

**SUMBER STRES, STRES DAN STRATEGI KOPING STRES
PADA MAHASISWA ASING YANG KULIAH DARING
DI UIN ANTASARI BANJARMASIN**

SKRIPSI

**OLEH
ERMALINA**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2022**

**SUMBER STRES, STRES DAN STRATEGI KOPING STRES PADA
MAHASISWA ASING YANG KULIAH DARING
DI UIN ANTASARI BANJARMASIN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi Islam**

Oleh:

**Ermalina
NIM.170104040012**

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ermalina

Nim : 170104040012

Tempat Tanggal Lahir : Banjarmasin,

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan skripsi saya yang berjudul : "Sumber Stres, Stres Dan Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Asing Yang Kuliah Daring Di UIN Antasari Banjarmasin" 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 dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 30 November 2022

Yang membuat pernyataan,



10000
METRAI
TEMPEL
9FAKX174032657

Ermalina

BUKTI BEBAS PLAGIASI



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

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi

Nomor: 3832/Un.14/III.3/PP.00.9/11/2022

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama : Ermalina
NIM : 170104040012
Prodi : Psikologi Islam
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi
Judul Karya Ilmiah : Sumber Stres, Stres, Strategi Koping Stres pada Mahasiswa Asing yang Kuliah Daring Di 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, 30 November 2022

An. Ketua Program Studi Psikologi Islam



[Signature]
Musfichin, M.A



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

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Hasil Uji Plagiasi

Nama : Ermalina
NIM : 170104040012

Bab	Tahap				Ket
	1	2	3	4	
1	48 %	35 %	13 %	-	Lulus
2	39 %	12 %	-	-	Lulus
3	40 %	8 %	-	-	Lulus
4	9 %	-	-	-	Lulus
5	19 %	-	-	-	Lulus

Banjarmasin, 30 November 2022

An. Ketua Program Studi Psikologi Islam



Musfichin, M.A

PERSETUJUAN SKRIPSI

SUMBER STRES, STRES DAN STRATEGI KOPING STRES PADA MAHASISWA ASING YANG KULIAH DARING DI UIN ANTASARI BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh :

Ermalina
NIM. 170104040012

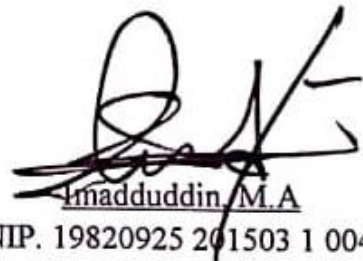
Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing
untuk dapat diajukan kepada Tim Penguji

Pembimbing I



Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag
NIP. 19641229 199403 2 003

Pembimbing II



Imadduddin, M.A
NIP. 19820925 201503 1 004

Mengetahui,
Ketua Jurusan Psikologi Islam



Dra. Mulyani, M. Ag
NIP. 19681010 199403 2 004

Selasa, 14 November 2022

PENGESAHAN SKRIPSI

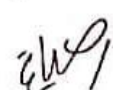
Sumber Stres, Stres Dan Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Asing Yang Kuliah Daring Di UIN Antasari Banjarmasin

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Ermalina
NIM. 170104040012

Telah Diajukan pada Tim Penguji
Pada 16 Desember 2022

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan
1. Dr. Akhmad Sagir, M. Ag (Ketua Penguji)	1. 
2. Dr. Taufik Hidayat, M. Kes, Psikolog (Penguji 1)	2. 
3. Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag (Penguji 2)	3. 
4. Imadduddin, M. A (Penguji 3)	
5. Siti Rai'yati, M. Psi (Notulen)	5. 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin,



ABSTRAK

Ermalina: 170104040012. *Sumber Stres, Stres, Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Asing yang Kuliah Daring Di UIN Antasari Banjarmasin.* Pembimbing (1) Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag. Pembimbing (2) Imadduddin, M. A. Jurusan Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin. 2022.

Kata kunci: Mahasiswa Asing; Strategi Koping Stres; Stres

Munculnya virus yang bernama *corona* atau lebih dikenal dengan sebutan COVID-19 Pada akhir tahun 2019, menyebabkan kemendikbud mengeluarkan surat edaran instruksi agar seluruh universitas di Indonesia untuk melaksanakan perkuliahan daring. Pada proses pelaksanaannya, kuliah daring menimbulkan beberapa permasalahan. Banyak mahasiswa yang mengeluh dengan alasan kuliah online membuat mereka kurang memahami akan materi-materi kuliah yang disampaikan, dan tugas yang diberikan terlalu banyak dibandingkan kuliah tatap muka. Oleh karena itu tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stres dikarenakan sistem perkuliahan berbasis online ini. Hal ini juga terjadi kepada mahasiswa asing yang kuliah di UIN Antasari Banjarmasin. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui sumber stres, stres dan strategi koping stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan fenomenologi. Subjek pada penelitian ini berjumlah empat orang dengan kriteria yaitu berstatus mahasiswa aktif kuliah di UIN Antasari Banjarmasin, sedang menjalani kuliah daring, mahasiswa dari Malaysia, mahasiswa yang mengalami stres dan berada pada tingkat sedang sampai tinggi dalam menghadapi perkuliahan daring/online, bersedia menjadi subjek. Pada penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data yakni wawancara.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa subjek NF, MS, dan AA berada pada tingkat stres sedang, sedangkan subjek AA berada pada tingkat stres tinggi. Faktor yang menyebabkan stres pada subjek NF yaitu berupa faktor internal (*pertentangan/conflict*) dan faktor eksternal (lingkungan), pada subjek NJ yang menjadi faktor stres yaitu berupa faktor internal (penyakit dan *pertentangan/conflict*) dan faktor eksternal (keluarga dan lingkungan), pada subjek MS yaitu faktor internal (*pertentangan/conflict*) dan faktor eksternal (lingkungan), sedangkan subjek AA yang menjadi faktor stres pada dirinya hanyalah faktor eksternal (lingkungan dan keluarga). Strategi koping yang digunakan oleh keempat subjek yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* yang digunakan yaitu keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri dan dukungan sosial instrumental, sedangkan untuk *emotional focused coping* berupa dukungan sosial emosional, interpretasi diri, penerimaan, penolakan dan religiusitas.

KATA PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, **H. Mursyid dan Hj. Fatimah** yang tidak pernah lelah selalu berdo'a atas keberhasilan dan kebahagiaan anak-anaknya, selalu memberikan bimbingan, pelajaran dan selalu mengingatkan untuk selalu berjalan di jalan yang di ridhoi Allah swt. Tak lupa pula **saudara-saudara** saya Rahmatiah, Ijjatul Muttaqin, Jayanti Hikmah dan Miftah Farid yang senantiasa memberikan semangat, motivasi dan dorongan baik dalam bentuk material maupun nonmaterial, serta ketulusan hati atas doa yang tak pernah putus sampai dengan penyelesaian skripsi ini. Tak lupa untuk **diri saya sendiri** yang sudah mau berjuang dan tidak menyerah menghadapi segala ujian, cobaan dan rasa malas meskipun terbilang sangat terlambat setidaknya tetap lanjut menyelesaikan tanggung jawab, **kamu hebat Ermalina**. Ucapan terimakasih yang sebanyak-banyaknya juga kepada Syifa Rubiyani Safira, Maulidah Rahlani, Jusriyanti, Nadia Khairina, Rika Maulida, Dimas Dwi Martino, Sonia Nur Persada, Nor Azizah, Sholeha, Pirda yang selalu bersedia membantu, menemani dan memotivasi.

Semoga hasil karya ini dapat membawa manfaat dan semoga setiap langkah kita selalu dijaga dan dilindungi oleh Allah subhanahu wa ta'ala.

Āmīn ya rabba al-'ālamīn.

MOTTO

مَنْ سَارَ عَلَى الدَّرَبِ وَصَلَ

***Barang siapa berjalan di jalannya, maka dia akan sampai
(pada tujuannya)***

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Sumber Stres, Stres Dan Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Asing Yang Kuliah Daring Di UIN Antasari Banjarmasin”. Shalawat serta salam tak lupa pula selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan pengikut beliau hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh gelar sarjana di program studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin beserta jajarannya yang telah berkenan menerima dan menyetujui judul skripsi ini.
2. Ibu Dra. Mulyani, M.Ag selaku Ketua Jurusan Psikologi Islam yang telah memberikan arahan, saran serta tenaga dan waktunya untuk membantu kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Musfichin, M. A selaku Sekertaris Jurusan Psikologi Islam yang telah memberikan arahan, saran serta tenaga dan waktunya untuk membantu kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibu Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag selaku Dosen Penasehat Akademik dan Dosen Pembimbing yang memberikan pemahaman, nasehat, saran serta tenaga dan waktunya dalam masa perkuliahan serta dalam proses pengerjaan skripsi ini.
5. Bapak Imadduddin, M. A selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar dalam memberikan arahan, masukan, saran, tenaga serta motivasi dan waktunya dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin khususnya para dosen jurusan Psikologi Islam yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan selama masa kuliah sampai dengan penulisan skripsi ini. Terkhusus lagi kepada ibu Shanty Komalasari, M. Psi, Psikolog dan ibu Yulia Hairina, M. Psi, Psikolog yang telah mengadakan program P2SPI bersama dosen Psikologi Islam lainnya, sehingga menambah motivasi kami dalam menyelesaikan skripsi.
7. Perpustakaan Universitas Islam Negeri Antasari dan perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora beserta staf dan jajarannya.
8. Para mahasiswa asing yang sudah mau meluangkan waktunya untuk menjadi subjek pada penelitian yang dilakukan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
9. Sahabat, teman seperjuangan di Psikologi Islam 2017 khususnya teman-teman program P2SPI serta semua pihak yang telah membantu dan berpartisipasi dalam memberikan dukungan, waktu, tenaga, motivasi dan doa dalam proses penyelesaian skripsi ini.

10. Teman-teman Shades Of Princessa, Fitriah, Elma Fitriani dan Hana Normini yang banyak memberikan semangat kepada saya hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini, semoga pertemanan kita selalu terjaga walaupun terhalang jarak.
11. Teman-teman alumni Musyrifah asrama satu angkatan 2017 dan 2018, terimakasih banyak karena sudah membersamai sampai akhir masa jabatan dan selalu mau direpotkan khususnya Maulidatun Hasanah teman sekamar saya.
12. Semua pihak terkait yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu selama perkuliahan dan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua di lingkungan kampus UIN Antasari Banjarmasin maupun bagi pembaca yang lain.

Banjarmasin, 7 Juli 2022

Penulis

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

A. Konsonan Tunggal

No	Huruf Arab	Nama Huruf	Transliterasi	Keterangan
1	ا	Alif		Tidak dilambangkan
2	ب	Ba	B	

3	ت	Ta	T	
4	ث	Tsa	Ts	
5	ج	Jim	J	
6	ح	Ha	<u>H</u>	Ha garis di bawah
7	خ	Kha	Kh	
8	د	Dal	D	
9	ذ	Dzal	Dz	
10	ر	Ra	R	
11	ز	Zai	Z	
12	س	Sin	S	
13	ش	Syin	Sy	
14	ص	Shad	Sh	
15	ض	Dhad	Dh	
16	ط	Tha	Th	
17	ظ	Zha	Zh	
18	ع	‘ain	...’...	Koma terbalik di atas
19	غ	Ghain	Gh	
20	ف	Fa	F	
21	ق	Qaf	Q	
22	ك	Kaf	K	
23	ل	Lam	L	
24	م	Mim	M	
25	ن	Nun	N	
26	و	Waw	W	
27	هـ	Ha	H	
28	ء	Hamzah	...’...	Apostrop
29	ي	Ya	Y	

B. Konsonan Rangkap karena Tasydid ditulis Rangkap

متعقدين ditulis *muta’ aqqidin*

عدة ditulis *‘iddah*

C. Ta'marbutah di Akhir Kata

1. Bila ditulis h

حبة ditulis *hibah*

جزية ditulis *jizyah*

(ketentuan ini tidak berlaku terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti salat, zakat dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya)

2. Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain, ditulis terpisah;

فتح الباري ditulis *Fath al-Bari*

صحيح البخاري ditulis *Shahih al-Bukhary*

D. Vocal Pendek

Fathah ditulis a, contoh شرح ditulis *Syaraha*

Kasrah ditulis i, contoh فهم ditulis *Fahima*

Dhammah ditulis u, contoh شعر ditulis *Sya'ura*

E. Vocal Panjang

1. Fathah + alif, ditulis â contohnya مقارنة ditulis *muqâranah*
2. Kasrah + yâ mati, ditulis î contohnya صحيح ditulis *shahîh*
3. Dhammah + wâw mati, ditulis û contohnya ورود ditulis *wurûd*

F. Kata Sandang Alif + Lam

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *ism*, maupun *harf* ditulis saling terpisah. Hanya kata-kata/istilah tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab

1. Bila diikuti oleh huruf qamariyah ditulis al-, contohnya القمر ditulis *al-qamar*.
2. Bila diikuti huruf syamsiyah huruf lam diganti dengan huruf yang mengikutinya, contohnya الشمس ditulis *asy-syams*.

G. Huruf Besar

Huruf besar dalam tulisan latin digunakan sesuai dengan ejaan yang di perbarui (EYD)

H. Singkatan

Cet	= Cetakan
Vol	= Volume
No	= Nomor
h.	= Halaman
QS.	= al-Qur'an Surah
HR.	= Hadis Riwayat
swt	= Subhanahwata'ala
saw	= ShallaAllah 'alayhwasallam
t.th	= Tanpa Tahun

DAFTAR ISI

HALAMAN AWAL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
BUKTI BEBAS PLAGIASI	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	v
PENGESAHAN SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vi
KATA PERSEMBAHAN	viiviii
MOTTO	ix
KATA PENGANTAR.....	x
PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN.....	xii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL DAN BAGAN	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Signifikansi Penelitian	10
E. Definisi Istilah.....	12
F. Penelitian Terdahulu	15
G. Sistematika Penulisan	22
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR	23
A. Stres	23
1. Pengertian Stres	23
2. Sumber-sumber Stres.....	25
3. Faktor-faktor Stres	26
4. Gejala-gejala Stres	29
5. Tingkat Stres.....	33
6. Strategi Koping.....	39

7. Stres dan Strategi Koping Stres Dalam Perspektif Islam	44
B. Kuliah Daring di Masa Pandemi Covid-19.....	54
1. Pengertian Kuliah Daring	54
2. Kelebihan dan Kekurangan Kuliah Daring.....	55
C. Kerangka berpikir	58
BAB III METODE PENELITIAN	61
A. Jenis Penelitian	61
B. Lokasi Penelitian.....	61
C. Data dan Sumber Data	62
D. Subjek dan Objek Penelitian.....	63
E. Teknik Pengumpulan Data.....	64
F. Teknik Pengabsahan Data.....	65
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	66
H. Prosedur Penelitian	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	69
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	69
1. Sejarah Singkat UIN Antasari Banjarmasin	69
2. Visi Misi UIN Antasari Banjarmasin	70
B. Penyajian Data	71
1. Pelaksanaan Penelitian.....	72
2. Mekanisme Triangulasi	73
3. Langkah-Langkah Menemukan Subjek	74
4. Hubungan Peneliti Dengan Subjek.....	77
5. Identitas dan Deskripsi Subjek	78
C. Pembahasan Hasil Penelitian	143
1. Tingkat Stres pada Mahasiswa Asing yang Kuliah Daring di UIN Antasari Banjarmasin.....	143
2. Faktor Stres pada Mahasiswa Asing yang Kuliah Daring di UIN Antasari Banjarmasin	147
3. Strategi Koping Stres pada Mahasiswa Asing yang Kuliah Daring di UIN Antasari Banjarmasin	150
D. Temuan Penelitian	159
E. Keterbatasan Penelitian.....	160

BAB V. PENUTUP	162
A. Simpulan	162
B. Rekomendasi.....	164
DAFTAR PUSTAKA	167
LAMPIRAN.....	169
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	289

DAFTAR TABEL DAN BAGAN

Tabel 4.1 Data Pribadi Profesional Judgement	72
Tabel 4.2 Tahapan Penelitian	73
Tabel 4.3 Data Mahasiswa Asing di UIN Antasari Banjarmasin	74
Tabel 4.4 Indikator Penilaian Tingkat Stres.....	76
Tabel 4.5 Hasil <i>Screening Test</i>	77
Tabel 4.6 Identitas Subjek.....	78
Tabel 4.7 Identitas Informan	79
Tabel 4.8 Gejala Stres pada Subjek NF	84
Tabel 4.9 Faktor Stres pada Subjek NF	86
Tabel 4.10 Strategi Koping pada Subjek NF	92
Tabel 4.11 Gejala Stres pada Subjek NJ	98
Tabel 4.12 Faktor Stres pada Subjek NJ	101
Tabel 4.13 Strategi Koping pada Subjek NJ	109
Tabel 4.14 Gejala Stres pada Subjek MS.....	115
Tabel 4.15 Faktor Stres pada Subjek MS.....	120
Tabel 4.16 Strategi Koping pada Subjek MS.....	124
Tabel 4.17 Gejala Stres pada Subjek AA.....	128
Tabel 4.18 Faktor Stres pada Subjek AA.....	133
Tabel 4.19 Strategi Koping pada Subjek AA.....	142
Bagan 2.1 Kerangka Berpikir	60

DAFTAR LAMPIRAN

Surat Pengantar Riset	170
Surat Riset	171
Lembar Konsultasi	172
<i>Informed Consent</i>	179
Surat <i>Profesional Judgement</i>	183
Pedoman Wawancara	189
Verbatim.....	200
Dokumentasi Wawancara.....	274
Surat Keterangan Submit Jurnal.....	276
Jurnal	277

