

**STRATEGI *COPING STRES* DALAM MENGATASI
PROBLEMA AKADEMIK MAHASISWA FTK
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN**

SKRIPSI

**OLEH
MUHAMMAD RIDHO**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2026 M/1447 H**

**STRATEGI *COPING STRES* DALAM MENGATASI
PROBLEMA AKADEMIK MAHASISWA FTK
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN**

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

**Oleh
Muhammad Ridho
NIM. 210101010457**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
BANJARMASIN
2026 M/1447 H**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Ridho

NIM : 210101010457

Tempat/Tanggal Lahir : Banjarmasin, 28 September 2003

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul, “*Strategi Coping Strees* Dalam Mengatasi Problema Akademik Mahasiswa FTK Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin” Adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila di kemudian 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, 18 Desember 2025
Yang membuat pernyataan,



Tanda tangan

Muhammad Ridho



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3253939 Faksimile (0511) 3274492
Email: pai@uin-antasari.ac.id Web: pai.uin-antasari.ac.id

SURAT BUKTI BEBAS PLAGIASI

Nomor : 379/Un.14/III.1./II.2.d/PP.00.9/12/2025

Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama : Muhammad Ridho
NIM : 210101010457
Program : S-1
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Judul Skripsi:

STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA AKADEMIK
MAHASISWA FTK UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI

Hasil Uji Plagiasi : 25%

Berdasarkan hasil uji plagiasi dengan menggunakan www.turnitin.com bahwa naskah skripsi ini dinyatakan memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 30 Desember 2025

Ketua Program Studi
Pendidikan Agama Islam



Dr. Nuryadin, S.Ag., S.H., M.Ag
NIP. 197504072005011008

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : Strategi Coping Strees Dalam Mengatasi Problema Akademik Mahasiswa FTK Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Ditulis oleh : Muhammad Ridho

NIM : 210101010457

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Program : Strata Satu (S1)

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

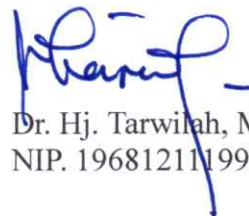
Tahun Akademik : 2025/2026

Tempat dan Tanggal lahir : Banjarmasin, 28 September 2003

Alamat : Jl. Hidayatullah Komp.STIE No.55 RT. 018 RW. 002, Pangeran, Banjarmasin Utara, Kalimantan Selatan

Setelah diteliti dan diadakan perbaikan, kami dapat menyetujuinya untuk dipertahankan di depan Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin.

Banjarmasin, 17 Desember 2025
Pembimbing,



Dr. Hj. Tarwilah, M. Ag.
NIP. 196812111993032002

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antasari Banjarmasin



Dr. Hj. Suraijjah, M.Pd
196702181994032001

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : Strategi *Coping Strees* Dalam Mengatasi Problema Akademik Mahasiswa FTK Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Muhammad Ridho, NIM. 210101010457 telah diujikan dalam Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 06 Januari 2026
Nilai : 90 (A+)

Dekan Fakultas Tarbiyah dan
Keguruan UIN Antasari
Banjarmasin,



Dr. H. Hamdan, M.Pd
NIP. 196604051993031005

TIM PENGUJI

No.	Nama	Tanda Tangan
1	DR. HJ. SURAIJIAH, M.PD	1
2	DR. HJ. TARWILAH, M.AG	2
3	NAJMINNUR HASANATUN NIDA, S.PD.I, M.PD.I	3

ABSTRAK

Muhammad Ridho, 210101010457, Strategi *Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Akademik Mahasiswa FTK Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin*. Dosen Pembimbing Skripsi Dr. Hj. Tarwilah, M. Ag. Pada Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Antasari Banjarmasin. 2026

Kata Kunci: Strategi *Coping Stres*, Problema Akademik, Mahasiswa FTK

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin menghadapi berbagai problema akademik yang berpotensi menimbulkan stres, seperti tuntutan akademik yang tinggi, kesulitan dalam pengelolaan waktu, pemahaman materi perkuliahan, serta tekanan dalam penyusunan tugas akhir. Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis, emosional, dan prestasi akademik mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi coping stres yang digunakan mahasiswa FTK UIN Antasari Banjarmasin dalam mengatasi problema akademik. Fokus penelitian diarahkan pada bentuk strategi coping yang diterapkan mahasiswa serta cara mereka mengelola tekanan akademik yang dialami selama proses perkuliahan.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif Jurusan Pendidikan Agama Islam semester 9 angkatan 2021 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan dua strategi coping utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Strategi *problem-focused coping* meliputi pengaturan manajemen waktu, mencari bantuan akademik, dan modifikasi strategi belajar. Sementara itu, strategi *emotion-focused coping* dilakukan melalui pendekatan spiritual, relaksasi dan pengalihan aktivitas, serta dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen pembimbing. Kedua strategi tersebut digunakan secara fleksibel sesuai dengan situasi stres yang dihadapi mahasiswa.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا

مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Segala puji bagi Allah SWT. Tuhan seru sekalian alam. Shalawat serta salam tak lupa pula penulis haturkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad Saw, yang telah menunjukkan kepada manusia jalan keselamatan didunia dan akhirat.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini adalah hasil dari dukungan, bimbingan, do'a dan motivasi yang tulus dari banyak pihak. Beragam bantuan yang diberikan, baik berupa Arahan yang bijaksana, dorongan semangat yang tak henti-hentinya, maupun dukungan moral yang menguatkan, telah menjadi kekuatan utama dalam menghadapi tantangan penelitian ini. Tanpa kehadiran dan kontribusi semua pihak, tugas yang penuh tanggung jawab ini tentu sulit untuk diselesaikan dengan baik.

Sehubungan dengan hal tersebut, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan. Secara khusus, penulis ingin mengucapkan terima kasih serta penghargaan yang mendalam kepada:

1. Bapak Dr. H. Hamdan, M. Pd., Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang berkenan menerima dan menyetujui judul skripsi ini.
2. Bapak Dr. Nuryadin, M.Ag., dan Ibu Najminnur Hasanatun Nida, M. Pd., selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, yang

memberikan arahan penelitian skripsi yang sesuai dengan pengembangan program studi.

3. Ibu Dr. Hj. Tarwilah, M. Ag. selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan serta memberikan kemudahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Para dosen dan staf Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin atas ilmu dan layanan yang diberikan selama masa studi saya.
5. Bapak Dr. Moch Isra Hajiri, M.Hum., selaku Kepala Perpustakaan UIN Antasari dan staf.

Banjarmasin, 06 Januari 2026

Penulis,

TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

1	ا	:	A	16	ط	:	Th
2	ب	:	B	17	ظ	:	Zh
3	ت	:	T	18	ع	:	`
4	ث	:	Ts	19	غ	:	Gh
5	ج	:	J	20	ف	:	F
6	ح	:	<u>H</u>	21	ق	:	Q
7	خ	:	Kh	22	ك	:	K
8	د	:	D	23	ل	:	L
9	ذ	:	Dz	24	م	:	M
10	ر	:	R	25	ن	:	N
11	ز	:	Z	26	و	:	W
12	س	:	S	27	هـ	:	H
13	ش	:	Sy	28	ء	:	`
14	ص	:	Sh	29	ي	:	Y
15	ض	:	Dh				

1. Vokal

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

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
َ	A	Fathah
ِ	I	Kasrah
ُ	U	Dhammah

Kata sandang: Contoh: (الرِّجَالُ) al-rijâl bukan ar-rijâl, (الدِّوَانُ) al-dîwân bukan ad-dîwân.

Syiddah: Misalnya, kata (الضَّرُورَةُ) tidak ditulis adh-dharûrah melainkan al-dharûrah, demikian seterusnya.

Vokal rangkap memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
ـَـيْ	Ai	a dan i
ـَـوْ	Au	a dan u

2. Vokal Panjang

Ketentuan alih aksara vokal panjang (mad), yang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan harakat dan huruf, yaitu:

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
ـَـاَ	â	a dengan topi di atas
ـَـيْ	î	i dengan topi di atas
ـَـوْ	û	u dengan topi di atas

3. Kata Sandang

Kata sandang, yang dalam sistem aksara Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu dialihaksarakan menjadi huruf /l/, baik diikuti huruf syamsiyah maupun huruf kamariah. Contoh al-rijâl bukan ar-rijâl, al-dîwân bukan ad-dîwân.

4. Syiddah (Tasydîd)

Syiddah atau *tasydîd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (ـّـ) dalam alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan menggandakan huruf yang diberi tanda *syiddah* itu. Akan tetapi, hal ini tidak berlaku jika huruf yang menerima tanda *syiddah* itu terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf syamsiyah. Misalnya, kata (الضَّرُورَةُ) tidak ditulis adh dharûrah melainkan al-dharûrah, demikian seterusnya.

5. *Ta Marbûthah*

Berkaitan dengan alih aksara ini, jika huruf *ta marbûthah* terdapat pada kata yang bermakna berdiri sendiri, maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /h/ (lihat contoh 1 di bawah). Hal yang sama juga berlaku jika *ta marbûthah* tersebut diikuti oleh kata sifat (*na't*) (lihat contoh 2). Namun, jika huruf *ta marbûthah* tersebut diikuti kata benda (*ism*), maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /t/ (lihat contoh 3).

No.	Kata Arab	Alih Aksara
1	طَرِيقَةٌ	Tharîqah
2	الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ	Al-Jâmî'ah al-Islâmiyyah
3	وَحْدَةُ الْوُجُودِ	Wahdah al-Wujûd

6. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam alih aksara ini huruf kapital tersebut juga digunakan, dengan mengikuti ketentuan yang berlaku dalam ejaan Bahasa Indonesia, antara lain untuk menuliskan permulaan kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Jika nama diri didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal atau kata sandangnya. Contoh al-Ghazali bukan Al-Ghazali, al-Banjari bukan Al-Banjari.

Beberapa ketentuan lain dalam PUEBI sebetulnya juga dapat diterapkan dalam alih aksara ini, misalnya ketentuan mengenai huruf cetak miring (*italic*) atau cetak tebal (*bold*). Jika menurut PUEBI, judul buku itu ditulis dengan cetak miring, maka demikian halnya dalam alih aksaranya, demikian seterusnya.

Berkaitan dengan penulisan nama, untuk nama-nama tokoh yang berasal dari Nusantara sendiri, disarankan tidak dialihaksarakan meskipun akar katanya berasal dari bahasa Arab. Misalnya ditulis Abdussamad al-Palimbani, tidak 'Abd as-Samad al-Palimbânî; Nuruddin al-Raniri, tidak Nûr al-Dîn al-Rânîrî.

7. Cara Penulisan Kata

Setiap kata, baik kata kerja (*fi'il*), kata benda (*ism*), maupun huruf (*harf*) ditulis secara terpisah. Berikut adalah beberapa contoh alih aksara atas kalimat-kalimat dalam Bahasa Arab.

Aksara Arab	Alih Aksara
ذَهَبَ الْأُسْتَاذُ	dzahaba al-ustâdzu
ثَبَّتَ الْأَجْرُ	tsabata al-arju
الْحَرَكَةُ الْعَصْرِيَّةُ	al-ḥarakah al-‘ashriyyah
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	asyhadu an lâ ilâha illa Allâh
مَوْلَانَا مَلِكُ الصَّالِحِ	mawlânâ Malik al-Shâlih
يُؤْتِرُكُمُ اللَّهُ	yu’tsirukum Allâh
الْمَظَاهِرُ الْعَقْلِيَّةُ	al-mazhâhir al-‘aqliyyah
حُبٌّ لِإِسْتِثْلَاعِ	hub al-istithlâ’
الْمَادَّةُ الْمَصْنُوعَةُ مِنَ الْحَيَوَانَ	al-mâddah al-mashnû ‘ah min al-hayawân
طَرْفُ الْعَيْنِ	tharf al-‘ayni
الْمِسَاهَمَةُ	al-masâhamah
مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا	man salaka tharîqan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
SURAT BUKTI BEBAS PLAGIASI	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
TRANSLITERASI.....	x
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional	5
C. Fokus Penelitian.....	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Signifikansi Penelitian	6
F. Penelitian Terdahulu	7
G. Sistematika Penulisan	10
 BAB II KAJIAN TEORI.....	 11
A. Kajian Teori	11
1. Strategi Coping	11
2. Stres Akademik	15
3. Problem Akademik Mahasiswa	19
 BAB III METODE PENELITIAN	 26
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	26
B. Subjek dan Objek Penelitian.....	26
C. Data dan Sumber Data	27
D. Teknik Pengumpulan Data.....	27
E. Instrumen Penelitian	28
F. Teknik Pengolahan Data.....	29
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 30
A. Hasil Penelitian.....	30
B. Pembahasan	56
 BAB V PENUTUP	 75
A. Simpulan	75
B. Saran	76

DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	80
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	91

DAFTAR LAMPIRAN

No.		Halaman
1.	Daftar Terjemah Bahasa Asing.....	80
2.	Instrumen Penelitian	80
3.	Dokumentasi Penelitian.....	82
4.	Surat Keputusan tentang Penetapan Dosen Pembimbing.....	83
5.	Surat Keterangan telah Melaksanakan Seminar Desain Proposal Skripsi.....	84
6.	Surat Persetujuan Riset.....	85
7.	Surat Riset Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin	86
8.	Sertifikat Ujian Komprehensif.....	87
9.	Catatan Konsultasi Bimbingan Skripsi.....	88