

ABSTRAK

Muhammad Ridho, 210101010457, Strategi *Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Akademik Mahasiswa FTK Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin*. Dosen Pembimbing Skripsi Dr. Hj. Tarwila, 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.