

**PENGARUH KOPING RELIGIUS TERHADAP STRES
AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS
USHULUDDIN DAN HUMANIORA UIN ANTASARI
BANJARMASIN**

SKRIPSI

**OLEH:
MARHAMAH**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
2022**

**PENGARUH KOPING RELIGIUS TERHADAP STRES
AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS
USHULUDDIN DAN HUMANIORA UIN ANTASARI
BANJARMASIN**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi

Oleh:

Marhamah

NIM. 170104040122



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

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marhamah
NIM : 170104040122
Tempat dan Tanggal Lahir : Banjarmasin, 04 Juni 1998
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Koping Religius terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari 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, 09 Juni 2022

Yang membuat pernyataan,



Marhamah
NIM. 170104040122

BUKTI BEBAS PLAGIASI



**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 KodePos 70235 Telp (0511) 3266593

Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi

Nomor: 1354/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2022

Ketua Prodi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama : Marhamah

NIM : 170104040122

Prodi : Psikologi Islam

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Judul Karya Ilmiah : “Pengaruh Koping Religius terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin”

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

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

Banjarmasin, 06 Juni 2022

Menyetujui

**An. Ketua Program Studi Psikologi Islam
Sekretaris**



Yulia Hairina

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH KOPING RELIGIUS TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UIN ANTASARI BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Marhamah
NIM. 170104040122

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing
untuk dapat diajukan kepada Tim Penguji

Pembimbing 1



Musfichin, M.A
NIDN. 2024037901

Pembimbing 2



Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog
NIP. 19840318 201101 2 009

Mengetahui,
Ketua Jurusan Psikologi Islam



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

Selasa, 07 Juni 2022

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH KOPING RELIGIUS TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UIN ANTASARI BANJARMASIN

Marhamah
NIM. 170104040122

Telah diajukan pada Dewan Penguji
Pada: Selasa, 28 Juni 2022

Dewan Penguji

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

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin




Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag
NIP. 19781227 200312 1 002

MOTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'.

(Q.S al Baqarah/2: 45)

KATA PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, terucap syukur kepada Allah Yang Maha Besar atas ridha dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya dan kakak-kakak saya, terima kasih telah memberikan dukungan yang luar biasa. Kepada bapak dan ibu dosen pembimbing, terima kasih atas bimbingan, pertolongan dan motivasi yang telah diberikan. Untuk teman-teman seperjuanganku, terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya selama ini. Terakhir, untuk diri saya sendiri, terima kasih sudah kuat dan bertahan sejauh ini mampu melewati semua ini dengan baik.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, atas rahmat dan karunia serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Koping Religius terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin”. Shalawat serta salam penulis curahkan kepada junjungan kita Nabi besar Nabi Muhammad *Shalallahu alaihi wassalam*, yang telah menunjukkan jalan kebenaran kepada umat manusia, beserta keluarganya, para sahabat dan para pengikutnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proses penyusunan skripsi ini tidaklah mudah dan masih banyak terdapat kekurangan. Dalam proses pengerjaan skripsi ini terdapat banyak kendala dan rintangan dalam setiap proses yang dialami oleh penulis. Namun atas izin Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dan juga bantuan dari berbagai pihak berupa bantuan dari pembimbing, motivasi dan dukungan yang didapatkan dari keluarga, teman-teman, dosen Psikologi Islam dan Ketua jurusan Psikologi Islam sangat memberikan pengaruh yang besar kepada penulis sehingga selesailah skripsi ini. Oleh karena itu, dengan setulus hati penulis sangat berterima kasih kepada semua pihak yang sudah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini meskipun peneliti mengetahui skripsi ini belum sempurna dan banyak yang harus diperbaiki melalui kritikan dan saran yang bisa diberikan ke penulis guna menambah wawasan ilmu yang lebih banyak lagi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini banyak sekali pihak yang membantu penulis, untuk itu penulis mengucapkan berterima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
2. Ibu Shanty Komalasari, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang telah memberikan support dan telah membuat program P2SPI sehingga penulis bisa selesai mengerjakan skripsi lebih cepat.
3. Bapak Musfichin, M.A selaku dosen penasehat akademik yang telah dengan sabar membimbing dan memotivasi serta memberikan arahan kepada peneliti selama kuliah hingga pengerjaan skripsi.
4. Ibu Yulia Hairina M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang sangat baik dalam memberikan arahan dan motivasi sehingga bisa terselesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang selama ini telah memberikan ilmu dan pendidikan yang bermanfaat bagi penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan studi di Fakultas ini.
6. Kepala Perpustakaan Pusat UIN Antasari Banjarmasin, Kepala Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, dan Pengurus Lab Psikologi Islam yang telah memberikan sarana dan prasarana berupa buku-buku yang menunjang isi penelitian skripsi ini serta memberikan fasilitas tempat yang nyaman untuk peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.

7. Ibu Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag dan Ibu Siti Saniah M.Psi, Psikolog selaku *professional judgement* untuk skala penelitian ini. Terima kasih telah mengevaluasi skala yang akan digunakan dalam penelitian ini.
8. Responden penelitian ini yang telah berpartisipasi membantu dan meluangkan waktu demi terlaksananya penelitian ini.
9. Serta keluarga ku, mama, kakak-kakak, dan sepupu-sepupu ku, terima kasih telah memberikan dukungan, dorongan, dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
10. Teman-temanku angkatan 2017, yang selalu memberikan semangat, bantuan, dukungan dan motivasinya ketika penulis mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

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	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
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

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
ُ	Dammah	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...ئِ	Fathah dan ya	Ai	a dan u
وُ...ؤِ	Fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh :

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سِئِلَ 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
أَ...إِ	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas

...ى	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
...و	Dammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla

D. 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

ABSTRAK

Marhamah, 170104040122. *Pengaruh Koping Religius Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin*. Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Jurusan Psikologi Islam, 2022. Pembimbing: (1) Musfichin, M.A (2) Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog. Kata Kunci: Koping Religius Positif, Koping Religius Negatif, Stres Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Stres akademik adalah keadaan tertekan yang didapat individu dari bidang akademik. Stres akademik bisa dialami oleh peserta didik termasuk mahasiswa tingkat akhir. Pada dasarnya ketika mahasiswa mengalami stres akademik maka akan mencari cara untuk mengatasinya, hal tersebut disebut dengan coping. Salah satu coping yang sering dilakukan adalah coping religius. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat coping religius, tingkat stres akademik serta mengetahui pengaruh coping religius terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan metode penelitian kuantitatif dan jenis penelitian regresi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan jumlah 591 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dan sampel penelitian berjumlah 86 orang. Adapun teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana dengan bantuan aplikasi SPSS versi 23.0 *for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Koping religius mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora berada pada mayoritas tingkatan sedang sebesar 80,2% atau 69 orang. 2) Stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora berada pada mayoritas tingkatan sedang sebesar 76,7% atau 66 orang. 3) Tidak terdapat pengaruh coping religius terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dengan taraf signifikansi sebesar 0,236 dimana $p > 0,05$.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
BUKTI BEBAS PLAGIASI	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
MOTO.....	vi
KATA PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA.....	xi
ABSTRAK	xiv
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Definisi Operasional	10
1. Koping Religius	11
2. Stres Akademik.....	11
3. Mahasiswa Tingkat Akhir.....	11
E. Signifikansi Penelitian.....	12
F. Penelitian Terdahulu.....	13
G. Hipotesis	15
1. Hipotesis alternatif (Ha).....	16
2. Hipotesis nol (H0).....	16
H. Sistematika Penulisan	16
BAB II LANDASAN TEORI	18
A. Stres Akademik.....	18
1. Pengertian Stres Akademik.....	18

2. Faktor Penyebab Stres Akademik	21
3. Dampak Stres Akademik	24
4. Aspek-Aspek Stres Akademik	25
5. Stres Akademik dalam Perspektif Islam	27
B. Koping Religius	32
1. Pengertian Koping Religius	32
2. Aspek-Aspek Koping Religius.....	34
3. Koping Religius dalam Perspektif Islam	38
C. Pengaruh Koping Religius terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir.....	42
D. Kerangka Berpikir.....	45
BAB III METODE PENELITIAN.....	46
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	46
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	47
C. Subjek dan Objek Penelitian	47
1. Subjek Penelitian.....	47
2. Objek Penelitian.....	47
D. Populasi dan Sampel	48
1. Populasi.....	48
2. Sampel.....	49.
E. Data dan Sumber Data.....	50
1. Data	50
2. Sumber Data.....	51
F. Teknik Pengumpulan Data	52
1. Kuesioner atau Angket.....	52
2. Wawancara.....	52
3. Dokumentasi	53
G. Instrumen Penelitian	53
1. Skala Koping Religius	54
2. Skala Stres Akademik	55
H. Desain Pengukuran	57

1. Validitas	57
2. Reliabilitas	57
I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	58
1. Teknik Pengolahan Data	58
2. Teknik Analisis Data.....	59
J. Prosedur dalam Penelitian	59
1. Prosedur pertama.....	59
2. Prosedur kedua	59
3. Prosedur ketiga.....	60
4. Prosedur keempat	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	61
1. Profil Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.....	61
2. Visi, Misi dan Tujuan.....	62
B. Hasil Uji Instrumen	63
1. Uji Validitas	64
2. Uji Reliabilitas	69
C. Hasil Analisis Data Penelitian.....	70
1. Uji Asumsi Dasar	70
2. Gambaran Responden Penelitian	73
3. Kategorisasi Skala Instrumen.....	76
4. Uji Hipotesis	85
D. Pembahasan.....	87
E. Keterbatasan Penelitian	94
BAB V PENUTUP.....	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	103

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.....	49
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Koping Religius	55
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Stres Akademik	56
Tabel 4. 1 Blue Print Skala Koping Religius Setelah Uji Coba Pertama	65
Tabel 4. 2 Blue Print Skala Koping Religius Setelah Uji Coba Kedua.....	66
Tabel 4. 3 Blue Print Skala Koping Religius Setelah Uji Coba	68
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	69
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas Kolmogrov-Smimov	72
Tabel 4. 6 Hasil Uji Linieritas Koping Religius Positif dengan Stres Akademik	72
Tabel 4. 7 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Program Studi....	73
Tabel 4. 8 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Angkatan	74
Tabel 4. 9 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	74
Tabel 4. 10 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin ..	75
Tabel 4. 11 Deskriptif Statistik Data Penelitian.....	76
Tabel 4. 12 Kategorisasi Nilai Koping Religius.....	77
Tabel 4. 13 Nilai Mean Aspek Koping Religius	77
Tabel 4. 14 Tingkat Koping Religius Berdasarkan Program Studi	78
Tabel 4. 15 Tingkat Koping Religius Berdasarkan Angkatan.....	79
Tabel 4. 16 Tingkat Koping Religius Berdasarkan Usia.....	79
Tabel 4. 17 Tingkat Koping Religius Berdasarkan Jenis Kelamin	80
Tabel 4. 18 Kategorisasi Tingkat Stres Akademik.....	81

Tabel 4. 19 Nilai Mean Aspek Stres Akademik.....	81
Tabel 4. 20 Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Program Studi.....	82
Tabel 4. 21 Tingkat Stres Akademik Berdasarkan angkatan	83
Tabel 4. 22 Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Usia.....	83
Tabel 4. 23 Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin	84
Tabel 4. 24 Hasil Uji Hipotesis Variabel Koping Religius dengan Variabel Stres Akademik.....	85
Tabel 4. 25 Hasil Analisis Determinasi Hipotesis.....	86
Tabel 4. 26 Hasil Uji Regresi Tiap aspek Variabel Koping Religius terhadap Variabel Stres Akademik	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 <i>P-P Plot</i>	70
Gambar 4. 2 <i>Q-Q Plot</i>	71