

**STRATEGI COPING STRESS
MAHASISWA UIN ANTASARI BANJARMASIN
YANG TINGGAL DI DAERAH SULIT INTERNET
DALAM MENGHADAPI PERKULIAHAN DARING
PADA MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Oleh

JAMILATUS SHALEHAH

NIM. 170104040015



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2022**

**STRATEGI COPING STRESS
MAHASISWA UIN ANTASARI BANJARMASIN
YANG TINGGAL DI DAERAH SULIT INTERNET
DALAM MENGHADAPI PERKULIAHAN DARING
PADA MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Menyelesaikan Program Sarjana
Psikologi Islam**

Oleh:

Jamilatus Shalehah

NIM. 170104040015



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jamilatus Shalehah
NIM : 170104040015
Tempat/Tanggal Lahir : Barabai, 26 Oktober 1998
Jurusan/Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas/Program : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul, “Strategi Coping Stres Mahasiswa UIN Antasari yang Tinggal di Daerah Sulit Internet dalam Menghadapi Perkuliahan Daring pada Masa Pandemi Covid-19” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 7 Januari 2022



Jamilatus Shalehah
NIM. 170104040015



PERSETUJUAN SKRIPSI
STRATEGI COPING STRESS MAHASISWA UIN ANTASARI
BANJARMASIN YANG TINGGAL DI DAERAH SULIT INTERNET
DALAM MENGHADAPI PERKULIAHAN DARING PADA MASA
PANDEMI COVID-19

Dipersembahkan dan disusun oleh :

Jamilatus Shalehah

NIM.170104040015

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing
untuk dapat diajukan kepada Tim Penguji

<p>Pembimbing I</p>  <p><u>Dr. Akhmad Sagir, M.Ag</u> NIP. 19711217 199603 1 001</p>	<p>Pembimbing II</p>  <p><u>Yulia Hairina, M.si, Psikolog</u> NIP. 19840318 201101 2 009</p>
---	---

Mengetahui,

Ketua Jurusan Psikologi Islam



Shanty Kormalasari, M. Psi, Psikolog
NIP. 19830215 201503 2 002

Senin, 03 Januari 2022



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Email: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id website www.pi.uin-antasari.ac.id

Jl. A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70235 Telp. (0511) 3266593

Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi

Nomor: 3043 /Un.14/III.3/PP.00.9/12/2021

Ketua Prodi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama : Jamilatus Shalehah

NIM : 170104040015

Prodi : Psikologi Islam

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Judul Karya Ilmiah : Strategi Coping Stres Mahasiswa UIN Antasari yang Tinggal di Daerah Sulit Internet dalam Menghadapi Perkuliahan Daring pada Masa Pandemi Covid-19

Telah dinyatakan **lulus uji plagiasi** dengan Presentase sebagaimana terlampir.

Demikian surat keterangan lulus uji plagiasi ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 28 Desember 2021

Menyetujui

An. Ketua Program Studi Psikologi Islam
Sekretaris



Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog

PENGESAHAN SKRIPSI

STRATEGI COPING STRESS MAHASISWA UIN ANTASARI BANJARMASIN YANG TINGGAL DI DAERAH SULIT INTERNET DALAM MENGHADAPI PERKULIAHAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19

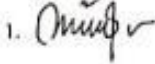




Dipersembahkan dan disusun oleh:

Jamilatus Shalehah
NIM. 170104040015

Telah diajukan pada Tim Penguji

Pada Hari Senin, Tanggal 17 Januari 2022


Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dra. Mulyani, M.Ag (Ketua Penguji)	1. 
2. Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog (Penguji 1)	2. 
3. Dr. Akhmad Sagir, M.Ag (Penguji 2)	3. 
4. Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog (Penguji 3)	4. 
5. Musfichin, M.A (Notulis)	5. 

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Antasari Banjarmasin




Rizki Niwana, M.Ag
17781227 200312 1 002

ABSTRAK

Jamilatus Shalehah, 170104040015. *Strategi Coping Stres Mahasiswa UIN Antasari Yang Tinggal di Daerah Sulit Internet Dalam Menghadapi Perkuliahan Daring di Masa Pandemi Covid-19.* Pembimbing: (1) Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag (2) Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog, pada Program Studi Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, 2021.

Kata Kunci : Kuliah Daring, Stres, Strategi Coping

Pandemi COVID-19 menambah permasalahan dan hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa. Pemberlakuan kebijakan pembatasan kegiatan membuat segala kegiatan termasuk proses perkuliahan dilakukan secara daring. Akses internet menjadi hal yang penting dalam proses perkuliahan daring namun ketika mahasiswa tinggal di daerah tempat yang sulit sinyal internet, hal ini tentunya akan membuat mahasiswa mengalami kendala dan memicu kondisi stres. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui stres, faktor penyebabnya dan cara mengatasi stres atau strategi coping stres mahasiswa tinggal di daerah sulit internet yang sedang menjalani perkuliahan daring di masa pandemi Covid-19.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian ini ada 3 orang mahasiswa aktif UIN Antasari Banjarmasin yang sedang menjalani perkuliahan daring dan tinggal di daerah yang sulit internet. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara *online*. Pemilihan subjek menggunakan *purposive sampling* atau penentuan subjek sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

Hasil penelitian menunjukkan beberapa bentuk strategi coping yang digunakan oleh ketiga subjek dalam penelitian ini ada dua yaitu *problem focused coping* yaitu terpusat pada masalah, antara lain mencari sinyal di tempat yang lebih mudah akses internetnya, menghubungi dosen untuk meminta toleransi dan memiliki kartu SIM internet cadangan. Sedangkan untuk *emotion focused coping* antara lain pengalihan dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang bisa mengalihkan perasaan stress yang dirasakan, dan juga melakukan *coping religious* atau mengelola stres dengan keyakinan pada ketuhanan seperti sabar, tawakkal dan melakukan ibadah-ibadah yang mendekatkan diri pada Tuhan.

MOTO

Wahai orang yang berkemul (berselimut)! Bangunlah, lalu berilah peringatan! Dan agungkanlah Tuhanmu, dan bersihkanlah pakaianmu, dan tinggalkanlah segala (perbuatan) yang keji, Dan janganlah engkau (Muhammad) memberi (dengan maksud) memperoleh (balasan) yang lebih banyak. Dan karena Tuhanmu, bersabarlah.

(QS. Al-Mudatsir: 1-7)

Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.

(QS. Ar-Ra'd: 11)

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, segala puji bagi Allah Swt berkat limpahan kasih sayang dan rahmat-Mu hamba masih diberikan kesehatan dan pengetahuan untuk menggali segala sesuatu yang ada di alam semesta ini. Tidak lupa juga shalawat serta salam selalu tucurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad Saw, beserta keluarga, sahabat dan umat beliau hingga akhir zaman. Sehubungan dengan terselesainya penulisan skripsi yang berjudul *Strategi coping stress* mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang tinggal di daerah sulit internet dalam menghadapi perkuliahan daring selama pandemi Covid-19, maka dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah bersedia membantu dan memberikan dukungan baik berupa materi ataupun spirit. Dengan segala rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya bagi orang-orang yang telah mendukung kelancaran dalam penulisan skripsi ini terutama kepada:

1. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin atas persetujuan yang diberikan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
2. Ibu Shanty Komalasari, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam dan pembimbing yang sudah memberikan bantuan dan solusi serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag dan ibu Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing yang telah dengan senang hati dan sabar membimbing, mengarahkan dan memberikan solusi serta mengoreksi penulisan skripsi ini.
4. Para dosen Program Studi Psikologi Islam yang turut ikhlas membantu dan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
5. Para Dosen dan Staf Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang turut ikhlas membantu dan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
6. Seluruh Subjek yang telah bersedia memberikan informasi dalam rangka pencarian data serta penyelesaian skripsi ini.
7. Untuk keluarga tercinta yaitu abah, mama, ka Dhani, ka Yusfa, ka Robby, Uja, Yasin, Amirah dan Rizqi yang selalu mendoakan, memberikan motivasi dan dukungan serta sudah menyiapkan dana sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh teman-teman Psikologi Islam angkatan 2017 yang telah banyak memberikan dorongan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Sahabat penulis, Desy, Pipi, Mardiah, Lita dan Rika RJ serta seluruh anggota asrama Murakata Banjarmasin yang sudah setia memberikan dukungan,

motivasi dan hiburan pada penulis dan dengan ikhlas menjadi tempat berkeluh kesah dan berbagi ketika sedang menggarap skripsi ini.

10. Dan semua pihak yang turut berpartisipasi memberikan motivasi, bantuan, saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Akhirnya penulis berharap agar skripsi ini bermanfaat untuk kita semua dan atas segala bimbingan dan bantuan dari semua pihak, penulis berdoa semoga Allah Swt berkenan membalasnya dengan ganjaran pahala dan kebaikan yang berlipat ganda. Aamiin Ya Rabbal'Alamin.

Banjarmasin, 21 Desember 2021

Penulis

TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣa	ṣ	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	Ḍal	Ḍ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge

ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

1. Vokal

Vokal dalam bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
ـَ	A	Fathah
ـِ	I	Kasrah
ـُ	U	Dhammah

Vokal rangkap memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
ـِـَ	Ai	a dan i

وْ	Au	a dan u
----	----	---------

2. Vokal Panjang

Ketentuan alih aksara vokal panjang (mad), yang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan harakat dan huruf sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
أ...أ	Ā	a dan garis di atas
إ...إ	Ī	i dan garis di atas
ؤ...ؤ	Ū	u dengan topi di atas

3. Kata Sandang

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

a. 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.

b. 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

4. 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

5. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

- a. Ta' marbutah hidup

Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah “t”.

b. Ta' marbutah mati

Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".

c. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

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

6. 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:

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT HASIL UJI PLAGIASI	iv
SURAT PENGESAHAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
MOTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA	xi
DAFTAR ISI	xvi

i

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	11
D. Definisi Istilah.....	13
E. Penelitian Terdahulu	18
F. Sistematika Penulisan	23

BAB II LANDASAN TEORI

A. Stres.....	24
1. Pengertian Stres.....	24
2. Aspek Stres	25
3. Faktor Penyebab Stres.....	26
4. Jenis-jenis Stres	29
5. Gejala-gejala Stres	30

6. Dampak Stres	31
7. Karakteristik Individu yang Beresiko Mudah Stres	34
B. Strategi Coping Stres	35
1. Pengertian Coping Stres	35
2. Aspek-aspek Coping Stres	36
3. Bentuk-bentuk Coping Stres	38
4. Macam-macam Coping Stres	40
5. Coping Stres dalam Perspektif Islam	43
C. Perkuliahan Daring di Masa Pandemi Covid-19.....	50
1. Perkuliahan Daring.....	50
2. Kelebihan dan Kekurangan Perkuliahan Daring.....	51
3. Dampak Perkuliahan Daring di Masa Pandemi Covid-19	55
D. Kerangka Berpikir.....	59

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	62
B. Lokasi Penelitian	63
C. Data dan Sumber Data	63
1. Data	64
2. Sumber Data.....	64
D. Subjek dan Objek Penelitian	65
E. Teknik Pengumpulan Data.....	66
1. Wawancara.....	67
F. Teknik Pengabsahan Data.....	68
G. Teknik Analisis Data.....	69
H. Prosedur Penelitian	70

BAB IV PAPARAN DAN PEMBAHASAN DATA PENELITIAN

A. Identitas Subjek.....	72
B. Paparan Data Penelitian	73
1. Subjek ANL	73
a. Gambaran Perkuliahan Daring di Daerah Sulit Internet	73
b. Gambaran Stres pada Mahasiswa	75
c. Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa	77
d. Strategi Coping Stres yang Dilakukan Mahasiswa	78
2. Subjek RJ	82
a. Gambaran Perkuliahan Daring di Daerah Sulit Internet	82
b. Gambaran Stres pada Mahasiswa	83
c. Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa	84
d. Strategi Coping Stres yang Dilakukan Mahasiswa	86

3. Subjek FM.....	90
a. Gambaran Perkuliahan Daring di Daerah Silit Internet	90
b. Gambaran Stres pada Mahasiswa	92
c. Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa	93
d. Strategi Coping Stres yang Dilakukan Mahasiswa	95
C. Pembahasan Data Penelitian	99
1. Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa	10
2. Gambaran Stres pada Mahasiswa	101
3. Strategi Coping Stres pada Mahasiswa	102
D. Keterbatasan Penelitian	108

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	109
B. Saran.....	110

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT

DAFTAR TABEL DAN SKEMA

1. Tabel.1 Identitas Subek.....	72
2. Tabel.2 Identitas Informan Tambahan	73
3. Skema. 1 Kerangka Berpikir	61
4. Skema. 2 Strategi Coping Stres Subjek ANL	81
5. Skema. 3 Strategi Coping Stres Subjek RJ	89
6. Skema. 4 Strategi Coping Stres Subjek FM.....	98