidak dibiarkan menumpuk, melainkan segera dicari jalan keluarnya melalui pengetahuan baru, baik secara mandiri maupun dengan memanfaatkan lingkungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa berusaha aktif mengendalikan situasi, bukan sekadar menunggu masalah terselesaikan. Asti Ramadani mengatakan: “Kesulitan yang saya hadapi yaitu kebingungan mencari referensi, jadi saya belajar lewat HP dan juga bertanya ke teman supaya tidak makin bingung sendiri.”⁵⁵

Pernyataan Asti memperlihatkan bahwa ia memilih untuk tidak berhenti pada rasa bingung, melainkan berusaha menemukan

⁵⁴ Observasi peneliti pada tanggal 29 Juli – 29 Agustus 2025 di kampus UIN Syahada Padangsidimpuan.

⁵⁵ Asti Ramadani, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 4 Agustus 2025.

solusi. Menggunakan ponsel sebagai sarana mencari informasi digital dan berdiskusi dengan teman adalah bentuk nyata *problem-focused coping*. Strategi ini bukan hanya menambah pengetahuan, tetapi juga memberikan rasa kontrol terhadap situasi yang awalnya terasa penuh tekanan. Febri Amelia juga menuturkan: “Kalau saya biasanya langsung mencari jurnal di internet. Memang agak sulit memahami bahasanya, tapi lumayan membantu untuk menambah referensi dan memperluas bahan bacaan saya.”⁵⁶

Dari jawaban Febri terlihat bahwa teknologi internet menjadi sarana penting untuk memperluas referensi. Meski tantangan tetap ada, seperti kesulitan bahasa atau keterbatasan akses, usaha ini membantu meningkatkan penguasaan materi. Hal ini sejalan dengan teori *coping* yang menekankan pentingnya pencarian informasi sebagai bentuk adaptasi aktif terhadap stresor. Rahma Romaito Hasibuan menambahkan: “Saya sering tanya sama kakak tingkat, karena mereka sudah lebih dulu selesai skripsi, jadi bisa kasih arahan yang lebih jelas.”⁵⁷

Pernyataan Rahma memperlihatkan bentuk *seeking instrumental support*, yaitu mencari dukungan praktis dari orang lain yang lebih berpengalaman. Strategi ini bukan hanya

⁵⁶ Febri Amelia, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidempuan: FTIK), 11 Agustus 2025.

⁵⁷ Rahma Romaito Hasibuan, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidempuan: FTIK), 12 Agustus 2025.

mempercepat penyelesaian masalah, tetapi juga mengurangi rasa cemas karena mahasiswa merasa tidak sendirian menghadapi kesulitan.

Berdasarkan wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa strategi mencari informasi, baik melalui teknologi, forum diskusi, teman sebaya, senior, maupun perpustakaan, menjadi salah satu *coping* penting bagi mahasiswa. Upaya ini tidak hanya mengurangi kebingungan, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri. Hal ini menegaskan bahwa *problem-focused coping* berperan besar dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik.

2) Membuat Rencana Tindakan

Selain mencari informasi, banyak mahasiswa juga menggunakan strategi *coping* berupa membuat rencana tindakan. Dengan perencanaan yang jelas, mahasiswa memiliki kendali lebih baik terhadap beban akademik. Perencanaan tidak hanya mengatur langkah penyelesaian, tetapi juga berfungsi menurunkan rasa cemas karena mahasiswa memiliki panduan dalam proses pengerjaan skripsi. Nurghani Haryanti menyampaikan: “Saya membuat jadwal revisi mingguan agar lebih terkontrol. Kalau tidak ada jadwal, biasanya malah molor terus.”⁵⁸

⁵⁸ Nurghani Haryanti, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidempuan: FTIK), 13 Agustus 2025.

Pernyataan ini memperlihatkan bahwa Nurghani memahami pentingnya manajemen beban kerja. Membagi tugas menjadi langkah kecil yang terjadwal membantu mahasiswa agar tidak kewalahan. Ardi Rizaldi menuturkan: “Saya sudah menargetkan harus selesai semester ini, jadi setiap minggu harus ada perkembangan. Kalau tidak, bisa makin lama selesai.”⁵⁹

Ardi memilih target jangka panjang yang jelas. Walaupun target besar berisiko menambah tekanan, hal itu justru memberi dorongan untuk lebih disiplin. Lilis Karlina juga mengatakan: “Saya menargetkan setiap minggu ada progres, meski sedikit. Kalau tidak disiplin, skripsi terasa makin berat.”⁶⁰ Lilis menunjukkan bahwa strategi perencanaan berkaitan erat dengan kedisiplinan diri. Tanpa progres yang jelas, stres akan semakin bertambah.

Dengan demikian, pembuatan rencana tindakan terbukti menjadi salah satu *coping* utama mahasiswa. Baik berupa target harian, mingguan, maupun semesteran, strategi ini memberi arah yang jelas dalam penyusunan skripsi dan mengurangi rasa tertekan karena pekerjaan dilakukan secara teratur.

3) Mengatur Waktu dengan Baik

Manajemen waktu membantu mahasiswa menyeimbangkan energi antara skripsi dan aktivitas lain agar tetap produktif tanpa

⁵⁹ Ardi Rizaldi, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpun: FTIK), 14 Agustus 2025.

⁶⁰ Lilis Karlina, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpun: FTIK), 15 Agustus 2025.

kehilangan keseimbangan hidup. Diana Ema Putri menyatakan: “Saya berusaha bagi waktu antara kuliah, kerja, dan skripsi, walaupun kadang bentrok. Jadi harus pintar pilih prioritas.”⁶¹

Diana menunjukkan kemampuan adaptif dalam membagi waktu. Pengaturan yang cermat membantu mengurangi konflik antara kegiatan, sehingga beban akademik dapat dijalankan secara lebih lancar. Rahma Romaito Hasibuan menuturkan: “Kalau saya biasanya nulis pagi hari, karena pikiran masih fresh dan lebih tenang terkadang saya juga sampai begadang untuk mengerjakan skripsi saya.”⁶²

Rahma memanfaatkan waktu optimal sesuai kondisi psikis. Strategi ini meningkatkan kualitas konsentrasi dan produktivitas, sehingga stres dapat diminimalkan. Nurghani Haryanti menambahkan: “Saya mengatur waktu bimbingan dengan dosen supaya tidak menumpuk di akhir semester.”⁶³

Pengaturan jadwal bimbingan menunjukkan kesadaran untuk melibatkan pihak eksternal secara tepat waktu. Strategi ini membantu mahasiswa menghindari tekanan deadline yang menumpuk.

⁶¹ Diana Ema Putri, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 7 Agustus 2025.

⁶² Rahma Romaito Hasibuan, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 12 Agustus 2025.

⁶³ Nurghani Haryanti, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 13 Agustus 2025.

Pengaturan waktu terbukti membantu mahasiswa menjalani proses skripsi dengan lebih seimbang. Strategi ini efektif untuk meningkatkan produktivitas dan mengurangi kelelahan.

4.) Menyusun Strategi Konkret untuk Menyelesaikan Tugas

Strategi konkret memungkinkan mahasiswa menulis skripsi secara sistematis dan terarah. Ardi Rizaldi mengatakan: “Saya mulai dari bab yang paling mudah dulu, biar cepat ada hasil dan lebih semangat lanjut.”⁶⁴

Ardi menunjukkan pendekatan pragmatis untuk meningkatkan motivasi. Melihat hasil awal membuat mahasiswa lebih termotivasi melanjutkan tahapan berikutnya. Febri Amelia menyampaikan: “Saya biasanya bikin daftar kecil apa yang harus dikerjakan hari ini. Kalau checklist selesai, saya lebih lega misalnya dengan memperbaiki sedikit demi sedikit.”⁶⁵

Strategi pemecahan tugas besar menjadi langkah kecil (task breakdown) membantu mengurangi perasaan kewalahan dan menjaga konsistensi kerja. Rahma Romaito Hasibuan menambahkan: “Saya kumpulkan dulu data wawancara, baru susun analisisnya. Jadi runtut dan tidak acak.”⁶⁶

⁶⁴ Ardi Rizaldi, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 14 Agustus 2025.

⁶⁵ Diana Ema Putri, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 7 Agustus 2025.

⁶⁶ Rahma Romaito Hasibuan, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 12 Agustus 2025.

Rahma menyusun urutan kerja berdasarkan tahapan logis, membuat proses penulisan lebih terstruktur dan meningkatkan efisiensi. Strategi konkret terbukti mempermudah mahasiswa menyelesaikan skripsi secara sistematis, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi tekanan psikologis.

5.) Mencari Bantuan Profesional atau Bimbingan

Bimbingan dari pihak profesional membantu mahasiswa mengatasi hambatan akademik yang sulit diselesaikan sendiri. Diana Ema Putri mengatakan: “Saya sering konsultasi ke dosen pembimbing. Walaupun kadang merasa takut ditegur, tapi saya tetap jalani karena itu cara terbaik memperbaiki skripsi.”⁶⁷

Diana menunjukkan keberanian menghadapi evaluasi dosen. Strategi ini memperkuat pemahaman akademik dan menurunkan risiko kesalahan. Asti Ramadani menuturkan: “Saya juga sering konsultasi ke dosen, meski revisinya banyak, tapi saya anggap itu perbaikan.”⁶⁸

Asti memanfaatkan *feedback* sebagai alat belajar. Strategi ini meningkatkan kualitas skripsi sekaligus membantu mahasiswa mengurangi kecemasan menghadapi revisi. Nurghani Haryanti

⁶⁷ Diana Ema Putri, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 7 Agustus 2025.

⁶⁸ Asti Ramadani, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 4 Agustus 2025.

menyampaikan: “Saya ikut bimbingan tambahan sama teman yang sudah selesai skripsi, jadi bisa belajar dari pengalaman mereka.”⁶⁹

Nurghani memanfaatkan dukungan nonformal, belajar dari pengalaman senior. Strategi ini mempercepat penyelesaian masalah dan memberi perspektif tambahan. Mencari bantuan profesional terbukti efektif menurunkan stres dan meningkatkan kualitas penyelesaian skripsi. Dukungan dari dosen, senior, maupun pustakawan sangat membantu mahasiswa tetap terarah dalam proses akademik.

Dengan demikian, mencari bantuan profesional terbukti menjadi *coping* efektif yang membantu mahasiswa menyelesaikan skripsi dengan lebih terarah. Dukungan dosen, senior, maupun pustakawan berperan besar dalam menurunkan tingkat stres.

6.) *Emotion-Focused Coping*

Selain strategi *problem-focused*, mahasiswa juga banyak menggunakan *emotion-focused coping* dalam menghadapi kesulitan skripsi. Strategi ini lebih menekankan pada upaya mengelola emosi negatif seperti stres, cemas, dan rasa jenuh, agar beban psikologis menjadi lebih ringan. Bentuk *coping* ini tidak langsung menyelesaikan masalah akademik, tetapi berperan

⁶⁹ Nurghani Haryanti, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidempuan: FTIK), 13 Agustus 2025.

penting menjaga stabilitas mental mahasiswa agar tetap kuat menghadapi tekanan.

1) Melakukan Relaksasi atau Meditasi

Beberapa mahasiswa memilih untuk menenangkan diri dengan cara sederhana seperti tidur, berjalan santai, olahraga ringan, atau mendengarkan musik. Relaksasi dianggap sebagai cara paling cepat untuk mengurangi ketegangan psikologis.

Asti Ramadani menuturkan:

“Kalau sudah terlalu pusing dengan revisi skripsi, biasanya saya memilih tidur sebentar. Menurut saya, tidur itu bisa bikin kepala lebih ringan. Setelah bangun, saya merasa lebih segar dan bisa lanjut lagi mengerjakan. Kalau dipaksa tetap menulis dalam kondisi stres, hasilnya justru tidak maksimal.”⁷⁰

Rahma Romaito Hasibuan juga menyampaikan pengalamannya:

“Saya sering merasa jenuh kalau sudah terlalu lama di depan laptop. Untuk mengatasinya, biasanya saya keluar kos dan jalan sore keliling sekitar. Dengan berjalan santai, pikiran jadi lebih tenang, tubuh juga terasa lebih rileks. Setelah itu, saya bisa kembali menulis dengan mood yang lebih baik.”⁷¹

Lilis Karlina menambahkan bentuk relaksasi lain:

“Kalau saya, biasanya mendengarkan musik. Kadang musik yang ceria, kadang juga yang menenangkan, tergantung suasana hati. Dengan mendengarkan musik,

⁷⁰ Asti Ramadani, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 4 Agustus 2025.

⁷¹ Rahma Romaito Hasibuan, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 12 Agustus 2025.

saya merasa pikiran jadi tidak terlalu tegang, seolah ada jeda dari beban skripsi yang berat.”⁷²

Dari wawancara ini dapat disimpulkan bahwa relaksasi terbukti efektif menurunkan ketegangan emosional. Baik melalui tidur, berjalan santai, maupun mendengarkan musik, mahasiswa dapat menjaga keseimbangan psikisnya sehingga kembali fokus pada tugas akademik dengan kondisi mental yang lebih baik.

2) Mengalihkan Perhatian

Selain relaksasi, strategi lain yang dipakai mahasiswa adalah mengalihkan perhatian. Distraksi dilakukan dengan cara berpindah sementara ke aktivitas lain agar tidak terus larut dalam tekanan skripsi. Febri Amelia bercerita:

“Kalau sudah jenuh, saya biasanya berhenti dulu menulis dan membuka HP, entah untuk menonton video, membaca artikel ringan, atau sekadar scroll media sosial. Meskipun terlihat sepele, itu cukup membantu saya melupakan stres sejenak. Setelah puas, barulah saya bisa kembali ke skripsi dengan lebih segar.”⁷³

Ardi Rizaldi juga memiliki cara tersendiri:

“Saya lebih suka mengalihkan perhatian dengan olahraga, biasanya main bola bersama teman-teman. Saat bermain, saya merasa beban skripsi bisa sedikit terlupakan. Olahraga membuat badan segar dan pikiran

⁷² Lilis Karlina, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidempuan: FTIK), 15 Agustus 2025.

⁷³ Diana Ema Putri, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidempuan: FTIK), 7 Agustus 2025.

juga lebih lega, jadi saat kembali menulis, rasanya lebih ringan.”⁷⁴

Nurghani Haryanti menuturkan pengalaman yang berbeda: “Kalau saya, biasanya menonton drama korea, jalan-jalan, atau belanja bisa meredakan stress sesaat .”⁷⁵

Narasi ini memperlihatkan bahwa mengalihkan perhatian tidak hanya dilakukan dengan hiburan, tetapi juga melalui kegiatan produktif dan sosial. Distraksi semacam ini memberikan ruang mental yang penting bagi mahasiswa agar dapat mengisi ulang energi emosional sebelum kembali pada skripsi.

3) Berdoa atau Mencari Dukungan Spiritual

Selain cara-cara praktis, banyak mahasiswa yang mengandalkan kekuatan spiritual untuk meredakan stres skripsi. Bagi mereka, doa dan ibadah adalah cara ampuh menenangkan hati. Rahma Romaito Hasibuan menuturkan:

“Kalau saya sudah merasa benar-benar bingung, biasanya saya ambil wudhu dan shalat atau berdoa. Setelah berdoa, hati terasa lebih tenang dan seolah ada jalan keluar yang akan datang. Dengan begitu, saya lebih kuat melanjutkan menulis skripsi meski masih ada revisi.”⁷⁶

⁷⁴ Ardi Rizaldi, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 14 Agustus 2025.

⁷⁵ Nurghani Haryanti, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 13 Agustus 2025.

⁷⁶ Rahma Romaito Hasibuan, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 12 Agustus 2025.

Asti Ramadani juga mengungkapkan hal serupa:

“Selain berdoa sendiri, saya sering minta doa dari orang tua. Saya percaya doa mereka sangat besar pengaruhnya. Rasanya lebih lega ketika orang tua juga ikut mendoakan, seolah ada kekuatan tambahan yang membuat saya tidak mudah menyerah.”⁷⁷

Febri Amelia pun menambahkan:

“Kalau saya, biasanya membaca Al-Qur’an. Ayat-ayat Al-Qur’an bisa membuat hati saya lebih damai. Walaupun skripsi belum selesai, tapi setelah membaca, saya merasa punya semangat baru untuk menyelesaikannya.”⁷⁸

Diana Ema Putri juga menegaskan peran spiritual:

“Saya selalu meyakini bahwa skripsi ini bagian dari ujian hidup, jadi saya memperbanyak doa dan shalat malam. Ketika saya mendekatkan diri kepada Allah, beban hati terasa lebih ringan. Saya percaya, selama kita berusaha dan berdoa, pasti ada jalan yang diberikan.”⁷⁹

Hal ini menunjukkan bahwa coping spiritual menjadi bagian penting bagi mahasiswa. Dukungan doa, baik dari diri sendiri maupun orang lain, serta ibadah rutin, memberi ketenangan batin dan menumbuhkan optimisme menghadapi kesulitan skripsi.

4) Mengungkapkan Emosi melalui Cerita kepada Orang Lain

Mengungkapkan isi hati kepada orang lain juga menjadi strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa. Dengan

⁷⁷ Asti Ramadani, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidempuan: FTIK), 4 Agustus 2025.

⁷⁸ Febri Amelia, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidempuan: FTIK), 11 Agustus 2025.

⁷⁹ Diana Ema Putri, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidempuan: FTIK), 7 Agustus 2025.

bercerita, mereka merasa lega dan mendapat dukungan emosional. Lilis Karlina mengatakan:

“Kalau stres, biasanya saya curhat ke sahabat dekat. Dengan menceritakan apa yang saya rasakan, hati jadi lebih lega. Sahabat saya sering memberi masukan atau sekadar mendengarkan, dan itu sudah cukup membantu mengurangi beban.”⁸⁰

Ardi Rizaldi pun mengakui pentingnya curhat:

“Saya sering cerita ke teman-teman yang sama-sama sedang skripsi. Mereka lebih mengerti apa yang saya rasakan karena mengalami hal yang sama. Jadi, walaupun masalah belum selesai, tapi saya merasa tidak sendirian.”⁸¹

Nurghani Haryanti juga berbagi:

“Kalau saya, lebih sering cerita ke orang tua. Saya merasa lebih tenang setelah mendengarkan nasihat mereka. Walaupun kadang mereka tidak terlalu paham teknis skripsi, tapi kata-kata semangat dari orang tua membuat saya lebih kuat.”⁸²

Dari wawancara ini dapat dilihat bahwa curhat menjadi salah satu bentuk *coping emosional* yang sangat efektif. Mahasiswa yang berbagi cerita tidak hanya mengurangi beban mental, tetapi juga mendapatkan perspektif baru dan dukungan moral yang membantu mereka bertahan menghadapi stres.

⁸⁰ Lilis Karlina, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 15 Agustus 2025.

⁸¹ Ardi Rizaldi, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 14 Agustus 2025.

⁸² Nurghani Haryanti, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 13 Agustus 2025.

5) Mengembangkan Pikiran Positif atau Reframing

Strategi lain yang juga dominan adalah berpikir positif atau melakukan reframing, yaitu mengubah cara pandang terhadap skripsi agar tidak terasa terlalu berat. Febri Amelia menyampaikan:

“Saya selalu berusaha melihat skripsi ini sebagai proses belajar, bukan hanya syarat kelulusan. Kalau dipandang sebagai beban, rasanya berat sekali. Tapi kalau dianggap sebagai pengalaman, jadi lebih mudah dinikmati dan jadi terus semangat.”⁸³

Rahma Romaito Hasibuan menuturkan:

“Saya sering bilang ke diri sendiri, kalau orang lain bisa, berarti saya juga bisa. Dengan begitu, saya lebih percaya diri dan tidak terlalu takut menghadapi revisi dari dosen dan terus berusaha untuk memperbaiki revisi yang telah diberikan dosen pembimbing.”⁸⁴

Asti Ramadani menambahkan: “Saya berusaha berpikir positif setiap kali ada revisi. Saya anggap revisi itu sebagai proses perbaikan, bukan kegagalan. Dengan cara itu, saya tidak terlalu terbebani dan bisa tetap semangat memperbaiki skripsi.”⁸⁵

Diana Ema Putri juga menyampaikan: “Saya selalu mengingatkan diri sendiri bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Jadi ketika merasa tertekan, saya coba

⁸³ Febri Amelia, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 11 Agustus 2025.

⁸⁴ Rahma Romaito Hasibuan, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 12 Agustus 2025.

⁸⁵ Asti Ramadani, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 4 Agustus 2025.

menenangkan diri dan melihatnya sebagai bagian dari proses menuju keberhasilan.”⁸⁶

Dengan reframing, mahasiswa mampu mengubah tekanan menjadi motivasi. Pikiran positif membuat mereka tidak cepat menyerah dan tetap konsisten menyelesaikan skripsi meskipun menghadapi banyak kendala.

Berbagai bentuk *emotion-focused coping*, mulai dari relaksasi, distraksi, spiritualitas, berbagi cerita, hingga berpikir positif, terbukti berperan besar menjaga kesehatan mental mahasiswa. Ketujuh informan penelitian, yaitu Asti Ramadani, Rahma Romaito Hasibuan, Lilis Karlina, Febri Amelia, Ardi Rizaldi, Nurghani Haryanti, dan Diana Ema Putri, menunjukkan variasi strategi yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing.

Meskipun strategi ini tidak menyelesaikan masalah inti skripsi secara langsung, namun mampu menurunkan beban psikologis, menjaga kestabilan emosi, dan memberi energi baru. Dengan demikian, *emotion-focused coping* berfungsi sebagai pendukung utama bagi mahasiswa agar tetap berdaya tahan dan mampu menyelesaikan proses akademik yang penuh tekanan.

⁸⁶ Diana Ema Putri, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidempuan: FTIK), 7 Agustus 2025.

2. Faktor Mempengaruhi Mahasiswa dalam Memilih Strategi *Coping* dalam Menghadapi Stres Penyusunan Skripsi

Berdasarkan teori pada Bab II, strategi *coping* dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk persepsi terhadap masalah, kepribadian, jenis stres, dukungan sosial, pengalaman sebelumnya, serta latar belakang budaya dan agama. Observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 april sampai 29 Agustus 2025 di kampus UIN Syahada Padangsidimpuan menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2021 menghadapi tekanan akademik yang signifikan selama proses penyusunan skripsi. Mahasiswa mengalami perasaan cemas, takut, frustrasi, dan kewalahan. Namun, di tengah kondisi tersebut, mereka tetap menunjukkan upaya untuk menyelesaikan skripsi dengan berbagai *strategi coping*.⁸⁷ Hasil wawancara dengan tujuh mahasiswa memperkuat temuan ini dan memperlihatkan bahwa faktor-faktor tertentu menjadi penentu strategi *coping* yang dipilih.

a. Persepsi terhadap Masalah

Persepsi mahasiswa terhadap kesulitan akademik memegang peranan penting dalam menentukan langkah yang diambil untuk menghadapi stres. Mahasiswa yang menilai masalah sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan cenderung memilih strategi berbasis tindakan (*problem-focused coping*), sedangkan mereka

⁸⁷ Observasi peneliti pada tanggal 29 Juli – 29 Agustus 2025 di kampus UIN Syahada Padangsidimpuan.

yang menilai masalah sulit dikendalikan lebih banyak menggunakan strategi pengelolaan emosi (*emotion-focused coping*).

Asti Ramadani menjelaskan bahwa kebingungan mencari referensi tidak membuatnya pasif, melainkan memacu tindakan: “Kesulitan yang saya hadapi yaitu kebingungan mencari referensi, jadi saya belajar lewat HP dan juga bertanya ke teman supaya tidak makin bingung sendiri.”⁸⁸

Pernyataan Asti memperlihatkan bagaimana persepsi terhadap masalah mendorong mahasiswa untuk aktif mencari solusi. Hal serupa terlihat pada Febri Amelia yang memanfaatkan teknologi: “Kalau saya biasanya langsung mencari jurnal di internet. Memang agak sulit memahami bahasanya, tapi lumayan membantu untuk menambah referensi dan memperluas bahan bacaan saya.”⁸⁹ Sementara Rahma Romaito Hasibuan memilih meminta arahan kepada senior: “Saya sering tanya sama kakak tingkat, karena mereka sudah lebih dulu selesai skripsi, jadi bisa kasih arahan yang lebih jelas.”⁹⁰

⁸⁸ Asti Rahmadani, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 4 Agustus 2025.

⁸⁹ Febri Amelia, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 11 Agustus 2025.

⁹⁰ Rahma Romaito Hasibuan, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 12 Agustus 2025.

Dari ketiga jawaban ini terlihat bahwa persepsi yang positif terhadap masalah memungkinkan mahasiswa untuk mengendalikan situasi dengan mencari informasi, meminta bimbingan, dan memanfaatkan sumber daya yang tersedia. Persepsi ini menjadi pendorong motivasi internal sekaligus meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan mengatasi tekanan akademik.

b. Kepribadian

Kepribadian mahasiswa juga memengaruhi pilihan strategi coping. Mahasiswa dengan karakter perfeksionis atau mudah cemas biasanya cenderung mengelola emosi agar tetap stabil, sementara mahasiswa yang proaktif memilih langkah-langkah konkret untuk menyelesaikan tugas. Lilis Karlina menekankan pentingnya pengendalian emosi melalui aktivitas spiritual: “Saya memperbanyak doa agar lebih tenang dan ikhlas. Saya juga mengurangi sosialisasi karena sering membandingkan diri dengan orang lain yang justru menambah stres.”⁹¹

Ardi Rizaldi lebih menekankan langkah praktis untuk meningkatkan motivasi: “Saya mulai dari bab yang paling mudah dulu, biar cepat ada hasil dan lebih semangat lanjut.”⁹² Diana Ema Putri mengatur waktu dan prioritas sebagai bentuk coping: “Saya

⁹¹ Lilis Karlina, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 15 Agustus 2025.

⁹² Ardi Rizaldi, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 14 Agustus 2025.

berusaha bagi waktu antara kuliah, kerja, dan skripsi, walaupun kadang bentrok. Jadi harus pintar pilih prioritas.”⁹³

Kepribadian yang berbeda menyebabkan mahasiswa menyesuaikan strategi *coping* sesuai karakter masing-masing. Mahasiswa yang perfeksionis atau cemas cenderung mencari ketenangan melalui pengelolaan emosi, sedangkan mahasiswa proaktif lebih memilih tindakan nyata. Strategi yang selaras dengan karakter membantu mahasiswa tetap fokus, disiplin, dan termotivasi dalam menyelesaikan skripsi.

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen berperan besar dalam membantu mahasiswa mengatasi stres. Interaksi positif dan bantuan praktis membuat mahasiswa merasa tidak sendirian menghadapi tekanan akademik. Rahma Romaito Hasibuan mengaku mendapatkan kekuatan emosional melalui komunikasi dengan keluarga dan teman: “Kadang menangis, tapi menelpon keluarga atau teman membuat saya lebih semangat kembali.”⁹⁴

Diana Ema Putri menambahkan bahwa teman, keluarga, dan dosen saling melengkapi peran dalam *coping*: “Teman bisa

⁹³ Diana Ema Putri, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 7 Agustus 2025.

⁹⁴ Rahma Romaito Hasibuan, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidimpuan: FTIK), 12 Agustus 2025.

memberikan solusi dan arahan saat bingung, keluarga pasti mendukung hal-hal positif, dan dosen memberi arahan bermanfaat.”⁹⁵

Nurghani Haryanti memanfaatkan pengalaman senior sebagai sumber dukungan tambahan: “Saya ikut bimbingan tambahan sama teman yang sudah selesai skripsi, jadi bisa belajar dari pengalaman mereka.”⁹⁶

Dari jawaban-wawancara ini terlihat bahwa dukungan sosial tidak hanya memberikan bantuan praktis, tetapi juga memperkuat motivasi dan ketahanan mental mahasiswa. Keterlibatan orang lain membantu mahasiswa mengurangi rasa tertekan dan tetap fokus pada penyelesaian skripsi.

3. Strategi yang dilakukan Mahasiswa dalam Melakukan Solusi Penanganan Stres

Berdasarkan hasil observasi awal terhadap mahasiswa tingkat akhir, terlihat bahwa proses penyusunan skripsi sering memunculkan tekanan psikologis seperti kecemasan, rasa takut gagal, kelelahan mental, dan perasaan terbebani. Mahasiswa menunjukkan respons yang beragam dalam menghadapi tekanan tersebut, mulai dari perilaku religius hingga strategi fisik dan emosional. Observasi ini kemudian

⁹⁵ Diana Ema Putri, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidempuan: FTIK), 7 Agustus 2025.

⁹⁶ Nurghani Haryanti, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, *Wawancara*, (Padangsidempuan: FTIK), 13 Agustus 2025.

diperkuat melalui wawancara mendalam, yang memberikan gambaran konkret mengenai cara mahasiswa mengelola stres berdasarkan ajaran Islam.⁹⁷

Dari pengamatan itu, empat bentuk solusi Islam tampak mendominasi strategi coping, yaitu dzikir dan doa, membaca Al-Qur'an, pengendalian diri (nilai puasa), serta olahraga. Keempat bentuk ini terlihat secara nyata pada perilaku mahasiswa, baik secara langsung maupun dalam bentuk nilai-nilai yang mereka internalisasi.

a. Dzikir dan Doa

Dalam Islam, dzikir dan doa merupakan jalan utama untuk menenangkan hati dan meredakan tekanan hidup. Observasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memulai upaya penanganan stres dengan pendekatan spiritual ini. Wawancara berikut menguatkan bahwa mahasiswa sangat mengandalkan doa sebagai sumber ketenangan.⁹⁸ Lilis Karlina mengatakan: “Saya memperbanyak doa agar lebih tenang dan ikhlas. Saya mengurangi sosialisasi karena kalau banyak membandingkan diri dengan orang lain, stres semakin berat.”⁹⁹

Pernyataan Lilis menunjukkan bahwa doa menjadi penguat mental ketika ekspektasi dan tekanan skripsi meningkat. Sikapnya

⁹⁷ Observasi peneliti pada tanggal 29 Juli – 29 Agustus 2025 di kampus UIN Syahada Padangsidimpuan.

⁹⁸ Observasi peneliti pada tanggal 29 Juli – 29 Agustus 2025 di kampus UIN Syahada Padangsidimpuan.

⁹⁹ Lilis Karlina, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, Wawancara, (Padangsidimpuan: FTIK), 15 Agustus 2025.

mengurangi interaksi sosial yang memicu stres menandakan adanya kesadaran diri untuk menjaga ketenangan hati, yang sejalan dengan nilai dzikir yang menuntut fokus batin kepada Allah. Doa baginya menjadi penyalur energi positif agar tetap ikhlas menerima proses yang menantang. Diana Ema Putri menyampaikan: “Yang paling penting itu berserah diri kepada Allah. Kalau tidak, pikiran cepat kacau dan stres makin tinggi.”¹⁰⁰

Diana menggabungkan dzikir dengan sikap tawakal. Ia memahami bahwa penyusunan skripsi menuntut kestabilan pikiran. Dengan berserah diri, ia mencapai ketenangan yang menjaga pikirannya tetap terarah. Hal ini menguatkan hasil observasi bahwa spiritualitas menjadi strategi pertama yang diakses mahasiswa. Rahma Romaito Hasibuan mengatakan: “Saya sering menangis kalau stres, lalu saya berdoa dan meminta semangat dari keluarga supaya kuat.”¹⁰¹

Rahma menyalurkan emosinya terlebih dahulu, kemudian menenangkan diri melalui doa. Strategi ini menggambarkan kebutuhan manusia untuk kembali kepada Allah dalam kondisi lemah, sebagaimana konsep dzikir sebagai pengingat bahwa Allah tidak membebani seseorang di luar kemampuannya. Rahma

¹⁰⁰ Diana Ema Putri, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, Wawancara, (Padangsidempuan: FTIK), 7 Agustus 2025.

¹⁰¹ Rahma Romaito Hasibuan, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, Wawancara, (Padangsidempuan: FTIK), 12 Agustus 2025.

menyebut keluarganya sebagai pendukung, menunjukkan bahwa doa dan dukungan emosional saling berhubungan dalam mengurangi stres.

Berdasarkan wawancara, mayoritas mahasiswa menjadikan doa sebagai titik awal ketika stres meningkat. Doa tidak hanya berfungsi sebagai ritual, tetapi sebagai alat memperkuat mental, mengurangi kecemasan, dan menjaga diri tetap fokus dalam proses penyusunan skripsi.

b. Membaca Al-Qur'an

Membaca Al-Qur'an dalam Islam bukan sekadar aktivitas ibadah, tetapi juga sarana memperoleh ketenangan jiwa. Observasi menunjukkan bahwa meskipun tidak semua mahasiswa menyebutkan membaca Al-Qur'an secara langsung, nilai-nilai Qur'ani melekat dalam cara mereka menata pikiran dan menjaga emosi.¹⁰² Lilis Karlina kembali menegaskan: "Saya sadar ekspektasi saya terlalu tinggi. Setelah saya kurangi, stres juga menurun."¹⁰³

Sikap mengurangi ekspektasi adalah nilai Qur'ani yang mengajarkan manusia untuk tidak membebani diri secara berlebihan. Al-Qur'an mengajarkan keseimbangan (tawazun). Lilis menerapkan nilai itu secara praktis tanpa menyatakannya secara

¹⁰² Observasi peneliti pada tanggal 29 Juli – 29 Agustus 2025 di kampus UIN Syahada Padangsidimpuan.

¹⁰³ Lilis Karlina, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, Wawancara, (Padangsidimpuan: FTIK), 15 Agustus 2025.

langsung sebagai membaca Al-Qur'an, namun intinya tetap berasal dari ajaran Islam. Diana Ema Putri menambahkan: “Saya selalu berusaha berpikir positif, karena kalau pikiran negatif dibiarkan, nanti malah tambah sulit mengerjakan skripsi.”¹⁰⁴

Sikap berpikir positif merupakan refleksi dari ajaran Al-Qur'an yang menekankan husnuzan, menjauhi prasangka buruk. Dampaknya adalah pikiran menjadi ringan dan lebih mudah fokus pada proses penulisan skripsi.

Meskipun tidak banyak mahasiswa yang menyebut membaca Al-Qur'an secara eksplisit, mereka menerapkan nilai-nilai ajaran Al-Qur'an seperti kesabaran, pengendalian diri, berpikir positif, dan menerima ketentuan Allah. Ini menunjukkan bahwa ajaran Al-Qur'an tetap menjadi dasar dalam proses coping stres.

c. Pengendalian Diri (Nilai Puasa)

Puasa dalam Islam menekankan kemampuan menahan diri dari dorongan emosional dan tekanan psikologis. Observasi menunjukkan bahwa nilai inti puasa yakni sabar, mengendalikan emosi, menahan keluh kesah diimplementasikan mahasiswa dalam mengelola stres skripsi.¹⁰⁵ Febri Amelia mengatakan: “Saya

¹⁰⁴ Diana Ema Putri, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, Wawancara, (Padangsidempuan: FTIK), 7 Agustus 2025.

¹⁰⁵ Observasi peneliti pada tanggal 29 Juli – 29 Agustus 2025 di kampus UIN Syahada Padangsidempuan.

mengubah pola pikir agar tetap tenang. Saya bilang ke diri sendiri kalau prosesnya dipersulit, itu wajar.”¹⁰⁶

Febri menunjukkan bentuk pengendalian diri yang sangat selaras dengan spirit puasa. Ia menekan emosi negatif dengan menerima kesulitan sebagai bagian dari proses. Pola pikir seperti ini menunjukkan kedewasaan spiritual. Asti Ramadani juga menjelaskan: “Saya membuat strategi supaya tidak dibawa emosi. Saya belajar tenang walau sering ganti judul dari pembimbing.”¹⁰⁷

Asti menahan emosi dan melatih kesabaran sama halnya dengan prinsip puasa. Pengendalian diri menjadi pelindung agar tidak mudah goyah menghadapi perubahan-perubahan yang sering terjadi dalam proses skripsi. Lilis menambahkan: “Ekspektasi saya terlalu tinggi. Setelah saya kurangi, saya jadi lebih tenang.”¹⁰⁸

Mengendalikan ekspektasi adalah bentuk lain dari mengendalikan hawa nafsu. Dalam Islam, puasa mengajarkan manusia untuk fokus pada esensi, bukan kesempurnaan. Sikap Lilis menunjukkan implementasi nilai puasa secara psikologis.

Strategi mahasiswa menunjukkan bahwa nilai inti puasa diterapkan dalam bentuk pengendalian emosi, sabar menghadapi

¹⁰⁶ Febri Amelia, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, Wawancara, (Padangsidimpuan: FTIK), 11 Agustus 2025.

¹⁰⁷ Asti Ramadani, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, Wawancara, (Padangsidimpuan: FTIK), 4 Agustus 2025.

¹⁰⁸ Lilis Karlina, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, Wawancara, (Padangsidimpuan: FTIK), 15 Agustus 2025.

revisi, dan menerima proses sebagai jalan menuju hasil. Hal ini menjadi mekanisme *coping* yang efektif dalam menahan gejolak mental selama penyusunan skripsi.

d. Olahraga

Olahraga adalah salah satu solusi Islam untuk meredakan stres, karena tubuh yang sehat menopang ketenangan pikiran. Observasi menunjukkan bahwa hampir semua mahasiswa menggunakan aktivitas fisik sebagai pelarian dari tekanan skripsi.¹⁰⁹ Asti Ramadani mengatakan: “Kalau stres saya olahraga di stadion, healing, jalan-jalan, makan bakso, ke Sipirok.”¹¹⁰

Asti mengalihkan pikirannya dengan aktivitas fisik dan rekreasi. Olahraga membantu menurunkan ketegangan tubuh yang berkaitan erat dengan stres akademik. Diana Ema Putri menambahkan: “Saya senam, jalan-jalan, kadang nge-gym. Itu bikin pikiran saya lega.”¹¹¹

Diana menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya meredakan stres secara fisik, tetapi juga mengembalikan kestabilan emosional. Aktivitas seperti senam mencerminkan anjuran Islam menjaga kesehatan jasmani sebagai bagian dari ketenangan rohani. Ardi

¹⁰⁹ Observasi peneliti pada tanggal 29 Juli – 29 Agustus 2025 di kampus UIN Syahada Padangsidempuan.

¹¹⁰ Asti Ramadani, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, Wawancara, (Padangsidempuan: FTIK), 4 Agustus 2025.

¹¹¹ Diana Ema Putri, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, Wawancara, (Padangsidempuan: FTIK), 7 Agustus 2025.

Rizaldi berkata:“Saya meredakan stres dengan healing, berjalan-jalan, dan beli jajanan.”¹¹²

Ardi menggabungkan aktivitas fisik ringan dengan relaksasi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga dan rekreasi menjadi penopang penting bagi mahasiswa laki-laki dalam menghadapi tekanan akademik.

Olahraga menjadi strategi praktis yang dipilih mahasiswa untuk melepas ketegangan mental. Aktivitas ini menguatkan pengelolaan stres yang sebelumnya sudah dimulai melalui doa, pengendalian diri, dan nilai Qur’ani.

Dari hasil observasi dan wawancara, mahasiswa menggunakan strategi yang sangat sesuai dengan ajaran Islam dalam menghadapi stres skripsi. Dzikir dan doa menjadi fondasi utama ketenangan batin. Nilai-nilai Al-Qur’an membantu mereka berpikir positif dan sabar dalam menghadapi kesulitan. Nilai puasa muncul dalam bentuk pengendalian emosi, menahan diri dari tekanan berlebihan, serta menerima proses secara ikhlas.¹¹³ Sementara itu, olahraga menjadi pelengkap fisik yang menjaga kestabilan mental. Keempat strategi ini saling menguatkan dan mewujudkan pola *coping* yang komprehensif. Mahasiswa tidak hanya mengatasi stres secara emosional, tetapi juga spiritual, fisik,

¹¹² Ardi Rizaldi, Mahasiswa Pai Angkatan 2021, Wawancara, (Padangsidempuan: FTIK), 14 Agustus 2025.

¹¹³ Observasi peneliti pada tanggal 29 Juli – 29 Agustus 2025 di kampus UIN Syahada Padangsidempuan.

dan akademik sehingga proses penyusunan skripsi dapat dijalani lebih tenang dan produktif.

C. Pengolahan Dan Analisis Data

1. Strategi *Coping* yang digunakan oleh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2021 dalam Mengatasi Stres Selama Penyusunan Skripsi

Berdasarkan observasi dan dokumentasi penyusunan skripsi mahasiswa PAI Angkatan 2021, ditemukan beberapa strategi *coping* yang digunakan untuk mengatasi stres. Strategi-strategi tersebut terbagi menjadi *Problem-Focused Coping* dan *Emotion-Focused Coping*.¹¹⁴

a. *Problem-Focused Coping*

Problem-Focused Coping adalah strategi yang menekankan penyelesaian masalah secara langsung, dengan tujuan mengurangi stres melalui tindakan konkret.

1) Mencari Informasi atau Pengetahuan Baru

Mahasiswa aktif mencari informasi tambahan ketika menghadapi kesulitan, baik melalui sumber digital, literatur kampus, maupun bantuan dari teman atau senior. Strategi ini menunjukkan kemampuan adaptasi aktif, di mana mahasiswa tidak membiarkan kebingungan menumpuk.

¹¹⁴ Observasi peneliti pada tanggal 29 Juli – 29 Agustus 2025 di kampus UIN Syahada Padangsidimpuan.

- a) Pencarian referensi melalui internet atau jurnal digital menjadi metode utama untuk menambah pengetahuan.
- b) Pemanfaatan jejaring sosial, seperti diskusi dengan teman atau senior, membantu mahasiswa mendapatkan arahan praktis dan mengurangi ketidakpastian.
- c) Langkah-langkah ini efektif menambah penguasaan materi, meningkatkan rasa kontrol, dan menurunkan kecemasan akademik.

Strategi mencari informasi memperlihatkan bahwa mahasiswa mampu mengelola stres dengan mengubah situasi yang menimbulkan tekanan menjadi peluang belajar.

2) Membuat Rencana Tindakan

Mahasiswa menyusun rencana penyelesaian skripsi agar prosesnya lebih terstruktur.

- a) Pembagian tugas menjadi target harian, mingguan, atau bulanan membantu mahasiswa mengatasi beban yang besar secara bertahap.
- b) Perencanaan ini memberikan pedoman jelas dan menurunkan rasa cemas karena mahasiswa tahu langkah yang harus diambil.
- c) Strategi ini juga menekankan kedisiplinan dan konsistensi, sehingga progres tetap terjaga meskipun menghadapi kesulitan.

Perencanaan menjadi coping efektif untuk menjaga motivasi dan memastikan penyelesaian skripsi berjalan sesuai jadwal.

3) Mengatur Waktu dengan Baik

Pengaturan waktu adalah strategi utama untuk menjaga keseimbangan antara skripsi dan aktivitas lain.

- a) Mahasiswa menyesuaikan waktu pengerjaan skripsi berdasarkan kondisi psikis dan fisik, misalnya menulis pada waktu pikiran masih segar.
- b) Pembagian waktu untuk bimbingan, organisasi, dan aktivitas tambahan membantu mencegah penumpukan stres.
- c) Pengaturan ini memungkinkan mahasiswa mengoptimalkan produktivitas sekaligus menjaga kesehatan mental.

Manajemen waktu memberi mahasiswa kontrol terhadap proses skripsi, mengurangi kelelahan, dan meningkatkan efektivitas kerja.

4) Menyusun Strategi Konkret untuk Menyelesaikan Tugas

Mahasiswa memecah tugas besar menjadi langkah-langkah kecil untuk mempermudah penyelesaian.

- a) Strategi pragmatis seperti memulai dari bagian yang lebih mudah memberikan hasil awal yang meningkatkan motivasi.

- b) Penjadwalan harian atau checklist tugas membantu mahasiswa memantau progres secara teratur.
- c) Penyusunan langkah logis dan terstruktur memastikan skripsi tidak dikerjakan secara acak.

Strategi konkret meningkatkan rasa percaya diri dan membuat penyelesaian skripsi terasa lebih terukur dan sistematis.

5) Mencari Bantuan Profesional atau Bimbingan

Mahasiswa juga memanfaatkan bantuan dari pihak profesional, seperti dosen, pustakawan, atau workshop akademik.

- a) Bimbingan dosen membantu mengarahkan mahasiswa dalam perbaikan skripsi.
- b) Bantuan pustakawan atau teman senior memberikan alternatif solusi dan perspektif tambahan.
- c) Strategi ini menurunkan tingkat stres dan memastikan hasil akademik lebih berkualitas.

Mencari bantuan profesional terbukti efektif sebagai *coping* yang membantu mahasiswa menyelesaikan skripsi secara lebih terarah

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara Strategi *problem-focused coping* yang diterapkan mahasiswa terbukti efektif dalam mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan

kontrol terhadap proses penyusunan skripsi. Dengan kombinasi berbagai strategi ini, mahasiswa dapat menghadapi kesulitan secara aktif dan sistematis, sehingga penyelesaian skripsi menjadi lebih terstruktur, terukur, dan berhasil dengan baik.¹¹⁵

b. *Emotion-Focused Coping*

Emotion-Focused Coping adalah strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengelola emosi negatif akibat stres, tanpa menyelesaikan masalah secara langsung. Strategi ini bertujuan menjaga kestabilan psikologis agar mahasiswa tetap mampu menghadapi tekanan akademik.

1) Melakukan Relaksasi atau Meditasi

Mahasiswa menggunakan berbagai bentuk relaksasi sederhana untuk menenangkan pikiran dan tubuh.

- a) Aktivitas seperti tidur sebentar, berjalan santai di sekitar kampus, atau mendengarkan musik dipilih untuk mengurangi ketegangan.
- b) Relaksasi ini membantu mengembalikan energi dan memulihkan fokus, sehingga mahasiswa dapat melanjutkan pekerjaan akademik dengan pikiran yang lebih jernih.
- c) Bentuk relaksasi fisik dan mental ini menunjukkan kemampuan adaptasi terhadap stres yang efektif.

¹¹⁵ Observasi peneliti pada tanggal 29 Juli – 29 Agustus 2025 di kampus UIN Syahada Padangsidimpuan.

Relaksasi terbukti penting dalam menurunkan tekanan emosional, memungkinkan mahasiswa tetap produktif tanpa merasa terbebani secara berlebihan.

2) Mengalihkan Perhatian

Mahasiswa terkadang memilih mengalihkan perhatian dari skripsi untuk sementara, sebagai bentuk distraksi positif.

- a) Beberapa mahasiswa melakukan hobi ringan atau aktivitas fisik, seperti bermain olahraga, membantu keluarga, atau menonton hiburan.
- b) Aktivitas ini memberi jeda dari tekanan akademik sehingga emosi yang menumpuk dapat dikurangi.
- c) Distraksi bersifat sementara, tetapi efektif dalam menjaga keseimbangan mental dan meningkatkan energi ketika kembali mengerjakan skripsi.

Mengalihkan perhatian menjadi strategi *coping* emosional yang penting, karena memberi ruang bagi mahasiswa untuk memulihkan kondisi psikis sebelum menghadapi tugas kembali.

3) Berdoa atau Mencari Dukungan Spiritual

Mahasiswa juga memanfaatkan aspek spiritual sebagai sarana *coping* untuk menenangkan batin.

- a) Berdoa, shalat, atau membaca kitab suci menjadi aktivitas yang menumbuhkan ketenangan dan rasa percaya diri.

- b) Dukungan spiritual tidak hanya bersifat pribadi, tetapi juga melibatkan keluarga melalui doa dan arahan spiritual.
- c) Aktivitas spiritual membantu mahasiswa menemukan makna positif dari tekanan yang mereka alami, sehingga stres tidak berkembang menjadi perasaan putus asa.

Strategi spiritual memberikan ketenangan batin dan memperkuat daya tahan mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

4) Mengungkapkan Emosi melalui Cerita kepada Orang Lain

Mahasiswa tidak selalu menanggung stres secara sendiri. Strategi curhat atau berbagi perasaan membantu mengurangi beban psikologis.

- a) Cerita kepada teman, sahabat, atau keluarga memungkinkan mahasiswa mendapatkan dukungan emosional dan validasi perasaan.
- b) Dengan berbagi pengalaman, mahasiswa merasa didengar dan dipahami, sehingga rasa cemas dan frustrasi dapat berkurang.
- c) Strategi ini juga memperkuat jaringan sosial dan menciptakan rasa kebersamaan dalam menghadapi tantangan akademik.

Mengungkapkan emosi melalui cerita merupakan bentuk *coping* penting yang membantu mahasiswa melepaskan

tekanan mental dan mendapatkan perspektif baru dalam menghadapi kesulitan.

5) Mengembangkan Pikiran Positif atau Reframing

Mahasiswa berusaha mengubah sudut pandang terhadap skripsi agar tekanan tidak terasa berat.

- a) Melihat skripsi sebagai proses belajar, bukan beban, membantu mahasiswa menikmati setiap tahapan pengerjaan.
- b) Strategi *self-motivation* dan membandingkan diri secara sehat membuat mahasiswa tetap optimis meskipun menghadapi revisi atau kesulitan.
- c) Reframing membantu mahasiswa menilai ulang situasi stres menjadi peluang pengembangan diri, bukan kegagalan.

Pikiran positif dan reframing terbukti efektif dalam menjaga motivasi dan ketahanan emosional. Strategi ini memungkinkan mahasiswa mengatasi stres dengan lebih bijak dan produktif.

Berdasarkan observasi dan dokumentasi, mahasiswa menggunakan berbagai bentuk *emotion-focused coping*, mulai dari relaksasi, distraksi, spiritualitas, berbagi cerita, hingga berpikir positif. Strategi-strategi ini berperan besar dalam menjaga kesehatan mental, stabilitas emosional, dan motivasi mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Dengan demikian, *coping*

emosional menjadi pelengkap penting bagi *coping problem-focused*, sehingga mahasiswa dapat menghadapi tekanan akademik secara lebih seimbang dan efektif.¹¹⁶

2. Faktor Mempengaruhi Mahasiswa dalam Memilih Strategi *Coping* dalam Menghadapi Stres Penyusunan Skripsi

Berdasarkan pengolahan dan analisis data, ditemukan bahwa strategi *coping* yang digunakan mahasiswa selama penyusunan skripsi sangat dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup persepsi terhadap masalah dan kepribadian, sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial. Temuan ini sejalan dengan teori *coping* yang menyatakan bahwa individu memilih strategi tertentu berdasarkan penilaian terhadap situasi dan karakter pribadinya, serta didukung oleh lingkungan sosial dan nilai-nilai budaya.

a. Persepsi terhadap Masalah

Mahasiswa yang menilai masalah akademik sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan cenderung memilih strategi *problem-focused coping*, yaitu strategi yang menekankan pengambilan tindakan konkret untuk menyelesaikan masalah. Dalam konteks penyusunan skripsi, hal ini terlihat dari mahasiswa yang aktif mencari referensi, memanfaatkan teknologi, dan berkonsultasi dengan senior maupun dosen. Misalnya, Asti Ramadani

¹¹⁶ Observasi peneliti pada tanggal 29 Juli – 29 Agustus 2025 di kampus UIN Syahada Padangsidimpuan.

menyampaikan bahwa kebingungan dalam mencari referensi tidak membuatnya pasif, melainkan mendorongnya untuk belajar melalui HP dan berdiskusi dengan teman. Begitu pula Febri Amelia yang memanfaatkan internet untuk mencari jurnal sebagai bahan bacaan tambahan. Sementara Rahma Romaito Hasibuan lebih memilih meminta arahan kepada kakak tingkat yang telah berpengalaman.

Perilaku ini menunjukkan bahwa persepsi positif terhadap masalah tidak hanya memengaruhi pilihan strategi *coping*, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa. Dengan menilai bahwa masalah dapat dikendalikan, mahasiswa merasa memiliki kendali atas situasi, sehingga stres dapat dikelola lebih efektif. Hal ini menegaskan teori *coping* yang menekankan pentingnya penilaian subjektif individu terhadap stresor sebelum menentukan strategi penyelesaian.

b. Kepribadian Mahasiswa

Kepribadian turut membentuk strategi *coping* yang dipilih. Mahasiswa yang bersifat proaktif atau berorientasi pada tindakan cenderung menggunakan *problem-focused coping*, misalnya menyusun rencana tindakan, mengatur jadwal revisi, dan menentukan prioritas pekerjaan. Contohnya Ardi Rizaldi yang memulai pengerjaan skripsi dari bab paling mudah untuk meningkatkan motivasi, serta Diana Ema Putri yang membagi waktu antara kuliah, organisasi, dan skripsi agar tetap produktif.

Sebaliknya, mahasiswa yang cenderung perfeksionis, mudah cemas, atau sensitif terhadap perbandingan sosial lebih sering menggunakan *emotion-focused coping* untuk mengelola tekanan internal. Lilis Karlina menuturkan bahwa ia memperbanyak doa agar lebih tenang dan mengurangi sosialisasi untuk menghindari stres akibat membandingkan diri dengan orang lain. Strategi ini membantu mahasiswa menstabilkan kondisi emosional, sehingga mereka tetap mampu menghadapi tekanan akademik meski tidak melakukan langkah konkret langsung terhadap masalah.

c. Dukungan Sosial

Faktor eksternal, terutama dukungan sosial, terbukti menjadi pendorong utama keberhasilan strategi *coping*. Interaksi dengan teman, keluarga, dan dosen memberikan arahan praktis sekaligus dukungan emosional yang membuat mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan. Rahma Romaito Hasibuan menuturkan bahwa menelpon keluarga atau teman ketika merasa tertekan membuatnya kembali bersemangat. Diana Ema Putri menambahkan bahwa teman dan keluarga saling melengkapi dalam memberikan arahan dan dorongan positif, sementara dosen memberi bimbingan akademik yang bermanfaat. Nurghani Haryanti memanfaatkan pengalaman senior melalui bimbingan tambahan sebagai sumber pengetahuan dan motivasi.

Dukungan sosial ini membantu mahasiswa menjaga ketahanan mental, meningkatkan motivasi, dan memberikan strategi alternatif untuk mengatasi masalah. Dengan demikian, faktor eksternal ini tidak hanya membantu penyelesaian tugas akademik, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Dengan demikian, pengolahan dan analisis data menunjukkan bahwa strategi *coping* mahasiswa terbentuk dari interaksi antara faktor internal dan eksternal. Persepsi positif terhadap masalah mendorong tindakan konkret, kepribadian menentukan apakah *coping* bersifat aktif atau emosional, dukungan sosial menjaga motivasi dan ketahanan mental, dan latar belakang budaya serta agama menambah ketenangan dan fokus. Kombinasi faktor-faktor ini membantu mahasiswa tetap produktif, disiplin, dan mampu menyelesaikan skripsi meskipun dihadapkan pada tekanan akademik yang tinggi.

3. Strategi yang dilakukan Mahasiswa dalam Melakukan Solusi Penanganan Stres

a. Dzikir dan Doa

Dzikir dan doa merupakan strategi yang paling banyak muncul dari hasil pengolahan data. Mayoritas mahasiswa menjadikan doa sebagai langkah pertama ketika mereka merasakan tekanan mental akibat penyusunan skripsi. Dalam narasi wawancara terlihat bahwa mahasiswa menggunakan doa sebagai

cara untuk meredakan kecemasan, menguatkan diri, serta menjaga emosi agar tetap stabil. Dzikir dilakukan baik secara lisan maupun dalam hati ketika kecemasan mulai muncul. Dalam ajaran Islam, dzikir berfungsi menenangkan hati, sebagaimana firman Allah bahwa “Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.”

Data yang diolah menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan ketenangan setelah berdoa, sehingga mereka lebih siap kembali menghadapi revisi, bimbingan, maupun proses penulisan. Doa juga dilihat sebagai cara untuk menyerahkan beban kepada Allah, sehingga mahasiswa tidak merasa sendirian dalam menghadapi stres akademik. Dengan demikian, pengolahan data pada poin ini memperlihatkan bahwa dzikir dan doa menjadi fondasi spiritual yang sangat efektif dalam menangani tekanan emosional mahasiswa.

b. Membaca Al-Qur'an

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an, baik secara langsung maupun melalui internalisasi nilai-nilainya, menjadi salah satu cara mahasiswa menjaga ketenangan batin. Tidak semua mahasiswa menyebutkan membaca mushaf secara eksplisit, namun perilaku mereka seperti berpikir positif, berprasangka baik kepada Allah, serta berusaha seimbang dalam menghadapi tekanan merupakan wujud dari nilai Qur'ani yang mereka terapkan.

Dalam wawancara, beberapa mahasiswa menyampaikan bahwa membaca beberapa ayat Al-Qur'an dapat membuat hati lebih lapang dan pikiran lebih jernih. Al-Qur'an menjadi pedoman mental ketika mereka menghadapi revisi banyak, sulit bertemu dosen pembimbing, atau merasa tertinggal dari teman-teman yang sudah lebih maju. Pengolahan data pada bagian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan ketenangan spiritual dan menjadi sumber pengingat agar mahasiswa tetap sabar, tidak putus asa, dan menerima proses sebagai bagian dari ketentuan Allah.

c. Pengendalian Diri (Nilai Puasa)

Data menunjukkan bahwa mahasiswa menerapkan nilai inti puasa dalam menghadapi stres skripsi, meskipun mereka tidak secara langsung menyebutkan ibadah puasa. Nilai puasa yang dimaksud adalah kemampuan menahan diri, mengendalikan emosi, dan menjaga kestabilan pikiran ketika menghadapi tekanan. Mahasiswa sering menghadapi situasi yang memicu stres misalnya revisi berulang, perbedaan pendapat antar dosen pembimbing, atau merasa tertinggal dibanding teman lain.

Dalam pengolahan data, terlihat bahwa mahasiswa memilih untuk menahan emosi, menurunkan ekspektasi, dan menerima proses secara bertahap. Mereka belajar sabar, tidak reaktif, dan mengelola kekecewaan ketika hasil revisi tidak sesuai harapan. Semua sikap ini merupakan wujud nyata penerapan nilai puasa

dalam konteks kehidupan akademik. Dengan demikian, data memperlihatkan bahwa pengendalian diri menjadi salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa selama menyusun skripsi.

d. Olahraga

Pengolahan data juga memperlihatkan bahwa olahraga menjadi strategi fisik yang sangat dominan digunakan mahasiswa untuk meredakan stres. Aktivitas fisik seperti jogging, senam, jalan santai, atau sekadar keluar mencari udara segar terbukti membantu mengurangi ketegangan pikiran. Mahasiswa yang merasa pusing setelah bimbingan atau revisi memilih olahraga sebagai bentuk pelepasan tekanan.

Dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan fisik merupakan bagian dari menjaga keseimbangan tubuh dan jiwa. Data menunjukkan bahwa aktivitas olahraga membantu mahasiswa mengembalikan semangat, memperbaiki mood, dan membuat mereka lebih siap kembali mengerjakan skripsi. Dengan demikian, olahraga bukan hanya kegiatan rekreasi tetapi juga menjadi strategi coping yang sesuai dengan ajaran Islam tentang pentingnya kesehatan jasmani.

Empat kategori strategi dzikir dan doa, membaca Al-Qur'an, pengendalian diri, dan olahraga menjadi inti dari pengolahan data bagian ini. Keempatnya saling melengkapi dan memberikan gambaran

komprehensif bagaimana mahasiswa memadukan pendekatan spiritual, mental, dan fisik untuk mengatasi stres dalam proses penyusunan skripsi. Pengolahan data memperlihatkan bahwa ajaran Islam tidak hanya menjadi pedoman keagamaan, tetapi juga berfungsi sebagai landasan psikologis dalam menghadapi tekanan akademik.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi dan dokumentasi, ditemukan bahwa mahasiswa menggunakan beragam strategi *coping* untuk menghadapi stres selama penyusunan skripsi. Strategi tersebut secara umum dapat dibagi ke dalam dua kategori besar, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Keduanya saling melengkapi, dimana strategi yang berorientasi pada pemecahan masalah membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih konkret, sementara strategi yang berorientasi pada pengelolaan emosi menjaga kondisi psikologis tetap stabil.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditulis oleh sely Agustina jurusan PAI fakultas tarbiyah dan ilmmu keguruan UIN Saizu purwokerta dengan judul “Studi Korelasi Kualitas Salat Tahajud Terhadap Coping Stress Mahasiswa Pada Masa Skripsi Prodi PAI. Persamaan penelitian ini keduanya sama-sama membahas tentang stress yang dialami oleh mahasiswa pendiidikan agama islam. Selain itu penelitian ini menyoroti bagaimana mahasiswa menghadapi tekanan akademik melalui strategi coping yang digunakan.perbedaan

dari penelitian di UIN Saizu berfokus pada kualitas tahajjud sebagai salah satu bentuk *coping* sedangkan penelitian penulis mengkaji beragam strategi coping tanpa membatasi pada satu bentuk ibadah tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditulis oleh Ludfi Lailatul Rahmah IAIN Ponorogo dengan judul “ pengaruh *emotion focused coping* terhadap prokrasitansi mahasiswa semester akhir” persamaan penelitian ini yaitu memiliki keterkaitan objek yang diteliti dan isu yang di angkat yaitu mahasiswa Tingkat akhir, penelitian ini menyoroti pentingnya strategi *emotion focused coping* sebagai mekanisme mahasiswa dalam mengelola emosi negative. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis statistic sedangkan penelitian penulis menggunakan penelitian kualitatif deskriptif untuk melihat fenomena *coping* secara menyeluruh.

1. Strategi *coping* yang digunakan mahasiswa PAI dalam mengatasi stress

Strategi *coping* dalam kategori *problem focused coping*(pemecahan masalah) mahasiswa berupaya langsung menyelesaikan sumber masalah yang menimbulkan stress. Beberapa bentuk strategi yang diterapkan meliputi pencarian informasi dan pengetahuan baru untuk memperkaya referensi, pembuatan rencana Tindakan yang sistematis, serta pengaturan waktu agar aktivitas akademik berjalan dengan seimbang. Upaya ini kemudian

diperkuat dengan mencari bantuan profesional seperti bimbingan dosen, diskusi dengan senior atau mengikuti pelatihan akademik.

Sementara itu, dalam kategori *emotion focused coping* (mengelola emosi) mahasiswa berusaha menjaga kestabilan emosional agar tetap mampu menjalani proses penyusunan skripsi dengan baik. Strategi yang dilakukan yaitu melakukan relaksasi sederhana seperti tidur sebentar atau mendengarkan music, membantu kegiatan keluarga untuk memberi jeda dari rutinitas akademik, healing sejenak dengan jalan-jalan selain itu juga mengandalkan do'a sebagai sumber ketenangan batin. Tidak jarang pula mereka membagikan perasaan kepada teman atau keluarga untuk mendapatkan dukungan emosional.

Dengan demikian, kombinasi strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* terbukti membantu mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2021 menghadapi stres akademik secara lebih seimbang. Strategi yang berfokus pada masalah memberikan solusi praktis dalam menyelesaikan skripsi, sedangkan strategi yang berfokus pada emosi memastikan mahasiswa tetap tenang, optimis, dan termotivasi. Perpaduan keduanya menciptakan kemampuan yang lebih baik, sehingga mahasiswa mampu melewati tantangan akademik dengan lebih efektif.

2. Faktor Mempengaruhi Mahasiswa dalam Memilih Strategi *Coping* dalam Menghadapi Stres Penyusunan Skripsi

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, strategi *coping* mahasiswa dalam menghadapi stres penyusunan skripsi dapat dipahami melalui hubungan antara faktor internal maupun eksternal, serta bentuk *coping* yang dipilih, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Temuan ini sejalan dengan teori yang dijelaskan pada Bab II, bahwa pemilihan strategi *coping* sangat dipengaruhi oleh persepsi terhadap masalah, kepribadian, jenis stres, dukungan sosial, pengalaman sebelumnya, serta latar belakang budaya dan agama.

Pertama, persepsi mahasiswa terhadap masalah berperan besar dalam menentukan strategi *coping* yang digunakan. Mahasiswa yang menilai kesulitan akademik sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan cenderung memilih *problem-focused coping*, seperti mencari informasi tambahan, menyusun rencana, dan mengatur waktu dengan baik. Observasi lapangan dari 15 April hingga 29 Agustus 2025 memperlihatkan bahwa mahasiswa yang rajin membawa catatan, laptop, dan hasil revisi saat bimbingan, serta aktif mencatat arahan dosen, lebih banyak menggunakan strategi pemecahan masalah. Wawancara juga menguatkan temuan ini, misalnya Asti Ramadani aktif belajar melalui ponsel dan berdiskusi dengan teman, Febri Amelia memanfaatkan internet

untuk mencari jurnal, dan Rahma Romaito Hasibuan meminta arahan dari senior. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi positif mendorong mahasiswa tetap fokus dengan tindakan nyata dan pemanfaatan sumber daya yang ada.

Kedua, faktor kepribadian juga berpengaruh terhadap bentuk *coping* yang dipilih. Mahasiswa yang memiliki kepribadian proaktif lebih cenderung menggunakan *problem-focused coping*, sementara mereka yang mudah cemas atau perfeksionis cenderung mengandalkan *emotion-focused coping*, seperti doa, relaksasi, atau bahkan mengurangi interaksi sosial. Dari hasil wawancara, misalnya, Lilis Karlina lebih memilih memperbanyak doa dan mengurangi interaksi sosial, sedangkan Ardi Rizaldi memulai skripsinya dari bab yang dianggap paling mudah untuk menjaga motivasi. Sementara itu, Diana Ema Putri mampu membagi waktu secara seimbang antara kuliah, organisasi, dan skripsi. Hal ini menegaskan bahwa kepribadian yang berbeda akan melahirkan strategi *coping* yang bervariasi, sesuai dengan sifat masing-masing individu.

Ketiga, dukungan sosial terbukti menjadi faktor eksternal penting yang menjaga motivasi dan ketahanan mental mahasiswa. Dukungan dari keluarga, teman, maupun dosen memberikan bantuan praktis sekaligus dorongan emosional. Rahma Romaito Hasibuan, misalnya, mendapatkan semangat dari komunikasi

dengan keluarga dan teman, sementara Diana Ema Putri menekankan bahwa teman, keluarga, dan dosen menjadi sumber solusi yang efektif. Nurghani Haryanti juga memanfaatkan pengalaman senior melalui bimbingan informal. Observasi lapangan memperlihatkan bahwa mahasiswa yang aktif berdiskusi cenderung lebih percaya diri dan mampu mengelola stres dengan baik. Hal ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial berperan dalam memperkuat motivasi internal dan daya tahan mental.

Keempat, latar belakang budaya dan agama juga menjadi faktor signifikan dalam membentuk strategi *coping* mahasiswa. Praktik spiritual dan pola pikir positif membantu mahasiswa menenangkan diri serta menjaga stabilitas emosi ketika menghadapi tekanan akademik. Hasil wawancara menunjukkan bahwa Lilis Karlina menjadikan doa sebagai bentuk *coping* utama, Febri Amelia mengubah pola pikirnya agar lebih sabar, sedangkan Diana Ema Putri mengombinasikan aktivitas fisik positif dengan spiritualitas. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga memperkuat fokus serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa strategi *coping* mahasiswa dalam menghadapi stres penyusunan skripsi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Kombinasi dari persepsi positif, kepribadian yang adaptif, dukungan sosial

yang memadai, serta praktik budaya dan agama yang kuat membuat mahasiswa mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih efektif dan seimbang.

3. Strategi yang dilakukan Mahasiswa dalam Melakukan Solusi Penanganan Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres dalam proses penyusunan skripsi cenderung menggunakan empat strategi utama yang selaras dengan ajaran Islam. Strategi tersebut meliputi dzikir dan doa, membaca Al-Qur'an, pengendalian diri yang mencerminkan nilai puasa, serta olahraga sebagai pelepas ketegangan.

a. Dzikir dan Doa

Mahasiswa banyak menjadikan dzikir dan doa sebagai cara pertama untuk menenangkan diri ketika tekanan akademik meningkat. Mereka merasakan bahwa mendekat kepada Allah membuat hati lebih stabil dan pikiran lebih terarah. Seperti yang diungkapkan beberapa narasumber, doa memberikan ketenangan, kekuatan batin, dan rasa ikhlas dalam menghadapi proses skripsi yang penuh tantangan. Ini menunjukkan bahwa *coping* spiritual menjadi pondasi kuat dalam mengurangi stres.

b. Membaca Al-Qur'an

Meskipun tidak semua mahasiswa menyebutkan membaca Al-Qur'an secara langsung, nilai-nilainya terbukti

memengaruhi cara mereka menghadapi stres. Mahasiswa menginternalisasi ajaran seperti bersabar, berpikir positif, tidak membebani diri secara berlebihan, dan menerima ketentuan Allah. Nilai Qur'ani ini membantu mereka menata emosi, mengendalikan pikiran negatif, dan tetap fokus pada penyelesaian skripsi.

c. Pengendalian Diri (Nilai Puasa)

Pengendalian diri menjadi strategi penting saat mahasiswa menghadapi revisi berulang, perubahan judul, atau tuntutan akademik yang berat. Mereka berusaha menahan emosi, menurunkan ekspektasi, serta melatih kesabaran—nilai yang identik dengan spirit puasa dalam Islam. Sikap menerima proses, tetap tenang, dan tidak terburu-buru menunjukkan bahwa mahasiswa menerapkan regulasi emosi secara konsisten dalam mengatasi stres.

d. Olahraga

Selain pendekatan spiritual dan emosional, mahasiswa juga menggunakan olahraga sebagai cara meredakan ketegangan. Berjalan santai, senam, jogging, hingga aktivitas rekreasi ringan menjadi pilihan untuk melepaskan stres fisik maupun mental. Olahraga membuat tubuh lebih rileks dan pikiran lebih segar sehingga mereka dapat kembali fokus mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian, keempat strategi tersebut saling melengkapi. Dzikir dan doa memberikan ketenangan batin, nilai Al-Qur'an membentuk pola pikir positif, pengendalian diri melatih kestabilan emosi, dan olahraga membantu menjaga kondisi fisik. Seluruh strategi ini menunjukkan bahwa mahasiswa memadukan aspek spiritual, emosional, dan fisik dalam menghadapi stres penyusunan skripsi, sesuai dengan ajaran Islam tentang keseimbangan hidup.

E. Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, penulis menyadari adanya beberapa keterbatasan, antara lain:

1. Sampel Terbatas: Penelitian hanya melibatkan mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2021, sehingga hasilnya mungkin tidak mewakili seluruh mahasiswa di jurusan lain atau angkatan berbeda.
2. Metode Pengumpulan Data: Wawancara dan observasi yang digunakan bersifat subjektif, sehingga sangat bergantung pada kejujuran dan persepsi responden.
3. Variabel Eksternal: Penelitian belum mempertimbangkan faktor eksternal lain, seperti dukungan fasilitas kampus atau kondisi sosial ekonomi, yang dapat memengaruhi strategi coping mahasiswa.

4. Rentang Waktu Terbatas: Penelitian dilakukan selama satu bulan (29 Juli – 29 Agustus 2025), sehingga tidak mencerminkan dinamika coping mahasiswa dalam jangka panjang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi *coping* mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2021 dalam menghadapi stres selama penyusunan skripsi, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Strategi *Coping* yang digunakan oleh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2021 dalam Mengatasi Stres Selama Penyusunan Skripsi

Mahasiswa menggunakan kombinasi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* untuk menghadapi tekanan akademik. *Problem-focused coping* diterapkan melalui upaya mencari informasi, menyusun rencana tindakan, mengatur waktu, menyusun strategi konkret, serta mencari bimbingan profesional. Strategi ini membantu mahasiswa mengatasi hambatan praktis dan menjaga kelancaran proses penyusunan skripsi.

Sementara itu, *emotion-focused coping* digunakan untuk menjaga kestabilan emosi, melalui relaksasi, distraksi, doa, dukungan sosial, dan pengembangan pikiran positif. Gabungan kedua strategi ini memungkinkan mahasiswa menyeimbangkan penyelesaian tugas dengan pengelolaan stres sehingga proses akademik dapat dijalani secara lebih adaptif, efektif, dan produktif.

2. Faktor Mempengaruhi Mahasiswa dalam Memilih Strategi *Coping* dalam Menghadapi Stres Penyusunan Skripsi

Pemilihan strategi *coping* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi persepsi terhadap masalah dan kepribadian. Persepsi positif terhadap tingkat kendali masalah mendorong mahasiswa untuk menggunakan *problem-focused coping*, sedangkan karakter proaktif atau perfeksionis memengaruhi apakah *coping* bersifat aktif atau emosional.

Faktor eksternal meliputi dukungan sosial, serta latar belakang budaya dan agama. Dukungan dari keluarga, teman, dan dosen memberikan motivasi, arahan, dan dorongan emosional yang memperkuat ketahanan mental mahasiswa. Aktivitas spiritual dan pola pikir positif, sesuai latar belakang budaya dan agama, membantu mahasiswa menenangkan diri, menjaga fokus, dan meningkatkan motivasi internal selama proses penyusunan skripsi.

Dengan demikian, strategi *coping* mahasiswa terbentuk dari interaksi antara faktor internal dan eksternal, yang secara bersama-sama mendukung kemampuan mereka untuk menghadapi tekanan akademik dan menyelesaikan skripsi dengan lebih produktif, disiplin, dan termotivasi.

3. Strategi yang dilakukan Mahasiswa dalam Melakukan Solusi Penanganan Stres

mahasiswa menggunakan doa sebagai cara untuk meredakan kecemasan, menguatkan diri, serta menjaga emosi agar tetap stabil.

Dzikir dilakukan baik secara lisan maupun dalam hati ketika kecemasan mulai muncul. Strategi tersebut saling melengkapi. Dzikir dan doa memberikan ketenangan batin, nilai Al-Qur'an membentuk pola pikir positif, pengendalian diri melatih kestabilan emosi, dan olahraga membantu menjaga kondisi fisik. Seluruh strategi ini menunjukkan bahwa mahasiswa memadukan aspek spiritual, emosional, dan fisik dalam menghadapi stres penyusunan skripsi, sesuai dengan ajaran Islam tentang keseimbangan hidup.

B. Implikasi Hasil Penelitian

1. Implikasi Teoritis

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan teori mengenai strategi *coping* akademik mahasiswa, khususnya pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam. Beberapa implikasi teoritis yang dapat ditarik antara lain:

- a. Strategi *coping* mahasiswa dibentuk melalui interaksi antara faktor internal (persepsi terhadap masalah, kepribadian, pengalaman sebelumnya) dan faktor eksternal (dukungan sosial, budaya, dan agama). Hal ini menegaskan teori Bab II bahwa *coping* bukan hanya respons individu terhadap stres, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan budaya.
- b. Penggunaan kombinasi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* menunjukkan bahwa *coping* adaptif bersifat fleksibel, tergantung pada karakter individu dan situasi yang

dihadapi. Temuan ini memperkuat konsep bahwa efektivitas coping ditentukan oleh kesesuaian strategi dengan sifat stresor dan karakter mahasiswa.

Penelitian ini menambah bukti empiris bahwa persepsi positif terhadap masalah meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, dan kemampuan mahasiswa untuk mengambil tindakan konkret dalam menghadapi tekanan akademik.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian juga memiliki implikasi praktis bagi mahasiswa, dosen, dan pihak kampus:

- a. Bagi Mahasiswa: Mahasiswa dapat memahami pentingnya memilih strategi *coping* yang sesuai dengan karakter pribadi dan kondisi stres. Menggabungkan *problem-focused* dan *emotion-focused coping* dapat meningkatkan efektivitas dalam menyelesaikan skripsi sekaligus menjaga keseimbangan emosional.
- b. Bagi Dosen dan Pembimbing: Dosen dapat memberikan bimbingan yang tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga mendukung motivasi dan kestabilan emosional mahasiswa. Memberikan arahan, saran, dan dukungan secara konsisten dapat membantu mahasiswa mengatasi stres akademik.
- c. Bagi Institusi/Kampus: Kampus dapat menyediakan fasilitas dan program pendukung, seperti workshop manajemen waktu, pelatihan *coping* stress, bimbingan kelompok, serta aktivitas

spiritual atau pengembangan karakter. Hal ini membantu menciptakan lingkungan akademik yang kondusif untuk meningkatkan ketahanan mental mahasiswa.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman dan penerapan strategi *coping* yang tepat sangat penting bagi keberhasilan akademik mahasiswa, serta dapat dijadikan dasar bagi pengembangan intervensi praktis untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

C. Saran

1. Untuk Mahasiswa: Memilih strategi *coping* sesuai karakter pribadi, memanfaatkan dukungan sosial, dan menjaga keseimbangan melalui aktivitas spiritual dan pola pikir positif.
2. Untuk Dosen: Memberikan bimbingan akademik sekaligus motivasional, serta menyediakan sesi konsultasi tambahan.
3. Untuk Kampus: Menyediakan program manajemen stres, manajemen waktu, dan kegiatan pendukung psikologis atau spiritual.
4. Untuk Penelitian Selanjutnya: Memperluas sampel dan menggabungkan metode kualitatif-kuantitatif untuk hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriana,Nadya Puspita (2024) *Psikologi Kesehatan*, Sukoharjo: Penerbit Pradina Pustaka.
- Agustina Sely, (2022) Studi Korelasi Kualitas Salat Tahajud Terhadap Coping Stress Mahasiswa Pada Masa Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam Uin Saizu Purwokerto, *Skripsi*, Purwokerto: UIN Saizu
- Andriati Riris,(2022) *Strategi Coping* Indramayu : CV.Adanu Abimata.
- Anggito Albi & Setiawan, Johan (2018) *Metode Penelitian Kualitatif*, Suka Bumi : CV Jejak.
- Aprilia,Namira Salsabila (2022) Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi, *Jurnal: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol. 2, No. 1.
- Ariska Ani (2024),”Manajemen Stress Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Manajemen” *Jurnal Pendidikan, Social Dan Humaniora* Vol.4, No.1.
- Asmarany Anugriaty Indah (2022), *Manajemen Stress* Batam : Yayasan Cendikia Mulia Mandiri.
- Asmarany Anugriaty Indah (2022), *Manajemen Stress*, Batam: Yayasan Cendikia Mulia mandiri.
- Asmarany Anugriaty Indah,(2022) *Manajemen Stress*, Batam: Yayasan Cendikia Mulia mandiri.
- Astuti Febrianti (2022), Manajemen Waktu dan Strategi Coping dalam Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam, *Jurnal Konseling Religi*, Vol. 13, No. 1.
- Bungin Burhan,(2015) *Penelitian Kualitatif: Komunikasi,Ekonomi, Kebijakan Public, Dan Ilmu Social Lainnya*.Jakarta : Kencana.
- Cahyani Ardhia Redina (2021), *Stres Akademik dan Penanganannya*, Bogor: Gupedia.

- Ciptanungrum Nuriska (2023), Penerapan Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Universitas Pamulang, Skripsi, Jakarta : Uin Syarif Hidayatullah.
- Daradjat Zakiah (1999), *Psikologi Agama & Pendidikan Islam* Pamulang Timur : PT Logos Wacana Ilmu.
- Fitriani & Hidayati (2021), Strategi Coping Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Masa Pandemi COVID-19, *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, Vol. 8, No. 1.
- Kamaluddin Ahmad,(2022) *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif*, (Surabaya: Cipta Media Nusantara (CMN).
- Kementrian Agama Republik Indonesia (2014), Al-Qur'an dan terjemahnya Surabaya : Halim Publishing& Distributing.
- Kementrian Agama Republik Indonesia(2014), Al-Qur'an dan terjemahnya Surabaya : Halim Publishing& Distributing..
- Lisnasari Srie Fauziah & Syafnan Dkk (2025), Upaya Peningkatan Motivasi Dan Kemampuan Berfikir Tingkat Tinggi Mahasiswa Melalui Literasi Numerasi Ilmiah, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol.5, No 1.
- Lubis Achmad Syahputra (2024), *Pengembangan Soft Skill Pada Mahasiswa*, (Bali: CV. Intelektual Manifes Media.
- Maulana H.(2023), Spiritual Coping sebagai Upaya Mengatasi Tekanan Akademik Mahasiswa Pendidikan Islam, *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, Vol. 8, No. 1.
- Mawadah Nurul,(2024) *Buku Ajar Keperawatan Jiwa I*, (Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- Moleong Lexy J (2016), *Metodologi penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Permatasari Pitria,(2021) *Geliat Dunia Kesehatan Indonesia Di Masa Pandemi Covid*, Indramayu: Penerbit Adab, .
- Prigayura Fauzan Handa & Inra Azwar (2021), Strategi Coping Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi Pendidikan Teknik

- Bangunan Universitas Negeri Padangangkatan 2016, *Jurnal Applied Science In Civil Engineering*, vol. 2, No. 2.
- Rachmawati Diana Widhi, (2022)*Metodologi Penelitian*, Kampar: Cendekia Publisher.
- Rahmat H.(2018), Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi: Studi pada Mahasiswa UIN Alauddin Makassar, *Al-Munzir*, Vol. 11, No. 2.
- Rahmawati Emi,(2023) *Skripsi Ngebut Pake ChatGPT - Tesis & Disertasi Boleh Ikut*, Serang: CV. AA Rizky.
- Rangkuti Ahmad Nizar (2016) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif,PTK, Dan Penelitian Pengembanganaan*, Bandung : Cita Pustaka
- Ratnaningtyas et al Endah Marendah., *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Provinsi Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad zaini Anggota IKAPI, n.d.).
- Ridha Zaifatur (2023), Strategi Coping Dalam Mengatasi Stress Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Stai Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura, *Student Research Journal*, Vol.1, No. 2.
- Rivaldi An al (2024), "analisis factor penyebab stress pada mahasiswa dan dampaknya terhadap Kesehatan mental" jurnal inovasi riset ilmu Kesehatan vol.2, no.4.
- Rohmah Ludfi Lailatur,(2023) Pengaruh Emotion Focused Coping Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Semester Akhir Iain Ponorogo, *Skripsi*, Ponorogo: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Saleh Sirajuddin, (2017)Analisis Data Kualitatif, Bandung : Pustaka Ramadhan.
- Sari Nurhayati (2019), Hubungan Antara Coping Stress dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 9, No. 2.
- Sengkey Marssel michel (2025), Strategi Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas Negeri Manado, *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, Vol.5 No. 3.

- Seprian Dwin (2022) *Buku Saku Coping Strategy pada Kondisi Darurat Bencana di Komunitas Remaja*, Pekalongan: Penerbit NEM.
- Siregar Torang (2016) *Grounded Theory Untuk Penelitian Kualitatif*, Bandung: Goresan Pena.
- Supardy Setia (2025), *Obat Stres Cara Islam Mengatasi Tekanan Hidup Lombok* : Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian.
- Suryadi,(2024) *Panduan Kolokium: Mempersiapkan Seminar Skripsi yang Baik*, Jakarta: PT Indonesia Delapan Kreasi Nusa.
- Susantyo Badrun,(2020) *Pemetaan Strategi Coping Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan Menghadapi Wabah COVID-19*, Jakarta: P3K Press.
- Susantyo,Badrun (2020)*Pemetaan Strategi Coping Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan Menghadapi Wabah COVID-19*,Jakarta: P3K Press.
- Susapto Dwi(2018), *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Magelang 2018*, Skripsi, Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Suwartono (2014), *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Andi Publisher.
- Victoriani Evany (2025) *Stres Dan Strategi Penanggulangannya*, Yogyakarta: CV. Andi Ofset.
- Widya Addiarto (2020), *Buku Ajar Psikoterapi Self Help Group Pada Keluarga Pasien Skizofrenia*, Kabupaten: Takalar, Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Yeni Fitra,(2023) *Dukungan Sosial, Stres, dan Kecanduan Smarthphone pada Remaja*, Bantul: CV. Mitra Edukasi Negeri.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Julaika Anggraini

Tempat Tanggal Lahir : Cabang Dua, 06 Juni 2003

Alamat : Aek Nabara Labuhan Batu

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Nama Ayah : Suriono

Nama Ibu : Asmah

Pekerjaan : Karyawan Swasta

Alamat : Aek Nabara Labuhan Batu

Riwayat Pendidikan

- SDN 115494 Suka Dame
- SMP N2 Silangkitang
- Aliyah Pondok Pesantren Darul Ma'arif Basilam Baru Kota Pinang
- Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary

Lampiran 2

HASIL OBSERVASI

Tujuan: Pedoman ini disusun untuk memudahkan peneliti dalam mengamati situasi atau perilaku yang mencerminkan adanya strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa PAI dalam menghadapi stres selama penyusunan skripsi.

No.	Aspek yang Diamati	Indikator	Hasil Observasi / Deskripsi
1	Tanda-tanda stres pada mahasiswa	a) Tanda fisik: lelah, kurang tidur b) Tanda emosional: cemas, mudah marah c) Tanda perilaku: menarik diri, prokrastinasi	Terlihat beberapa mahasiswa menunjukkan gejala stres, misalnya tampak lelah dan sering menguap saat bimbingan, mengeluh kurang tidur, merasa cemas ketika ditanya progres, serta ada yang cenderung menunda mengerjakan revisi.
2	Strategi coping yang digunakan	a) <i>Problem-focused coping</i> : membuat jadwal, mencari bantuan dosen b) <i>Emotion-focused coping</i> : curhat, ibadah, refreshing	Mahasiswa berusaha mengatur waktu dengan membuat jadwal pengerjaan, walaupun sering meleset. Sebagian mencari bantuan dosen atau teman. Ada juga yang menenangkan diri dengan beribadah, jalan-jalan, atau curhat kepada teman dan keluarga.
3	Dukungan sosial	a) Dukungan dari teman b) Dukungan dari keluarga c) Dukungan dari dosen pembimbing	Mahasiswa memperoleh dukungan dari teman berupa motivasi dan berbagi pengalaman. Keluarga juga memberi dorongan moral dan doa. Dosen pembimbing memberikan arahan meskipun waktu bimbingan kadang terbatas.

HASIL WAWANCARA

Hasil Wawancara Bersama Asti Ramadani (2120100181)

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana perasaan Anda saat mulai menyusun skripsi?	Perasaan saya khawatir, takut, cemas, sekaligus senang karena sudah sampai tahap ini. Namun, saya takut jika mendapat dosen pembimbing yang killer atau mempersulit mahasiswa.
2	Apa saja tantangan atau kesulitan utama yang Anda hadapi dalam proses penyusunan skripsi?	Kesulitan saya yaitu kurang memahami penggunaan laptop sehingga memperlambat penyusunan skripsi. Selain itu, saya juga kesulitan mencari judul dan referensi.
3	Bagaimana Anda menyikapi stres atau tekanan tersebut?	Saya menyikapinya dengan tenang, belajar otodidak lewat HP, serta meminta bantuan teman.
4	Apakah Anda pernah merasa ingin menyerah atau mengalami tekanan yang berat? Mengapa?	Iya, saya merasa sangat sulit, terutama karena dosen pembimbing sering mengganti judul skripsi dan tidak sesuai dengan kemauan dospem 1 dan dospem 2.
5	Apa yang biasanya Anda lakukan untuk meredakan stres dalam proses ini?	Untuk meredakan stres, saya biasanya healing bersama teman, makan bakso, olahraga di stadion, dan jalan-jalan ke Sipirok.
6	Apakah Anda merasa ada dukungan dari lingkungan sekitar (teman, keluarga, dosen)? Jelaskan.	Ada, keluarga mendukung penuh agar saya tetap semangat di semester akhir. Teman-teman juga selalu mendukung dan menguatkan bahwa kita bisa sama-sama selesai.
7	Apakah Anda membuat perencanaan atau strategi tertentu untuk menyelesaikan skripsi Anda?	Iya, saya membuat strategi untuk menyelesaikan skripsi.
8	Menurut Anda, apakah strategi yang Anda gunakan efektif dalam mengatasi stres? Mengapa?	Efektif sekali, karena strategi tersebut membantu saya mengolah emosi, memecahkan masalah penyebab stres, mengatur waktu, dan menekankan pada diri sendiri untuk terus berjuang menyelesaikan skripsi.

Hasil wawancara bersama Nurghani Haryanti (2120100283)

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana perasaan Anda saat mulai menyusun skripsi?	Awalnya saya merasa semangat karena sudah sampai tahap akhir kuliah, tapi juga cemas dan khawatir apakah bisa menyelesaikan skripsi di semester akhir ini.
2	Apa saja tantangan atau kesulitan utama yang Anda hadapi dalam proses penyusunan skripsi?	Kesulitan utama adalah mencari referensi untuk Bab 2, mengatur waktu antara bimbingan dan aktivitas lain, serta terkadang sulit memahami masukan dari dosen pembimbing.
3	Bagaimana Anda menyikapi stres atau tekanan tersebut?	Saya mencoba mencari kesenangan sendiri seperti jalan-jalan, makan di luar, dan bercerita kepada teman mengenai susahnya mengerjakan skripsi, itu bisa mengurangi stres. Saya juga membuat jadwal revisi dan target yang jelas agar tidak menunda revisian.
4	Apakah Anda pernah merasa ingin menyerah atau mengalami tekanan yang berat? Mengapa?	Pernah, terutama ketika revisi terasa sangat banyak dan deadline semakin dekat. Rasanya capek dan takut gagal.
5	Apa yang biasanya Anda lakukan untuk meredakan stres dalam proses ini?	Biasanya saya menonton drama Korea, keluar jalan-jalan, makan di luar, atau belanja untuk meredakan stres sesaat. Saya biasanya stres setelah bimbingan, apalagi kalau banyak revisi. Kadang saya menangis sehari, tapi besoknya saya cari kesenangan dan kembali semangat mengerjakan skripsi.
6	Apakah Anda merasa ada dukungan dari lingkungan sekitar (teman, keluarga, dosen)? Jelaskan.	Ya, saya merasa mendapat dukungan. Ayah membantu penelitian, menemani wawancara, sering menelpon setelah bimbingan, memberi semangat, dan mendoakan saya. Untuk teman, dukungan kurang karena mereka sibuk dengan urusan masing-masing. Dari dosen pembimbing, saya merasa didukung karena mereka memberi revisi dengan alasan agar saya siap menghadapi penguji dan mengurangi risiko dimarahi saat ujian.
7	Apakah Anda membuat perencanaan atau strategi tertentu untuk menyelesaikan skripsi Anda?	Iya, saya membuat target karena pembimbing hanya bisa bimbingan hari Senin dan Selasa. Jadi, Senin-Selasa saya harus bimbingan, Rabu-Kamis istirahat sejenak, lalu Jumat-Sabtu-Minggu fokus mengerjakan revisi agar Senin bisa bimbingan

		lagi.
8	Menurut Anda, apakah strategi yang Anda gunakan efektif dalam mengatasi stres? Mengapa?	Menurut saya cukup efektif, karena dengan perencanaan yang jelas saya bisa istirahat dan ada waktu fokus, sehingga tidak terlalu panik menjelang deadline.

Hasil wawancara bersama Lilis Karlina (2120100208)

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana perasaan Anda saat mulai menyusun skripsi?	Perasaan bercampur aduk: senang karena memulai tantangan, khawatir takut gagal, dan sedih ketika ekspektasi tidak sesuai realita.
2	Apa saja tantangan atau kesulitan utama yang Anda hadapi dalam proses penyusunan skripsi?	Tantangan utama adalah masalah waktu, sering kali target yang dibuat tidak tercapai sehingga tertinggal dari jadwal. Kesulitan lainnya yaitu dosen pembimbing sulit dijumpai serta tingginya ekspektasi dosen terhadap kesempurnaan analisis skripsi.
3	Bagaimana Anda menyikapi stres atau tekanan tersebut?	Saya memperbanyak doa agar lebih tenang dan ikhlas. Saya juga mengurangi sosialisasi karena sering membandingkan diri dengan orang lain yang justru menambah stres. Dengan fokus ke diri sendiri, stres berkurang.
4	Apakah Anda pernah merasa ingin menyerah atau mengalami tekanan yang berat? Mengapa?	Pernah mengalami depresi ringan hingga kehilangan semangat belajar. Namun, saya tidak sampai menyerah karena teringat tujuan awal dan orang tua saya.
5	Apa yang biasanya Anda lakukan untuk meredakan stres dalam proses ini?	Pemicu stres biasanya karena berekspektasi terlalu tinggi akibat sifat perfeksionis. Setelah menyadari hal itu, saya mencoba mengurangi perfeksionisme dengan lebih fokus ke proses, bukan hasil. Jika stres muncul, saya mencari kesibukan atau kegiatan lain agar pikiran teralihkan.
6	Apakah Anda merasa ada dukungan dari lingkungan sekitar (teman, keluarga, dosen)? Jelaskan.	Dukungan dari teman ada ketika saya bertanya dan mereka membantu. Keluarga memberi semangat. Dosen lebih menunggu progres tanpa banyak dukungan emosional. Namun, faktor terbesar berasal dari diri sendiri untuk terus termotivasi.
7	Apakah Anda membuat perencanaan atau strategi tertentu untuk menyelesaikan skripsi Anda?	Ya, strategi saya yaitu: (1) mendekat kepada Tuhan dengan meningkatkan ibadah, (2) mengelola stres dengan mengenali pemicunya, (3) mengatur jadwal menulis skripsi, (4) fokus pada diri sendiri, menjaga makan sehat dan olahraga, serta (5) mengatur hidup lebih disiplin.
8	Menurut Anda, apakah strategi yang Anda gunakan efektif dalam mengatasi stres? Mengapa?	Efektif, karena strategi ini membantu mengenali pemicu stres sehingga lebih mudah menemukan solusi. Misalnya, stres karena ekspektasi tinggi bisa dikurangi dengan menurunkan standar perfeksionis. Dengan begitu, stres lebih terminimalisir dan hidup lebih tenang.

Hasil Wawancara bersama Ardi Rizaldi (2120100079)

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana perasaan Anda saat mulai menyusun skripsi?	Perasaan saya saat menyusun skripsi adalah gelisah dan takut.
2	Apa saja tantangan atau kesulitan utama yang Anda hadapi dalam proses penyusunan skripsi?	Kesulitan yang saya hadapi adalah kebingungan mencari referensi serta adanya perbedaan pendapat antara dosen pembimbing 1 dan 2 sehingga sulit untuk menyesuaikannya.
3	Bagaimana Anda menyikapi stres atau tekanan tersebut?	Saya menyikapinya dengan healing, membeli jajanan di daerah Masjid Al-Abror, dan memperbaiki bagian skripsi yang salah.
4	Apakah Anda pernah merasa ingin menyerah atau mengalami tekanan yang berat? Mengapa?	Iya, karena saya melihat teman-teman yang sudah selesai bahkan banyak yang sudah mengikuti yudisium.
5	Apa yang biasanya Anda lakukan untuk meredakan stres dalam proses ini?	Saya meredakan stres dengan mencari dukungan dari teman dan keluarga serta mencari motivasi untuk bangkit dan kembali bersemangat.
6	Apakah Anda merasa ada dukungan dari lingkungan sekitar (teman, keluarga, dosen)? Jelaskan.	Ada, saya mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar.
7	Apakah Anda membuat perencanaan atau strategi tertentu untuk menyelesaikan skripsi Anda?	Iya, saya membuat perencanaan untuk bisa menyelesaikan skripsi pada semester ini.
8	Menurut Anda, apakah strategi yang Anda gunakan efektif dalam mengatasi stres? Mengapa?	Efektif, karena dengan terus melakukan revisi dan mengejar target, saya bisa menyelesaikan skripsi pada semester ini.

Hasil Wawancara bersama Febri Amelia (2120100240)

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana perasaan Anda saat mulai menyusun skripsi?	Perasaan saya di awal masuk penyusunan skripsi masih aman, belum banyak mengeluh, tapi sudah mulai deg-degan memikirkan bagaimana proses ke depannya.
2	Apa saja tantangan atau kesulitan utama yang Anda hadapi dalam proses penyusunan skripsi?	Tantangan utama yang saya hadapi adalah sangat sulit menjumpai dosen pembimbing karena jarang masuk ke kampus, sekalinya berada di kampus juga hanya sebentar.
3	Bagaimana Anda menyikapi stres atau tekanan tersebut?	Saya lebih memilih mengubah pola pikir, bahwa tidak apa-apa prosesnya dipersulit asalkan bisa sampai pada tahap akhir.
4	Apakah Anda pernah merasa ingin menyerah atau mengalami tekanan yang berat? Mengapa?	Pernah, karena saya merasa tidak akan sanggup menghadapi tantangan-tantangan yang muncul di sela-sela proses penyusunan skripsi.
5	Apa yang biasanya Anda lakukan untuk meredakan stres dalam proses ini?	Kadang saya mengabaikan skripsi hingga pikiran saya mulai tenang dan bisa diajak bekerja sama lagi dalam proses penyusunan.
6	Apakah Anda merasa ada dukungan dari lingkungan sekitar (teman, keluarga, dosen)? Jelaskan.	Ada. Semakin banyak support yang saya dapat, maka semakin banyak pula dorongan untuk semangat mengerjakan skripsi, terutama dari keluarga.
7	Apakah Anda membuat perencanaan atau strategi tertentu untuk menyelesaikan skripsi Anda?	Strategi saya adalah mengerjakan skripsi saat suasana hati dan pikiran tenang, agar tidak terjadi stres. Sesekali saya juga butuh jeda untuk keluar dari zona pengerjaan skripsi.
8	Menurut Anda, apakah strategi yang Anda gunakan efektif dalam mengatasi stres? Mengapa?	Efektif, karena sejauh ini strategi yang saya lakukan cukup membuat saya menjauh dari stres.

Hasil Wawancara bersama Diana Ema Putri (2120100101)

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana perasaan Anda saat mulai menyusun skripsi?	Alhamdulillah saya senang sekali.
2	Apa saja tantangan atau kesulitan utama yang Anda hadapi dalam proses penyusunan skripsi?	Banyak sekali, seperti masalah stres dalam menulis skripsi, memahami kosakata, menyambung kalimat baku dan tidak baku, menjaga fokus, dan lain sebagainya.
3	Bagaimana Anda menyikapi stres atau tekanan tersebut?	Kadang-kadang dengan berolahraga seperti senam, bergabung dengan kawan untuk tukar pikiran, dan yang paling penting adalah berserah diri kepada Allah.
4	Apakah Anda pernah merasa ingin menyerah atau mengalami tekanan yang berat? Mengapa?	Kalau tekanan lain pernah, tetapi untuk pengerjaan skripsi hanya sedikit. Namanya juga cobaan hidup, untuk mengatasinya kita harus menanamkan power dalam diri sejak dini agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.
5	Apa yang biasanya Anda lakukan untuk meredakan stres dalam proses ini?	Biasanya saya melakukan hal-hal positif, seperti senam, jalan-jalan, bertukar pikiran dengan teman, ngobrol, kadang nge-gym, dan yang terpenting berpikir positif karena itu kuncinya.
6	Apakah Anda merasa ada dukungan dari lingkungan sekitar (teman, keluarga, dosen)? Jelaskan.	Ya, tentu. Contohnya, teman bisa memberikan solusi dan arahan saat kita tidak tahu sesuatu, keluarga pasti mendukung hal-hal positif, dan dosen, khususnya dosen pembimbing, memberikan arahan yang bermanfaat.
7	Apakah Anda membuat perencanaan atau strategi tertentu untuk menyelesaikan skripsi Anda?	Perencanaan mengikuti prosedur kampus, mulai dari pengajuan judul, bertahap sampai proposal, lalu seminar. Perencanaan pribadi tidak ada, tetapi saya punya target agar bisa secepatnya sidang.
8	Menurut Anda, apakah strategi yang Anda gunakan efektif dalam mengatasi stres? Mengapa?	Ya, karena strategi tersebut bisa mengurangi kecemasan dan waswas yang timbul dalam diri.

Hasil Wawancara bersama Rahma romaito Hasibuan (2120100294)

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana perasaan Anda saat mulai menyusun skripsi?	Takut, cemas, pusing memikirkan apa yang harus dibuat, apakah saya bisa, apa duluan yang harus dibuat, bagaimana caranya, dan apakah saya bisa seperti yang lain.
2	Apa saja tantangan atau kesulitan utama yang Anda hadapi dalam proses penyusunan skripsi?	Kesulitannya dalam mencari sumber dan masih kurang paham menggunakan laptop.
3	Bagaimana Anda menyikapi stres atau tekanan tersebut?	Dalam mengerjakan skripsi saya sambil makan, mencari tempat healing agar tidak terlalu stres, kadang menangis (sering menangis), serta meminta semangat dari keluarga.
4	Apakah Anda pernah merasa ingin menyerah atau mengalami tekanan yang berat? Mengapa?	Pernah, karena orang kampung saya selalu membandingkan saya dengan teman yang sudah yudisium, sementara saya baru saja seminar proposal.
5	Apa yang biasanya Anda lakukan untuk meredakan stres dalam proses ini?	Healing, menelpon keluarga terutama orang tua, makan makanan yang saya suka, jalan-jalan mencari suasana baru dalam mengerjakan skripsi.
6	Apakah Anda merasa ada dukungan dari lingkungan sekitar (teman, keluarga, dosen)? Jelaskan.	Ada, terutama dari keluarga (kakak selalu menyemangati), teman-teman, serta dosen pembimbing yang juga memberi dukungan.
7	Apakah Anda membuat perencanaan atau strategi tertentu untuk menyelesaikan skripsi Anda?	Iya, walaupun sering meleset karena jadwal bimbingan tidak menentu akibat dosen sering cuti dan sibuk.
8	Menurut Anda, apakah strategi yang Anda gunakan efektif dalam mengatasi stres? Mengapa?	Dengan makan makanan kesukaan, jalan-jalan, dan menelpon keluarga terutama orang tua, strategi ini membantu mengurangi stres.

Lampiran 3

DOKUMENTASI



Dokumentasi Bersama Asti Ramadani 2120100181



Dokumentasi bersama Nurghani Haryanti (2120100283)



Dokumentasi bersama Lilis Karlina 2120100208



Dokumentasi bersama Ardi Rizaldi (2120100079)



Dokumentasi bersama Febri Amelia 2120100240



Dokumentasi bersama Diana Ema Putri (2120100101)



Dokumentasi bersama Rahma romaito Hasibuan (2120100294)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

Nomor : 3765/Un.28/E.1/TL.00.9/08/2025

6 Agustus 2025

Lampiran : -

Hal : **Izin Riset**
Penyelesaian Skripsi

Yth. Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam FTIK UIN Syahada Padangsidimpuan.

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa :

Nama : Julaika Anggraini
NIM : 2120100222
Fakultas : Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Alamat : Aek Nabara Kec.Bila Hulu Labuhan Batu

Adalah Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yang sedang menyelesaikan Skripsi dengan Judul **"Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Syahada Padangsidimpuan"**

Sehubungan dengan itu, kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin Riset penelitian dengan judul di atas . Mulai Dari Tanggal 29 Juli s.d 29 Agustus 2025

Demikian disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

an. Dekan
Wakil Dekan Bidang akademik dan
Kelembagaan

Dr. Lis Yulianti Syafrida Siregar, S.Psi., M.A.
NIP 19801224 200604 2 001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang Kota Padang Sidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximili (0634) 24022
Website: uinsyahada.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 4669 /Un.28/E/PP.00.9/09/2025

yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Lelya Hilda, M.Si.
NIP : 19720920 200003 2 002
Jabatan/Gol. Ruang : Pembina Utama Muda / (IV/c)
Jabatan : Lektor Kepala / Dekan
Instansi Kerja : Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary
Padangsidempuan

Surat keterangan ini menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

D	NIM	Nama	Program Studi
	2120100222	Julaika Anggraini	Pendidikan Agama Islam

Yang benar telah melaksanakan penelitian di Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan dengan judul Skripsi "**Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Syahada Padangsidempuan**"

Surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Padangsidempuan, 17 September 2025
Dekan

Dr. Lelya Hilda, M.Si
NIP 1972092020000320