

**STRATEGI KOPING MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA
ISLAM ANGKATAN 2022 DALAM MENGHADAPI TEKANAN
KULIAH DITINJAU DARI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Studi Islam
Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia untuk memenuhi salah
satu syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



Disusun oleh:
Muhammad Ahsan Reskiawan Pintara
22422065

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN STUDI ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2026**

**STRATEGI KOPING MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA
ISLAM ANGKATAN 2022 DALAM MENGHADAPI TEKANAN
KULIAH DITINJAU DARI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Studi Islam
Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia untuk memenuhi salah
satu syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



Disusun oleh:
Muhammad Ahsan Reskiawan Pintara
22422065

Pembimbing:
Siti Afifah Adawiyah, S.Pd.I., M.Pd.

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN STUDI ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2026

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : MUHAMMAD AHSAN RESKIAWAN PINTARA
No. Mahasiswa : 22422065
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Fakultas Ilmu Agama Islam
Judul Tugas Akhir : STRATEGI KOPING MAHASISWA PENDIDIKAN
AGAMA ISLAM ANGKATAN 2022 DALAM
MENGHADAPI TEKANAN KULIAH DITINJAU
DARI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan tidak ada hasil karya orang lain kecuali yang diacu dalam penulisan dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka penulis bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.

Demikian pernyataan ini penulis buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Yogyakarta, 10 Juni 2026

Yang Menyatakan



Muhammad Ahsan Reskiawan Pintara



PENGESAHAN

Tugas Akhir ini telah diujikan dalam Sidang Tugas Akhir Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Program Studi Pendidikan Agama Islam yang dilaksanakan pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 30 Juni 2026
Judul Tugas Akhir : Strategi Koping Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 Dalam Menghadapi Tekanan Kuliah Ditinjau Dari Pendidikan Agama Islam
Nama : MUHAMMAD AHSAN RESKIAWAN PINTARA
Nomor Mahasiswa : 22422065

Sehingga dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dari Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

TIM PENGUJI

Ketua/Pembimbing

Siti Afifah Adawiyah, S.Pd.I, M.Pd.

(.....)

Penguji 1

Moh. Mizan Habibi, M.Pd.I

(.....)

Penguji 2

Dr. Drs. M. Hajar Dewantoro, M.Ag

(.....)

Yogyakarta, 03 Juli 2026

Fakultas Ilmu Agama Islam



NOTA DINAS

Hal : Tugas Akhir

Yogyakarta, 10 Juni 2026

Kepada : Yth. Ketua Program Studi
Program Studi Pendidikan Agama Islam
Fakultas Ilmu Agama Islam
Universitas Islam Indonesia

Assalamu 'alaikum wr. Wb

Berdasarkan penunjukan Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia dengan nomor surat 481/Kaprodi/60/DAATI/FIAI/VI/2026 tanggal 10 Juni 2026. Atas tugas kami sebagai pembimbing skripsi Saudara:

Nama : MUHAMMAD AHSAN RESKIAWAN PINTARA
No. Mahasiswa : 22422065
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Tahun Akademik : 2025/2026
Judul Tugas Akhir : STRATEGI KOPING MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM ANGKATAN 2022 DALAM MENGHADAPI TEKANAN KULIAH DITINJAU DARI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

Setelah kami teliti dan diadakan perbaikan seperlunya akhirnya kami nyatakan tugas akhir mahasiswa tersebut memenuhi syarat untuk diajukan ke Sidang Munaqasah Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Demikian, semoga tugas akhir mahasiswa tersebut dapat dilanjutkan ke Sidang Munaqasah.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

Dosen Pembimbing



Siti Afifah Adawiyah, S.Pd.I.,M.Pd

REKOMENDASI PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi menyatakan bahwa:

Nama : MUHAMMAD AHSAN RESKIAWAN PINTARA
No. Mahasiswa : 22422065
Judul Tugas Akhir : STRATEGI KOPING MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM ANGKATAN 2022 DALAM MENGHADAPI TEKANAN KULIAH DITINJAU DARI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

Berdasarkan proses dan hasil bimbingan selama ini, serta dilakukan perbaikan, maka yang bersangkutan dapat mendaftarkan diri untuk mengikuti Sidang Munaqasah Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 10 Juni 2026

Dosen pembimbing



Siti Afifah Adawiyah, S.Pd.I., M.Pd

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"

(QS. Al-Baqarah: 286)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini kupersembahkan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. Terima kasih atas ruang yang telah diberikan untuk menuntut ilmu, mengembangkan pemikiran, serta membentuk pengalaman akademik dan kehidupan yang sangat berharga.

Dengan penuh rasa hormat, cinta, dan syukur, skripsi ini kupersembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Ayah Irawan Thamsi dan Ibu Rahmawati. Terima kasih atas setiap doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tak pernah berkurang, serta pengorbanan yang tak pernah dapat terbalaskan. Setiap langkah yang berhasil dilalui hingga hari ini tidak lepas dari cinta, keikhlasan, dan kepercayaan yang senantiasa Ayah dan Ibu berikan.

Karya ini juga kupersembahkan kepada seluruh keluarga, sahabat, serta teman-teman seperjuangan yang telah kebersamai perjalanan ini dengan dukungan, motivasi, doa, dan kebersamaan yang tulus. Terima kasih atas setiap bantuan, nasihat, perhatian, dan semangat yang diberikan dalam berbagai keadaan.

Pada akhirnya, penulis menyadari bahwa sampai pada titik ini bukanlah hasil dari perjuangan seorang diri. Ada begitu banyak hati yang mendoakan serta ketulusan yang menguatkan disetiap langkah perjalanan ini. Semoga Allah SWT senantiasa membalas segala kebaikan tersebut dengan keberkahan, kesehatan, kebahagiaan, dan kemuliaan di dunia maupun di akhirat.

ABSTRAK

STRATEGI KOPING MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM ANGKATAN 2022 DALAM MENGHADAPI TEKANAN KULIAH DITINJAU DARI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

Oleh:

Muhammad Ahsan Reskiawan Pintara

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh berbagai tekanan kuliah yang dialami mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022, baik yang berasal dari tuntutan akademik maupun non-akademik. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa memiliki strategi koping yang tepat untuk menjaga keseimbangan akademik, emosional, sosial, dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi bentuk-bentuk strategi koping yang digunakan mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah, (2) menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan strategi koping, dan (3) mengkaji strategi koping mahasiswa ditinjau dari perspektif Pendidikan Agama Islam.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Informan penelitian berjumlah delapan mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu mahasiswa berprestasi, aktif organisasi, fokus akademik, dan mahasiswa umum. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan lima bentuk strategi koping, yaitu problem-focused coping, emotion-focused coping, meaning/spiritual-focused coping, avoidant coping, dan social/support-focused coping. Mahasiswa cenderung mengombinasikan beberapa strategi sesuai dengan situasi yang dihadapi. Pemilihan strategi koping dipengaruhi oleh faktor kepribadian, pengalaman, efektivitas strategi, dukungan sosial, dan nilai keagamaan. Ditinjau dari perspektif Pendidikan Agama Islam, strategi koping tersebut mencerminkan internalisasi nilai-nilai Islam berupa kesabaran, ikhtiar dan tanggung jawab, tawakal dan husnuzan, serta praktik spiritual sebagai sarana memperoleh ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi tekanan kuliah.

Kata Kunci: Strategi Koping, Tekanan Kuliah, Mahasiswa Pendidikan Agama Islam, Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam.

ABSTRACT

COPING STRATEGIES OF 2022 COHORT ISLAMIC RELIGIOUS EDUCATION STUDENTS IN DEALING WITH ACADEMIC PRESSURE VIEWED FROM THE PERSPECTIVE OF ISLAMIC RELIGIOUS EDUCATION

By:

Muhammad Ahsan Reskiawan Pintara

This study was motivated by the various academic pressures experienced by the 2022 cohort students of the Islamic Religious Education Study Program, originating from both academic and non-academic demands. These pressures require students to adopt appropriate coping strategies to maintain their academic, emotional, social, and spiritual well-being. This study aims to: (1) identify the coping strategies employed by the students; (2) analyze the factors influencing their choice of coping strategies; and (3) examine these coping strategies from the perspective of Islamic Religious Education.

This study employed a descriptive qualitative method with a case study approach. Eight students of the 2022 cohort were selected through purposive sampling and classified into four categories: high-achieving students, organizationally active students, academically focused students, and general students. Data were collected through interviews, observations, and documentation, and analyzed using an interactive analysis model consisting of data reduction, data display, and conclusion drawing.

The findings reveal that students employed five coping strategies: problem-focused coping, emotion-focused coping, meaning/spiritual-focused coping, avoidant coping, and social/support-focused coping. Rather than relying on a single strategy, students combined several coping strategies according to the situations they faced. The selection of coping strategies was influenced by personality, experience, strategy effectiveness, social support, and religious values. From the perspective of Islamic Religious Education, these coping strategies reflect the internalization of Islamic values, including patience, striving and responsibility (ikhtiar), trust in Allah (tawakkul) accompanied by positive thinking (husnuzan), and spiritual practices as sources of inner peace and resilience in dealing with academic pressure.

Keywords: *Coping Strategies, Academic Pressure, Islamic Religious Education Students, Islamic Religious Education Values.*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَبِهِ نَسْتَعِينُ عَلَى أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ
وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ

Alhamdulillahillāhi rabbil ‘ālamīn, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Strategi Koping Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam Menghadapi Tekanan Kuliah Ditinjau dari Pendidikan Agama Islam”.

Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikut beliau hingga akhir zaman. Berkat perjuangan beliau, umat Islam dapat merasakan nikmat iman, ilmu pengetahuan, dan petunjuk yang menjadi pedoman dalam menjalani kehidupan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Hari Purnomo, M.T., IPU., ASEAN Eng. selaku Rektor Universitas Islam Indonesia.
2. Bapak Dr. Drs. Asmuni, M.A. selaku Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.
3. Bapak Dr. Anton Priyono, S.E., M.M. selaku Kepala Jurusan Studi Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.
4. Ibu Mir'atun Nur Arifah, S.Pd.I., M.Pd.I. selaku Ketua Program Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia.
5. Ibu Siti Afifah Adawiyah, S.Pd.I., M.Pd. selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Agama Islam sekaligus dosen pembimbing skripsi yang membantu dan mengarahkan peneliti dalam menyusun skripsi.
6. Bapak Dr. Syaifullah Yusuf, S.Pd.I., M.Pd.I. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti
7. Seluruh dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan, wawasan, serta pengalaman berharga selama penulis menempuh pendidikan. Terkhusus kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Agama Islam yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, mendidik, dan memberikan bekal keilmuan yang bermanfaat sebagai fondasi bagi peneliti dalam menjalani kehidupan dan pengabdian di masa yang akan datang.
8. Kedua orang tua tercinta, Ayah Irawan Thamsi dan Ibu Rahmawati, yang tidak pernah lelah memberikan cinta, doa, dukungan, serta pengorbanan dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih atas segala perjuangan, nasihat, dan ketulusan yang telah diberikan sehingga peneliti dapat berada pada titik ini.

Skripsi ini menjadi salah satu bentuk ikhtiar dan persembahan kecil atas segala pengorbanan yang telah Ayah dan Ibu berikan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat-Nya kepada Ayah dan Ibu, selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, serta menjadi amal jariyah kepada Ayah dan Ibu.

9. Ketiga saudara kandung tercinta, Ibnu Abdillah Reskiawan Pintara, Nailah Ainiyah Pintara, dan Ayunindya Khairunnisa Pintara, yang senantiasa memberikan dukungan, doa, semangat, serta kebahagiaan dalam setiap proses yang peneliti jalani. Terima kasih atas perhatian, motivasi, dan kebersamaan yang menjadi salah satu sumber kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh keluarga besar, Kakek, Nenek, dan Ua'-ua' penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan, perhatian, dan kasih sayang kepada peneliti selama menempuh pendidikan. Terima kasih atas segala bentuk dukungan, motivasi, nasihat, serta semangat yang diberikan dalam berbagai situasi, sehingga peneliti dapat menjalani proses perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan, kesehatan, kebahagiaan, dan rahmat-Nya kepada seluruh keluarga.
11. Teman-teman Mama Aji yang telah menjadi bagian dari perjalanan peneliti selama menempuh pendidikan. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, motivasi, serta berbagai pengalaman dan pelajaran yang telah dibagikan. Kehadiran kalian memberikan warna tersendiri dalam proses perkuliahan dan menjadi salah satu sumber semangat bagi peneliti dalam menghadapi berbagai tantangan hingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga

persahabatan dan silaturahmi yang telah terjalin senantiasa terjaga serta membawa keberkahan bagi kita semua.

12. Teman-teman PDS Fams yang telah menjadi bagian diakhir perjalanan peneliti selama menempuh pendidikan. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, motivasi, pengalaman, serta berbagai cerita yang telah dibagikan selama ini. Kehadiran kalian tidak hanya memberikan warna dalam perjalanan akademik, tetapi juga menjadi sumber semangat dan penguat bagi peneliti dalam menghadapi berbagai tantangan hingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga tali silaturahmi dan persaudaraan yang telah terjalin senantiasa terjaga dengan baik.
13. Teman-teman Elhansa Futsal yang telah menjadi bagian dari perjalanan peneliti selama menempuh pendidikan di Universitas Islam Indonesia. Terima kasih atas kebersamaan, persaudaraan, dukungan, canda tawa, serta berbagai pengalaman berharga yang telah dilalui bersama, baik di dalam maupun di luar lapangan. Berbagai momen yang telah dilalui bersama memberikan banyak pelajaran tentang kerja sama, kekompakan, sportivitas, dan arti sebuah persaudaraan. Dukungan, semangat, dan energi positif yang diberikan menjadi salah satu penyemangat bagi peneliti dalam menjalani berbagai proses selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga kebersamaan, persaudaraan, dan silaturahmi yang telah terjalin dapat terus terjaga dengan baik, serta semoga setiap langkah dan perjuangan yang ditempuh oleh seluruh keluarga besar Elhansa Futsal senantiasa diberikan kemudahan, keberkahan, dan kesuksesan oleh Allah SWT.

14. Keluarga Besar Himpunan Mahasiswa Islam (HMI), khususnya HMI Komisariat Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia, yang telah menjadi ruang belajar, berproses, dan bertumbuh bagi peneliti selama masa perkuliahan. Terima kasih atas setiap pengalaman, diskusi, perjuangan, kebersamaan, serta nilai-nilai yang telah diberikan. Kehadiran HMI tidak hanya memperkaya wawasan dan pengalaman organisasi peneliti, tetapi juga menjadi salah satu tempat yang membentuk karakter, cara berpikir, dan semangat perjuangan dalam menjalani kehidupan akademik maupun sosial. Semoga nilai-nilai perjuangan dan persaudaraan yang telah ditanamkan senantiasa terjaga dan memberikan manfaat bagi umat, bangsa, dan agama.
15. Teman-teman KKN Micro Kebumen yang telah menjadi bagian dari perjalanan organisasi dan pengabdian peneliti selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, dukungan, serta pengalaman berharga yang telah dilalui bersama. Berbagai proses, tantangan, dan pembelajaran yang dilewati selama kegiatan tersebut telah memberikan banyak pelajaran tentang arti tanggung jawab, kepedulian, dan kebersamaan. Semoga silaturahmi yang telah terjalin dapat terus terjaga dan menjadi bagian dari kebaikan yang senantiasa membawa manfaat di masa yang akan datang.
16. Teman-teman Ngepring Siroyo yang telah menjadi rekan seperjuangan peneliti dalam kegiatan Relawan Ramadan. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, semangat pengabdian, serta pengalaman berharga yang telah dilalui bersama. Berbagai proses yang dijalani selama kegiatan tersebut tidak hanya memberikan pelajaran tentang kepedulian dan pelayanan kepada masyarakat,

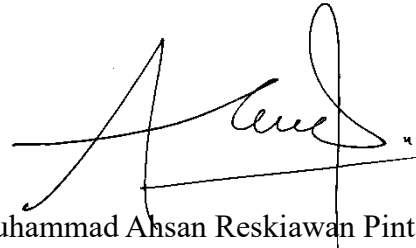
tetapi juga menumbuhkan nilai-nilai kebersamaan, keikhlasan, dan tanggung jawab. Semoga silaturahmi yang telah terjalin dapat terus terjaga serta menjadi bagian dari amal dan kebaikan yang bernilai di sisi Allah SWT.

17. Seluruh teman-teman Angkatan ELHANSA Program Studi Pendidikan Agama Islam yang telah menjadi bagian dari perjalanan panjang peneliti selama menempuh pendidikan. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, canda tawa, cerita, serta berbagai pengalaman yang telah dibagikan selama proses perkuliahan. Banyak pelajaran berharga yang diperoleh dari kebersamaan tersebut, baik dalam proses belajar, berorganisasi, maupun menghadapi berbagai tantangan selama menjadi mahasiswa. Semoga setiap langkah yang telah kita tempuh bersama menjadi kenangan yang bermakna, dan semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemudahan, keberkahan, serta kesuksesan kepada seluruh keluarga besar ELHANSA dalam menggapai cita-cita dan pengabdian di masa yang akan datang.
18. Seluruh informan penelitian yang telah bersedia menjadi bagian dari proses penelitian ini. Terima kasih atas waktu, keterbukaan, kepercayaan, serta kesediaan untuk berbagi cerita, pengalaman, dan pandangan yang sangat berharga bagi peneliti. Setiap informasi yang disampaikan tidak hanya membantu dalam menjawab fokus penelitian, tetapi juga memberikan banyak pelajaran dan pemahaman baru bagi peneliti. Kontribusi yang diberikan memiliki peran yang sangat penting dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan, ketulusan, dan bantuan yang telah diberikan dengan balasan yang terbaik.

19. Aqlima Riawan, yang telah menjadi salah satu bagian paling berharga dalam perjalanan peneliti selama menempuh pendidikan dan menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, kesabaran, serta semangat yang senantiasa diberikan dalam berbagai keadaan. Kehadiranmu tidak hanya memberikan kebahagiaan dan warna dalam perjalanan ini, tetapi juga menjadi salah satu sumber motivasi yang membantu peneliti tetap kuat dalam menghadapi berbagai tantangan, tekanan, dan proses yang tidak selalu mudah. Terima kasih atas setiap waktu yang diluangkan untuk mendengarkan cerita, memberikan nasihat, mengingatkan ketika mulai lelah, serta mendukung peneliti untuk terus melangkah dan menyelesaikan tanggung jawab yang ada. Kehadiranmu telah memberikan banyak pelajaran tentang kesabaran, ketulusan, dan arti saling mendukung dalam proses bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik. Berbagai bentuk perhatian dan dukungan yang diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung, menjadi bagian yang sangat berarti dalam perjalanan penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena telah hadir sebagai pendengar yang baik di berbagai keadaan, serta menjadi pengingat bagi peneliti untuk tetap percaya pada proses yang sedang dijalani. Kehadiranmu memberikan ketenangan, harapan, dan keyakinan bahwa setiap kesulitan akan menemukan jalannya selama dihadapi dengan kesabaran dan usaha yang sungguh-sungguh. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan, kesehatan, kebahagiaan, kemudahan dalam setiap urusan, serta membalas segala kebaikan yang telah diberikan dengan balasan yang jauh lebih baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan sebagai bahan perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan datang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam kajian Pendidikan Agama Islam serta penelitian mengenai strategi koping mahasiswa dalam menghadapi tekanan kuliah. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi salah satu referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa, akademisi, dan peneliti selanjutnya.

Yogyakarta, 10 Juni 2026



Muhammad Ahsan Reskiawan Pintara

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
NOTA DINAS	v
REKOMENDASI PEMBIMBING	vi
<i>MOTTO</i>	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian	4
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	4
D. Sistematika Pembahasan	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	8
A. Kajian Pustaka.....	8
B. Landasan Teori.....	23
C. Kerangka Pikir	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis Penelitian dan Pendekatan.....	37
B. Tempat atau Lokasi Penelitian	39
C. Informan Penelitian.....	40
D. Teknik Penentuan Informan	41
E. Teknik Pengumpulan Data	43
F. Keabsahan Data.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
1. Strategi Koping Mahasiswa Pendidikan Agama Islam dalam Menghadapi Tekanan Kuliah.....	47
2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pemilihan Strategi Koping.....	68
B. Pembahasan.....	92
1. Nilai Kesabaran dalam Menghadapi Tekanan Kuliah	93
2. Nilai Ikhtiar dan Tanggung Jawab dalam Menghadapi Tekanan Kuliah.....	96
3. Nilai Tawakal dan Husnuzan dalam Menghadapi Tekanan Kuliah....	100
4. Praktik Spiritual sebagai Strategi Koping Mahasiswa	103
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	109
DAFTAR PUSTAKA	113
LAMPIRAN.....	117

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran strategis sebagai calon pendidik dan agen pembinaan nilai-nilai keislaman di tengah masyarakat. Dalam proses perkuliahan, mahasiswa Pendidikan Agama Islam tidak hanya dituntut untuk menguasai kompetensi akademik, tetapi juga dituntut untuk mampu menjaga stabilitas psikologis, moral, dan spiritualnya. Realitas perkuliahan yang dihadapkan pada beban tugas akademik, tuntutan capaian prestasi, tekanan waktu, serta dinamika kehidupan sosial sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kondisi mental mahasiswa.¹ Penelitian menunjukkan bahwa beban tugas akademik yang semakin kompleks dapat memicu stres akademik karena ketidakseimbangan antara tuntutan perkuliahan dan kemampuan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan tersebut.²

Tekanan perkuliahan yang dialami mahasiswa menuntut adanya kemampuan untuk beradaptasi dan mengelola stres secara tepat. Berdasarkan pengamatan awal dan komunikasi informal dengan beberapa mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022, ditemukan bahwa tekanan

¹ Robert Dubel et al., "Depression and anxiety - inseparable companions of a student? - prevalence of mental disorders in the academic environment, factors predisposing to their occurrence, treatment, forms of assistance", *Quality in Sport*, vol. 8, no. 3 (2022), pp. 31–4.

² Lecturer, Department of Business Management, Rajarata University of Sri Lanka, Sri Lanka. and Kristy Anjala, "Understanding the Academic Stress: Factors, Impact and Strategies: A Review", *International Journal of Advance Research and Innovation*, vol. 12, no. 1 (2024), pp. 11–6.

perkuliahan yang dialami mahasiswa bersumber dari berbagai faktor, seperti beban tugas yang padat, tuntutan penyelesaian akademik yang ketat, serta pembagian waktu antara perkuliahan, organisasi, dan aktivitas personal. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya keluhan stres, kelelahan mental, menurunnya motivasi belajar, serta kesulitan dalam mengelola emosi selama menjalani perkuliahan.

Dalam kajian psikologi, kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dikenal dengan istilah *coping strategy* atau strategi koping. Strategi koping dipahami sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dipersepsikan sebagai tekanan. Strategi koping secara umum terbagi ke dalam berbagai bentuk, seperti koping berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan koping berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*).³

Namun demikian, bagi mahasiswa Pendidikan Agama Islam, strategi koping tidak dapat dilepaskan dari nilai-nilai keislaman yang diperoleh melalui proses pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Pendidikan Agama Islam tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai proses pembinaan keimanan, penguatan akhlak, serta pembentukan ketahanan spiritual peserta didik. Nilai-nilai seperti sabar, tawakkal, ikhtiar, doa, dzikir, dan shalat memiliki peran penting dalam membentuk sikap mental dan spiritual individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan, termasuk tekanan akademik.⁴

³ Lise Solberg Nes and Suzanne C. Segerstrom, "Conceptualizing Coping: Optimism as a Case Study", *Social and Personality Psychology Compass*, vol. 2, no. 6 (2008), pp. 2125–40.

⁴ Hendri Setiabudi Sukma et al., "STRATEGI MANAJEMEN STRES DALAM PERSPEKTIF ISLAM", *PROFETIK: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Agama Islam*, vol. 4, no. 1 (2023), pp. 33–42.

Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, tekanan hidup bukan semata-mata dipandang sebagai beban, melainkan sebagai bagian dari ujian yang memiliki nilai edukatif dan spiritual.⁵ Oleh karena itu, mahasiswa Pendidikan Agama Islam diharapkan mampu menginternalisasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam dalam menghadapi tekanan perkuliahan melalui strategi koping religius. Strategi koping religius ini menjadi pembeda utama antara mahasiswa Pendidikan Agama Islam dengan mahasiswa dari disiplin ilmu lainnya, karena berpijak pada keyakinan, praktik ibadah, dan kesadaran spiritual sebagai sumber ketenangan dan kekuatan psikologis.⁶

Berdasarkan kondisi tersebut, penting untuk mengkaji bagaimana strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan perkuliahan, khususnya jika ditinjau dari perspektif Pendidikan Agama Islam. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai bentuk-bentuk strategi koping umum dan religius yang digunakan mahasiswa Pendidikan Agama Islam, serta relevansinya dengan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam sebagai landasan pembentukan kepribadian dan ketahanan mental mahasiswa.

⁵Muh. Ibnu Sholeh and Sulistyorini, "MANAJEMEN STRES DI LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM: Studi Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Submit Jurnal", *re-JIEM (Research Journal of Islamic Education Management)*, vol. 5, no. 2 (2022), pp. 231–46.

⁶Makhrus Ali, "Optimalisasi Kompetensi Kepribadian Dan Profesionalisme Guru Pendidikan Agama Islam (Pai) dalam Mengajar", *Ar-Rusyd: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, vol. 1, no. 2 (2022), pp. 100–20.

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

1. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada identifikasi bentuk-bentuk strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi tekanan kuliah, alasan dan faktor-faktor yang memengaruhi mahasiswa dalam pemilihan strategi koping tersebut, serta bagaimana hal tersebut ditinjau dari segi Pendidikan Islam.

2. Pertanyaan Penelitian

Penulis menyusun pertanyaan penelitian berdasarkan latar belakang penelitian, yaitu sebagai berikut:

- a. Strategi koping apa yang digunakan mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah?
- b. Alasan dan faktor-faktor apa yang memengaruhi mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam memilih strategi koping?
- c. Strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dapat dijelaskan seperti apa jika ditinjau dari perspektif Pendidikan Agama Islam?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. Mengidentifikasi strategi koping yang digunakan mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah.
- b. Menganalisis alasan dan faktor-faktor yang memengaruhi mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam memilih strategi koping.

- c. Mengkaji strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 ditinjau dari perspektif Pendidikan Agama Islam.

2. Kegunaan Penelitian

a. Secara teoritis

- 1) Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian akademik mengenai strategi koping dalam konteks mahasiswa Pendidikan Agama Islam dengan menempatkan Pendidikan Agama Islam sebagai perspektif analisis utama.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji stres akademik, psikologi belajar, serta strategi koping mahasiswa yang ditinjau dari nilai, prinsip, dan tujuan Pendidikan Agama Islam.

b. Secara praktis

- 1) Bagi Mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai strategi koping yang efektif dan relevan dalam mengelola tekanan kuliah, khususnya strategi koping yang selaras dengan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam sehingga dapat membantu mahasiswa mencapai keseimbangan antara aspek akademik, psikologis, dan spiritual.
- 2) Bagi Pihak Kampus atau Lembaga Terkait, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam penyusunan dan evaluasi kebijakan serta program pendampingan akademik dan psikologis mahasiswa, dengan mempertimbangkan pendekatan Pendidikan Agama Islam

sebagai bagian dari upaya pembinaan karakter dan kesehatan mental mahasiswa.

D. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian ini, peneliti menyusun sistematika penulisan ke dalam lima bab sesuai dengan ketentuan penulisan skripsi, yaitu: Bab 1 Pendahuluan, Bab 2 Kajian Pustaka, Bab 3 Metodologi Penelitian, Bab 4 Hasil dan Pembahasan, dan Bab 5 Penutup. Adapun rincian masing-masing bab sebagai berikut:

Bab 1 Pendahuluan, berisi mengenai latar belakang peneliti meneliti terkait topik yang diangkat. Pada bab ini juga dijelaskan fokus penelitian dan rumusan masalah, kemudian dilanjutkan dengan tujuan penelitian serta kegunaan penelitian baik secara teoretis maupun praktis. Bab ini ditutup dengan penyajian sistematika pembahasan seluruh isi skripsi.

Bab 2 Kajian Pustaka dan Landasan Teori, berisi uraian mengenai penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian sebagai landasan awal. Pada bagian landasan teori, peneliti memaparkan teori-teori yang berkaitan dengan konsep koping, strategi koping, stres akademik, serta teori lain yang mendukung penelitian sebagai pijakan konseptual.

Bab 3 Metode Penelitian, berisi penjelasan mengenai metode penelitian yang digunakan. Bab ini mencakup jenis penelitian, pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek/informan penelitian, teknik penentuan informan, teknik pengumpulan data, keabsahan data, serta teknik analisis data.

Bab 4 Hasil dan Pembahasan, berisi pemaparan hasil temuan penelitian di lapangan. Data-data yang diperoleh kemudian dianalisis dan dibahas secara

sistematis sesuai fokus penelitian, serta dikaitkan dengan teori-teori pada bab sebelumnya.

Bab 5 Penutup, berisi kesimpulan dari keseluruhan hasil penelitian serta saran-saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya maupun pihak-pihak terkait.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Artikel yang ditulis oleh Siti Maryam berjudul “Strategi *Coping*: Teori dan Sumberdayanya” pada tahun 2017 ini membahas mengenai berbagai jenis strategi coping yang digunakan individu maupun keluarga dalam menghadapi stres serta tuntutan internal dan eksternal. Artikel ini menekankan bahwa coping merupakan respons perilaku dan kognitif yang dilakukan secara sadar untuk mengurangi tekanan psikologis. Dapat dipahami bahwa penelitian tersebut memberikan kontribusi penting dalam menjelaskan konsep dasar strategi coping, jenis-jenis strategi coping, serta sumber daya yang memengaruhi keberhasilan individu dalam menghadapi stres.⁷ Juga pada penelitian tersebut menempatkan strategi coping sebagai respons kognitif dan perilaku yang bersifat umum, yang dapat digunakan oleh individu maupun keluarga dalam berbagai konteks kehidupan. Penelitian Siti Maryam menekankan pada strategi coping sebagai mekanisme individu dalam menghadapi tekanan, yang sejalan dengan fokus penelitian ini dalam mempelajari cara mahasiswa mengelola stres akademik. Namun, kajian tersebut bersifat konseptual dan umum, tanpa menyoroti konteks spesifik mahasiswa yang menempuh pendidikan berbasis keagamaan. Selain itu, penelitian Siti Maryam belum

⁷ Siti Maryam, “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya”, *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* (2017), pp. 101–7.

menempatkan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam sebagai perspektif analisis dalam memahami strategi coping individu. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini memfokuskan kajian pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dan menelaah strategi coping yang mereka gunakan dalam menghadapi tekanan kuliah dengan meninjau perspektif Pendidikan Agama Islam. Dengan pendekatan ini, penelitian tidak hanya mengkaji strategi coping dari sudut pandang psikologis, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual dan nilai-nilai Islam, sehingga diharapkan memberikan kontribusi baru berupa pemahaman kontekstual mengenai strategi coping mahasiswa PAI sekaligus memperkaya khazanah kajian strategi coping dengan perspektif Pendidikan Agama Islam yang masih jarang dikaji.

2. Artikel yang ditulis oleh Nezha Hanifah, dkk., berjudul “Strategi *Coping* Stress saat Kuliah Daring pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas” pada tahun 2020 ini membahas mengenai bentuk-bentuk strategi coping stres yang digunakan mahasiswa selama mengikuti perkuliahan daring di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan studi deskriptif kuantitatif dengan metode survei yang melibatkan 84 mahasiswa Psikologi angkatan 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (61,9%) cenderung menggunakan *emotional-focused coping*, sementara 35,7% menggunakan *problem-focused coping*. Tingkat coping stress mahasiswa berada pada kategori “cukup baik” (51,2%), dan sebagian besar (82,1%) merasakan dampak positif setelah

menerapkan strategi koping tersebut. Artikel ini menegaskan bahwa mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan tekanan perkuliahan daring melalui strategi koping yang berfokus pada emosi maupun pemecahan masalah.⁸ Meskipun penelitian Nezha Hanifah, dkk. memberikan kontribusi penting dalam memahami strategi koping mahasiswa pada situasi perkuliahan daring, fokus kajiannya sama-sama terkait mekanisme koping mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, yang sejalan dengan tujuan penelitian ini. Namun, penelitian tersebut memiliki keterbatasan pada konteks dan perspektif. Pertama, subjek penelitian difokuskan pada mahasiswa Psikologi, sehingga belum mewakili mahasiswa dengan latar belakang pendidikan berbasis keagamaan, khususnya mahasiswa Pendidikan Agama Islam. Kedua, pendekatan kuantitatif deskriptif yang digunakan menekankan pada pengukuran frekuensi dan kategori strategi koping, tanpa menggali secara mendalam pengalaman, makna, dan pertimbangan subjektif mahasiswa dalam memilih strategi koping tertentu. Selain itu, penelitian tersebut belum menggunakan perspektif Pendidikan Agama Islam sebagai landasan analisis; dimensi nilai, spiritualitas, dan prinsip-prinsip keislaman dalam menghadapi tekanan akademik belum menjadi fokus pembahasan. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini memfokuskan kajian pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022, menggunakan pendekatan kualitatif, serta menelaah

⁸ Rozi Sastra Purna, "Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas", *Jurnal Psikologi Tabularasa*, vol. 15, no. 1 (2020).

strategi koping yang mereka gunakan dengan meninjau perspektif Pendidikan Agama Islam. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan melengkapi temuan sebelumnya dengan menghadirkan pemahaman yang lebih kontekstual, mendalam, dan bernuansa nilai keislaman dalam kajian strategi koping mahasiswa.

3. Artikel Penelitian yang dilakukan oleh Fhirlynesia Martha dan Zadrian Ardi dengan judul “Hubungan Strategi Koping dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi” pada tahun 2024 ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi koping dan tingkat kecemasan mahasiswa serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif korelasional dengan melibatkan 248 mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang sebagai responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat strategi koping mahasiswa berada pada kategori sedang (71%), sedangkan tingkat kecemasan mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi (87%). Selain itu, hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara strategi koping dan kecemasan mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,559, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi strategi koping yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi.⁹ Meskipun penelitian tersebut memberikan kontribusi penting dalam

⁹ Fhirlynesia Martha and Zadrian Ardi, “Hubungan Strategi Koping dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi”, *MASALIQ*, vol. 4, no. 5 (2024), pp. 1063–76.

menjelaskan hubungan antara strategi koping dan kecemasan mahasiswa, kajian tersebut sejalan dengan penelitian ini dalam menekankan pentingnya mekanisme koping sebagai cara mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Namun, penelitian sebelumnya memiliki keterbatasan dari segi konteks dan perspektif analisis. Fokus kajiannya lebih diarahkan pada kecemasan mahasiswa dalam situasi spesifik, yaitu pengerjaan skripsi, sehingga belum menggambarkan secara menyeluruh berbagai tekanan akademik yang dialami mahasiswa selama proses perkuliahan secara umum, seperti tekanan dari tugas harian, ujian, interaksi sosial, maupun tuntutan pengembangan diri. Selain itu, penelitian tersebut masih menggunakan pendekatan psikologis umum dalam menganalisis strategi koping, sehingga belum menempatkan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam sebagai landasan analisis yang dapat memberi dimensi spiritual dan prinsip-prinsip keislaman dalam memahami cara mahasiswa menghadapi tekanan. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini memfokuskan kajian pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dan menggunakan pendekatan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman, makna, dan pertimbangan subjektif mahasiswa dalam memilih strategi koping. Kajian ini juga menelaah strategi koping mahasiswa melalui perspektif Pendidikan Agama Islam, sehingga tidak hanya menyoroti aspek psikologis, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual, etika, dan prinsip-prinsip keislaman yang relevan dengan konteks akademik mereka. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat melengkapi temuan

sebelumnya dengan menghadirkan pemahaman yang lebih kontekstual, mendalam, dan bernuansa keislaman, sekaligus memperkaya khazanah kajian strategi koping mahasiswa dengan perspektif yang jarang dikaji dalam penelitian terdahulu.

4. Artikel yang ditulis oleh Wendio Angganantyo berjudul “*Coping Religius pada Karyawan Muslim Ditinjau dari Tipe Kepribadian*” pada tahun 2014 ini membahas penggunaan strategi koping religius pada karyawan muslim dalam menghadapi stres kerja dengan meninjau perbedaan tipe kepribadian. Artikel tersebut menjelaskan bahwa koping religius merupakan salah satu bentuk strategi koping yang memanfaatkan aspek keagamaan sebagai sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi tekanan, khususnya pada konteks dunia industri. Penelitian tersebut mengklasifikasikan koping religius ke dalam beberapa bentuk, seperti *religious practice*, *negative feelings toward God*, dan *benevolent reappraisal*, yang penggunaannya dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu.¹⁰ Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan kecenderungan penggunaan koping religius pada tiap tipe kepribadian, perbedaan tersebut tidak bersifat signifikan. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperkaya kajian tentang koping religius, khususnya dalam konteks karyawan muslim, serta menunjukkan bahwa koping religius merupakan mekanisme adaptif yang relatif digunakan secara umum tanpa

¹⁰ Wendio Angganantyo, *COPING RELIGIUS PADA KARYAWAN MUSLIM DITINJAU DARI TIPE KEPRIBADIAN*, vol. 02 (2014).

dipengaruhi secara kuat oleh perbedaan tipe kepribadian. Penelitian tersebut memiliki relevansi dengan penelitian ini karena sama-sama mengkaji strategi koping, khususnya koping religius, sebagai mekanisme individu dalam menghadapi tekanan psikologis. Persamaan utama antara penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian yang menempatkan koping sebagai respons psikologis individu dalam menghadapi stres serta penggunaan kerangka teori koping yang merujuk pada perspektif psikologi stres dan koping religius. Namun demikian, terdapat sejumlah perbedaan mendasar yang sekaligus menunjukkan adanya celah penelitian (*research gap*). Pertama, dari segi subjek penelitian, penelitian Wendio Angganantyo berfokus pada karyawan muslim dalam konteks dunia industri, sedangkan penelitian ini memfokuskan kajian pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022, yang memiliki karakteristik perkembangan psikologis, beban akademik, serta dinamika stres yang berbeda dengan karyawan. Kedua, dari segi variabel bebas, penelitian tersebut meninjau koping religius berdasarkan tipe kepribadian (DISC), sementara penelitian ini lebih menekankan pada strategi koping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan tertentu (misalnya tuntutan akademik, pola hidup, atau kondisi keseharian mahasiswa), tanpa membatasi pada klasifikasi tipe kepribadian tertentu. Ketiga, dari sisi pendekatan penelitian, penelitian Wendio Angganantyo menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan menggali secara lebih mendalam pengalaman

subjektif, makna, serta proses koping yang dialami mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan kajian yang belum banyak mengeksplorasi strategi koping mahasiswa, khususnya mahasiswa Pendidikan Agama Islam, secara mendalam melalui perspektif kualitatif. Berdasarkan perbedaan tersebut, posisi penelitian ini berada sebagai pengembangan dan pendalaman dari penelitian sebelumnya, dengan menitikberatkan pada konteks subjek yang berbeda serta pendekatan metodologis yang lebih eksploratif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam memahami strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam secara kontekstual, sekaligus memperkaya khazanah kajian koping dalam perspektif pendidikan dan keislaman.

5. Artikel yang ditulis oleh Jadida Intan dan Sri Muliati berjudul “Strategi *Coping* Stres Akademik pada Mahasiswa Gangguan Mental di Yogyakarta” pada tahun 2025 ini membahas strategi koping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik, khususnya pada mahasiswa yang mengalami gangguan mental. Penelitian tersebut menyoroti bahwa tekanan akademik, perubahan sosial, serta tuntutan pencapaian prestasi menjadi faktor utama yang memicu stres pada mahasiswa. Artikel tersebut menekankan bahwa strategi koping berperan penting sebagai mekanisme adaptif untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik. Dapat dipahami bahwa strategi koping yang tepat mampu membantu mahasiswa dalam menjaga kestabilan kesehatan mental serta meningkatkan kemampuan penyesuaian diri

terhadap beban akademik.¹¹ Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam menjelaskan hubungan antara stres akademik, gangguan mental, dan strategi koping mahasiswa, khususnya dalam konteks mahasiswa di Yogyakarta sebagai kota pendidikan. Penelitian yang dilakukan oleh Jadida Intan dan Sri Muliati memiliki relevansi dengan penelitian ini karena sama-sama mengkaji strategi koping mahasiswa dalam menghadapi tekanan psikologis. Persamaan kedua penelitian terletak pada fokus kajian yang menempatkan mahasiswa sebagai subjek penelitian serta menekankan peran strategi koping sebagai mekanisme adaptif dalam menjaga kesehatan mental. Namun, terdapat perbedaan mendasar yaitu penelitian Jadida Intan dan Sri Muliati secara khusus meneliti mahasiswa yang mengalami gangguan mental dengan fokus utama pada stres akademik, sedangkan penelitian ini memfokuskan kajian pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia angkatan 2022 dengan penekanan strategi koping yang digunakan dalam menghadapi tekanan perkuliahan. Selain itu, penelitian sebelumnya cenderung bersifat pengukuran dan klasifikasi strategi koping, sementara penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara lebih mendalam. Dengan demikian, penelitian ini menempatkan diri sebagai pengembangan dan pendalaman dari penelitian sebelumnya dengan

¹¹ Jadida Intan Zahara and Sri Muliati Abdullah, "Strategi Coping Stress Akademik pada Mahasiswa Gangguan Mental di Yogyakarta", *Jurnal Penelitian Inovatif*, vol. 5, no. 4 (2025), pp. 2987–98.

memberikan perspektif baru mengenai hubungan antara pola hidup mahasiswa dan kesehatan mental dalam konteks pendidikan Agama Islam.

6. Artikel yang ditulis oleh Deny D., Raffi A., Elda P., dan Hanif L. berjudul “Strategi Koping dalam Konteks Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi” pada tahun 2025 ini membahas peran strategi koping mahasiswa dalam menghadapi kecemasan akademik selama proses penyusunan skripsi. Penelitian tersebut menekankan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa semester akhir sering kali memicu kecemasan yang dapat mengganggu motivasi, konsentrasi, dan kesehatan mental.¹² Artikel tersebut mengkaji strategi koping yang digunakan mahasiswa, baik yang bersifat adaptif maupun maladaptif, serta mengaitkannya dengan efektivitas komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen pembimbing, teman sejawat, dan lingkungan sekitar. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian tersebut menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang terbuka, suportif, dan empatik dapat mendorong penggunaan strategi koping yang lebih adaptif, seperti pencarian dukungan sosial, manajemen waktu, dan penguatan efikasi diri. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam menjelaskan keterkaitan antara komunikasi interpersonal dan strategi koping sebagai mekanisme pengelolaan kecemasan akademik mahasiswa, khususnya pada konteks penyusunan skripsi. Penelitian tersebut memiliki relevansi dengan apa yang

¹² Ade Laili Jum’ati Surya and Armianti Armianti, “Analisis Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik Mahasiswa saat Penyelesaian Skripsi”, *Jurnal Ecogen*, vol. 6, no. 4 (2023), p. 542.

peneliti teliti karena sama-sama mengkaji strategi koping mahasiswa dalam menghadapi tekanan psikologis di lingkungan akademik. Persamaan keduanya terletak pada penggunaan perspektif koping sebagai mekanisme adaptif dalam merespons stres serta pemanfaatan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa. Namun, terdapat celah penelitian yang jelas. Pertama, penelitian Deny Da dkk. berfokus pada mahasiswa semester akhir dalam konteks penyusunan skripsi dan menekankan peran komunikasi interpersonal, sedangkan penelitian ini memfokuskan kajian pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia angkatan 2022 dengan tekanan yang bersumber dari dinamika kehidupan mahasiswa secara lebih luas, serta menyoroti variasi strategi koping yang digunakan mahasiswa. Kedua, penelitian Deny Da dkk. belum meninjau strategi koping dari perspektif nilai dan kerangka Pendidikan Agama Islam, sementara penelitian ini secara khusus menempatkan strategi koping mahasiswa dalam bingkai nilai-nilai Islam, seperti kesabaran, tawakkal, ikhtiar, dan kesadaran spiritual sebagai bagian dari proses pengelolaan stres. Dengan demikian, posisi penelitian ini berada sebagai pengembangan konseptual dan kontekstual dari penelitian sebelumnya, dengan menghadirkan perspektif Pendidikan Agama Islam dalam memahami strategi koping mahasiswa, sekaligus memperkaya kajian koping mahasiswa Muslim secara lebih holistik.

7. Artikel yang ditulis oleh Muhammad Aris Dharmawan, Dea Ayu Nuriyah, Puput Fadilah, Khairulsyah SL, Cindy Ayu Febrianti, Triya Nur Hidayanti,

Nashwa Saffiya Azzahra, Gita Meidina Ixouraa, dan Nur Aqilah binti Saipulbahri berjudul “Pengaruh Humor dalam Mengurangi Stres sebagai Strategi Koping pada Mahasiswa” pada tahun 2023 ini membahas peran humor sebagai salah satu bentuk strategi koping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres. Artikel tersebut menekankan bahwa humor dapat berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu mereduksi tekanan emosional serta menciptakan suasana psikologis yang lebih positif dalam menghadapi tuntutan akademik.¹³ Melalui pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan humor dan tingkat stres mahasiswa, meskipun hubungan tersebut tergolong lemah, serta menemukan perbedaan kecenderungan penggunaan humor berdasarkan faktor usia dan jenis kelamin mahasiswa. Dapat dipahami bahwa penelitian tersebut memberikan kontribusi penting dalam memperluas pemahaman mengenai humor sebagai salah satu bentuk strategi koping yang bersifat adaptif dan berpotensi membantu mahasiswa dalam mengelola stres. Penelitian tersebut menempatkan humor sebagai strategi koping yang berfokus pada regulasi emosi, yang digunakan untuk mengurangi dampak psikologis dari tekanan yang dialami individu dalam konteks kehidupan akademik. Namun demikian, kajian yang dilakukan oleh Muhammad Aris Dharmawan dkk. masih memiliki keterbatasan karena memfokuskan strategi koping hanya pada satu bentuk koping tertentu, yaitu

¹³ Muhammad Aris Dharmawan et al., “PENGARUH HUMOR DALAM MENGURANGI STRESS SEBAGAI STRATEGI KOPING PADA MAHASISWA”, *Journal of Communication and Social Sciences*, vol. 1, no. 2 (2023), pp. 79–89.

humor, serta meninjaunya melalui pendekatan kuantitatif yang berorientasi pada hubungan antarvariabel. Selain itu, penelitian tersebut belum mengkaji secara mendalam variasi strategi koping mahasiswa, serta belum menempatkan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam sebagai perspektif analisis dalam memahami proses koping mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki posisi yang berbeda dengan memfokuskan kajian pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia angkatan 2022 sebagai subjek penelitian, serta menelaah beragam strategi koping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan perkuliahan. Penelitian ini secara khusus meninjau strategi koping tersebut dari perspektif Pendidikan Agama Islam, dengan mengintegrasikan nilai-nilai seperti sabar, tawakkal, ikhtiar, dan kesadaran spiritual dalam memahami proses pengelolaan stres mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengkaji strategi koping dari sudut pandang psikologis semata, tetapi juga mengaitkannya dengan dimensi spiritual dan nilai-nilai Islam, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi baru berupa pemahaman kontekstual mengenai strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam yang belum banyak dikaji dalam penelitian sebelumnya.

8. Artikel yang ditulis oleh Sri Winarni, Ignata Yuliati, Yustina Kristianingsih, Yuni Kurniawaty, dan Darius Roman Demu berjudul “Jenis Kelamin Memengaruhi Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir” pada tahun 2024 ini membahas hubungan antara jenis kelamin dan

mekanisme koping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Katolik St Vincentius A Paulo Surabaya dan menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa perempuan cenderung menggunakan *emotional focused coping* (68.1%) sebagai strategi koping dalam menghadapi stres terkait tugas akhir, sementara pria lebih sering menggunakan *problem focused coping*. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan dengan kekuatan rendah antara jenis kelamin dan mekanisme koping dengan nilai $p=0.029$ dan koefisien korelasi $r=+0.282$.¹⁴ Artikel tersebut memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana faktor gender dapat memengaruhi pilihan mekanisme koping mahasiswa dalam konteks stres akademik, terutama yang berkaitan dengan tugas akhir. Dalam penelitian tersebut, faktor internal seperti jenis kelamin dan faktor eksternal seperti pendidikan juga diperhitungkan dalam memengaruhi penggunaan mekanisme koping, yang sejalan dengan fokus penelitian ini dalam memahami mekanisme koping mahasiswa sebagai respons terhadap tekanan akademik. Dengan demikian, kesamaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian ini terletak pada perhatian terhadap strategi koping mahasiswa sebagai upaya menghadapi stres akademik. Namun, penelitian tersebut memiliki keterbatasan yaitu fokusnya terbatas pada

¹⁴ Sri Winarni et al., "Jenis Kelamin Memengaruhi Mekanisme Koping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir", *JURNAL NERS LENTERA*, vol. 12, no. 1 (2024), pp. 47–53.

pengaruh gender terhadap koping dan menggunakan desain kuantitatif *cross-sectional* dengan pengukuran satu kali, sehingga pengalaman subjektif dan variasi strategi koping mahasiswa tidak dapat digali secara mendalam. Selain itu, subjek penelitian berasal dari latar belakang pendidikan yang bervariasi dan belum mempertimbangkan dimensi keagamaan atau nilai-nilai budaya, khususnya perspektif Pendidikan Agama Islam, dalam memahami mekanisme koping. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini memfokuskan kajian pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dan menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman, makna, dan pertimbangan subjektif mahasiswa dalam memilih strategi koping. Penelitian ini juga menelaah strategi koping melalui perspektif Pendidikan Agama Islam, mengintegrasikan nilai-nilai seperti sabar, tawakkal, ikhtiar, dan kesadaran spiritual, sehingga menyoroti dimensi psikologis sekaligus spiritual dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi baru berupa pemahaman kontekstual dan holistik mengenai strategi koping mahasiswa PAI, sekaligus memperkaya kajian strategi koping dengan perspektif Pendidikan Agama Islam yang masih jarang dikaji. Pendekatan ini memungkinkan wawasan yang lebih menyeluruh tentang bagaimana mahasiswa merespons stres akademik, baik dari sisi psikologis maupun spiritual.

B. Landasan Teori

1. Strategi koping

Strategi koping adalah serangkaian upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan yang dirasa berat atau berlebihan, baik yang berasal dari dalam diri mereka (tuntutan internal) maupun dari faktor eksternal, seperti situasi sosial atau pekerjaan.¹⁵ Dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, individu menggunakan strategi koping sebagai cara untuk menanggapi atau merespons tantangan tersebut. Tuntutan yang dimaksud bisa beragam, misalnya stres yang muncul akibat masalah pribadi, konflik, atau beban pekerjaan yang berlebihan. Individu yang merasa kewalahan atau kurang memiliki sumber daya untuk menghadapi situasi tersebut akan mencari cara untuk mengelola beban tersebut, baik melalui perubahan perilaku maupun cara berpikir mereka. Proses ini merupakan reaksi alami untuk mempertahankan keseimbangan emosional dan psikologis.

Tujuan utama dari strategi koping adalah untuk mengurangi dampak negatif dari stres atau tantangan yang dihadapi. Strategi ini bertujuan agar individu dapat kembali mengelola perasaan mereka dengan cara yang lebih positif atau efektif, sehingga tidak terbebani oleh stres yang berlarut-larut.¹⁶

Beberapa jenis strategi koping dapat berupa pendekatan aktif, seperti

¹⁵ Rudolf H. Moos and Charles J. Holahan, "Dispositional and contextual perspectives on coping: Toward an integrative framework", *Journal of Clinical Psychology*, vol. 59, no. 12 (2003), pp. 1387–403.

¹⁶ Angganantyo, *COPING RELIGIUS PADA KARYAWAN MUSLIM DITINJAU DARI TIPE KEPERIBADIAN*.

mencari solusi untuk masalah, atau pendekatan yang lebih pasif, seperti menghindari atau menekan perasaan. Kedua pendekatan ini, meskipun berbeda, memiliki tujuan yang sama, yaitu untuk mengurangi dampak negatif dari tantangan yang dihadapi dan memastikan bahwa individu dapat terus berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, strategi koping menjadi mekanisme penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

Dalam literatur psikologi, Lazarus dan Folkman pada tahun 1984 mengelompokkan strategi koping menjadi beberapa tipe utama, yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping*, *meaning/spiritual focused coping*, *avoidant coping*, dan *social/support focused coping*.¹⁷ Penjabaran masing-masing strategi sebagai berikut:

a. *Problem Focused Coping* (Koping Berfokus pada Masalah)

Problem focused coping merupakan strategi yang diarahkan untuk mengatasi atau mengubah sumber stres itu sendiri. Strategi ini berupaya menekan atau memodifikasi situasi yang menimbulkan ketegangan sehingga individu dapat mengendalikan atau menyelesaikan masalah secara langsung.¹⁸ Tujuan dari strategi ini adalah untuk mengurangi sumber stres dengan cara-cara yang praktis dan sistematis.

Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Agama Islam, strategi ini dapat

¹⁷ Ewerton Naves Dias and José Luís Pais-Ribeiro, “O Modelo de Coping de Folkman e Lazarus: Aspectos Históricos e Conceituais”, *Revista Psicologia e Saúde* (2019), pp. 55–66.

¹⁸ Annisa Rachma Sawitri and Putu Nugrahaeni Widiyasavitri, “Strategi Coping Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Tengah Pandemi COVID-19”, *Jurnal Psikologi Udayana*, vol. 8, no. 1 (2021), <https://ejournal4.unud.ac.id/index.php/jpu/article/view/2068>, accessed 30 Apr 2026.

diaplikasikan melalui pembuatan jadwal belajar yang teratur, perencanaan penyelesaian tugas atau skripsi, serta konsultasi dengan dosen atau teman sejawat untuk mencari solusi terhadap kesulitan akademik. Dengan demikian, *problem focused coping* tidak hanya menekankan tindakan untuk menyelesaikan masalah, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

b. *Emotion Focused Coping* (Koping Berfokus pada Emosi)

Emotion focused coping merupakan strategi yang bertujuan untuk mengelola atau menenangkan respons emosional terhadap stres, bukan secara langsung mengubah sumber stres. Strategi ini membantu individu menurunkan ketegangan emosional, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis.¹⁹ Tujuannya adalah menjaga kestabilan emosional sehingga individu dapat tetap berfungsi secara adaptif. Contoh penerapan strategi ini bagi mahasiswa PAI antara lain berolahraga untuk mengurangi stres, menulis jurnal atau curhat untuk mengekspresikan emosi negatif, menggunakan humor, atau melakukan aktivitas relaksasi seperti mendengarkan musik atau meditasi ringan. Strategi ini penting karena pengelolaan emosi yang efektif dapat mencegah stres berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius.

¹⁹ Juli Andriyani, "STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS", *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 2, no. 2 (2019), p. 37.

c. *Meaning Focused* atau *Spiritual Focused Coping* (Koping Berfokus pada Makna atau Spiritual)

Meaning focused coping atau *spiritual focused coping* merupakan strategi yang berorientasi pada pencarian makna, nilai, atau penguatan spiritual dalam menghadapi stres. Strategi ini mengintegrasikan pemahaman filosofis, agama, atau nilai-nilai kehidupan sebagai sumber ketahanan mental. Tujuannya adalah membantu individu menemukan hikmah atau makna dari situasi sulit, sehingga stres dapat ditransformasikan menjadi pengalaman belajar dan pengembangan diri.²⁰ Bagi mahasiswa PAI, strategi ini dapat diwujudkan melalui doa, zikir, refleksi nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakkal, dan ikhtiar, serta memaknai kegagalan akademik sebagai sarana pembelajaran spiritual. Strategi ini memberikan dimensi tambahan yang tidak hanya menekankan psikologi, tetapi juga nilai-nilai agama yang relevan dengan konteks mahasiswa berbasis keagamaan.

d. *Avoidant Coping* (Koping Menghindar)

Avoidant coping merupakan strategi yang melibatkan penghindaran atau penundaan dalam menghadapi stres, baik secara fisik maupun psikologis. Tujuan strategi ini adalah untuk memberikan waktu sementara bagi individu dalam mengurangi ketegangan emosional,

²⁰ Aladdin Y. Shchaslyvyi, Svitlana V. Antonenko, and Gennadiy D. Telegeev, "Comprehensive Review of Chronic Stress Pathways and the Efficacy of Behavioral Stress Reduction Programs (BSRPs) in Managing Diseases", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 21, no. 8 (2024), p. 1077.

meskipun tidak menyelesaikan sumber stres secara langsung.²¹ Dalam konteks mahasiswa PAI, strategi ini dapat berupa menunda pengerjaan tugas, menghindari interaksi yang menimbulkan stres, atau mengalihkan perhatian ke media sosial dan hiburan. Meskipun strategi ini dapat memberikan relief sementara, penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan akumulasi tekanan yang lebih besar dan mengganggu pencapaian akademik.

e. *Social/Support Focused Coping* (Koping Sosial atau Dukungan Sosial)

Social coping merupakan strategi yang memanfaatkan bantuan, dukungan, atau interaksi sosial sebagai mekanisme menghadapi stres. Strategi ini memungkinkan individu memperoleh bantuan praktis, emosional, atau moral dari lingkungan sosial, sehingga tekanan dapat dikelola lebih efektif.²² Tujuan strategi ini adalah memperkuat kemampuan adaptasi individu melalui dukungan orang lain. Contohnya bagi mahasiswa PAI adalah berkonsultasi dengan dosen atau senior untuk memahami materi, berdiskusi dengan teman sejawat dalam kelompok belajar, atau mendapatkan dukungan moral dari keluarga ketika menghadapi tekanan akademik. Strategi ini menunjukkan bahwa keterlibatan sosial dapat menjadi faktor protektif yang signifikan dalam mengurangi dampak stres akademik.

²¹ Zulmi Ramdani, Tintin Supriyatin, and Susi Susanti, "Perumusan dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy", *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, vol. 1, no. 2 (2018), pp. 97–106.

²² Siti Muawanah et al., "Stress and Coping Strategies of Madrasah's Teachers on Applying Distance Learning During COVID-19 Pandemic in Indonesia", *Qubahan Academic Journal*, vol. 3, no. 4 (2023), pp. 206–18.

2. Tekanan kuliah

Tekanan kuliah merupakan kondisi psikologis yang dialami mahasiswa berupa perasaan tertekan, cemas, atau stres sebagai respons terhadap tuntutan akademik maupun non-akademik selama menjalani proses perkuliahan. Tekanan ini muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasinya. Dalam konteks pendidikan tinggi, tekanan kuliah tidak hanya berkaitan dengan aktivitas belajar, tetapi juga mencakup berbagai aspek kehidupan mahasiswa secara menyeluruh.

Secara lebih spesifik, tekanan kuliah dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa bentuk atau jenis yaitu sebagai berikut;

- a. Tekanan akademik, yaitu tekanan yang bersumber dari tuntutan pembelajaran seperti banyaknya tugas, ujian, *deadline* yang ketat, kesulitan memahami materi, serta tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi.²³
- b. Tekanan sosial, yang berkaitan dengan interaksi mahasiswa dengan lingkungan sosialnya, seperti hubungan dengan teman sebaya, dosen, maupun tuntutan untuk beradaptasi dalam lingkungan kampus.²⁴
- c. Tekanan pribadi atau intrapersonal, yang meliputi konflik dalam diri mahasiswa seperti kurangnya motivasi, rendahnya kepercayaan diri,

²³ Sheldon Cohen, Tom Kamarck, and Robin Mermelstein, "A Global Measure of Perceived Stress", *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 24, no. 4 (1983), p. 385.

²⁴ Ade Evi Fatimah and Azrina Purba, "HUBUNGAN RESILIENSI MATEMATIS TERHADAP KEMAMPUAN PEMECAHAN MASALAH MATEMATIS MAHASISWA PADA MATA KULIAH MATEMATIKA DASAR", *Journal of Didactic Mathematics*, vol. 1, no. 3 (2021), pp. 151–7.

kecemasan terhadap masa depan, serta ketidakmampuan mengelola emosi.²⁵

- d. Tekanan manajemen waktu, yaitu tekanan yang muncul akibat kesulitan dalam mengatur waktu antara kegiatan akademik, organisasi, pekerjaan sampingan, dan kehidupan pribadi.²⁶
- e. Tekanan lingkungan, yang dapat berasal dari faktor eksternal seperti kondisi keluarga, ekonomi, maupun lingkungan tempat tinggal.²⁷

Berbagai bentuk tekanan tersebut dapat menimbulkan dampak yang signifikan bagi mahasiswa, baik secara psikologis maupun fisik. Secara psikologis, tekanan kuliah dapat menyebabkan kecemasan, stres, bahkan burnout apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Secara fisik, mahasiswa dapat mengalami kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan kondisi kesehatan. Oleh karena itu, kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan kuliah menjadi hal yang sangat penting agar tidak menimbulkan dampak negatif yang lebih luas.

Dalam menghadapi tekanan kuliah, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan adaptasi yang baik melalui penggunaan strategi koping yang efektif. Pengelolaan tekanan dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti meningkatkan keterampilan manajemen waktu, menetapkan

²⁵ Asifa Nuriah Marganingrum and Anniez Rachmawati Musslifah, "PENGUATAN STRATEGI COPING STRES PADA SISWA MAN 2 SURAKARTA", *PROFICIO*, vol. 6, no. 2 (2025), pp. 1134–8.

²⁶ Siti Miftahul Jannah, "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENJALANI PEMBELAJARAN JARAK JAUH AKIBAT COVID-19", *Jurnal EMPATI*, vol. 10, no. 4 (2021), pp. 255–9.

²⁷ Baiq Safitri Lestari and Alfi Purnamasari, "Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa", *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, vol. 4, no. 1 (2022), p. 15.

prioritas, mencari dukungan sosial, serta melakukan aktivitas yang dapat membantu menjaga keseimbangan fisik dan mental. Dengan demikian, pemahaman terhadap jenis-jenis tekanan kuliah menjadi penting sebagai dasar dalam menentukan strategi koping yang tepat, sehingga mahasiswa mampu menjalani proses pendidikan secara optimal.

3. Pendidikan Agama Islam

Pendidikan Agama Islam merupakan usaha sadar dan terencana untuk membimbing, mengarahkan, serta membina peserta didik agar memahami, menghayati, dan mengamalkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan Agama Islam tidak hanya berorientasi pada penyampaian pengetahuan keagamaan (*transfer of knowledge*), tetapi juga pada penanaman nilai (*transfer of values*) dan pembentukan karakter (*character building*) sehingga peserta didik mampu menjadi pribadi yang beriman, bertakwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, serta mengamalkan ajaran Islam dalam kehidupan pribadi, bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara.²⁸ Dengan demikian, Pendidikan Agama Islam tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga mengembangkan aspek afektif dan psikomotorik agar nilai-nilai Islam terinternalisasi dalam sikap dan perilaku peserta didik.²⁹

²⁸ Muhammad Kosim, "Penguatan Pendidikan Karakter di Era Industri 4.0: Optimalisasi Pendidikan Agama Islam di Sekolah", *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 15, no. 1 (2020), p. 88.

²⁹ Iqbal Syahrizar, Udin Supriadi, and Agus Fakhruddin, "Upaya Meningkatkan Mutu Pembelajaran PAI Melalui Pembelajaran Berbasis Digital (Studi Eksploratif di SMA Negeri 15 dan SMA Alfa Centauri Kota Bandung)", *Journal on Education*, vol. 5, no. 4 (2023), pp. 13766–82.

Dalam konteks kehidupan mahasiswa, Pendidikan Agama Islam memiliki peran penting dalam membentuk cara pandang, sikap, dan perilaku dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, termasuk tekanan kuliah. Melalui proses internalisasi nilai-nilai Islam, mahasiswa tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai ajaran agama sebagai ilmu pengetahuan, tetapi juga didorong untuk menjadikan ajaran tersebut sebagai pedoman dalam berpikir, mengambil keputusan, serta menyikapi berbagai permasalahan yang dihadapi. Oleh karena itu, tekanan kuliah dalam perspektif Pendidikan Agama Islam tidak semata-mata dipandang sebagai beban akademik, tetapi juga sebagai bagian dari ujian kehidupan yang dapat menjadi sarana pembentukan karakter, penguatan keimanan, serta peningkatan kualitas diri melalui sikap yang sesuai dengan ajaran Islam.

Lebih lanjut, Pendidikan Agama Islam mengandung berbagai nilai yang dapat dijadikan pedoman dalam menghadapi tekanan kuliah. Nilai-nilai tersebut tidak hanya bersifat normatif sebagai ajaran agama, tetapi juga bersifat aplikatif karena dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam menentukan strategi koping ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun non-akademik.³⁰ Dalam penelitian ini, perspektif Pendidikan Agama Islam digunakan untuk mengkaji bagaimana nilai-nilai ajaran Islam tercermin dalam strategi koping mahasiswa. Adapun nilai-nilai yang menjadi fokus analisis meliputi;

³⁰ Alivia Alviasari et al., "Peran Pendidikan Islam dalam Mengatasi Stres karena Tekanan Akademik Mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia", *Jurnal IHSAN Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 3, no. 2 (2025), pp. 271–8.

- a. Sabar, sabar merupakan kemampuan individu dalam menahan diri, mengendalikan emosi, serta tetap teguh dalam menghadapi kesulitan. Dalam konteks tekanan kuliah, sikap sabar tercermin pada kemampuan mahasiswa untuk tetap bertahan dalam menghadapi banyaknya tugas, tekanan ujian, serta berbagai tuntutan akademik lainnya tanpa mudah putus asa. Sabar dalam hal ini juga berkaitan dengan kemampuan mengelola stres secara emosional.
- b. Tawakal, tawakal adalah sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha secara maksimal. Dalam menghadapi tekanan kuliah, tawakal membantu mahasiswa untuk tidak terjebak dalam kecemasan berlebihan terhadap hasil akademik. Mahasiswa tetap berusaha secara optimal, namun mampu menerima hasil dengan lapang dada sebagai bagian dari ketentuan Allah.
- c. Ikhtiar, ikhtiar merupakan usaha aktif dan sungguh-sungguh dalam menghadapi permasalahan. Dalam konteks akademik, ikhtiar dapat berupa upaya meningkatkan kualitas belajar, mengatur waktu secara efektif, mencari sumber belajar tambahan, serta berdiskusi dengan teman atau dosen. Ikhtiar menunjukkan bahwa dalam Islam, menghadapi tekanan tidak cukup hanya dengan pasrah, tetapi harus disertai tindakan nyata.³¹

³¹ Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah, and Fuad Nashori, "Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik", *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 2, no. 1 (2017), p. 94.

- d. Syukur, syukur merupakan sikap menerima dan menghargai segala nikmat yang diberikan Allah. Dalam kondisi tertekan, sikap syukur dapat membantu mahasiswa untuk tetap melihat sisi positif dari proses perkuliahan, seperti kesempatan belajar, pengalaman, dan pengembangan diri. Hal ini berperan penting dalam menjaga kesehatan mental.
- e. Doa dan pendekatan spiritual, Pendidikan Agama Islam menekankan pentingnya hubungan spiritual dengan Allah melalui doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an. Aktivitas spiritual ini memiliki peran signifikan dalam menciptakan ketenangan batin dan mengurangi tingkat stres. Dalam konteks coping, pendekatan spiritual menjadi salah satu strategi yang khas dalam perspektif Islam.
- f. *Husnuzan* (berprasangka baik), *husnuzan* merupakan sikap berprasangka baik kepada Allah maupun terhadap keadaan yang dihadapi. Dalam menghadapi tekanan kuliah, sikap ini membantu mahasiswa untuk tidak mudah berpikir negatif, melainkan meyakini bahwa setiap kesulitan memiliki hikmah dan jalan keluar.³²

Dengan demikian, Pendidikan Agama Islam tidak hanya berfungsi sebagai proses pembelajaran yang memberikan pengetahuan keagamaan, tetapi juga sebagai sarana internalisasi nilai-nilai Islam yang membentuk pola pikir, sikap, dan perilaku peserta didik dalam menghadapi berbagai

³² Eko Hardi Ansyah, Hindun Muassamah, and Cholichul Hadi, "Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa", *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, vol. 2, no. 1 (2019), pp. 9–18.

persoalan kehidupan. Dalam konteks penelitian ini, nilai-nilai Pendidikan Agama Islam menjadi perspektif analisis untuk mengkaji strategi koping mahasiswa dalam menghadapi tekanan kuliah. Melalui perspektif tersebut, dapat dipahami bagaimana nilai-nilai Pendidikan Agama Islam tercermin dalam strategi koping yang digunakan mahasiswa. Oleh karena itu, keterkaitan antara strategi koping dan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai cara mahasiswa menghadapi tekanan kuliah.

C. Kerangka Pikir



Gambar 2.1
Kerangka Pikir

Penelitian ini berangkat dari fenomena bahwa mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 menghadapi berbagai bentuk tekanan kuliah yang bersumber dari tuntutan akademik maupun non-akademik. Tekanan tersebut mendorong setiap mahasiswa untuk melakukan berbagai upaya dalam menghadapinya melalui strategi koping yang berbeda-beda sesuai dengan karakteristik, pengalaman, serta kondisi yang dihadapi. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk strategi koping yang digunakan mahasiswa serta faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan strategi tersebut.

Data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan empat kategori, yaitu mahasiswa berprestasi, mahasiswa organisatoris, mahasiswa fokus akademik, dan mahasiswa umum. Hasil wawancara kemudian dianalisis untuk menemukan pola strategi koping yang digunakan mahasiswa beserta faktor-faktor yang melatarbelakangi pemilihan strategi tersebut dalam menghadapi tekanan kuliah.

Selanjutnya, temuan penelitian tersebut tidak berhenti pada tahap deskripsi, tetapi dikaji menggunakan perspektif Pendidikan Agama Islam sebagai kerangka analisis. Perspektif ini digunakan untuk memahami bagaimana nilai-nilai Pendidikan Agama Islam tercermin dalam strategi koping yang digunakan mahasiswa. Nilai-nilai tersebut yang menjadi indikator dalam menginterpretasikan strategi koping mahasiswa ketika menghadapi tekanan kuliah.

Melalui alur berpikir tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai bentuk strategi koping mahasiswa, faktor-faktor yang memengaruhi pilihannya, serta ketercerminan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam dalam strategi koping yang digunakan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menggambarkan cara mahasiswa menghadapi tekanan kuliah, tetapi juga menjelaskan bagaimana nilai-nilai Pendidikan Agama Islam berperan sebagai perspektif dalam memahami strategi koping mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Pendekatan

1. Jenis Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan menjadi fokus peneliti yang berjudul **“Strategi Koping Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 Dalam Menghadapi Tekanan Kuliah Ditinjau Dari Pendidikan Agama Islam”** ini, maka jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah kualitatif deskriptif. Kualitatif deskriptif dipilih karena penelitian ini berfokus pada satu kelompok tertentu, yaitu mahasiswa Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 Universitas Islam Indonesia. Dalam hal ini penelitian dimaksudkan untuk mendeskripsikan bagaimana strategi koping yang dipakai dan digunakan oleh mahasiswa Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah dan bagaimana hal tersebut ditinjau dari kacamata Pendidikan Agama Islam.

2. Pendekatan

Pendekatan penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan studi kasus. Peneliti memilih pendekatan studi kasus karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah, yang tidak dapat diukur hanya

melalui angka-angka, melainkan membutuhkan pemahaman terhadap makna, pengalaman, serta cara pandang subjek penelitian secara langsung.³³

Dalam penelitian ini peneliti memposisikan diri sebagai instrumen utama. Hal ini sejalan dengan karakteristik penelitian kualitatif yang menempatkan peneliti sebagai pihak yang secara langsung terlibat dalam proses pengumpulan, pengolahan, dan penafsiran data penelitian.³⁴ Dengan demikian, peneliti berupaya untuk memahami realitas sosial yang dialami oleh mahasiswa secara alami, apa adanya, dan sesuai dengan konteks kehidupan mereka.

Pendekatan studi kasus peneliti gunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis dan faktual mengenai bentuk-bentuk strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan, seperti tuntutan tugas, ujian, manajemen waktu, serta tekanan psikologis selama perkuliahan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggambarkan fenomena yang diteliti secara rinci dan mendalam tanpa melakukan manipulasi terhadap subjek penelitian.

Selain itu, peneliti menggunakan pendekatan studi kasus karena penelitian ini difokuskan pada satu kelompok tertentu, yaitu mahasiswa

³³ Imam Abdillah Lukman and Firhani Rasni Lestalu, "Description of Santriwan and Santriwati Coping Stress in Al-Falah Abu Lam-u Islamic Modern Boarding School Aceh Besar", *Proceedings of the 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)* (Surat Thani, Thailand: Atlantis Press, 2019).

³⁴ Amelia Farrell and Riza Yosia Sunindijo, "Overcoming challenges of early contractor involvement in local government projects", *International Journal of Construction Management*, vol. 22, no. 10 (2022), pp. 1902–9.

Pendidikan Agama Islam angkatan 2022, yang memiliki karakteristik dan konteks akademik yang sama. Studi kasus dipilih agar dapat mengkaji fenomena strategi koping secara lebih mendalam, kontekstual, dan komprehensif dalam satu setting sosial tertentu.³⁵

Dalam penelitian ini, tidak hanya berupaya memahami strategi koping mahasiswa dari perspektif psikologis semata, tetapi juga meninjaunya dari sudut pandang Pendidikan Agama Islam. Oleh karena itu, peneliti mengaitkan temuan-temuan penelitian dengan nilai-nilai Islam, seperti konsep sabar, tawakkal, ikhtiar, dan pengendalian diri, yang relevan dengan upaya individu dalam menghadapi tekanan dan permasalahan hidup.

Melalui pendekatan studi kasus ini, peneliti berharap dapat memperoleh pemahaman yang utuh mengenai bagaimana mahasiswa Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 mengelola tekanan kuliah yang mereka hadapi, sekaligus menggambarkan relevansi strategi koping tersebut dengan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam yang menjadi landasan pembentukan kepribadian mahasiswa.

B. Tempat atau Lokasi Penelitian

Penelitian ini bertempat di **Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia**. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada kesesuaian antara fokus penelitian dengan karakteristik subjek penelitian, yaitu mahasiswa Pendidikan Agama Islam angkatan

³⁵ Era Rahmah Novie Ahsyari, "Kelelahan Emosional dan Strategi Coping Pada Wanita Single Parent (Studi Kasus Single Parent di Kabupaten Paser)", *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 2, no. 3 (2014).

2022 yang menjalani aktivitas akademik dan pembinaan nilai-nilai keislaman dalam lingkungan tersebut. Dengan menempatkan penelitian pada lokasi tempat subjek berinteraksi secara langsung dengan tekanan perkuliahan, sebagai peneliti dapat memperoleh data yang autentik, kontekstual, dan sesuai dengan realitas yang dialami mahasiswa. Selain itu, Program Studi Pendidikan Agama Islam memiliki ciri pembelajaran yang tidak hanya menekankan aspek akademik, tetapi juga penginternalisasian nilai-nilai Pendidikan Agama Islam, sehingga relevan dengan tujuan penelitian yang meninjau strategi koping mahasiswa dari perspektif Pendidikan Agama Islam.³⁶ Pertimbangan aksesibilitas dan keterjangkauan peneliti juga menjadi alasan pemilihan lokasi penelitian ini, karena mendukung kelancaran proses pengumpulan data tanpa mengurangi kualitas dan kedalaman temuan penelitian.

C. Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini adalah **Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia angkatan 2022**. Informan dipilih karena merupakan subjek yang secara langsung mengalami dan menghadapi tekanan akademik selama proses perkuliahan, sehingga memiliki pengalaman yang relevan dengan fokus penelitian mengenai strategi koping. Melalui informan tersebut, peneliti berharap dapat memperoleh informasi yang mendalam mengenai bentuk-bentuk strategi koping

³⁶ Fadhli Lukman, *The Official Indonesian Qur'ān Translation: The History and Politics of Al-Qur'an dan Terjemahnya*, vol. 1, 1st edition (Cambridge, UK: Open Book Publishers, 2022).

yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan kuliah serta relevansinya dengan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam.

No.	Kriteria Informan	Informan
1.	Mahasiswa Berprestasi	AM
		MS
2.	Mahasiswa Organisatoris	ES
		RS
3.	Mahasiswa Fokus Akademik	DA
		HY
4.	Mahasiswa Umum	WAB
		ZI

Tabel 3.1

Informan Penelitian

D. Teknik Penentuan Informan

Teknik penentuan informan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan informan secara sengaja berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Peneliti menentukan informan dengan mempertimbangkan keterlibatan langsung mahasiswa dalam aktivitas perkuliahan serta pengalaman mereka dalam menghadapi tekanan akademik.³⁷

³⁷ Dellia Annasthasya et al., “Metodologi Penelitian Kualitatif: Tinjauan Literatur Dalam Konteks Pendidikan”, *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, vol. 3, no. 7 (2025), pp. 423–9.

Dalam penelitian ini, kriteria informan diklasifikasikan untuk memperoleh variasi data yang lebih beragam terkait strategi koping mahasiswa. Adapun kriteria informan tersebut meliputi:

1. Mahasiswa Berprestasi

Mahasiswa yang memiliki capaian akademik yang baik, seperti indeks prestasi yang tinggi atau memiliki prestasi akademik maupun non-akademik tertentu.

2. Mahasiswa Organisatoris

Mahasiswa yang terlibat aktif dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan, baik di tingkat jurusan, fakultas, maupun universitas, sehingga memiliki pengalaman dalam mengelola tekanan antara akademik dan organisasi.

3. Mahasiswa dengan Fokus Akademik

Mahasiswa yang lebih memfokuskan diri pada kegiatan akademik dan tidak aktif dalam organisasi, sehingga tekanan yang dihadapi cenderung berasal dari tuntutan akademik semata.

4. Mahasiswa Umum (tidak termasuk ketiga kategori di atas)

Mahasiswa yang tidak secara dominan termasuk dalam kategori berprestasi tinggi, aktif organisasi, maupun fokus akademik tertentu, sehingga dapat memberikan gambaran umum mengenai pengalaman tekanan kuliah dan strategi koping yang digunakan.

Klasifikasi ini digunakan untuk menganalisis perbedaan strategi koping mahasiswa berdasarkan karakteristik aktivitas yang dimiliki. Dengan demikian,

teknik *purposive sampling* dipilih karena penelitian kualitatif tidak menekankan pada jumlah informan, melainkan pada kedalaman dan relevansi informasi yang diperoleh.³⁸ Oleh karena itu, penentuan dan penambahan informan dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap hingga data yang diperoleh mencapai kejenuhan (*data saturation*), yaitu kondisi ketika informasi yang disampaikan informan telah berulang dan tidak lagi memberikan temuan baru yang signifikan.³⁹

Melalui teknik ini, diharapkan peneliti dapat memperoleh data yang mendalam, kontekstual, dan representatif sesuai dengan fokus penelitian mengenai strategi coping mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan sebagai teknik utama untuk memperoleh data mendalam mengenai pengalaman mahasiswa Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah serta strategi coping yang mereka gunakan. Wawancara dilakukan secara langsung dengan pertanyaan yang bersifat terbuka agar informan dapat mengungkapkan pandangan, perasaan, dan pengalamannya secara bebas dan mendalam. Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi untuk mengamati kondisi dan situasi akademik yang berkaitan dengan aktivitas perkuliahan mahasiswa, guna memperkuat dan melengkapi data hasil wawancara. Teknik dokumentasi digunakan

³⁸ Endah Marendah Ratnaningtyas, *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF*.

³⁹ Terry Rowlands, Neal Waddell, and Bernard McKenna, "Are We There Yet? A Technique to Determine Theoretical Saturation", *Journal of Computer Information Systems*, vol. 56, no. 1 (2016), pp. 40–7.

untuk memperoleh data pendukung berupa dokumen akademik, catatan perkuliahan, serta sumber tertulis lain yang relevan dengan fokus penelitian. Penggunaan ketiga teknik pengumpulan data tersebut dimaksudkan untuk memperoleh data yang komprehensif dan saling melengkapi, sehingga dapat meningkatkan keabsahan data penelitian.⁴⁰

F. Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui beberapa teknik yang lazim digunakan dalam penelitian kualitatif, yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan perpanjangan pengamatan.⁴¹ Peneliti melakukan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai informan untuk melihat konsistensi dan kesesuaian data yang disampaikan. Selain itu, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi guna memperoleh gambaran yang lebih utuh dan dapat dipercaya.⁴² Perpanjangan pengamatan dilakukan dengan cara memperpanjang waktu interaksi peneliti dengan informan sehingga dapat memahami konteks penelitian secara lebih mendalam serta meminimalkan kemungkinan adanya bias atau informasi yang kurang akurat. Melalui penerapan teknik-teknik tersebut, diharapkan data yang diperoleh memiliki tingkat kredibilitas yang tinggi dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

⁴⁰ Farrell and Sunindijo, "Overcoming challenges of early contractor involvement in local government projects".

⁴¹ Annasthasya et al., "Metodologi Penelitian Kualitatif".

⁴² Lilis Lisnawati, Septi Kuntari, and Muhammad Agus Hardiansyah, "Peran Guru dalam Penerapan Pembelajaran Berdiferensiasi untuk Menumbuhkan Minat Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Sosiologi", *AS-SABIQUN*, vol. 5, no. 6 (2023), pp. 1677–93.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan model analisis interaktif yang dikembangkan oleh Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman.⁴³ Analisis interaktif meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Peneliti melakukan reduksi data dengan cara memilih, memfokuskan, dan menyederhanakan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi agar sesuai dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk narasi deskriptif sehingga memudahkan dalam memahami pola, hubungan, dan makna yang terkandung dalam data penelitian. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, yaitu proses penafsiran data untuk menemukan makna, pola, serta kesimpulan sementara yang kemudian diuji kembali melalui pengecekan data lapangan agar diperoleh kesimpulan yang kredibel dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.⁴⁴ Proses analisis data ini dilakukan secara berkesinambungan sejak tahap pengumpulan data hingga penelitian selesai, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan fenomena strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 secara utuh dan mendalam.

⁴³ Merry Elisabeth Elsin Abisay and Apriliawati Rahayu, "DESIGNING INSTRUCTIONAL MATERIALS FOR TEACHING AND LEARNING WRITING RECOUNT TEXT THROUGH EDMODO PLATFORM", *Journal of English Education Program*, vol. 2, no. 1 (2021).

⁴⁴ Saktisyahputra Saktisyahputra, "Pemanfaatan Website WWW.Pulokambing.Com Sebagai Media Rumah Kreatif Bersatu Nusantara (RKBN) Pulokambing Dalam Pemberdayaan Masyarakat", *Jurnal Komunitas : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 1, no. 2 (2019), pp. 9–15.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan delapan informan mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 yang berasal dari latar belakang aktivitas yang berbeda. Berdasarkan hasil wawancara dan analisis data yang dilakukan, ditemukan bahwa mahasiswa mengalami berbagai bentuk tekanan kuliah yang berasal dari tuntutan akademik maupun non-akademik. Tekanan tersebut meliputi banyaknya tugas dan tanggung jawab perkuliahan, tuntutan untuk memperoleh hasil akademik yang baik, kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah dan organisasi, penyelesaian jurnal atau skripsi, permasalahan keluarga, proses adaptasi terhadap lingkungan perkuliahan, hingga kekhawatiran mengenai masa depan setelah menyelesaikan studi. Beragam tekanan tersebut mendorong mahasiswa untuk menggunakan berbagai strategi koping dalam menghadapi dan mengelola tekanan yang mereka alami.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi koping dalam menghadapi tekanan kuliah. Strategi tersebut meliputi *problem focused coping*, *emotion focused coping*, *meaning/spiritual focused coping*, *avoidant coping*, dan *social/support focused coping*. Selain itu, penelitian ini juga menemukan beberapa faktor yang memengaruhi pemilihan strategi koping mahasiswa, yaitu faktor kepribadian, pengalaman, efektivitas strategi, dukungan sosial, dan nilai keagamaan. Hasil penelitian tersebut akan dipaparkan sebagai berikut.

1. Strategi Koping Mahasiswa Pendidikan Agama Islam dalam Menghadapi Tekanan Kuliah

a. *Problem Focused Coping*

Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022, berdasarkan hasil penelitian mereka menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi tekanan kuliah. Strategi ini ditunjukkan melalui berbagai upaya yang berorientasi pada penyelesaian masalah secara langsung, seperti menyusun prioritas pekerjaan, mengatur waktu, meningkatkan intensitas belajar, berdiskusi dengan teman, serta segera menyelesaikan tugas yang menjadi sumber tekanan.

Pada kategori mahasiswa berprestasi, AM menunjukkan penggunaan *problem focused coping* melalui upaya menyelesaikan tugas secara bertahap dan menyusun skala prioritas pekerjaan. Menurutnya, tekanan yang berasal dari tugas akademik maupun organisasi mendorong dirinya untuk lebih fokus dalam menyelesaikan tanggung jawab yang ada. Ia mengungkapkan bahwa:

“Saya menjadi lebih fokus untuk mengurangi beban yang ada dengan cara menyelesaikan tugas satu per satu.”⁴⁵

Selain itu, MS juga menunjukkan penggunaan *problem focused coping* ketika menghadapi tekanan akademik. Ia memilih untuk meningkatkan usaha belajar dan berdiskusi dengan teman-teman yang memiliki pemahaman lebih baik terhadap materi perkuliahan. Menurutnya, diskusi

⁴⁵ Hasil wawancara Informan. Informan AM pada Kamis, 21 Mei 2026

menjadi salah satu cara yang efektif untuk membantu menemukan solusi atas kesulitan akademik yang dihadapi.

Pada kategori mahasiswa organisatoris, ditemukan bahwa informan berupaya mengatasi tekanan dengan mengatur berbagai tanggung jawab yang dimiliki, baik dalam bidang akademik maupun organisasi. Pengelolaan waktu dan penyelesaian tugas menjadi langkah yang dilakukan agar tekanan yang muncul tidak semakin bertambah.

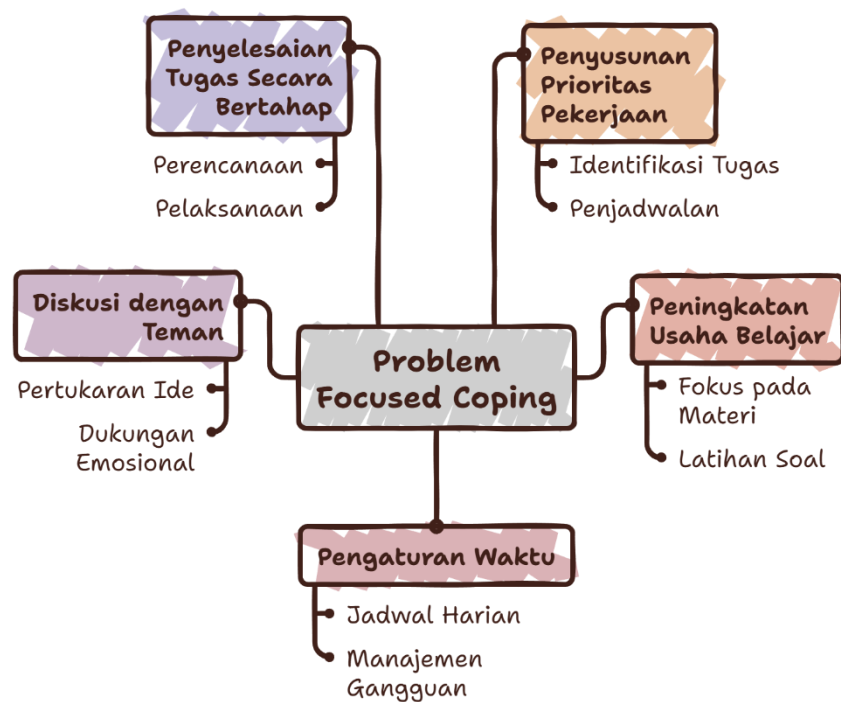
Sementara itu, pada kategori mahasiswa umum, WAB menunjukkan kecenderungan menggunakan *problem focused coping* dengan langsung mengerjakan tugas yang menjadi sumber tekanan. Meskipun disertai rasa khawatir terhadap hasil yang akan diperoleh, ia tetap berusaha menyelesaikan tugas tersebut sebagai langkah awal untuk mengurangi tekanan yang dirasakan. Ia menyatakan bahwa:

“Biasanya saya langsung berusaha menyelesaikan tugas tersebut. Walaupun ada rasa khawatir dan deg-degan apakah tugas itu bisa saya selesaikan atau tidak, saya tetap mencoba mengerjakannya terlebih dahulu.”⁴⁶

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa *problem focused coping* yang digunakan mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 diwujudkan melalui berbagai tindakan yang berfokus pada penyelesaian sumber masalah secara langsung. Bentuk-bentuk strategi tersebut meliputi penyusunan prioritas pekerjaan, peningkatan usaha belajar, pengaturan waktu, diskusi dengan teman,

⁴⁶ Hasil wawancara Informan. Informan WAB pada Kamis, 28 Mei 2026

serta penyelesaian tugas secara bertahap. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa cenderung menghadapi tekanan kuliah dengan mengambil tindakan nyata untuk mengatasi sumber tekanan yang mereka hadapi.



Made with Napkin

Gambar 4.1

Bentuk *Problem Focused Coping* Mahasiswa PAI Angkatan 2022

b. *Emotion Focused Coping*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 menggunakan *emotion focused coping* dalam menghadapi tekanan kuliah. Strategi ini ditunjukkan melalui berbagai upaya yang berfokus

pada pengelolaan emosi dan perasaan yang muncul akibat tekanan, seperti tidur, beristirahat, melakukan aktivitas yang disukai, bercerita kepada orang lain, melakukan refleksi diri, serta mencari suasana yang dapat memberikan ketenangan. Strategi ini digunakan untuk membantu mahasiswa mengurangi rasa stres, cemas, panik, maupun kelelahan mental yang muncul selama menjalani perkuliahan.

Pada kategori mahasiswa berprestasi, AM menunjukkan penggunaan *emotion focused coping* melalui kebiasaannya tidur atau beristirahat ketika menghadapi tekanan kuliah. Menurutnya, tidur menjadi cara yang paling efektif untuk mengurangi kepenatan dan mengembalikan kondisi pikiran agar lebih segar. Selain itu, ketika membutuhkan jeda dari tekanan yang ada, ia juga memilih berjalan-jalan sebentar agar pikiran kembali rileks dan tidak terlalu terbebani oleh berbagai hal yang sedang dipikirkan. Ia mengungkapkan bahwa:

“Biasanya saya tidur. Tidur membantu saya mengurangi stres dan membuat pikiran menjadi lebih tenang.”⁴⁷

Selain AM, MS juga menunjukkan penggunaan *emotion focused coping* ketika menghadapi tekanan akademik. Ia memilih bercerita kepada teman yang dipercaya untuk memperoleh ketenangan dan sudut pandang baru terhadap masalah yang dihadapi. Selain itu, ia juga melakukan refleksi diri atau merenung untuk memahami permasalahan yang sedang dialami dan menentukan langkah yang perlu dilakukan selanjutnya.

⁴⁷ Hasil wawancara Informan. Informan AM pada Kamis, 21 Mei 2026

Menurutnya, proses tersebut membantu dirinya menjadi lebih tenang dan lebih siap menghadapi tekanan yang ada.

Pada kategori mahasiswa organisatoris, ES menunjukkan penggunaan *emotion focused coping* melalui kegiatan distraksi sebelum kembali menghadapi masalah yang sedang dialami. Ketika merasa cemas atau tertekan, ia memilih melakukan aktivitas yang disukai seperti bermain bersama teman atau membaca cerita digital. Baginya, aktivitas tersebut membantu menjernihkan pikiran sehingga ia dapat kembali memikirkan solusi secara lebih tenang. Ia menyatakan bahwa:

“Saya terlebih dahulu melakukan distraksi dengan aktivitas lain agar pikiran lebih segar.”⁴⁸

Temuan serupa juga ditemukan pada RS. Ketika menghadapi tekanan yang berasal dari keluarga, akademik, maupun organisasi, ia memilih mengambil jarak sementara dari masalah yang dihadapi dengan melakukan aktivitas yang disenangi, seperti berolahraga atau bermain gitar. Menurutnya, aktivitas tersebut membantu menenangkan pikiran sehingga ia dapat kembali menghadapi masalah dengan kondisi yang lebih stabil.

Pada kategori mahasiswa fokus akademik, DA menunjukkan penggunaan *emotion focused coping* melalui kegiatan yang dapat memperbaiki suasana hati. Ketika menghadapi tekanan, ia memilih membeli makanan yang disukai seperti es krim atau cokelat.

⁴⁸ Hasil wawancara Informan. Informan ES pada Kamis, 28 Mei 2026

Menurutnya, cara tersebut mampu membantu memperbaiki mood sehingga dirinya dapat kembali fokus menghadapi tekanan yang ada. Selain itu, ketika mengalami tekanan yang cukup berat, ia juga terkadang menangis terlebih dahulu sebagai bentuk pelepasan emosi sebelum kembali menghadapi permasalahan yang dihadapi. Sementara itu, Herry menggunakan *emotion focused coping* dengan melakukan healing, berkumpul bersama teman, atau pergi ke tempat yang memberikan ketenangan ketika tekanan akademik dirasakan terlalu berat. Menurutnya, aktivitas tersebut tidak bertujuan untuk melupakan masalah, melainkan memberikan jeda sejenak agar kondisi emosional kembali stabil sebelum melanjutkan pekerjaan yang sedang dihadapi.

Pada kategori mahasiswa umum, WAB menunjukkan penggunaan *emotion focused coping* melalui aktivitas bermain futsal bersama teman-temannya. Ia menganggap bahwa aktivitas tersebut mampu membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres yang muncul akibat tekanan akademik. Selain itu, ia juga berusaha menenangkan diri terlebih dahulu sebelum kembali menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi. Adapun ZI menunjukkan penggunaan *emotion focused coping* melalui kegiatan menyendiri di kamar, menonton YouTube, atau menonton film ketika merasa lelah dan jenuh. Menurutnya, waktu untuk diri sendiri (*me time*) membantu memulihkan energi dan membuat pikirannya kembali lebih jernih.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa *emotion focused coping* yang digunakan mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 diwujudkan melalui berbagai upaya untuk mengelola emosi yang muncul akibat tekanan kuliah. Bentuk-bentuk strategi tersebut meliputi tidur, beristirahat, bercerita kepada teman, refleksi diri, melakukan aktivitas yang disukai, healing, berolahraga, hingga menyediakan waktu untuk diri sendiri. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya berupaya menyelesaikan sumber masalah yang dihadapi, tetapi juga berusaha menjaga kestabilan emosi agar mampu menghadapi tekanan kuliah dengan lebih baik.



Gambar 4.2

Bentuk *Emotion Focused Coping* Mahasiswa PAI Angkatan 2022

c. *Meaning Focused/Spiritual Focused Coping*

Penggunaan *meaning focused/spiritual focused coping*, berdasarkan hasil penelitian mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 menunjukkan sebagian besar mereka menggunakan strategi ini dalam menghadapi tekanan kuliah. Strategi ini ditunjukkan melalui upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT, memperkuat aktivitas ibadah, serta memaknai tekanan kuliah sebagai bagian dari ujian, proses pembelajaran, dan ketentuan yang memiliki hikmah di baliknya. Bentuk-bentuk strategi yang ditemukan meliputi salat, doa, zikir, membaca Al-Qur'an, puasa sunnah, tawakal, sabar, husnuzan, serta keyakinan bahwa menuntut ilmu merupakan bagian dari ibadah.

Pada kategori mahasiswa berprestasi, AM menunjukkan penggunaan *meaning focused/spiritual focused coping* melalui keyakinannya bahwa aktivitas akademik merupakan bagian dari ibadah dan setiap usaha yang dilakukan akan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Pemahaman tersebut menjadi motivasi baginya untuk tetap bertahan dalam menghadapi tekanan kuliah. Selain itu, ia menjadikan salat sebagai aktivitas spiritual yang paling membantu memberikan ketenangan ketika menghadapi berbagai tekanan akademik maupun organisasi. Ia menyatakan bahwa:

“Shalat merupakan aktivitas spiritual yang paling membantu saya merasa tenang karena di dalamnya terdapat doa dan zikir yang memberikan ketenangan hati.”⁴⁹

⁴⁹ Hasil wawancara Informan. Informan AM pada Kamis, 21 Mei 2026

Selain itu, AM juga memaknai sabar sebagai kemampuan untuk tetap berusaha menyelesaikan tanggung jawab meskipun terasa berat, serta memandang tawakal sebagai sikap menerima hasil setelah melakukan usaha secara maksimal. Ia meyakini bahwa doa, tawakal, dan husnuzan menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tekanan selama perkuliahan. Temuan serupa juga ditemukan pada MS. Ketika menghadapi tekanan kuliah, ia berusaha mendekatkan diri kepada Allah melalui wudu, salat, dan doa. Menurutnya, ibadah memberikan ketenangan batin dan membantu dirinya memperoleh petunjuk dalam menghadapi berbagai permasalahan yang muncul selama perkuliahan. Selain itu, nilai-nilai agama dan nasihat orang tua menjadi sumber kekuatan yang membantunya bertahan menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Pada kategori mahasiswa organisatoris, ES menunjukkan penggunaan *meaning focused/spiritual focused coping* melalui kebiasaan menjaga salat lima waktu, berzikir, membaca Al-Qur'an, dan melaksanakan salat duha. Ia merasakan bahwa aktivitas ibadah tersebut membantu mengurangi rasa panik dan memberikan ketenangan ketika menghadapi berbagai tekanan selama kuliah. Selain itu, ia memaknai sabar sebagai bentuk keikhlasan dalam menerima ketentuan Allah serta memahami tawakal sebagai sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha secara maksimal. Sementara itu, RS memanfaatkan

berbagai aktivitas keagamaan seperti doa, zikir, dan ibadah lainnya untuk memperoleh ketenangan ketika menghadapi tekanan. Ketika merasa buntu, ia memilih bangun pada malam hari untuk berdoa dan mengadukan berbagai persoalan yang dihadapi kepada Allah SWT. Menurutny, aktivitas tersebut menjadi cara yang paling efektif dalam membantu dirinya merasa tenang. Selain itu, ia juga meyakini bahwa setiap kesulitan yang diberikan Allah pasti dapat dilalui dan selalu terdapat kemudahan di balik setiap kesulitan yang dihadapi.

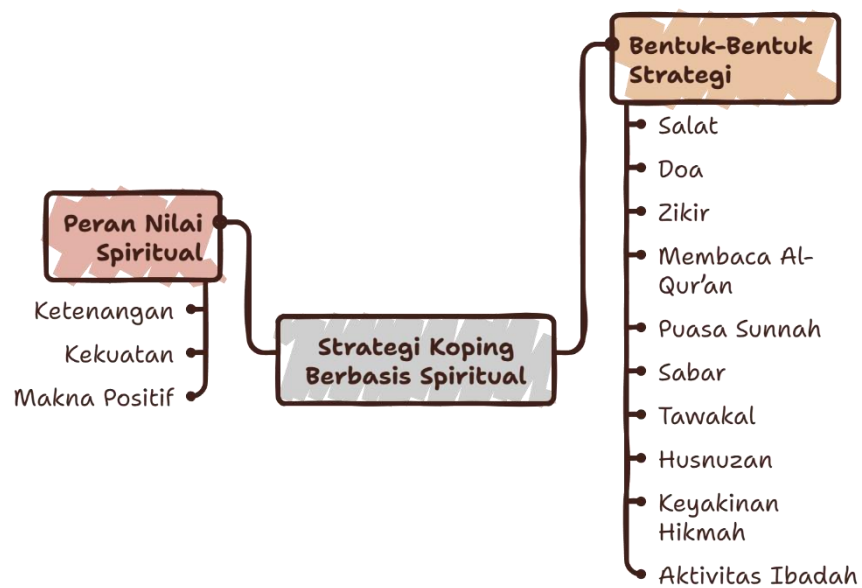
Pada kategori mahasiswa fokus akademik, DA menunjukkan penggunaan *meaning focused/spiritual focused coping* melalui peningkatan aktivitas ibadah ketika tekanan semakin banyak. Ia mengaku lebih mendekatkan diri kepada Allah dengan memperbanyak puasa sunnah, salat sunnah, doa, dan mendengarkan zikir. Menurutny, aktivitas spiritual tersebut memberikan ketenangan dan membantu dirinya menghadapi berbagai tekanan akademik yang muncul. Selain itu, ia memaknai tawakal sebagai sikap menerima hasil setelah melakukan usaha dan doa secara maksimal serta meyakini bahwa kesulitan yang dihadapi tidak akan berlangsung selamanya. HY juga menunjukkan penggunaan *meaning focused/spiritual focused coping* melalui keyakinannya terhadap pentingnya doa, sabar, dan ikhtiar dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya ketika mengerjakan skripsi. Baginya, usaha dan doa merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Selain itu, ia berusaha

menjaga sikap husnuzan kepada Allah dengan tetap percaya bahwa setiap kesulitan memiliki hikmah dan waktu penyelesaiannya masing-masing.

Pada kategori mahasiswa umum, WAB menggunakan *meaning focused/spiritual focused coping* melalui kebiasaan menjaga zikir pagi dan petang. Ia merasakan bahwa zikir memberikan ketenangan dan membantu dirinya menghadapi berbagai tekanan selama kuliah. Selain itu, ia berusaha menerapkan sikap sabar, tawakal, dan husnuzan dengan meyakini bahwa setiap tekanan yang datang berasal dari Allah dan memiliki hikmah yang baik bagi kehidupannya di masa depan. Adapun ZI menunjukkan penggunaan *meaning focused/spiritual focused coping* melalui upaya menjaga salat, membaca Surah Yasin, berdoa, dan mendoakan keluarganya. Menurutnya, aktivitas tersebut membantu dirinya merasa lebih tenang ketika menghadapi berbagai tekanan selama kuliah. Selain itu, ia berusaha memaknai setiap masalah sebagai sesuatu yang memiliki alasan dan hikmah tertentu sehingga tidak perlu disikapi secara berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa *meaning focused/spiritual focused coping* merupakan salah satu strategi coping yang banyak digunakan oleh mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah. Bentuk-bentuk strategi tersebut meliputi salat, doa, zikir, membaca Al-Qur'an, puasa sunnah, sabar, tawakal, husnuzan, serta keyakinan bahwa setiap tekanan memiliki hikmah dan bahwa aktivitas menuntut ilmu merupakan bagian

dari ibadah. Temuan ini menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual dan keagamaan memiliki peran yang penting dalam membantu mahasiswa memperoleh ketenangan, kekuatan, serta makna positif dalam menghadapi berbagai tekanan selama menjalani perkuliahan.



Made with

Gambar 4.3

Bentuk *Meaning Focused/Spiritual Focused Coping* Mahasiswa PAI Angkatan 2022

d. *Avoidant Coping*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 menggunakan *avoidant coping* dalam menghadapi tekanan kuliah. Strategi ini ditunjukkan melalui perilaku menghindari sumber tekanan untuk sementara waktu, mengalihkan perhatian pada aktivitas lain, menunda penyelesaian tugas, atau mengambil jarak sejenak dari

permasalahan yang dihadapi. Namun demikian, bentuk penghindaran yang ditemukan pada informan umumnya bersifat sementara dan tidak bertujuan untuk meninggalkan masalah secara permanen, melainkan sebagai cara untuk menenangkan diri sebelum kembali menghadapi tekanan yang ada.

Pada kategori mahasiswa berprestasi, AM menunjukkan kecenderungan yang berbeda. Ia mengaku tidak memilih menunda pekerjaan ketika menghadapi tekanan karena menurutnya penundaan justru akan menambah beban yang dirasakan. Ketika menghadapi tekanan, ia lebih memilih memberikan jeda sejenak untuk beristirahat sebelum kembali melanjutkan pekerjaannya. Hal ini menunjukkan bahwa bentuk *avoidant coping* pada dirinya sangat minim karena ia cenderung langsung menghadapi sumber masalah yang ada.

Pada kategori mahasiswa organisatoris, RS menjadi informan yang paling jelas menunjukkan penggunaan *avoidant coping*. Ketika menghadapi tekanan dari keluarga, akademik, maupun organisasi, ia mengaku memilih menghindar sementara waktu dengan melakukan aktivitas yang disukai seperti berolahraga atau bermain gitar. Menurutny, cara tersebut dilakukan agar dirinya tidak mengambil keputusan ketika kondisi emosional sedang tidak stabil. Ia menyatakan bahwa:

“Biasanya saya menghindar terlebih dahulu untuk sementara waktu. Saya menyalurkan pikiran saya ke berbagai hobi yang saya sukai, seperti berolahraga atau bermain gitar.”⁵⁰

Meskipun demikian, Rizki menegaskan bahwa penghindaran tersebut bukan bentuk pelarian dari masalah. Ia tetap memikirkan masalah yang dihadapi, tetapi berusaha menciptakan kondisi yang lebih tenang sebelum menentukan langkah penyelesaian yang tepat.

Temuan yang hampir serupa juga ditemukan pada HY. Ketika tekanan akademik dirasakan terlalu berat, khususnya dalam pengerjaan skripsi, ia memilih berhenti sejenak dari pekerjaan yang sedang dilakukan dan melakukan healing atau berkumpul bersama teman-teman. Menurutny, langkah tersebut diperlukan agar dirinya tidak terus-menerus berada dalam kondisi tertekan. Namun setelah suasana hati membaik, ia akan kembali melanjutkan tugas yang menjadi tanggung jawabnya.

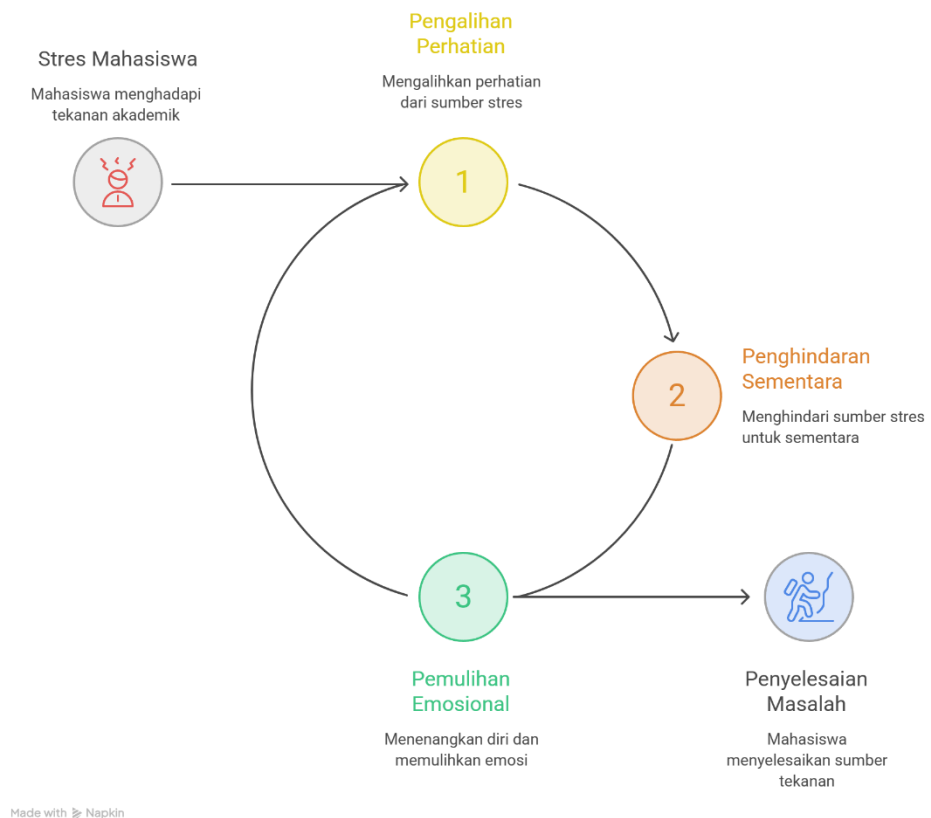
Pada kategori mahasiswa fokus akademik, DA menunjukkan bentuk *avoidant coping* melalui kebiasaannya menunda pekerjaan hingga mendekati tenggat waktu. Ia mengakui bahwa dirinya sering menggunakan sistem kebut menjelang batas pengumpulan tugas. Selain itu, ketika menghadapi tekanan, ia lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan terlebih dahulu, seperti membeli makanan kesukaan, sebelum kembali menghadapi tugas yang menjadi sumber tekanan.

⁵⁰ Hasil wawancara Informan. Informan RS pada Jumat, 22 Mei 2026

Pada kategori mahasiswa umum, WAB juga menunjukkan kecenderungan *avoidant coping* melalui kebiasaan menunda pengerjaan tugas ketika tenggat waktu masih cukup lama. Menurutnya, ia sering merasa masih memiliki banyak waktu sehingga memilih mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan. Selain itu, ia juga memilih bermain futsal untuk mengurangi tekanan yang dirasakan sebelum kembali mengerjakan tugas yang ada. Sementara itu, ZI menunjukkan bentuk *avoidant coping* dalam aktivitas menyendiri ketika merasa lelah atau jenuh. Ia memilih menghabiskan waktu di kamar kos, menonton YouTube, atau menonton film untuk memulihkan energi dan memberikan waktu bagi dirinya untuk menenangkan pikiran. Bagi ZI, waktu menyendiri menjadi cara untuk mengurangi tekanan yang dirasakan sebelum kembali menjalani aktivitas perkuliahan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa *avoidant coping* yang digunakan mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 diwujudkan melalui berbagai bentuk pengalihan perhatian dan penghindaran sementara terhadap sumber tekanan, seperti healing, melakukan hobi, bermain futsal, membeli makanan kesukaan, menyendiri, menonton hiburan, maupun menunda pekerjaan. Namun demikian, temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan tidak menggunakan strategi ini sebagai bentuk pelarian permanen dari masalah, melainkan sebagai upaya sementara untuk

menenangkan diri dan memulihkan kondisi emosional sebelum kembali menghadapi serta menyelesaikan sumber tekanan yang mereka alami.



Gambar 4.4

Bentuk *Avoidant Coping* Mahasiswa PAI Angkatan 2022

e. *Social/Support Focused Coping*

Social/support focused coping juga salah satu strategi yang berdasarkan hasil penelitian itu ditemukan bahwa strategi ini juga digunakan oleh mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah. Strategi ini diwujudkan melalui upaya mencari dukungan sosial, baik dalam bentuk dukungan emosional, dukungan informasi, maupun dukungan instrumental dari teman,

keluarga, dan dosen. Dukungan tersebut membantu mahasiswa memperoleh ketenangan, motivasi, solusi, arahan, serta perspektif baru dalam menghadapi berbagai tekanan akademik maupun non-akademik.

Pada kategori mahasiswa berprestasi, AM menunjukkan penggunaan *social/support focused coping* dengan mencari bantuan kepada orang lain ketika permasalahan yang dihadapi sudah melebihi batas kemampuannya. Ia menyatakan bahwa:

“Saya berusaha menyelesaikannya sendiri terlebih dahulu. Jika sudah mencapai batas kemampuan saya, barulah saya meminta bantuan orang lain berupa saran, pendapat, atau petunjuk yang dapat membantu menyelesaikan masalah tersebut.”⁵¹

Selain itu, AM juga sering bercerita kepada teman sekamar maupun teman yang memiliki pengalaman tekanan yang serupa. Menurutnya, keberadaan teman tidak hanya memberikan masukan, tetapi juga menjadi sumber motivasi karena melihat orang lain mampu bertahan menghadapi tekanan yang bahkan lebih berat. Ia menyatakan bahwa:

“Saya biasanya bercerita kepada teman sekamar atau teman yang memiliki tekanan yang sama. Terkadang melihat teman-teman yang memiliki beban lebih berat tetapi tetap mampu bertahan juga menjadi motivasi bagi saya.”⁵²

AM juga menilai bahwa keluarga memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional, sedangkan dosen berperan dalam membantu mengurangi tekanan akademik melalui arahan dan penjelasan yang jelas terkait tugas maupun perkuliahan. Temuan yang serupa

⁵¹ Hasil wawancara Informan. Informan AM pada Kamis, 21 Mei 2026

⁵² Hasil wawancara Informan. Informan AM pada Kamis, 21 Mei 2026

ditemukan pada MS. Ketika menghadapi tekanan akademik, ia lebih memilih berdiskusi dengan teman-teman yang dianggap memiliki pemahaman lebih baik. Melalui proses diskusi tersebut, ia memperoleh penjelasan, wawasan, dan pemahaman baru terhadap berbagai persoalan akademik yang dihadapinya. Selain itu, ketika merasa tertekan, MS juga memilih bercerita kepada teman yang dipercaya karena menurutnya teman-teman sering memberikan saran dan solusi yang membantunya menemukan cara baru dalam menyelesaikan masalah. Dukungan sosial yang diterimanya menjadi sumber kekuatan yang membantu dirinya menghadapi berbagai tekanan selama menjalani perkuliahan. MS menyatakan bahwa:

“Biasanya saya bercerita kepada teman yang saya percaya. Saya merasa teman-teman sering memberikan saran dan solusi terhadap masalah yang saya hadapi.”⁵³

Pada kategori mahasiswa organisatoris, ES menunjukkan penggunaan *social/support focused coping* melalui kebiasaannya berbagi cerita kepada teman dekat maupun keluarga ketika menghadapi tekanan. Ia merasa bahwa dengan mendengar pandangan orang lain, dirinya memperoleh perspektif yang lebih luas terhadap masalah yang sedang dihadapi. Menurut ES, teman berperan sebagai tempat berdiskusi dan mencari solusi, keluarga memberikan dukungan moral dan emosional, sedangkan dosen membantu dalam penyelesaian persoalan akademik maupun administrasi perkuliahan. Ia menilai bahwa ketiga pihak tersebut

⁵³ Hasil wawancara Informan. Informan MS pada Rabu, 20 Mei 2026

memiliki kontribusi besar dalam membantu dirinya menghadapi berbagai tekanan selama kuliah. RS juga menunjukkan kecenderungan yang kuat dalam menggunakan *social/support focused coping*. Ketika menghadapi tekanan, ia lebih memilih meminta bantuan dan mencari pandangan dari orang lain agar memperoleh sudut pandang yang berbeda terhadap masalah yang sedang dihadapi. Teman-teman organisasi menjadi pihak yang paling sering menjadi tempatnya berbagi cerita. Menurutnya, teman tidak hanya memberikan motivasi, tetapi juga membantu menganalisis permasalahan, mempertimbangkan berbagai kemungkinan, serta memberikan arahan dalam proses pengambilan keputusan. Selain itu, perhatian sederhana dari keluarga seperti menanyakan kabar dan kondisi kesehatan juga menjadi sumber dukungan yang sangat berarti bagi kesehatan mentalnya selama menjalani perkuliahan.

Pada kategori mahasiswa fokus akademik, DA menunjukkan bentuk *social/support focused coping* yang lebih banyak berpusat pada keluarga dan dosen. Ketika menghadapi tekanan yang berat, ia biasanya menghubungi orang tuanya untuk memperoleh ketenangan emosional. Meskipun tidak selalu menceritakan detail permasalahan yang sedang dihadapi, mendengar suara orang tua sudah cukup membantunya merasa lebih tenang. Selain itu, keluarga menjadi sumber dukungan utama karena selalu memberikan motivasi dan mengingatkan dirinya untuk tidak terlalu keras terhadap diri sendiri. Dalam konteks akademik, dosen pembimbing juga memiliki peran penting dalam membantu

menyelesaikan berbagai kesulitan yang dihadapinya, khususnya ketika menghadapi revisi jurnal yang cukup berat. Temuan serupa juga ditemukan pada HY. Ketika mengalami tekanan, ia lebih memilih bercerita kepada teman-teman dekat yang berada di lingkungan kos maupun pertemanan sehari-hari. Menurutnya, teman memiliki peran yang sangat penting karena memahami kondisi kehidupan yang sedang dijalannya. Dukungan yang diberikan tidak hanya berupa motivasi, tetapi juga bantuan langsung dalam menyelesaikan berbagai persoalan akademik, termasuk tugas dan skripsi. Selain teman, HY juga menganggap dosen dan orang tua sebagai sumber dukungan yang penting karena mampu memberikan arahan dan pandangan yang lebih luas dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama masa perkuliahan.

Pada kategori mahasiswa umum, WAB menunjukkan penggunaan *social/support focused coping* melalui kebiasaan mencari orang yang bersedia mendengarkan keluh kesahnya ketika menghadapi tekanan. Menurutnya, keberadaan seseorang yang mau mendengarkan sudah sangat membantu mengurangi beban yang dirasakan meskipun tidak selalu memberikan solusi secara langsung. Selain itu, teman, keluarga, dan dosen juga memiliki peran penting dalam memberikan nasihat, motivasi, arahan, dan dukungan yang membantunya menghadapi berbagai tekanan selama kuliah. Sementara itu, ZI memandang dukungan sosial sebagai kebutuhan yang penting meskipun dirinya termasuk pribadi yang introvert dan lebih senang menyendiri. Ia mengakui bahwa

keluarga, teman, dan dosen memiliki peran yang besar dalam memberikan arahan, bimbingan, serta dukungan ketika menghadapi berbagai kesulitan selama kuliah. ZI menyatakan bahwa:

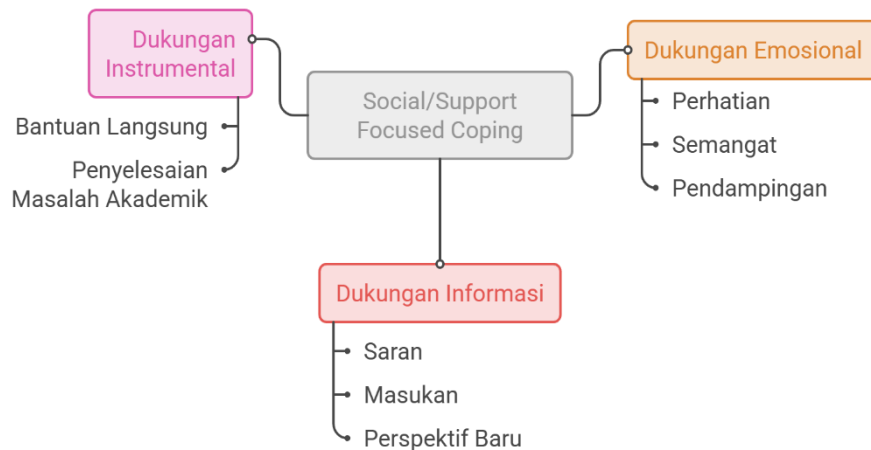
“Walaupun saya termasuk orang yang senang menyendiri, saya tetap membutuhkan teman, keluarga, dan dosen.”⁵⁴

Selain itu, perhatian sederhana dari keluarga, seperti menanyakan kabar dan kondisi perkuliahan, membuatnya merasa diperhatikan dan menjadi lebih terbuka untuk bercerita mengenai berbagai permasalahan yang sedang dihadapi. Menurutnya, keberadaan teman juga sangat penting karena ia menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantauan yang tidak selalu dapat bergantung pada keluarga yang berada jauh darinya.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa *social/support focused coping* merupakan salah satu strategi koping yang banyak digunakan oleh mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah. Bentuk dukungan yang dimanfaatkan meliputi dukungan emosional berupa perhatian, semangat, dan pendampingan; dukungan informasi berupa saran, masukan, dan perspektif baru; serta dukungan instrumental berupa bantuan langsung dalam menyelesaikan permasalahan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan teman, keluarga, dan dosen memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mahasiswa mengurangi tekanan,

⁵⁴ Hasil wawancara Informan. Informan ZI pada Senin, 1 Juni 2026

meningkatkan motivasi, serta menemukan solusi terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi selama menjalani perkuliahan.



Gambar 4.5

Bentuk *Social/Support Focused Coping* Mahasiswa PAI Angkatan 2022

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pemilihan Strategi Koping

a. Faktor Kepribadian

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa faktor kepribadian menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pemilihan strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah. Perbedaan karakter, kebiasaan, kebutuhan emosional, serta cara individu memandang tekanan menyebabkan setiap mahasiswa memiliki kecenderungan yang berbeda dalam menentukan strategi koping yang digunakan. Temuan penelitian

menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memilih strategi yang dirasa paling sesuai dengan karakter dan kebutuhan dirinya masing-masing.

Pada kategori mahasiswa berprestasi, AM mengungkapkan bahwa karakter dirinya yang menyukai ketenangan memengaruhi strategi koping yang dipilih ketika menghadapi tekanan. Ia menyatakan bahwa:

“Ya. Karena saya termasuk orang yang menyukai ketenangan, maka tidur menjadi salah satu strategi yang paling cocok untuk saya gunakan ketika menghadapi tekanan.”⁵⁵

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan akan ketenangan menjadi pertimbangan utama dalam menentukan strategi koping yang digunakan. Oleh karena itu, AM cenderung memilih strategi yang dapat membantu dirinya memperoleh ketenangan dan mengembalikan fokus ketika menghadapi tekanan akademik maupun organisasi. Temuan serupa juga ditemukan pada ES. Ia mengakui bahwa dirinya merupakan pribadi yang mudah panik sehingga karakter tersebut memengaruhi cara dirinya menghadapi tekanan. Menurutnya:

“Faktor yang paling memengaruhi adalah karakter dan kepribadian saya sendiri. Saya termasuk pribadi yang mudah panik sehingga ketika menghadapi masalah saya berusaha mengantisipasinya melalui manajemen waktu yang baik.”⁵⁶

Karakter yang mudah panik membuat ES memilih strategi yang berorientasi pada pengelolaan waktu dan penyelesaian tugas lebih awal agar tekanan yang dirasakan tidak semakin meningkat.

⁵⁵ Hasil wawancara Informan. Informan AM pada Kamis, 21 Mei 2026

⁵⁶ Hasil wawancara Informan. Informan ES pada Kamis, 28 Mei 2026

Pada kategori mahasiswa organisatoris, RS juga menyatakan bahwa karakter dirinya menjadi alasan utama dalam memilih strategi koping. Ia menjelaskan:

“Salah satu alasannya adalah karena saya mengenali karakter diri saya sendiri. Saya tidak bisa langsung menghadapi tekanan yang datang secara tiba-tiba dalam jumlah besar.”⁵⁷

Karakter tersebut membuat RS lebih memilih menenangkan diri terlebih dahulu melalui aktivitas yang disukai sebelum kembali menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Selain itu, faktor kepribadian juga terlihat pada HY. Ia mengungkapkan bahwa suasana hati (mood) sangat berpengaruh terhadap kemampuannya dalam menghadapi tekanan dan menyelesaikan pekerjaan. Menurutnya:

“Faktor mood sangat berpengaruh bagi saya. Jika suasana hati sedang buruk, saya sulit untuk melanjutkan pekerjaan. Sebaliknya, ketika suasana hati sudah baik, saya bisa kembali fokus dan menyelesaikan tugas dengan lebih baik.”⁵⁸

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kondisi emosional menjadi salah satu pertimbangan dalam menentukan strategi koping yang digunakan ketika menghadapi tekanan.

Pada kategori mahasiswa umum, WAB juga menunjukkan bahwa kebutuhan akan ketenangan menjadi alasan dalam memilih strategi koping tertentu. Ia menyatakan:

“Saya memang termasuk orang yang membutuhkan ketenangan sebelum bisa bekerja secara optimal.”⁵⁹

⁵⁷ Hasil wawancara Informan. Informan RS pada Jumat, 22 Mei 2026

⁵⁸ Hasil wawancara Informan. Informan HY pada Jumat, 22 Mei 2026

⁵⁹ Hasil wawancara Informan. Informan WAB pada Kamis, 28 Mei 2026

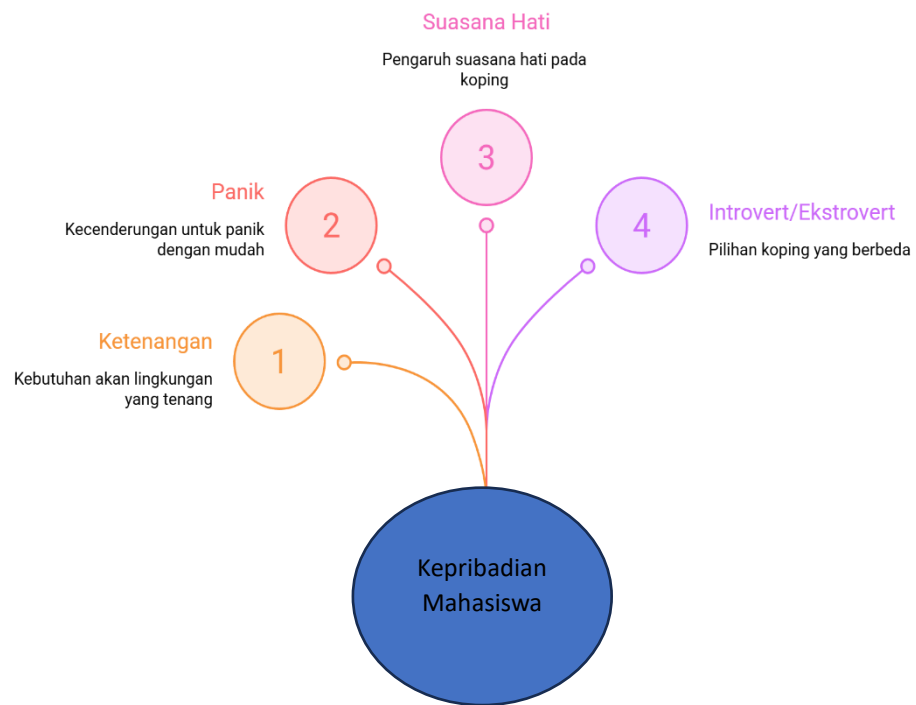
Karakter tersebut membuat WAB cenderung memilih aktivitas yang dapat menenangkan pikiran terlebih dahulu sebelum kembali menyelesaikan tugas atau permasalahan yang dihadapi. Sementara itu, ZI mengungkapkan bahwa dirinya merupakan pribadi yang introvert dan lebih nyaman melakukan banyak hal secara mandiri. Ia menjelaskan:

“Saya termasuk orang yang introvert dan cenderung melakukan banyak hal sendiri.”⁶⁰

Karakter introvert tersebut memengaruhi strategi koping yang digunakan, di mana ia lebih sering mencari ketenangan melalui aktivitas menyendiri dan me time ketika menghadapi tekanan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa faktor kepribadian memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap pemilihan strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022. Karakteristik seperti kebutuhan akan ketenangan, kecenderungan mudah panik, pengaruh suasana hati, serta sifat introvert maupun ekstrovert menyebabkan setiap mahasiswa memilih strategi koping yang berbeda dalam menghadapi tekanan kuliah. Dengan demikian, pemilihan strategi koping tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan yang dihadapi, tetapi juga oleh karakter dan kepribadian masing-masing individu.

⁶⁰ Hasil wawancara Informan. Informan ZI pada Senin, 1 Juni 2026



Gambar 4.6

Aspek Kepribadian yang Memengaruhi Pemilihan Strategi Koping Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022

b. Faktor Pengalaman

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa pengalaman menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pemilihan strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah. Pengalaman yang dimaksud meliputi pengalaman akademik, organisasi, sosial, maupun pengalaman hidup yang pernah dialami mahasiswa selama menjalani perkuliahan. Pengalaman tersebut membantu mahasiswa memahami tekanan yang

dihadapi serta menentukan strategi yang dianggap paling efektif berdasarkan pembelajaran yang diperoleh dari pengalaman sebelumnya.

Pada kategori mahasiswa berprestasi, AM mengungkapkan bahwa masa awal perkuliahan merupakan periode yang cukup berat karena selain menjalani perkuliahan di kampus, ia juga harus menyesuaikan diri dengan berbagai aktivitas di pesantren. Ia menyatakan:

“Tekanan yang paling berat berasal dari aspek akademik. Selain berkuliah di kampus, saya juga menjalani kegiatan di pesantren yang memiliki beban tersendiri sehingga pada masa awal perkuliahan tekanan yang saya rasakan cukup berat.”⁶¹

Pengalaman menghadapi berbagai tuntutan tersebut membuat AM belajar menyusun prioritas pekerjaan dan mengembangkan cara yang lebih teratur dalam menghadapi tekanan yang muncul selama perkuliahan.

Pada kategori mahasiswa organisatoris, RS menunjukkan bahwa pengalaman yang diperoleh selama aktif berorganisasi memengaruhi cara dirinya menghadapi tekanan. Menurutnya:

“Justru organisasi banyak mengajarkan saya bagaimana menghadapi tekanan. Berbagai tanggung jawab dan benturan yang saya alami dalam organisasi membuat saya belajar mengambil keputusan dan keluar dari situasi yang sulit.”⁶²

RS juga menjelaskan bahwa berbagai tantangan yang ditemui dalam organisasi memberinya pengalaman baru dalam menghadapi berbagai

⁶¹ Hasil wawancara Informan. Informan AM pada Kamis, 21 Mei 2026

⁶² Hasil wawancara Informan. Informan RS pada Jumat, 22 Mei 2026

persoalan yang sebelumnya belum pernah dialami. Pengalaman tersebut kemudian menjadi bekal dalam menentukan strategi koping yang digunakan ketika menghadapi tekanan akademik, organisasi, maupun keluarga.

Pada kategori mahasiswa fokus akademik, DA mengungkapkan bahwa pengalaman menghadapi revisi jurnal yang ketat menjadi salah satu pengalaman yang cukup menekan selama perkuliahan. Ia menyatakan:

“Saat itu saya merasa cukup kewalahan karena aturan dan tuntutan revisinya sangat ketat.”⁶³

Pengalaman tersebut mengajarkan dirinya untuk lebih tenang dalam menghadapi tekanan akademik serta memanfaatkan dukungan dari dosen pembimbing dan keluarga ketika menghadapi kesulitan yang serupa di kemudian hari.

Temuan lain ditemukan pada WAB. Pengalaman beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan pada semester awal menjadi salah satu pengalaman yang paling berpengaruh terhadap cara dirinya menghadapi tekanan. Ia menjelaskan:

“Saya masih ingat ketika semester awal, IPK saya berada pada angka dua. Hal tersebut terjadi karena saya belum mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan.”⁶⁴

⁶³ Hasil wawancara Informan. Informan DA pada Senin, 25 Mei 2026

⁶⁴ Hasil wawancara Informan. Informan WAB pada Kamis, 28 Mei 2026

Pengalaman tersebut membuatnya belajar memahami tuntutan dunia perkuliahan dan secara bertahap mengembangkan cara-cara yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik dibandingkan ketika pertama kali memasuki perguruan tinggi.

Sementara itu, ZI menunjukkan bahwa pengalaman keterbatasan relasi selama masa kuliah turut memengaruhi strategi koping yang dipilih. Ia mengungkapkan bahwa kurangnya keberanian untuk berinteraksi dan bertanya kepada orang lain membuat dirinya sering tertinggal informasi akademik. Pengalaman tersebut mendorongnya untuk mencari berbagai cara agar dapat meningkatkan kemampuan sosial dan memperluas relasi. Menurutny:

“Saya mulai memahami bahwa seseorang tidak bisa terus berada di zona nyaman dan perlu belajar beradaptasi dengan lingkungan sosial.”⁶⁵

Pengalaman tersebut menjadi pelajaran penting yang memengaruhi cara dirinya menghadapi tekanan sosial maupun akademik selama menjalani perkuliahan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa pengalaman memiliki peran yang cukup besar dalam memengaruhi pemilihan strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022. Pengalaman menghadapi tekanan pada masa lalu memberikan pembelajaran mengenai cara yang efektif maupun kurang efektif dalam mengatasi masalah. Oleh karena itu, mahasiswa cenderung memilih

⁶⁵ Hasil wawancara Informan. Informan ZI pada Senin, 1 Juni 2026

strategi koping berdasarkan pengalaman yang pernah mereka alami dan nilai berhasil yang mereka rasakan dari pengalaman tersebut dalam menghadapi berbagai tekanan selama perkuliahan.



Gambar 4.7

Aspek Pengalaman yang Memengaruhi Pemilihan Strategi Koping Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022

c. Faktor Efektivitas Strategi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa efektivitas strategi menjadi salah satu faktor yang memengaruhi mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam memilih strategi koping ketika menghadapi tekanan kuliah. Mahasiswa cenderung mempertahankan strategi yang dianggap mampu membantu mengurangi tekanan, menenangkan pikiran, memperbaiki suasana hati, maupun membantu mereka kembali fokus dalam menyelesaikan berbagai tuntutan perkuliahan. Dengan kata lain, strategi yang dipilih umumnya merupakan strategi yang menurut pengalaman mereka terbukti memberikan dampak positif dalam menghadapi tekanan yang dialami.

Pada kategori mahasiswa berprestasi, AM secara langsung menyatakan bahwa efektivitas menjadi pertimbangan utama dalam memilih strategi koping. Ia mengungkapkan:

“Hal yang paling memengaruhi adalah efektivitas dan kemudahan strategi tersebut untuk dilakukan. Saya cenderung memilih cara yang sederhana tetapi terbukti efektif membantu mengurangi tekanan.”⁶⁶

AM juga menjelaskan bahwa tidur menjadi strategi yang paling sering digunakannya karena dianggap mampu mengurangi kepenatan dan mengembalikan kondisi pikiran menjadi lebih segar. Menurutnya:

“Hal pertama yang saya lakukan adalah tidur. Bagi saya, tidur menjadi cara yang paling efektif untuk mengurangi kepenatan dan mengembalikan kondisi pikiran agar lebih segar.”⁶⁷

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa strategi koping dipilih karena dinilai memberikan hasil yang nyata dalam membantu dirinya menghadapi tekanan.

Pada kategori mahasiswa organisatoris, ES menunjukkan bahwa strategi yang dipilih adalah strategi yang mampu membantunya memperoleh ketenangan sebelum kembali menyelesaikan masalah. Ia menjelaskan:

“Ketika merasa cemas, saya biasanya tidak langsung berfokus pada masalah tersebut. Saya terlebih dahulu melakukan distraksi dengan aktivitas lain agar pikiran lebih segar.”⁶⁸

ES menilai bahwa strategi tersebut efektif karena membuat pikirannya lebih jernih sehingga lebih mudah menemukan solusi atas permasalahan

⁶⁶ Hasil wawancara Informan. Informan AM pada Kamis, 21 Mei 2026

⁶⁷ Hasil wawancara Informan. Informan AM pada Kamis, 21 Mei 2026

⁶⁸ Hasil wawancara Informan. Informan ES pada Kamis, 28 Mei 2026

yang dihadapi. Temuan serupa juga ditemukan pada RS. Ia memilih melakukan healing atau menghindar sementara karena menganggap strategi tersebut dapat membantunya mengambil keputusan secara lebih baik. Menurutny:

“Saya membutuhkan waktu untuk berpikir dengan lebih tenang. Jadi proses menghindar atau healing itu sebenarnya bukan benar-benar lari dari masalah, melainkan tetap berpikir tentang masalah tersebut tetapi dengan cara yang lebih menyenangkan dan lebih tenang sehingga saya bisa menentukan keputusan yang lebih tepat.”⁶⁹

Hal tersebut menunjukkan bahwa efektivitas strategi dalam menghasilkan kondisi psikologis yang lebih stabil menjadi alasan utama dalam pemilihannya.

Pada kategori mahasiswa fokus akademik, DA juga menunjukkan bahwa efektivitas menjadi pertimbangan penting dalam menentukan strategi koping yang digunakan. Ia mengungkapkan:

“Alasannya sederhana, yaitu karena cara tersebut mudah dilakukan, tidak membutuhkan banyak waktu, dan memberikan dampak yang cukup besar terhadap suasana hati saya. Saya memilih cara yang sederhana tetapi efektif untuk membuat diri saya kembali merasa bahagia dan lebih tenang.”⁷⁰

Menurut Dhea, membeli makanan kesukaan merupakan strategi yang efektif karena dapat memperbaiki suasana hati secara cepat sehingga dirinya dapat kembali fokus menghadapi tekanan akademik yang sedang dialami. Temuan lain ditemukan pada HY. Ia memilih melakukan healing atau berkumpul bersama teman ketika tekanan dirasa terlalu berat karena

⁶⁹ Hasil wawancara Informan. Informan RS pada Jumat, 22 Mei 2026

⁷⁰ Hasil wawancara Informan. Informan DA pada Senin, 25 Mei 2026

strategi tersebut terbukti mampu memperbaiki suasana hati dan membantunya kembali fokus dalam menyelesaikan pekerjaan. Ia menjelaskan:

“Jika suasana hati sedang buruk, saya sulit untuk melanjutkan pekerjaan. Sebaliknya, ketika suasana hati sudah baik, saya bisa kembali fokus dan menyelesaikan tugas dengan lebih baik.”⁷¹

Sementara itu, WAB mengungkapkan bahwa bermain futsal dipilih karena dapat membantu menenangkan pikiran sehingga tugas yang dihadapi terasa lebih mudah untuk diselesaikan. Menurutnya:

“Jika pikiran sudah tenang, pekerjaan akan terasa lebih mudah untuk diselesaikan. Oleh karena itu saya memilih untuk menenangkan pikiran terlebih dahulu, misalnya dengan bermain futsal, kemudian kembali mengerjakan tugas yang ada.”⁷²

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa strategi yang dipilih didasarkan pada manfaat nyata yang dirasakan setelah strategi tersebut dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa efektivitas strategi menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi pemilihan strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022. Mahasiswa cenderung memilih strategi yang dianggap mampu memberikan ketenangan, memperbaiki kondisi emosional, membantu pengambilan keputusan, serta meningkatkan fokus dalam menyelesaikan berbagai tuntutan akademik maupun non-akademik. Dengan demikian, semakin besar manfaat yang dirasakan dari suatu strategi, semakin besar

⁷¹ Hasil wawancara Informan. Informan HY pada Jumat, 22 Mei 2026

⁷² Hasil wawancara Informan. Informan WAB pada Kamis, 28 Mei 2026

pula kecenderungan mahasiswa untuk menggunakan strategi tersebut ketika menghadapi tekanan kuliah.



Gambar 4.8

Faktor Efektivitas Strategi yang Memengaruhi Pemilihan Strategi Koping Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022

d. Faktor Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pemilihan strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah. Dukungan sosial yang dimaksud berasal dari teman, keluarga, maupun dosen yang berperan sebagai sumber bantuan emosional, motivasi, arahan, maupun solusi ketika mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik dan non-akademik. Keberadaan orang-orang terdekat memberikan rasa aman, semangat, serta keyakinan kepada mahasiswa bahwa mereka tidak menghadapi permasalahan seorang diri.

Pada kategori mahasiswa berprestasi, AM mengungkapkan bahwa teman dan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membantu dirinya menghadapi tekanan kuliah. Ia menjelaskan:

“Teman memiliki peran yang sangat penting. Selain dapat memberikan saran dan masukan, keberadaan mereka juga menjadi sumber motivasi karena saya melihat mereka mampu menghadapi tekanan yang mungkin lebih besar daripada yang saya alami.”⁷³

Selain itu, AM juga menegaskan bahwa dukungan keluarga memberikan kekuatan emosional yang membuatnya tetap bersemangat menjalani perkuliahan. Menurutnya:

“Keluarga memiliki peran yang sangat penting meskipun saya jarang menceritakan secara langsung tekanan yang saya alami. Keberadaan keluarga memberikan dukungan emosional yang membuat saya tetap semangat menjalani perkuliahan.”⁷⁴

Pada kategori mahasiswa organisatoris, ES menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membantunya memperoleh sudut pandang baru ketika menghadapi tekanan. Ia menyatakan:

“Saya biasanya berbagi cerita kepada teman dekat maupun keluarga, khususnya ibu saya. Dengan mendengar pandangan mereka, saya memperoleh perspektif yang lebih luas dan alternatif solusi yang mungkin belum saya pikirkan sebelumnya.”⁷⁵

ES juga menjelaskan bahwa teman, keluarga, dan dosen memiliki kontribusi yang berbeda namun saling melengkapi dalam membantu dirinya menghadapi berbagai kesulitan selama perkuliahan. Temuan serupa juga ditemukan pada RS. Ia mengungkapkan bahwa ketika menghadapi tekanan, dirinya lebih memilih mencari pandangan dari

⁷³ Hasil wawancara Informan. Informan AM pada Kamis, 21 Mei 2026

⁷⁴ Hasil wawancara Informan. Informan AM pada Kamis, 21 Mei 2026

⁷⁵ Hasil wawancara Informan. Informan ES pada Kamis, 28 Mei 2026

orang lain karena membutuhkan perspektif yang lebih luas terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Menurutnya:

“Saya lebih sering meminta bantuan atau mencari pandangan dari orang lain. Saya membutuhkan sudut pandang yang berbeda agar dapat melihat permasalahan dengan lebih luas dan tidak hanya dari perspektif saya sendiri.”⁷⁶

Lebih lanjut, RS menjelaskan bahwa teman organisasi menjadi tempat utama untuk berbagi berbagai tekanan yang dialami selama kuliah. Ia menyatakan:

“Teman memiliki peran yang sangat penting dalam hidup saya, terutama dalam membantu mengurangi tekanan yang saya alami.”⁷⁷

Selain teman, perhatian sederhana dari keluarga juga menjadi sumber semangat yang membantu menjaga kondisi mentalnya selama menjalani perkuliahan.

Pada kategori mahasiswa fokus akademik, DA menunjukkan bahwa keluarga merupakan sumber dukungan sosial yang paling berpengaruh dalam kehidupannya. Ia mengungkapkan:

“Keluarga memiliki peran yang sangat besar dalam hidup saya. Saya bersyukur karena berada di lingkungan keluarga yang sangat mendukung dan tidak banyak menuntut.”⁷⁸

Ketika mengalami tekanan akademik yang berat, DA mengaku sering menelepon orang tuanya untuk memperoleh ketenangan emosional.

Selain keluarga, dosen pembimbing juga berperan membantu dirinya menemukan solusi ketika menghadapi kesulitan akademik, khususnya

⁷⁶ Hasil wawancara Informan. Informan RS pada Jumat, 22 Mei 2026

⁷⁷ Hasil wawancara Informan. Informan RS pada Jumat, 22 Mei 2026

⁷⁸ Hasil wawancara Informan. Informan DA pada Senin, 25 Mei 2026

pada proses revisi jurnal. Temuan lain ditemukan pada HY yang menempatkan teman sebagai sumber dukungan sosial utama dalam menghadapi tekanan skripsi. Menurutnya:

“Teman-teman saya tidak hanya memberikan semangat, tetapi juga membantu secara langsung. Misalnya membantu menyelesaikan permasalahan yang saya hadapi atau membantu dalam pengerjaan tugas dan skripsi.”⁷⁹

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya berupa dukungan emosional, tetapi juga bantuan nyata yang membantu mahasiswa mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi.

Sementara itu, WAB mengungkapkan bahwa keberadaan orang yang bersedia mendengarkan keluh kesahnya menjadi bentuk dukungan yang paling berarti. Ia menyatakan:

“Dukungan yang paling membantu adalah ketika ada orang yang bersedia mendengarkan keluh kesah saya dan memberikan arahan atau masukan mengenai apa yang sebaiknya saya lakukan.”⁸⁰

Hal yang serupa juga ditemukan pada ZI. Meskipun dirinya mengaku lebih senang menyendiri, ia tetap menyadari pentingnya dukungan dari lingkungan sosial. Menurutnya:

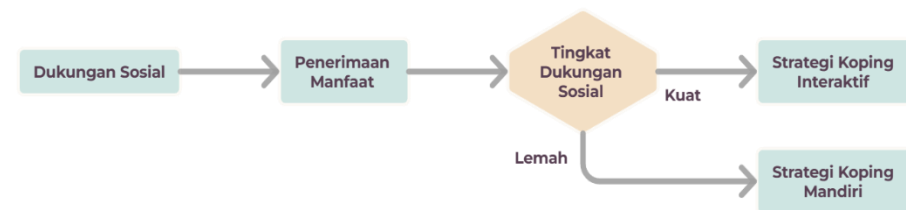
“Saya tetap membutuhkan teman, keluarga, dan dosen. Saya tetap membutuhkan arahan, bimbingan, saran, dan dukungan dari mereka. Bagaimanapun juga, seseorang tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang-orang di sekitarnya.”⁸¹

⁷⁹ Hasil wawancara Informan. Informan HY pada Jumat, 22 Mei 2026

⁸⁰ Hasil wawancara Informan. Informan WAB pada Kamis, 28 Mei 2026

⁸¹ Hasil wawancara Informan. Informan ZI pada Senin, 1 Juni 2026

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa dukungan sosial menjadi faktor penting yang memengaruhi pemilihan strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah. Dukungan yang diberikan oleh teman, keluarga, dan dosen membantu mahasiswa memperoleh motivasi, ketenangan emosional, arahan, serta solusi terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi. Semakin kuat dukungan sosial yang diterima, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk menggunakan strategi koping yang melibatkan interaksi dan bantuan dari orang lain dalam menghadapi tekanan kuliah.



Gambar 4.9

Faktor Dukungan Sosial yang Memengaruhi Pemilihan Strategi Koping Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022

e. Faktor Nilai Keagamaan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa nilai keagamaan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pemilihan strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah. Nilai keagamaan yang dimaksud meliputi pemahaman terhadap ajaran Islam, keyakinan kepada Allah SWT, pelaksanaan ibadah, serta internalisasi nilai-nilai seperti

sabar, tawakal, syukur, husnuzan, dan keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki hikmah. Nilai-nilai tersebut memberikan ketenangan, motivasi, serta pandangan yang lebih positif dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama menjalani perkuliahan.

Pada kategori mahasiswa berprestasi, AM mengungkapkan bahwa pemahaman agama memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap cara dirinya menghadapi tekanan. Menurutnya:

“Saya meyakini bahwa setiap usaha yang dilakukan akan mendapatkan balasan dari Allah dan aktivitas akademik juga dapat bernilai ibadah. Pemahaman tersebut menjadi motivasi bagi saya untuk terus berusaha.”⁸²

Selain itu, AM juga menegaskan bahwa nilai-nilai agama menjadi dasar dalam mengambil keputusan serta memberikan kekuatan ketika menghadapi berbagai tekanan selama perkuliahan. Ia menyatakan:

“Pemahaman bahwa menuntut ilmu merupakan ibadah serta keyakinan akan pahala dari setiap usaha membuat saya lebih kuat dalam menghadapi tekanan.”⁸³

Temuan serupa juga ditemukan pada MS. Ia menjelaskan bahwa ketika menghadapi tekanan, dirinya memilih mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah. Menurutnya:

“Nilai-nilai agama sangat membantu saya dalam menghadapi tekanan kuliah. Ketika menghadapi masalah, saya berusaha mendekatkan diri kepada Allah melalui wudu, salat, dan doa.”⁸⁴

⁸² Hasil wawancara Informan. Informan AM pada Kamis, 21 Mei 2026

⁸³ Hasil wawancara Informan. Informan AM pada Kamis, 21 Mei 2026

⁸⁴ Hasil wawancara Informan. Informan MS pada Rabu, 20 Mei 2026

MS menilai bahwa ibadah memberikan ketenangan batin serta membantu dirinya memperoleh kekuatan dalam menghadapi berbagai persoalan yang muncul selama perkuliahan.

Pada kategori mahasiswa organisatoris, ES mengungkapkan bahwa berbagai aktivitas ibadah membantu dirinya mengurangi rasa panik dan kebingungan ketika menghadapi tekanan. Ia menjelaskan:

“Aktivitas spiritual yang paling membantu saya adalah menjaga salat lima waktu tepat waktu, berzikir setelah salat, membaca Al-Qur’an, dan melaksanakan salat duha.”⁸⁵

Menurut ES, konsistensi dalam menjalankan ibadah membuat hatinya lebih tenang dan membantu dirinya menghadapi berbagai tekanan dengan lebih baik. Selain itu, nilai kesabaran dan keikhlasan yang dipelajari dari ajaran agama maupun nasihat orang tua turut memengaruhi cara dirinya menyikapi berbagai kesulitan yang dihadapi.

RS juga menunjukkan bahwa nilai keagamaan menjadi sumber kekuatan utama dalam menghadapi tekanan. Ia menyatakan:

“Saya merasakan secara langsung bahwa aktivitas keagamaan seperti doa, zikir, dan ibadah lainnya memberikan dampak yang besar dalam membantu saya menghadapi tekanan.”⁸⁶

Selain itu, RS meyakini bahwa setiap kesulitan yang diberikan Allah pasti dapat dilalui dan selalu terdapat kemudahan di balik setiap kesulitan tersebut. Keyakinan tersebut menjadi landasan yang membantunya tetap

⁸⁵ Hasil wawancara Informan. Informan ES pada Kamis, 28 Mei 2026

⁸⁶ Hasil wawancara Informan. Informan RS pada Jumat, 22 Mei 2026

bertahan ketika menghadapi tekanan dari keluarga, akademik, maupun organisasi.

Pada kategori mahasiswa fokus akademik, DA mengungkapkan bahwa semakin besar tekanan yang dihadapi, semakin besar pula dorongan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Ia menyatakan:

“Biasanya ketika tekanan semakin banyak, saya justru semakin dekat kepada Allah. Ketika saya merasa sudah tidak tahu lagi harus meminta bantuan kepada siapa, saya akan lebih banyak mendekatkan diri kepada Allah dan berharap pertolongan dari-Nya.”⁸⁷

DA juga menjelaskan bahwa aktivitas seperti puasa sunnah, salat sunnah, memperpanjang doa, dan mendengarkan zikir menjadi cara yang membantu dirinya memperoleh ketenangan ketika menghadapi tekanan akademik. Temuan yang tidak jauh berbeda ditemukan pada HY. Ia mengungkapkan bahwa konsep-konsep dalam ajaran Islam seperti sabar, doa, dan ikhtiar sangat membantu dirinya menghadapi tekanan akademik, khususnya dalam proses penyelesaian skripsi. Menurutnya:

“Menurut saya konsep agama seperti sabar, doa, dan ikhtiar sangat penting dalam menghadapi tekanan akademik.”⁸⁸

Ia juga memandang bahwa usaha dan doa merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.

Pada kategori mahasiswa umum, WAB menunjukkan bahwa nilai keagamaan berperan penting dalam memberikan ketenangan ketika menghadapi tekanan. Ia mengungkapkan:

⁸⁷ Hasil wawancara Informan. Informan DA pada Senin, 25 Mei 2026

⁸⁸ Hasil wawancara Informan. Informan HY pada Jumat, 22 Mei 2026

“Aktivitas yang paling penting bagi saya adalah zikir pagi dan petang. Ketika saya rutin berzikir, saya merasa lebih tenang dan lebih mampu menghadapi berbagai masalah yang datang.”⁸⁹

Selain itu, WAB juga berusaha memaknai setiap tekanan sebagai bagian dari ketentuan Allah yang mengandung hikmah dan manfaat bagi kehidupannya di masa depan. Sementara itu, ZI mengungkapkan bahwa aktivitas ibadah seperti salat, membaca Surah Yasin, dan berdoa membantu dirinya memperoleh ketenangan ketika menghadapi berbagai tekanan selama kuliah. Ia menyatakan:

“Aktivitas spiritual yang paling sering saya lakukan adalah menjaga salat dan sesekali membaca Surah Yasin. Aktivitas tersebut membantu saya merasa lebih tenang.”⁹⁰

Selain itu, ZI juga berusaha memandang setiap masalah sebagai sesuatu yang memiliki alasan dan hikmah tertentu sehingga tidak perlu disikapi secara berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa nilai keagamaan memiliki pengaruh yang besar terhadap pemilihan strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah. Nilai-nilai keagamaan tidak hanya memberikan ketenangan psikologis melalui berbagai aktivitas ibadah, tetapi juga membentuk cara pandang mahasiswa terhadap tekanan yang dihadapi. Keyakinan kepada Allah SWT, pemahaman tentang sabar, tawakal, husnuzan, serta pandangan bahwa menuntut ilmu merupakan

⁸⁹ Hasil wawancara Informan. Informan WAB pada Kamis, 28 Mei 2026

⁹⁰ Hasil wawancara Informan. Informan ZI pada Senin, 1 Juni 2026

bagian dari ibadah menjadi faktor yang mendorong mahasiswa memilih strategi koping yang lebih positif dan konstruktif dalam menghadapi berbagai tekanan selama menjalani perkuliahan.



Gambar 4.10

Aspek Efektivitas Strategi yang Memengaruhi Pemilihan Strategi Koping Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, ditemukan bahwa mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 menghadapi berbagai bentuk tekanan kuliah yang berasal dari aspek akademik maupun non-akademik. Tekanan tersebut meliputi tuntutan penyelesaian tugas, pencapaian akademik, manajemen waktu antara kuliah dan organisasi, permasalahan keluarga, proses adaptasi lingkungan perkuliahan, hingga kekhawatiran terhadap masa depan. Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa menunjukkan berbagai bentuk strategi koping yang meliputi *problem focused coping*, *emotion focused coping*, *meaning/spiritual focused coping*, *avoidant coping*, dan *social/support focused coping*.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya menggunakan satu jenis strategi koping dalam menghadapi tekanan kuliah. Sebaliknya, mahasiswa cenderung mengombinasikan beberapa strategi koping sesuai dengan situasi, kebutuhan, serta karakteristik tekanan yang dihadapi. Sebagai contoh, mahasiswa dapat memulai dengan melakukan *problem focused coping* melalui penyusunan prioritas dan penyelesaian tugas, kemudian menggunakan *emotion focused coping* untuk mengelola emosi yang muncul, serta memperkuat diri melalui *meaning/spiritual focused coping* berupa salat, doa, dan zikir. Pada kondisi tertentu, mahasiswa juga memanfaatkan dukungan sosial dari teman, keluarga, maupun dosen, serta melakukan penghindaran sementara sebagai bentuk pemulihan emosional sebelum kembali menghadapi permasalahan yang ada.

Selain itu, pemilihan strategi koping dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor kepribadian, pengalaman, efektivitas strategi, dukungan sosial, dan nilai

keagamaan. Faktor-faktor tersebut menyebabkan setiap mahasiswa memiliki kecenderungan yang berbeda dalam menentukan strategi koping yang digunakan. Meskipun demikian, nilai keagamaan menjadi salah satu faktor yang paling dominan dan tampak pada hampir seluruh informan, baik dalam bentuk keyakinan religius maupun praktik spiritual yang dilakukan ketika menghadapi tekanan kuliah. Temuan penelitian secara ringkas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.1

Ringkasan Temuan Penelitian Berdasarkan Kategori Informan

Kategori Informan	Tekanan Kuliah yang Dominan	Strategi Koping yang Digunakan	Faktor yang Memengaruhi
Mahasiswa Berprestasi	Tekanan akademik, organisasi, dan tuntutan pencapaian diri	1. <i>Problem Focused Coping</i> 2. <i>Emotion Focused Coping</i> 3. <i>Social Support Coping</i> 4. <i>Meaning/Spiritual Focused Coping</i>	Efektivitas strategi, kepribadian, pengalaman, dukungan sosial, nilai keagamaan
Mahasiswa Organisatoris	Manajemen waktu, kontrol emosi, tuntutan organisasi, dan keluarga	1. <i>Problem Focused Coping</i> 2. <i>Avoidant Coping</i> 3. <i>Social Support Coping</i> 4. <i>Meaning/Spiritual Focused Coping</i>	Kepribadian, pengalaman organisasi, dukungan sosial, nilai keagamaan
Mahasiswa Akademik	Tugas akademik, jurnal, skripsi, dan tuntutan dosen	1. <i>Problem Focused Coping</i> 2. <i>Emotion Focused Coping</i> 3. <i>Avoidant Coping</i> 4. <i>Meaning/Spiritual Focused Coping</i>	Efektivitas strategi, suasana hati, dukungan sosial, nilai keagamaan
Mahasiswa Umum	Adaptasi lingkungan kampus, relasi sosial, dan akademik	1. <i>Problem Focused Coping</i> 2. <i>Emotion Focused Coping</i> 3. <i>Avoidant Coping</i>	Kepribadian, dukungan sosial, pengalaman, nilai keagamaan

		4. <i>Social Support Coping</i> 5. <i>Meaning/Spiritual Focused Coping</i>	
--	--	---	--

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bagian sebelumnya, ditemukan bahwa mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 menggunakan berbagai strategi koping dalam menghadapi tekanan kuliah. Strategi tersebut meliputi *problem focused coping*, *emotion focused coping*, *meaning/spiritual focused coping*, *avoidant coping*, dan *social/support focused coping*. Selain itu, pemilihan strategi koping mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor kepribadian, pengalaman, efektivitas strategi, dukungan sosial, dan nilai keagamaan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa strategi koping yang digunakan mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga dipengaruhi oleh nilai-nilai yang mereka yakini dan praktik kehidupan yang dijalani selama proses perkuliahan.

Sebagai mahasiswa Pendidikan Agama Islam, berbagai strategi koping yang digunakan tidak dapat dilepaskan dari pengaruh nilai-nilai Pendidikan Agama Islam yang telah mereka pelajari dan internalisasikan dalam kehidupan sehari-hari. Nilai-nilai tersebut tercermin dalam cara mahasiswa memaknai tekanan, menghadapi permasalahan, serta mengambil langkah untuk mengatasi berbagai kesulitan yang dialami selama masa perkuliahan. Oleh karena itu, pembahasan pada penelitian ini difokuskan pada analisis strategi koping mahasiswa ditinjau dari perspektif Pendidikan Agama Islam melalui empat nilai utama yang ditemukan dalam

penelitian, yaitu nilai kesabaran, nilai ikhtiar dan tanggung jawab, nilai tawakal dan husnuzan, serta praktik spiritual sebagai strategi koping mahasiswa.

1. Nilai Kesabaran dalam Menghadapi Tekanan Kuliah

Hasil penelitian, ditemukan bahwa nilai kesabaran menjadi salah satu nilai Pendidikan Agama Islam yang tercermin dalam strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah. Sikap sabar terlihat dari kemampuan mahasiswa untuk tetap bertahan, mengendalikan diri, dan melanjutkan tanggung jawab akademik meskipun menghadapi berbagai tekanan, baik yang berasal dari tugas perkuliahan, organisasi, keluarga, maupun tuntutan pribadi. Mahasiswa tidak memaknai sabar sebagai sikap pasif atau menyerah terhadap keadaan, melainkan sebagai kemampuan untuk tetap berusaha dan bertanggung jawab di tengah berbagai kesulitan yang dihadapi.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan memandang kesabaran sebagai kemampuan untuk menghadapi tekanan secara tenang tanpa meninggalkan tanggung jawab yang dimiliki. AM memaknai sabar sebagai kemampuan untuk tetap memikul dan menyelesaikan berbagai tanggung jawab meskipun terasa berat. Sementara itu, ES memandang sabar sebagai bentuk keikhlasan dalam menerima ketentuan Allah setelah melakukan usaha yang maksimal. Temuan serupa juga ditemukan pada RS, DA, dan WAB yang memaknai sabar sebagai kemampuan untuk bertahan menghadapi kesulitan dengan tetap meyakini adanya kemudahan dan hikmah di balik setiap tekanan yang dialami.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa kesabaran menjadi salah satu nilai yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan kuliah secara lebih positif.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep sabar dalam Pendidikan Agama Islam. Sabar merupakan salah satu akhlak mulia yang diajarkan Islam dan memiliki kedudukan yang sangat penting dalam kehidupan seorang muslim. Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, sabar tidak hanya diartikan sebagai kemampuan menahan diri dari keluh kesah, tetapi juga mencakup keteguhan hati dalam menjalankan ketaatan, menjauhi larangan Allah, serta menghadapi berbagai ujian dan kesulitan hidup. Kesabaran menjadi kekuatan yang membantu individu tetap istiqamah dalam menjalankan tanggung jawabnya meskipun menghadapi berbagai hambatan.⁹¹

Menurut Al-Ghazali, sabar merupakan kemampuan jiwa untuk tetap teguh dalam menghadapi dorongan hawa nafsu dan berbagai kesulitan yang dihadapi manusia. Kesabaran membantu seseorang mengendalikan emosi, menjaga kestabilan diri, dan tetap berorientasi pada tujuan yang ingin dicapai.⁹² Dalam konteks kehidupan mahasiswa, kemampuan untuk tetap menyelesaikan tugas, menghadapi tuntutan akademik, dan bertahan dalam tekanan merupakan bentuk implementasi dari nilai kesabaran yang

⁹¹Mumu Zainal Mutaqin, "KONSEP SABAR DALAM BELAJAR DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN ISLAM", *Journal of Islamic Education : The Teacher of Civilization*, vol. 3, no. 1 (2022).

⁹²Rahmah Rahmah, "Urgensi Tasawuf di Tengah Pandemi Covid", *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, vol. 19, no. 2 (2021), p. 74.

diajarkan dalam Islam. Konsep tersebut juga sejalan dengan firman Allah SWT dalam Surah Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 153)

Ayat tersebut menunjukkan bahwa kesabaran merupakan salah satu sarana yang dapat digunakan seorang muslim untuk menghadapi berbagai kesulitan dalam kehidupannya. Allah SWT menempatkan sabar sebagai bentuk kekuatan spiritual yang dapat membantu seseorang menghadapi berbagai ujian dan tekanan yang dihadapi.

Dalam konteks penelitian ini, tekanan kuliah yang dialami mahasiswa dapat dipahami sebagai salah satu bentuk ujian yang menuntut adanya kesabaran. Kesabaran membantu mahasiswa untuk tidak mudah menyerah ketika menghadapi tugas yang menumpuk, hasil akademik yang tidak sesuai harapan, maupun berbagai tuntutan lain yang muncul selama masa perkuliahan. Melalui kesabaran, mahasiswa mampu mengendalikan emosi, menjaga motivasi belajar, dan tetap berusaha menyelesaikan tanggung jawab akademik yang dimiliki.

Berdasarkan temuan penelitian dan kajian Pendidikan Agama Islam tersebut, peneliti berpendapat bahwa nilai kesabaran memiliki peran penting dalam strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah. Kesabaran tidak hanya berfungsi sebagai nilai spiritual, tetapi juga menjadi mekanisme pengendalian diri yang

membantu mahasiswa tetap bertahan dan beradaptasi dengan berbagai tekanan yang muncul selama proses perkuliahan. Oleh karena itu, nilai sabar dapat dipahami sebagai salah satu bentuk internalisasi nilai Pendidikan Agama Islam yang berkontribusi dalam membentuk ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun non-akademik.

2. Nilai Ikhtiar dan Tanggung Jawab dalam Menghadapi Tekanan Kuliah

Pada penelitian ini, ditemukan bahwa nilai ikhtiar dan tanggung jawab merupakan salah satu nilai Pendidikan Agama Islam yang tercermin dalam strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah. Nilai tersebut terlihat dari berbagai upaya yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi sumber tekanan secara langsung, seperti menyusun prioritas pekerjaan, mengatur waktu, meningkatkan usaha belajar, berdiskusi dengan teman, serta menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Mahasiswa tidak hanya berusaha mengurangi tekanan yang dirasakan, tetapi juga berupaya menyelesaikan akar permasalahan yang menyebabkan tekanan tersebut muncul.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan memilih menghadapi tekanan dengan melakukan tindakan nyata. AM berupaya menyelesaikan tugas secara bertahap dan menyusun skala prioritas pekerjaan agar berbagai tanggung jawab yang dimiliki dapat diselesaikan secara lebih teratur. MS memilih meningkatkan intensitas belajar dan berdiskusi dengan teman-teman yang memiliki pemahaman lebih baik

terhadap materi perkuliahan. Temuan serupa juga ditemukan pada ES, HY, dan WAB yang menunjukkan kecenderungan untuk segera menyelesaikan tugas dan mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi daripada membiarkan tekanan tersebut terus berlangsung. Temuan tersebut menunjukkan adanya sikap aktif dalam menghadapi tekanan kuliah melalui berbagai bentuk usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana.

Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, sikap tersebut dapat dipahami sebagai bentuk implementasi nilai ikhtiar. Ikhtiar merupakan upaya sungguh-sungguh yang dilakukan manusia untuk mencapai tujuan atau menyelesaikan suatu persoalan dengan memanfaatkan kemampuan dan potensi yang telah diberikan oleh Allah SWT. Islam mengajarkan bahwa setiap manusia memiliki kewajiban untuk berusaha sebelum menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah SWT. Oleh karena itu, ikhtiar menjadi bagian penting dalam kehidupan seorang muslim, termasuk dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan selama proses pendidikan.⁹³

Nilai ikhtiar juga berkaitan erat dengan tanggung jawab. Dalam konteks Pendidikan Agama Islam, tanggung jawab merupakan kesadaran individu untuk melaksanakan amanah dan kewajiban yang dimilikinya secara sungguh-sungguh.⁹⁴ Sebagai mahasiswa, tanggung jawab tersebut diwujudkan melalui kesungguhan dalam belajar, menyelesaikan tugas,

⁹³ Haringun Nur Adha and Wantini Wantini, "Revitalisasi Adversity Quotient Berbasis Pendidikan Nilai Karakter dalam Pendidikan Islam", *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, vol. 6, no. 1 (2024), pp. 1032–41.

⁹⁴ Muhammad Raihan Febriansyah and Saiful Bahri, "Manajemen dalam Perspektif Islam", *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, vol. 4, no. 3 (2024), pp. 1446–58.

menjaga komitmen akademik, serta berupaya mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan. Sikap tanggung jawab mendorong mahasiswa untuk tidak menghindari permasalahan yang dihadapi, melainkan berusaha mencari solusi yang tepat terhadap berbagai tekanan yang muncul selama masa perkuliahan. Konsep tersebut sejalan dengan firman Allah SWT dalam Surah An-Najm ayat 39:

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ

"Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya."
(QS. An-Najm: 39)

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Islam memberikan penghargaan yang besar terhadap usaha yang dilakukan manusia. Keberhasilan tidak diperoleh secara instan, melainkan melalui proses perjuangan dan usaha yang sungguh-sungguh. Oleh karena itu, seorang muslim dituntut untuk terus berikhtiar dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan tanpa bergantung sepenuhnya pada keadaan. Selain itu, Rasulullah SAW juga mengajarkan pentingnya usaha melalui hadis yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi:

اعْمَلْهَا وَتَوَكَّلْ

"Ikatlah untamu kemudian bertawakallah kepada Allah." (HR. Tirmidzi)

Hadis tersebut menunjukkan bahwa tawakal tidak boleh dipahami sebagai sikap pasrah tanpa usaha. Sebaliknya, seseorang harus terlebih dahulu melakukan ikhtiar secara maksimal sebelum menyerahkan hasil akhirnya

kepada Allah SWT. Dengan demikian, ikhtiar dan tanggung jawab merupakan dua nilai yang saling berkaitan dalam ajaran Islam.

Dalam konteks penelitian ini, berbagai strategi koping yang digunakan mahasiswa menunjukkan adanya implementasi nilai ikhtiar dan tanggung jawab dalam menghadapi tekanan kuliah. Mahasiswa tidak hanya berfokus pada upaya mengurangi rasa stres yang dirasakan, tetapi juga berusaha menyelesaikan sumber tekanan melalui tindakan yang konkret. Upaya seperti mengatur waktu, meningkatkan usaha belajar, berdiskusi dengan teman, dan menyelesaikan tugas merupakan bentuk nyata dari ikhtiar yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun non-akademik.

Berdasarkan temuan penelitian dan kajian Pendidikan Agama Islam tersebut, peneliti berpendapat bahwa nilai ikhtiar dan tanggung jawab memiliki peran penting dalam strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022. Nilai tersebut mendorong mahasiswa untuk bersikap aktif, tidak mudah menyerah, serta memiliki kesadaran untuk menyelesaikan berbagai kewajiban yang dimiliki. Oleh karena itu, strategi koping yang berorientasi pada penyelesaian masalah tidak hanya mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan kuliah, tetapi juga menunjukkan internalisasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam yang menekankan pentingnya usaha dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

3. Nilai Tawakal dan Husnuzan dalam Menghadapi Tekanan Kuliah

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa nilai tawakal dan husnuzan merupakan salah satu nilai Pendidikan Agama Islam yang tercermin dalam strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah. Nilai tersebut tampak melalui sikap mahasiswa yang tetap berusaha menyelesaikan berbagai tanggung jawab akademik, kemudian menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah SWT serta meyakini bahwa setiap peristiwa yang terjadi mengandung hikmah dan kebaikan yang telah ditetapkan oleh-Nya. Sikap tersebut membantu mahasiswa mengurangi kecemasan berlebihan terhadap hasil yang belum tentu dapat dikendalikan serta memberikan ketenangan ketika menghadapi berbagai tekanan selama masa perkuliahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan memandang tawakal sebagai sikap berserah diri kepada Allah SWT setelah melakukan usaha yang maksimal. AM memaknai tawakal sebagai bentuk penyerahan hasil kepada Allah setelah seluruh ikhtiar dilakukan dengan sungguh-sungguh. Temuan serupa juga ditemukan pada ES yang memahami tawakal sebagai kesediaan menerima hasil yang telah ditetapkan Allah meskipun tidak selalu sesuai dengan harapan yang direncanakan sebelumnya. Selain itu, DA, RS, WAB, dan ZI menunjukkan pemahaman yang sama, yaitu meyakini bahwa setiap kesulitan yang dihadapi memiliki hikmah dan bahwa Allah SWT senantiasa memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tawakal dan husnuzan

menjadi nilai yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan kuliah secara lebih tenang dan optimis.

Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, tawakal merupakan sikap menyerahkan hasil akhir kepada Allah SWT setelah melakukan usaha secara maksimal. Tawakal bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan bentuk keyakinan bahwa manusia memiliki kewajiban untuk berikhtiar, sedangkan hasil akhir berada dalam ketentuan Allah SWT. Oleh karena itu, tawakal merupakan penyempurna dari ikhtiar yang dilakukan seseorang dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.⁹⁵

Nilai tawakal berkaitan erat dengan husnuzan, yaitu sikap berprasangka baik kepada Allah SWT atas segala ketentuan yang diberikan-Nya. Husnuzan mendorong seseorang untuk memandang setiap peristiwa secara positif dan meyakini bahwa di balik kesulitan terdapat hikmah yang mungkin belum dapat dipahami saat ini. Sikap tersebut membantu individu mengurangi perasaan kecewa, putus asa, maupun kecemasan yang berlebihan ketika menghadapi kegagalan atau hasil yang tidak sesuai dengan harapan.⁹⁶ Konsep tersebut sejalan dengan firman Allah SWT dalam Surah Ali Imran ayat 159:

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

⁹⁵ Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia et al., “Keselarasan Antara Ikhtiar Dan Tawakal Dalam Membentuk Mental Positif”, *An-Nawa: Jurnal Studi Islam*, vol. 7, no. 1 (2025), pp. 1–14.

⁹⁶ Daryono Daryono, “FILSAFAT ETIKA MASYARAKAT ISLAM JAWA: KONSEP BAIK DAN BURUK”, *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, vol. 2, no. 1 (2021), pp. 59–82.

"...Kemudian apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang-orang yang bertawakal." (QS. Ali Imran: 159)

Ayat tersebut menunjukkan bahwa tawakal dilakukan setelah adanya tekad dan usaha yang sungguh-sungguh. Dengan demikian, tawakal bukanlah pengganti usaha, melainkan sikap yang melengkapi usaha tersebut. Seorang muslim dituntut untuk berikhtiar secara maksimal, kemudian menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah SWT dengan penuh keyakinan. Selain itu, Allah SWT juga berfirman dalam Surah At-Talaq ayat 3:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

"...Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya..." (QS. At-Talaq: 3)

Ayat tersebut memberikan pemahaman bahwa tawakal dapat menghadirkan ketenangan dan keyakinan dalam diri seseorang karena ia percaya bahwa Allah SWT akan memberikan jalan keluar terbaik atas berbagai persoalan yang dihadapi.

Dalam konteks penelitian ini, tekanan kuliah sering kali muncul akibat ketidakpastian terhadap hasil akademik, tuntutan tugas, maupun berbagai target yang ingin dicapai mahasiswa. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kecemasan apabila mahasiswa hanya berfokus pada hasil akhir. Namun, melalui nilai tawakal dan husnuzan, mahasiswa mampu memandang tekanan secara lebih positif. Mereka berusaha semaksimal mungkin dalam menjalankan kewajiban akademik, kemudian menerima hasil yang diperoleh dengan lapang dada serta meyakini bahwa setiap

pengalaman yang dialami mengandung pelajaran dan hikmah yang bermanfaat bagi perkembangan dirinya.

Berdasarkan temuan penelitian dan kajian Pendidikan Agama Islam tersebut, peneliti berpendapat bahwa nilai tawakal dan husnuzan memiliki kontribusi yang penting dalam strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah. Kedua nilai tersebut membantu mahasiswa menjaga kestabilan emosi, mengurangi kecemasan terhadap hasil yang belum pasti, serta membangun optimisme dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun non-akademik. Oleh karena itu, tawakal dan husnuzan tidak hanya berfungsi sebagai nilai spiritual, tetapi juga menjadi mekanisme koping yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan kuliah secara lebih sehat, positif, dan konstruktif.

4. Praktik Spiritual sebagai Strategi Koping Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa praktik spiritual menjadi salah satu strategi koping yang banyak digunakan oleh mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah. Praktik spiritual tersebut diwujudkan melalui berbagai bentuk ibadah seperti salat, doa, zikir, membaca Al-Qur'an, puasa sunnah, serta berbagai aktivitas keagamaan lainnya yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Aktivitas tersebut tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga membantu mahasiswa memperoleh kekuatan spiritual dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun non-akademik selama masa perkuliahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh informan memanfaatkan aktivitas spiritual sebagai sarana untuk mengurangi tekanan yang mereka alami. AM menjadikan salat sebagai aktivitas spiritual yang paling membantu dirinya memperoleh ketenangan ketika menghadapi tekanan akademik maupun organisasi. MS memilih mendekatkan diri kepada Allah melalui wudu, salat, dan doa ketika menghadapi berbagai kesulitan selama kuliah. Temuan serupa juga ditemukan pada ES yang secara konsisten menjaga salat lima waktu, berzikir, membaca Al-Qur'an, dan melaksanakan salat duha sebagai cara untuk memperoleh ketenangan ketika menghadapi tekanan. Selain itu, DA meningkatkan intensitas ibadah melalui puasa sunnah, salat sunnah, doa, dan mendengarkan zikir ketika menghadapi tekanan akademik yang semakin berat. WAB menjadikan zikir pagi dan petang sebagai amalan yang membantu dirinya merasa lebih tenang, sedangkan ZI memanfaatkan salat, doa, dan membaca Surah Yasin sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan ketika menghadapi berbagai persoalan selama kuliah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa praktik spiritual memiliki peran yang signifikan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan kuliah secara lebih positif.

Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, praktik spiritual merupakan bagian penting dalam proses pembentukan kepribadian dan kesehatan mental seorang muslim.⁹⁷ Pendidikan Agama Islam tidak hanya

⁹⁷ Syawaluddin Nasution, Miswar Miswar, and Pangulu Abdul Karim, "Implementasi Konseling Islami: Negoisasi Identitas Spiritual Dalam Tradisi Tarekat Naqshabandiyah di Sumatera Utara", *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 10, no. 01 (2021).

berorientasi pada pengembangan aspek intelektual, tetapi juga menekankan pentingnya pembinaan aspek spiritual sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Melalui aktivitas ibadah, seorang muslim membangun hubungan yang lebih dekat dengan Allah SWT sehingga memperoleh ketenangan, keteguhan hati, dan kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi.

Praktik spiritual yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengandalkan kemampuan diri sendiri dalam menghadapi tekanan, tetapi juga berusaha memperoleh kekuatan melalui pendekatan kepada Allah SWT. Salat, doa, zikir, dan membaca Al-Qur'an menjadi sarana yang membantu mahasiswa menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, serta membangun optimisme ketika menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan. Aktivitas tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki fungsi psikologis yang penting dalam membantu mahasiswa menjaga keseimbangan emosional selama menjalani proses pendidikan.⁹⁸ Konsep tersebut sejalan dengan firman Allah SWT dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28)

⁹⁸ Dina Hidayat Syarifah et al., "PERAN SPIRITUALITAS DALAM PENDIDIKAN UNTUK MENGATASI TEKANAN AKADEMIK BAGI MAHASISWA", *Istifkar: Media Transformasi Pendidikan*, vol. 4, no. 2 (2024), pp. 158–73.

Ayat tersebut menunjukkan bahwa mengingat Allah melalui berbagai bentuk ibadah dapat menghadirkan ketenangan hati. Dalam konteks penelitian ini, ketenangan tersebut tampak melalui pengalaman mahasiswa yang merasakan berkurangnya tekanan setelah melaksanakan salat, berdoa, berzikir, maupun membaca Al-Qur'an. Selain itu, Allah SWT juga berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 45:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

"Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk." (QS. Al-Baqarah: 45)

Ayat tersebut menegaskan bahwa salat merupakan salah satu sarana yang dapat digunakan seorang muslim untuk memohon pertolongan Allah dalam menghadapi berbagai kesulitan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa sering menjadikan salat dan doa sebagai langkah yang dilakukan ketika menghadapi tekanan kuliah.

Berdasarkan temuan penelitian dan kajian Pendidikan Agama Islam tersebut, peneliti berpendapat bahwa praktik spiritual memiliki peran yang sangat penting dalam strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah. Praktik spiritual tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ketaatan kepada Allah SWT, tetapi juga menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu mahasiswa memperoleh ketenangan, meningkatkan ketahanan mental, serta membangun optimisme dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun non-akademik. Oleh karena itu, praktik spiritual dapat dipahami

sebagai salah satu bentuk implementasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam yang berkontribusi dalam membentuk kemampuan mahasiswa untuk menghadapi tekanan kuliah secara lebih sehat, positif, dan bermakna.

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, dapat dipahami bahwa strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme psikologis untuk mengatasi stres, tetapi juga mencerminkan internalisasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam dalam kehidupan akademik mereka. Nilai kesabaran membantu mahasiswa bertahan dan mengendalikan diri ketika menghadapi berbagai tekanan, sedangkan nilai ikhtiar dan tanggung jawab mendorong mahasiswa untuk aktif mencari solusi dan menyelesaikan berbagai tuntutan yang dihadapi. Selain itu, nilai tawakal dan husnuzan memberikan ketenangan batin melalui keyakinan bahwa setiap usaha dan peristiwa yang dialami berada dalam ketentuan Allah SWT serta mengandung hikmah yang baik bagi kehidupan mereka. Sementara itu, praktik spiritual seperti salat, doa, zikir, membaca Al-Qur'an, dan ibadah lainnya menjadi sarana yang membantu mahasiswa memperoleh ketenangan, kekuatan mental, dan optimisme dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 tidak dapat dipisahkan dari nilai-nilai keislaman yang mereka pelajari dan amalkan dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai bentuk strategi koping yang digunakan mahasiswa pada dasarnya mencerminkan integrasi antara upaya psikologis dan pendekatan spiritual dalam

menghadapi tekanan kuliah. Dengan demikian, Pendidikan Agama Islam tidak hanya berperan dalam membentuk pemahaman keagamaan mahasiswa, tetapi juga memberikan landasan nilai yang membantu mereka mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan, menyelesaikan permasalahan, serta menjaga keseimbangan emosional dan spiritual selama menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Strategi koping yang digunakan mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan akademik yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping*, *meaning/spiritual focused coping*, *avoidant coping*, dan *social/support focused coping*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tidak menggunakan satu strategi koping secara tunggal, melainkan mengombinasikan beberapa strategi koping sesuai dengan situasi, kebutuhan, dan tekanan yang dihadapi.

Faktor yang memengaruhi mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam memilih strategi koping yaitu faktor kepribadian, pengalaman, efektivitas strategi, dukungan sosial, dan nilai keagamaan. Faktor kepribadian memengaruhi kecenderungan mahasiswa dalam merespons tekanan sesuai karakter yang dimiliki, sedangkan pengalaman menjadi dasar dalam menentukan strategi yang dianggap tepat berdasarkan pengalaman sebelumnya. Efektivitas strategi turut memengaruhi pemilihan strategi koping yang digunakan, sementara dukungan sosial memberikan bantuan emosional, informasi, maupun motivasi dalam menghadapi tekanan. Selain itu, nilai keagamaan menjadi faktor yang memberikan ketenangan, arah, dan makna bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan selama masa perkuliahan.

Strategi koping mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 ditinjau dari perspektif Pendidikan Agama Islam melalui beberapa nilai utama, yaitu nilai kesabaran, ikhtiar dan tanggung jawab, tawakal dan husnuzan, serta praktik spiritual. Keempat nilai tersebut menjadi landasan dalam memahami cara mahasiswa menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama menjalani perkuliahan. Strategi koping yang digunakan mahasiswa mencerminkan internalisasi nilai-nilai Islam dalam menghadapi tekanan kuliah. Hal ini terlihat dari sikap sabar dalam menghadapi berbagai kesulitan, ikhtiar dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tuntutan akademik, serta tawakal dan husnuzan setelah melakukan usaha secara maksimal. Selain itu, mahasiswa juga memanfaatkan berbagai praktik spiritual seperti salat, doa, zikir, dan membaca Al-Qur'an sebagai sarana memperoleh ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi tekanan kuliah. Dengan demikian, strategi koping mahasiswa tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme psikologis, tetapi juga mencerminkan penerapan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam dalam kehidupan akademik.

B. Saran

Penelitian ini tidak hanya memberikan pemahaman mengenai bentuk-bentuk strategi koping yang digunakan mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dalam menghadapi tekanan kuliah, tetapi juga menunjukkan adanya peran faktor psikologis, sosial, dan keagamaan dalam proses pemilihan strategi tersebut. Dengan mempertimbangkan temuan-temuan tersebut, peneliti menyampaikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, program studi, maupun peneliti selanjutnya sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu mengenali bentuk tekanan kuliah yang dihadapi serta memilih strategi koping yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing. Selain itu, mahasiswa perlu mengembangkan strategi koping yang bersifat positif dan adaptif, seperti meningkatkan kemampuan manajemen waktu, memperkuat dukungan sosial, serta memanfaatkan nilai-nilai keagamaan dan praktik spiritual sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tekanan selama masa perkuliahan.

2. Bagi Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia

Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia diharapkan dapat memberikan perhatian yang lebih besar terhadap kondisi psikologis mahasiswa melalui berbagai program pendampingan akademik, penguatan spiritual, maupun layanan konseling yang mendukung kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan kuliah. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pertimbangan dalam mengembangkan program pembinaan mahasiswa yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada penguatan karakter, kesehatan mental, dan nilai-nilai keislaman.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada ruang lingkup informan yang berasal dari mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan melibatkan informan

yang lebih beragam, baik dari program studi, angkatan, maupun perguruan tinggi yang berbeda. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji strategi koping mahasiswa dengan pendekatan, teori, atau perspektif lain sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai cara mahasiswa menghadapi tekanan selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi.

Melalui saran-saran yang telah dikemukakan, diharapkan hasil penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian mengenai strategi koping mahasiswa, tetapi juga dapat menjadi bahan refleksi dan pertimbangan bagi mahasiswa, program studi, maupun peneliti selanjutnya. Dengan adanya upaya pengembangan strategi koping yang positif dan adaptif serta penguatan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam dalam kehidupan akademik, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi berbagai tekanan kuliah secara lebih baik, sehingga dapat menjalani proses pendidikan dengan sehat, produktif, dan bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Abisay, Merry Elisabeth Elsin and Apriliawati Rahayu. vol. 2, no. 1. 2021, "DESIGNING INSTRUCTIONAL MATERIALS FOR TEACHING AND LEARNING WRITING RECOUNT TEXT THROUGH EDMODO PLATFORM", *Journal of English Education Program* [https://doi.org/10.26418/jeep.v2i1.44378].
- Adha, Haringun Nur and Wantini Wantini. vol. 6, no. 1. 2024, "Revitalisasi Adversity Quotient Berbasis Pendidikan Nilai Karakter dalam Pendidikan Islam", *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*. pp. 1032–41 [https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.6226].
- Ahsyari, Era Rahmah Novie. vol. 2, no. 3. 2014, "Kelelahan Emosional dan Strategi Coping Pada Wanita Single Parent (Studi Kasus Single Parent di Kabupaten Paser)", *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* [https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3659].
- Ali, Makhrus. vol. 1, no. 2. 2022, "Optimalisasi Kompetensi Kepribadian Dan Profesionalisme Guru Pendidikan Agama Islam (Pai) dalam Mengajar", *Ar-Rusyd: Jurnal Pendidikan Agama Islam*. pp. 100–20 [https://doi.org/10.61094/arrusyd.2830-2281.27].
- Alivia Alviasari et al. vol. 3, no. 2. 2025, "Peran Pendidikan Islam dalam Mengatasi Stres karena Tekanan Akademik Mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia", *Jurnal IHSAN Jurnal Pendidikan Islam*. pp. 271–8 [https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i2.923].
- Andriyani, Juli. vol. 2, no. 2. 2019, "STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS", *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*. p. 37 [https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527].
- Angganantyo, Wendio. vol. 02. 2014, *COPING RELIGIUS PADA KARYAWAN MUSLIM DITINJAU DARI TIPE KEPERIBADIAN*.
- Annasthasya, Dellia et al. vol. 3, no. 7. 2025, "Metodologi Penelitian Kualitatif: Tinjauan Literatur Dalam Konteks Pendidikan", *Jurnal Ilmiah Multidisipin*. pp. 423–9 [https://doi.org/10.60126/jim.v3i7.1070].
- Annisa Rachma Sawitri and Putu Nugrahaeni Wideasavitri. vol. 8, no. 1. 2021, "Strategi Coping Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Tengah Pandemi COVID-19", *Jurnal Psikologi Udayana* [https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p08].
- Ansyah, Eko Hardi, Hindun Muassamah, and Cholichul Hadi. vol. 2, no. 1. 2019, "Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa", *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*. pp. 9–18 [https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949].

- Cohen, Sheldon, Tom Kamarck, and Robin Mermelstein. vol. 24, no. 4. 1983, "A Global Measure of Perceived Stress", *Journal of Health and Social Behavior*. p. 385 [https://doi.org/10.2307/2136404].
- Daryono, Daryono. vol. 2, no. 1. 2021, "FILSAFAT ETIKA MASYARAKAT ISLAM JAWA: KONSEP BAIK DAN BURUK", *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*. pp. 59–82 [https://doi.org/10.22515/ajipp.v2i1.2633].
- Dias, Ewerton Naves and José Luís Pais-Ribeiro. 2019, "O Modelo de Coping de Folkman e Lazarus: Aspectos Históricos e Conceituais", *Revista Psicologia e Saúde*. pp. 55–66 [https://doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642].
- Dubel, Robert et al. vol. 8, no. 3. 2022, "Depression and anxiety - inseparable companions of a student? - prevalence of mental disorders in the academic environment, factors predisposing to their occurrence, treatment, forms of assistance", *Quality in Sport*. pp. 31–4 [https://doi.org/10.12775/QS.2022.08.03.003].
- Farrell, Amelia and Riza Yosia Sunindijo. vol. 22, no. 10. 2022, "Overcoming challenges of early contractor involvement in local government projects", *International Journal of Construction Management*. pp. 1902–9 [https://doi.org/10.1080/15623599.2020.1744216].
- Fatimah, Ade Evi and Azrina Purba. vol. 1, no. 3. 2021, "HUBUNGAN RESILIENSI MATEMATIS TERHADAP KEMAMPUAN PEMECAHAN MASALAH MATEMATIS MAHASISWA PADA MATA KULIAH MATEMATIKA DASAR", *Journal of Didactic Mathematics*. pp. 151–7 [https://doi.org/10.34007/jdm.v1i3.470].
- Febriansyah, Muhammad Raihan and Saiful Bahri. vol. 4, no. 3. 2024, "Manajemen dalam Perspektif Islam", *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*. pp. 1446–58 [https://doi.org/10.47467/edu.v4i3.4084].
- Husnar, Anni Zulfiani, Siti Saniah, and Fuad Nashori. vol. 2, no. 1. 2017, "Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik", *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. p. 94 [https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179].
- Jannah, Siti Miftahul. vol. 10, no. 4. 2021, "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENJALANI PEMBELAJARAN JARAK JAUH AKIBAT COVID-19", *Jurnal EMPATI*. pp. 255–9 [https://doi.org/10.14710/empati.2021.32580].
- Kosim, Muhammad. vol. 15, no. 1. 2020, "Penguatan Pendidikan Karakter di Era Industri 4.0: Optimalisasi Pendidikan Agama Islam di Sekolah", *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*. p. 88 [https://doi.org/10.19105/tjpi.v15i1.2416].
- Lecturer, Department of Business Management, Rajarata University of Sri Lanka, Sri Lanka. and Kristy Anjala. vol. 12, no. 1. 2024, "Understanding the Academic Stress: Factors, Impact and Strategies: A Review", *International Journal of*

- Advance Research and Innovation*. pp. 11–6
[<https://doi.org/10.69996/ijari.2024003>].
- Lestari, Baiq Safitri and Alfi Purnamasari. vol. 4, no. 1. 2022, “Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa”, *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*. p. 15
[<https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23351>].
- Lisnawati, Lilis, Septi Kuntari, and Muhammad Agus Hardiansyah. vol. 5, no. 6. 2023, “Peran Guru dalam Penerapan Pembelajaran Berdiferensiasi untuk Menumbuhkan Minat Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Sosiologi”, *AS-SABIQUN*. pp. 1677–93 [<https://doi.org/10.36088/assabiqun.v5i6.4086>].
- Lukman, Fadhli. vol. 1, 1st edition. 2022, *The Official Indonesian Qur’ān Translation: The History and Politics of Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Cambridge, UK: Open Book Publishers [<https://doi.org/10.11647/OBP.0289>].
- Lukman, Imam Abdillah and Firhani Rasni Lestalu. 2019, “Description of Santriwan and Santriwati Coping Stress in Al-Falah Abu Lam-u Islamic Modern Boarding School Aceh Besar”, *Proceedings of the 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)*, Surat Thani, Thailand: Atlantis Press [<https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.25>].
- Marganingrum, Asifa Nuriah and Anniez Rachmawati Musslifah. vol. 6, no. 2. 2025, “PENGUATAN STRATEGI COPING STRES PADA SISWA MAN 2 SURAKARTA”, *PROFICIO*. pp. 1134–8 [<https://doi.org/10.36728/jpf.v6i2.5251>].
- Martha, Fhirlynesia and Zadrian Ardi. vol. 4, no. 5. 2024, “Hubungan Strategi Koping dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi”, *MASALIQ*. pp. 1063–76 [<https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i5.3765>].
- Maryam, Siti. 2017, “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya”, *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*. pp. 101–7 [<https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>].
- Moos, Rudolf H. and Charles J. Holahan. vol. 59, no. 12. 2003, “Dispositional and contextual perspectives on coping: Toward an integrative framework”, *Journal of Clinical Psychology*. pp. 1387–403 [<https://doi.org/10.1002/jclp.10229>].
- Muawanah, Siti et al. vol. 3, no. 4. 2023, “Stress and Coping Strategies of Madrasah’s Teachers on Applying Distance Learning During COVID-19 Pandemic in Indonesia”, *Qubahan Academic Journal*. pp. 206–18
[<https://doi.org/10.58429/qaj.v3n4a174>].
- Muhammad Aris Dharmawan et al. vol. 1, no. 2. 2023, “PENGARUH HUMOR DALAM MENGURANGI STRESS SEBAGAI STRATEGI KOPING PADA MAHASISWA”, *Journal of Communication and Social Sciences*. pp. 79–89
[<https://doi.org/10.61994/jcss.v1i2.110>].

- Mutaqin, Mumu Zainal. vol. 3, no. 1. 2022, "KONSEP SABAR DALAM BELAJAR DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN ISLAM", *Journal of Islamic Education : The Teacher of Civilization* [<https://doi.org/10.30984/jpai.v3i1.1853>].
- Nasution, Syawaluddin, Miswar Miswar, and Pangulu Abdul Karim. vol. 10, no. 01. 2021, "Implementasi Konseling Islami: Negoisasi Identitas Spiritual Dalam Tradisi Tarekat Naqshabandiyah di Sumatera Utara", *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* [<https://doi.org/10.30868/ei.v10i01.1831>].
- Nes, Lise Solberg and Suzanne C. Segerstrom. vol. 2, no. 6. 2008, "Conceptualizing Coping: Optimism as a Case Study", *Social and Personality Psychology Compass*. pp. 2125–40 [<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00152.x>].
- Purna, Rozi Sastra. vol. 15, no. 1. 2020, "Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas", *Jurnal Psikologi Tabularasa* [<https://doi.org/10.26905/jpt.v15i1.4829>].
- Rahmah, Rahmah. vol. 19, no. 2. 2021, "Urgensi Tasawuf di Tengah Pandemi Covid", *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*. p. 74 [<https://doi.org/10.18592/alhadharah.v19i2.4052>].
- Ramdani, Zulmi, Tintin Supriyatin, and Susi Susanti. vol. 1, no. 2. 2018, "Perumusan dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy", *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*. pp. 97–106 [<https://doi.org/10.15575/jpib.v1i2.2955>].
- Ratnaningtyas, Endah Marendah. *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF*.
- Rowlands, Terry, Neal Waddell, and Bernard McKenna. vol. 56, no. 1. 2016, "Are We There Yet? A Technique to Determine Theoretical Saturation", *Journal of Computer Information Systems*. pp. 40–7 [<https://doi.org/10.1080/08874417.2015.11645799>].
- Saktisyahputra, Saktisyahputra. vol. 1, no. 2. 2019, "Pemanfaatan Website WWW.Pulokambing.Com Sebagai Media Rumah Kreatif Bersatu Nusantara (RKBN) Pulokambing Dalam Pemberdayaan Masyarakat", *Jurnal Komunitas : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. pp. 9–15 [<https://doi.org/10.31334/jks.v2i1.287>].
- Shchaslyvyi, Aladdin Y., Svitlana V. Antonenko, and Gennadiy D. Telegeev. vol. 21, no. 8. 2024, "Comprehensive Review of Chronic Stress Pathways and the Efficacy of Behavioral Stress Reduction Programs (BSRPs) in Managing Diseases", *International Journal of Environmental Research and Public Health*. p. 1077 [<https://doi.org/10.3390/ijerph21081077>].
- Sholeh, Muh. Ibnu and Sulistyorini. vol. 5, no. 2. 2022, "MANAJEMEN STRES DI LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM: Studi Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Submit

Jurnal”, *re-JIEM (Research Journal of Islamic Education Management)*. pp. 231–46 [https://doi.org/10.19105/re-jiem.v5i2.7894].

Sukma, Hendri Setiabudi et al. vol. 4, no. 1. 2023, “STRATEGI MANAJEMEN STRES DALAM PERSPEKTIF ISLAM”, *PROFETIK: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Agama Islam*. pp. 33–42 [https://doi.org/10.24127/profetik.v4i1.5047].

Surya, Ade Laili Jum’ati and Armiati Armiati. vol. 6, no. 4. 2023, “Analisis Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik Mahasiswa saat Penyelesaian Skripsi”, *Jurnal Ecogen*. p. 542 [https://doi.org/10.24036/jmpe.v6i4.15468].

Syahrijar, Iqbal, Udin Supriadi, and Agus Fakhruddin. vol. 5, no. 4. 2023, “Upaya Meningkatkan Mutu Pembelajaran PAI Melalui Pembelajaran Berbasis Digital (Studi Eksploratif di SMA Negeri 15 dan SMA Alfa Centauri Kota Bandung)”, *Journal on Education*. pp. 13766–82 [https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2389].

Syarifah, Dina Hidayat et al. vol. 4, no. 2. 2024, “PERAN SPIRITUALITAS DALAM PENDIDIKAN UNTUK MENGATASI TEKANAN AKADEMIK BAGI MAHASISWA”, *Istifkar: Media Transformasi Pendidikan*. pp. 158–73 [https://doi.org/10.62509/ji.v4i2.129].

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia et al. vol. 7, no. 1. 2025, “Keselarasan Antara Ihktiar Dan Tawakal Dalam Membentuk Mental Positif”, *An-Nawa: Jurnal Studi Islam*. pp. 1–14 [https://doi.org/10.37758/4g8kz711].

Winarni, Sri et al. vol. 12, no. 1. 2024, “Jenis Kelamin Memengaruhi Mekanisme Koping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir”, *JURNAL NERS LENTERA*. pp. 47–53 [https://doi.org/10.33508/ners.v12i1.5437].

Zahara, Jadida Intan and Sri Muliati Abdullah. vol. 5, no. 4. 2025, “Strategi Coping Stress Akademik pada Mahasiswa Gangguan Mental di Yogyakarta”, *Jurnal Penelitian Inovatif*. pp. 2987–98 [https://doi.org/10.54082/jupin.1853].

LAMPIRAN

1. Hasil Wawancara bersama Informan AM pada Kamis, 21 Mei 2026 (Daring Via WhatsApp)

<i>Peneliti</i>	<i>Tekanan apa yang paling sering Anda alami selama menjalani perkuliahan?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Tekanan yang paling sering saya alami adalah tekanan akademik dan organisasi. Tekanan muncul ketika banyak</i>

	<i>tenggat waktu tugas yang berdekatan dan pada saat yang sama terdapat tanggung jawab organisasi yang harus ditunaikan.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Kapan Anda merasa berada dalam kondisi tertekan?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Saya merasa tertekan ketika pikiran saya tidak berhenti memikirkan tugas atau pekerjaan yang belum selesai. Saya termasuk orang yang tidak bisa melihat pekerjaan terbengkalai sehingga tugas yang belum selesai akan terus menghantui pikiran sampai diselesaikan</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Faktor apa saja yang menyebabkan Anda merasa tertekan?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Salah satu faktor yang menyebabkan saya merasa tertekan adalah banyaknya tugas yang harus segera diselesaikan. Selain itu, fokus yang terbagi pada banyak hal sekaligus juga menjadi penyebab tekanan. Dalam tugas kelompok, terkadang ada anggota yang tidak mengerjakan tugas dengan baik sehingga hal tersebut menjadi beban tambahan bagi anggota kelompok lainnya</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana pengaruh tekanan tersebut terhadap kondisi belajar Anda?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Tekanan tersebut justru membuat saya lebih terdorong untuk terus belajar dan menyelesaikan pekerjaan. Saya menjadi lebih fokus untuk mengurangi beban yang ada dengan cara menyelesaikan tugas satu per satu</i>

<i>Peneliti</i>	<i>Apakah tekanan tersebut memberikan dampak terhadap kehidupan sehari-hari Anda?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Pada kondisi tertentu saya menjadi terlalu fokus menyelesaikan tugas sehingga beberapa kebutuhan pribadi seperti mencuci pakaian, mencuci motor, atau aktivitas lainnya menjadi tertunda. Namun hal tersebut masih dalam batas yang wajar</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apakah tekanan memengaruhi hasil belajar Anda?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Ya. Ketika tugas akademik dan organisasi datang bersamaan, pekerjaan terkadang tidak dapat dikerjakan secara maksimal karena keterbatasan waktu sehingga hasil yang diperoleh tidak selalu optimal.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Menurut Anda, tekanan yang paling berat berasal dari aspek apa?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Tekanan yang paling berat berasal dari aspek akademik. Selain berkuliah di kampus, saya juga menjalani kegiatan di pesantren yang memiliki beban tersendiri sehingga pada masa awal perkuliahan tekanan yang saya rasakan cukup berat</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apa yang biasanya Anda lakukan ketika menghadapi tekanan kuliah?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Hal pertama yang saya lakukan adalah tidur. Bagi saya, tidur menjadi cara yang paling efektif untuk mengurangi kepenatan dan mengembalikan kondisi pikiran agar lebih segar.</i>

<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana cara Anda menjaga kesehatan mental ketika menghadapi banyak tugas?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Saya berusaha mengerjakan tugas dari jauh-jauh hari. Jika tugasnya banyak, saya menyusunnya berdasarkan skala prioritas dan mencatatnya pada pengingat di handphone atau catatan yang ditempel di kamar</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana cara Anda mengatur waktu dalam menyelesaikan berbagai tanggung jawab?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Saya menggunakan skala prioritas. Ada pekerjaan yang penting dan mendesak, penting tetapi tidak mendesak, tidak penting tetapi mendesak, serta tidak penting dan tidak mendesak. Pekerjaan diselesaikan sesuai urutan prioritas tersebut</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apa yang biasanya Anda lakukan ketika merasa stres atau cemas karena kuliah?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Biasanya saya tidur. Tidur membantu saya mengurangi stres dan membuat pikiran menjadi lebih tenang</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apakah Anda pernah menunda tugas karena merasa tertekan?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Tidak. Justru semakin ditunda, tekanan akan semakin besar. Yang saya lakukan adalah memberi jeda sejenak antara satu pekerjaan dengan pekerjaan lainnya agar energi dan fokus saya kembali pulih</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apa yang biasanya Anda lakukan ketika membutuhkan jeda dari tekanan yang ada?</i>

<i>Informan AM</i>	<i>Saya biasanya tidur, beristirahat, atau berjalan-jalan sebentar. Tujuannya agar pikiran kembali rileks dan tidak terlalu terbebani oleh berbagai informasi yang sedang dipikirkan.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Menurut Anda, apa dampak dari memberi jeda sementara tersebut?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Dampaknya adalah saya menjadi lebih siap secara mental. Pikiran dan otak menjadi lebih segar sehingga lebih siap menghadapi tugas maupun tekanan yang ada.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Ketika menghadapi masalah, apakah Anda lebih memilih menyelesaikannya sendiri atau meminta bantuan orang lain?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Saya berusaha menyelesaikannya sendiri terlebih dahulu. Jika sudah mencapai batas kemampuan saya, barulah saya meminta bantuan orang lain berupa saran, pendapat, atau petunjuk yang dapat membantu menyelesaikan masalah tersebut</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Kepada siapa Anda biasanya meminta bantuan atau bercerita ketika menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Saya biasanya bercerita kepada teman sekamar atau teman yang memiliki tekanan yang sama. Terkadang melihat teman-teman yang memiliki beban lebih berat tetapi tetap mampu bertahan juga menjadi motivasi bagi saya</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana peran teman dalam membantu Anda menghadapi tekanan kuliah?</i>

<i>Informan AM</i>	<i>Teman memiliki peran yang sangat penting. Selain dapat memberikan saran dan masukan, keberadaan mereka juga menjadi sumber motivasi karena saya melihat mereka mampu menghadapi tekanan yang mungkin lebih besar daripada yang saya alami.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana peran keluarga dalam membantu Anda menghadapi tekanan kuliah?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Keluarga memiliki peran yang sangat penting meskipun saya jarang menceritakan secara langsung tekanan yang saya alami. Keberadaan keluarga memberikan dukungan emosional yang membuat saya tetap semangat menjalani perkuliahan</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana peran dosen dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Menurut saya, dosen yang memberikan penjelasan dan arahan tugas dengan jelas akan membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik. Sebaliknya, jika arahan yan</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Dukungan seperti apa yang paling membantu Anda?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Dukungan yang paling membantu dapat berupa dukungan moral maupun material. Dukungan moral seperti perhatian dan semangat membuat saya merasa diperhatikan. Dukungan material dalam kondisi tertentu juga dapat membantu mengurangi beban yang dirasakan</i>

<i>Peneliti</i>	<i>Apakah kondisi ekonomi pernah menjadi sumber tekanan bagi Anda?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Ya, terutama pada masa awal kuliah ketika saya belum memiliki pemasukan tambahan dan masih beradaptasi dengan biaya hidup di Yogyakarta. Pada masa tersebut kondisi ekonomi sempat menjadi sumber tekanan tersendiri</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apa yang memengaruhi Anda dalam memilih strategi menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Hal yang paling memengaruhi adalah efektivitas dan kemudahan strategi tersebut untuk dilakukan. Saya cenderung memilih cara yang sederhana tetapi terbukti efektif membantu mengurangi tekanan.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apakah karakter atau kepribadian memengaruhi strategi koping yang Anda gunakan?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Ya. Karena saya termasuk orang yang menyukai ketenangan, maka tidur menjadi salah satu strategi yang paling cocok untuk saya gunakan ketika menghadapi tekanan</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apakah pemahaman agama memengaruhi cara Anda menghadapi tekanan kuliah?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Ya, sangat memengaruhi. Saya meyakini bahwa setiap usaha yang dilakukan akan mendapatkan balasan dari Allah dan aktivitas akademik juga dapat bernilai ibadah. Pemahaman tersebut menjadi motivasi bagi saya untuk terus berusaha</i>

<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana pengaruh organisasi terhadap tekanan yang Anda alami?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Organisasi memang memberikan beban tambahan, tetapi selama ini beban tersebut berdampak positif karena membantu meningkatkan kapasitas diri, kemampuan berpikir, dan keterampilan dalam menghadapi berbagai tantangan</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apakah nilai-nilai agama membantu Anda menghadapi tekanan kuliah?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Ya. Nilai-nilai agama menjadi dasar dalam mengambil keputusan dan memberikan motivasi. Pemahaman bahwa menuntut ilmu merupakan ibadah serta keyakinan akan pahala dari setiap usaha membuat saya lebih kuat dalam menghadapi tekanan.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Aktivitas spiritual apa yang paling membantu Anda merasa tenang?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Shalat merupakan aktivitas spiritual yang paling membantu saya merasa tenang karena di dalamnya terdapat doa dan zikir yang memberikan ketenangan hati.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana Anda memaknai sikap sabar ketika menghadapi tekanan kuliah?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Sabar bagi saya adalah tetap berusaha memikul dan menyelesaikan berbagai tanggung jawab meskipun terasa berat. Sabar bukan berarti menyerah, melainkan tetap berusaha menghadapi beban yang ada</i>

<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana Anda menerapkan tawakal ketika hasil akademik tidak sesuai harapan?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Tawakal dilakukan setelah usaha maksimal telah dilakukan. Jika hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan, saya menerima hasil tersebut sambil tetap melakukan evaluasi dan perbaikan jika diperlukan</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apakah tawakal membantu mengurangi rasa cemas</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Ya. Dengan tawakal saya menyerahkan hasil akhir kepada Allah setelah melakukan usaha yang terbaik sehingga rasa cemas menjadi berkurang</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana Anda memaknai doa dalam menghadapi tekanan kuliah?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Doa menjadi sumber harapan dan motivasi dalam berusaha. Doa memberikan semangat untuk terus berikhtiar mencapai tujuan yang diharapkan.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana Anda menjaga husnuzan atau berpikir positif ketika menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan AM</i>	<i>Saya berusaha memupuk kepercayaan kepada diri sendiri dan kepada Allah. Keyakinan bahwa usaha yang dilakukan akan membuahkan hasil membantu saya tetap berpikir positif.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apa bentuk rasa syukur yang Anda lakukan selama menjalani perkuliahan?</i>

<i>Informan AM</i>	<i>Saya berusaha menjaga ibadah kepada Allah, mengucapkan syukur atas nikmat yang diberikan, serta membagikan manfaat kepada orang lain baik dalam bentuk materi, ilmu, maupun pengalaman.</i>
--------------------	--

2. Hasil Wawancara bersama Informan MS pada Rabu, 20 Mei 2026 (Daring Via WhatsApp)

<i>Peneliti</i>	<i>Selama menjalani perkuliahan, tekanan seperti apa yang paling sering Anda alami?</i>
<i>Informan MS</i>	<i>Selama berkuliah di UII, tekanan yang paling sering saya rasakan berasal dari aspek akademik. Saya sering melihat teman-teman yang memiliki kemampuan dan pengetahuan yang lebih baik sehingga terkadang muncul perasaan bahwa saya masih jauh tertinggal dibanding mereka. Bahkan saya pernah merasa kurang mampu dibandingkan teman-teman yang lain. Hal tersebut sering menjadi tekanan bagi saya dalam menjalani perkuliahan</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apakah tekanan tersebut lebih banyak berasal dari faktor akademik, organisasi, sosial, atau keluarga?</i>
<i>Informan MS</i>	<i>Tekanan yang paling dominan saya rasakan memang berasal dari faktor akademik, khususnya ketika melihat pencapaian teman-teman yang lain. Untuk organisasi dan sosial saya tidak terlalu mengalami kesulitan karena saya cukup mudah berbaur dengan teman-teman. Namun dari sisi keluarga, ada tekanan tersendiri karena orang tua saya sudah tidak ada. Hal itu membuat saya sering memikirkan masa depan dan bagaimana saya harus berjuang sendiri untuk menjadi lebih baik</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana cara Anda menghadapi tekanan tersebut?</i>
<i>Informan MS</i>	<i>Ketika menghadapi tekanan akademik, saya berusaha untuk belajar lebih giat. Selain itu, saya sering berdiskusi dengan teman-teman yang saya anggap memiliki pemahaman lebih baik.</i>

	<i>Dengan berdiskusi, hal-hal yang sebelumnya tidak saya pahami menjadi lebih jelas. Saya merasa proses bertukar pikiran dengan teman sangat membantu dibandingkan belajar sendiri</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana cara Anda menenangkan diri ketika sedang berada dalam tekanan?</i>
<i>Informan MS</i>	<i>Biasanya saya bercerita kepada teman yang saya percaya. Saya merasa teman-teman sering memberikan saran dan solusi terhadap masalah yang saya hadapi. Setelah mendengar pandangan mereka, saya sering mendapatkan cara baru untuk menyelesaikan masalah tersebut. Selain itu, saya juga melakukan refleksi diri atau merenung untuk memahami letak permasalahan dan menentukan langkah yang harus saya lakukan selanjutnya</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apakah nilai-nilai agama membantu Anda dalam menghadapi tekanan kuliah? Bagaimana peran sabar, tawakal, zikir, dan ibadah dalam menghadapi tekanan tersebut?</i>
<i>Informan MS</i>	<i>Ketika menghadapi masalah, saya memohon kepada Allah agar diberikan petunjuk serta jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi. Menurut saya, ibadah memberikan ketenangan batin dan membantu saya menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan perkuliahan. Selain itu, mengingat nasihat orang tua juga menjadi sumber kekuatan dan ketenangan bagi saya.</i>

3. Hasil Wawancara bersama Informan ES pada Kamis, 28 Mei 2026 (Daring Via WhatsApp)

<i>Peneliti</i>	<i>Selama menjalani perkuliahan, tekanan seperti apa yang paling sering Anda alami?</i>
<i>Informan ES</i>	<i>Tekanan yang paling sering saya alami selama perkuliahan ada dua. Pertama, terkait manajemen waktu. Kedua, terkait kontrol diri, khususnya dalam aspek emosional. Saya termasuk orang yang mudah panik sehingga terkadang ketika menghadapi suatu masalah, pikiran saya menjadi tidak terkontrol dan memikirkan banyak hal sekaligus</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana pengaruh tekanan tersebut terhadap kehidupan belajar maupun kehidupan sehari-hari Anda?</i>
<i>Informan ES</i>	<i>Untuk masalah manajemen waktu, saya termasuk orang yang tidak bisa mengerjakan sesuatu secara mendadak atau mendekati tenggat waktu. Karena itu saya berusaha mencicil tugas sejak jauh-jauh hari. Ketika tugas sudah saya kerjakan lebih awal, saya merasa lebih tenang dan tidak terbebani sehingga dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih nyaman. Sedangkan terkait kontrol diri, terutama emosi, ketika saya tidak mampu mengelolanya dengan baik, kondisi saya menjadi tidak teratur. Rencana-rencana yang sebelumnya sudah saya susun bisa menjadi berantakan dan tidak berjalan sesuai yang saya harapkan</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apa yang biasanya pertama kali Anda lakukan ketika menghadapi tekanan kuliah?</i>

<i>Informan ES</i>	<i>Saya biasanya langsung fokus menyelesaikan masalah yang ada.</i> <i>Jika berkaitan dengan tugas, saya akan segera mengerjakannya.</i> <i>Saya tidak nyaman jika harus menunda pekerjaan hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Karena itu saya lebih memilih menyelesaikannya sesegera mungkin</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana cara Anda mengatur waktu antara kuliah dan organisasi?</i>
<i>Informan ES</i>	<i>Dalam menjalani kuliah dan organisasi, saya tetap memprioritaskan akademik sebagai tanggung jawab utama.</i> <i>Namun demikian, saya juga berusaha untuk tidak meninggalkan tanggung jawab organisasi. Ketika terjadi benturan jadwal antara kegiatan akademik dan organisasi, saya mengatasinya dengan komunikasi dan koordinasi. Sebagai contoh, pernah ada jadwal kegiatan akademik yang bersamaan dengan rapat organisasi. Saat itu saya tetap mengikuti kegiatan akademik terlebih dahulu, kemudian berkomunikasi dengan pengurus organisasi bahwa saya akan hadir setelah kegiatan akademik selesai. Dengan cara tersebut, kedua tanggung jawab tetap dapat dijalankan dengan baik. Menurut saya, kuncinya adalah komunikasi dan koordinasi.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apa yang biasanya Anda lakukan ketika merasa stres atau cemas karena perkuliahan?</i>

<i>Informan ES</i>	<i>Ketika merasa cemas, saya biasanya tidak langsung berfokus pada masalah tersebut. Saya terlebih dahulu melakukan distraksi dengan aktivitas lain agar pikiran lebih segar. Misalnya bermain bersama teman, membaca cerita digital (Alternative Universe/AU), atau melakukan aktivitas yang saya sukai. Menurut saya, jika terus-menerus memikirkan masalah, justru pikiran menjadi semakin tidak jernih. Karena itu saya memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu, kemudian kembali memikirkan solusi atas masalah yang sedang dihadapi.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Ketika mengalami tekanan, apakah Anda lebih memilih menghadapinya sendiri atau mencari bantuan orang lain?</i>
<i>Informan ES</i>	<i>Saya termasuk tipe orang yang menceritakan masalah kepada orang lain. Jika mengalami kesulitan dalam perkuliahan, saya biasanya berbagi cerita kepada teman dekat maupun keluarga, khususnya ibu saya. Dengan mendengar pandangan mereka, saya memperoleh perspektif yang lebih luas dan alternatif solusi yang mungkin belum saya pikirkan sebelumnya.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana peran teman, keluarga, dan dosen dalam membantu Anda menghadapi tekanan kuliah?</i>
<i>Informan ES</i>	<i>Menurut saya, teman, keluarga, dan dosen memiliki peran yang sangat penting, meskipun masing-masing memiliki fungsi yang berbeda. Teman biasanya menjadi tempat berdiskusi dan mencari solusi terkait permasalahan akademik maupun tugas</i>

	perkuliahan. Keluarga memberikan dukungan moral dan emosional ketika saya menghadapi kesulitan. Sementara itu, dosen juga sangat membantu, terutama dalam urusan akademik dan administrasi perkuliahan. Saya pernah mengalami kendala pelayanan akademik, dan dosen membantu memfasilitasi penyelesaiannya. Oleh karena itu, saya merasa ketiganya memiliki kontribusi yang besar dalam membantu saya menghadapi tekanan selama kuliah
Peneliti	Apa yang memengaruhi Anda dalam memilih strategi menghadapi tekanan tersebut?
Informan ES	Faktor yang paling memengaruhi adalah karakter dan kepribadian saya sendiri. Saya termasuk pribadi yang mudah panik sehingga ketika menghadapi masalah saya berusaha mengantisipasinya melalui manajemen waktu yang baik. Karena itulah saya terbiasa mengerjakan tugas atau tanggung jawab sesegera mungkin meskipun tenggat waktunya masih lama
Peneliti	Aktivitas spiritual apa yang paling membantu Anda ketika menghadapi tekanan kuliah?
Informan ES	Aktivitas spiritual yang paling membantu saya adalah menjaga salat lima waktu tepat waktu, berzikir setelah salat, membaca Al-Qur'an, dan melaksanakan salat duha. Belakangan ini saya berusaha lebih konsisten melakukan hal-hal tersebut dan saya merasakan bahwa ibadah tersebut membuat hati lebih tenang

	<i>serta membantu saya mengurangi rasa bingung dan panik ketika menghadapi masalah</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apa makna sabar menurut Anda?</i>
<i>Informan ES</i>	<i>Menurut saya, sabar berkaitan erat dengan keikhlasan dalam menerima ketentuan Allah. Terkadang saya sudah membuat banyak rencana dan berusaha semaksimal mungkin, tetapi hasilnya tidak selalu sesuai harapan. Kondisi tersebut mengajarkan saya untuk belajar ikhlas dan menerima bahwa setiap hal memiliki waktu yang telah ditentukan oleh Allah. Nilai kesabaran ini juga banyak saya pelajari dari nasihat orang tua</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana Anda memaknai hubungan antara ikhtiar dan tawakal?</i>
<i>Informan ES</i>	<i>Menurut saya, seseorang harus berikhtiar terlebih dahulu dengan usaha yang maksimal. Setelah itu, hasil akhirnya diserahkan kepada Allah SWT. Kita tidak dapat memaksakan segala sesuatu sesuai keinginan kita, sehingga setelah berusaha, kita perlu berserah diri dan menerima ketentuan Allah dengan lapang dada</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana cara Anda menjaga pikiran tetap positif ketika menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan ES</i>	<i>Saya berusaha berada dalam lingkungan yang positif. Menurut saya, lingkungan sangat memengaruhi cara berpikir seseorang. Ketika berada di lingkungan yang baik dan mendukung,</i>

	<i>seseorang akan lebih mudah memiliki pikiran yang positif dan terhindar dari pikiran-pikiran negatif. Karena itu saya berusaha mencari dan mempertahankan lingkungan yang memberikan pengaruh positif bagi diri saya</i>
--	---

4. Hasil Wawancara bersama Informan RS pada Jumat, 22 Mei 2026 (Di Kos RS)

<i>Peneliti</i>	<i>Selama menjalani perkuliahan, tekanan seperti apa yang paling sering Anda alami? Dan tekanan mana yang paling berat, apakah akademik, organisasi, keluarga, atau sosial?</i>
<i>Informan RS</i>	<i>Sebenarnya ketiganya menjadi tekanan bagi saya, yaitu tekanan dari keluarga, akademik, dan organisasi. Namun jika harus diurutkan berdasarkan tingkat beratnya, yang paling berat adalah tekanan dari keluarga, kemudian akademik, dan setelah itu organisasi. Meskipun organisasi berada di urutan ketiga, menurut saya organisasi juga cukup berat karena memiliki tanggung jawab dan tuntutan tersendiri. Tekanan dari keluarga menjadi yang paling berat karena adanya tuntutan terkait keberhasilan dan kesuksesan.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana pengaruh tekanan tersebut terhadap kondisi belajar maupun kehidupan sehari-hari Anda?</i>
<i>Informan RS</i>	<i>Ketika tekanan itu baru muncul, biasanya saya merasa down terlebih dahulu. Baik tekanan dari organisasi, akademik, maupun keluarga, semuanya membuat saya merasa tertekan. Bahkan terkadang muncul keinginan untuk menghindar dari berbagai masalah tersebut. Namun setelah itu biasanya muncul dorongan dalam diri saya yang membuat saya bangkit kembali. Tekanan yang awalnya menjadi beban perlahan saya ubah menjadi motivasi agar bisa kembali semangat menjalani aktivitas.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Ketika menghadapi tekanan, apa yang biasanya pertama kali Anda lakukan?</i>

<i>Informan RS</i>	<i>Biasanya saya menghindar terlebih dahulu untuk sementara waktu. Saya menyalurkan pikiran saya ke berbagai hobi yang saya sukai, seperti berolahraga atau bermain gitar. Setelah pikiran mulai lebih tenang dan suasana hati membaik, saya baru kembali menghadapi masalah tersebut dan mencari jalan keluarnya.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apa yang melatarbelakangi Anda memilih cara menghindar sementara ketika menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan RS</i>	<i>Saya memilih menghindar sementara karena takut mengambil keputusan yang salah ketika kondisi pikiran sedang tidak stabil. Ketika ada tekanan dari organisasi, akademik, maupun keluarga, saya membutuhkan waktu untuk berpikir dengan lebih tenang. Jadi proses menghindar atau healing itu sebenarnya bukan benar-benar lari dari masalah, melainkan tetap berpikir tentang masalah tersebut tetapi dengan cara yang lebih menyenangkan dan lebih tenang sehingga saya bisa menentukan keputusan yang lebih tepat</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Ketika mengalami tekanan, apakah Anda lebih memilih menghadapi masalah sendiri atau mencari bantuan orang lain?</i>
<i>Informan RS</i>	<i>Saya lebih sering meminta bantuan atau mencari pandangan dari orang lain. Saya membutuhkan sudut pandang yang berbeda agar dapat melihat permasalahan dengan lebih luas dan tidak hanya dari perspektif saya sendiri.</i>

<i>Peneliti</i>	<i>Siapa yang biasanya menjadi tempat Anda bercerita ketika menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan RS</i>	<i>Biasanya saya bercerita kepada teman-teman, terutama teman organisasi yang sering berkumpul bersama saya. Ketika sedang nongkrong atau mengerjakan sesuatu bersama, saya sering berbagi cerita mengenai tekanan dan masalah yang sedang saya hadapi. Mereka menjadi tempat penyaluran berbagai beban yang saya rasakan</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana peran teman dalam membantu Anda menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan RS</i>	<i>Teman memiliki peran yang sangat penting dalam hidup saya, terutama dalam membantu mengurangi tekanan yang saya alami. Bantuan yang mereka berikan tidak hanya berupa motivasi, tetapi juga membantu menganalisis permasalahan yang saya hadapi. Mereka sering memberikan berbagai kemungkinan dan konsekuensi dari keputusan yang akan saya ambil sehingga saya dapat mempertimbangkan pilihan yang lebih baik. Dengan begitu, saya tidak hanya mendapatkan semangat, tetapi juga mendapatkan arahan dalam mengambil keputusan.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apa yang memengaruhi Anda dalam memilih strategi menghadapi tekanan seperti menghindar sementara dan healing?</i>

<i>Informan RS</i>	<i>Salah satu alasannya adalah karena saya mengenali karakter diri saya sendiri. Saya tidak bisa langsung menghadapi tekanan yang datang secara tiba-tiba dalam jumlah besar. Oleh karena itu, saya membutuhkan waktu untuk menenangkan diri terlebih dahulu sebelum benar-benar menghadapi masalah tersebut. Cara seperti ini menjadi strategi yang paling sering saya gunakan ketika menghadapi berbagai tekanan selama perkuliahan</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apakah keluarga berpengaruh terhadap kondisi mental Anda selama kuliah?</i>
<i>Informan RS</i>	<i>Sangat berpengaruh. Meskipun saya termasuk jarang berkomunikasi dengan keluarga karena biasanya hanya melakukan panggilan video sekitar dua minggu sekali, perhatian sederhana dari orang tua seperti menanyakan kabar dan kondisi kesehatan sudah sangat membantu menjaga kesehatan mental saya. Dukungan dari keluarga menjadi sumber semangat yang sangat berarti dalam menjalani perkuliahan.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana pengaruh organisasi terhadap cara Anda menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan RS</i>	<i>Justru organisasi banyak mengajarkan saya bagaimana menghadapi tekanan. Berbagai tanggung jawab dan benturan yang saya alami dalam organisasi membuat saya belajar mengambil keputusan dan keluar dari situasi yang sulit. Ada</i>

	<i>beberapa tekanan yang sebelumnya belum pernah saya alami dalam hidup, tetapi karena tuntutan tanggung jawab organisasi, saya harus belajar menghadapinya. Dari situ saya memperoleh banyak pengalaman dan pelajaran tentang cara menghadapi berbagai persoalan.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apakah nilai-nilai agama membantu Anda menghadapi tekanan selama kuliah?</i>
<i>Informan RS</i>	<i>Ya, sangat membantu. Saya merasakan secara langsung bahwa aktivitas keagamaan seperti doa, zikir, dan ibadah lainnya memberikan dampak yang besar dalam membantu saya menghadapi tekanan. Menurut saya, nilai-nilai agama memberikan ketenangan dan membantu saya melihat persoalan dengan lebih baik.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Aktivitas spiritual apa yang paling membantu Anda merasa tenang?</i>
<i>Informan RS</i>	<i>Ketika saya benar-benar merasa buntu, biasanya saya berdoa kepada Allah sebelum tidur dan memohon agar dibangunkan pada malam hari. Ketika terbangun sekitar pukul dua dini hari, saya menggunakan waktu tersebut untuk mengadu dan menyerahkan segala persoalan kepada Allah. Aktivitas tersebut menjadi hal yang paling menenangkan bagi saya karena saya merasa seluruh beban yang saya rasakan dapat saya sampaikan kepada Allah SWT</i>

<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana Anda menerapkan sikap sabar ketika menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan RS</i>	<i>Saya selalu berpegang pada prinsip bahwa setiap tekanan yang diberikan Allah pasti mampu saya lalui. Saya meyakini bahwa di balik setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Keyakinan tersebut menjadi pegangan saya ketika menghadapi berbagai tekanan selama kuliah maupun kehidupan sehari-hari</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana Anda memandang hubungan antara ikhtiar dan doa?</i>
<i>Informan RS</i>	<i>Saya memiliki prinsip yang selalu saya pegang, yaitu “doa tanpa usaha adalah bohong, dan usaha tanpa doa adalah sombong.” Saya merasakan sendiri bahwa ketika usaha disertai dengan doa, segala sesuatu terasa lebih mudah dijalani. Karena itu menurut saya ikhtiar dan doa harus berjalan beriringan dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana cara Anda menjaga sikap husnuzan ketika menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan RS</i>	<i>Meskipun terkadang saya belum mengetahui hikmah dari tekanan yang sedang saya alami, saya selalu berusaha meyakini bahwa pasti ada kebaikan yang akan datang di balik setiap kesulitan tersebut. Saya tetap berusaha berpikir positif dan percaya bahwa Allah telah menyiapkan sesuatu yang baik di kemudian hari.</i>

5. Hasil Wawancara bersama Informan DA pada Senin, 25 Mei 2026 (Daring Via WhatsApp)

<i>Peneliti</i>	<i>Selama menjalani perkuliahan, tekanan seperti apa yang paling sering Anda alami? Apakah dari aspek akademik, sosial, keluarga, atau aspek lainnya?</i>
<i>Informan DA</i>	<i>Selama saya menjalani perkuliahan dari tahun 2022 hingga sekarang sebagai mahasiswa tingkat akhir, saya merasa tidak terlalu banyak mengalami tekanan karena saya menjalani semuanya dengan santai dan tidak terlalu memikirkan sesuatu secara berlebihan. Namun, jika berbicara mengenai tekanan, yang paling sering muncul adalah tekanan akademik. Biasanya berasal dari tugas yang menumpuk atau dari dosen yang memiliki aturan serta tuntutan yang cukup ketat dan terkadang menurut saya berada di luar kemampuan mahasiswa. Hal-hal seperti itu yang sesekali membuat saya merasa tertekan.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana tekanan tersebut memengaruhi kondisi belajar maupun kehidupan sehari-hari Anda?</i>
<i>Informan DA</i>	<i>Ketika ada dosen yang memberikan tugas dengan aturan yang sangat ketat atau permintaan yang terlalu banyak, saya sering kali belum mulai mengerjakan tugasnya tetapi sudah memikirkannya terlebih dahulu. Hal tersebut membuat saya kurang maksimal ketika mengerjakan tugas karena pikiran saya sudah terbebani sebelum memulai pekerjaan. Akibatnya, fokus dan kinerja saya menjadi kurang optimal.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apa yang biasanya pertama kali Anda lakukan ketika menghadapi tekanan?</i>

<i>Informan DA</i>	<i>Hal pertama yang biasanya saya lakukan adalah membeli makanan yang saya sukai, terutama es krim atau cokelat. Ketika sedang tertekan, saya lebih memilih melakukan hal-hal yang membuat saya senang terlebih dahulu agar suasana hati menjadi lebih baik. Setelah mood saya membaik, biasanya saya bisa kembali fokus menghadapi masalah yang ada</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Berarti ketika mendapat tekanan Anda tidak langsung menghadapinya?</i>
<i>Informan DA</i>	<i>Saya biasanya melihat tenggat waktunya terlebih dahulu. Saya memiliki kebiasaan yang kurang baik, yaitu sering menunda pekerjaan. Jika tugas memiliki tenggat waktu satu minggu, biasanya saya baru mulai mengerjakannya ketika mendekati hari keempat, kelima, atau keenam. Saya lebih sering menggunakan sistem kebut menjelang deadline</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana cara Anda menenangkan diri saat mengalami tekanan?</i>
<i>Informan DA</i>	<i>Saya menghibur diri dengan makanan yang saya sukai. Kalau untuk healing ke gunung atau pantai, menurut saya itu membutuhkan waktu dan proses yang lebih panjang. Sedangkan tekanan sering kali datang secara tiba-tiba dan perlu ditangani saat itu juga. Karena itu saya memilih cara yang lebih sederhana dan cepat dilakukan, seperti membeli makanan kesukaan. Jika pergi ke gunung atau pantai, biasanya itu lebih saya jadikan</i>

	<i>sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri setelah berhasil mencapai sesuatu. Jadi sifatnya lebih kepada self-reward daripada cara mengatasi tekanan.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Ketika mendapatkan tekanan, apakah Anda lebih memilih menghadapinya sendiri atau mencari bantuan orang lain?</i>
<i>Informan DA</i>	<i>Sejauh ini saya lebih sering menghadapinya sendiri. Contohnya ketika saya mendapatkan revisi jurnal dari reviewer. Saat itu saya merasa cukup kewalahan karena aturan dan tuntutan revisinya sangat ketat. Biasanya yang pertama saya lakukan adalah menangis terlebih dahulu. Setelah merasa lebih tenang, saya akan menelepon orang tua. Namun saya tidak langsung menceritakan masalah yang sedang saya hadapi. Saya hanya ingin mendengar suara mereka karena hal itu membuat saya lebih tenang. Setelah masalahnya selesai, barulah saya menceritakannya kepada mereka</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana peran keluarga, teman, dan dosen dalam membantu Anda menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan DA</i>	<i>Keluarga memiliki peran yang sangat besar dalam hidup saya. Saya bersyukur karena berada di lingkungan keluarga yang sangat mendukung dan tidak banyak menuntut. Sejak kecil saya tidak pernah dipaksa menjadi sesuatu atau mencapai target tertentu. Bahkan ketika saya terlalu menekan diri sendiri karena memiliki ambisi yang tinggi, orang tua justru mengingatkan</i>

	agar tidak terlalu keras terhadap diri sendiri. Mereka selalu mengatakan bahwa yang penting adalah berusaha semaksimal mungkin, sedangkan hasilnya diterima dengan lapang dada. Untuk teman, biasanya lebih kepada tempat bersenang-senang dan berbagi cerita ringan. Saya jarang menceritakan tekanan akademik secara detail kepada teman karena saya merasa mereka juga memiliki tekanan masing-masing. Sedangkan dosen, terutama dosen pembimbing, sangat membantu ketika saya mengalami kesulitan akademik. Saat menghadapi revisi jurnal, saya berkonsultasi dengan dosen pembimbing dan beliau memberikan solusi yang sangat membantu saya menghadapi tekanan tersebut.
Peneliti	Dukungan seperti apa yang paling membantu ketika Anda sedang mengalami tekanan?
Informan DA	Itu tergantung kondisi dan siapa yang memberikan dukungan. Ketika saya sedang sangat terpuruk, terkadang kata-kata semangat saja sudah cukup membantu. Bahkan saya pernah mendapatkan semangat dari admin jurnal yang belum pernah saya temui sebelumnya dan hal itu memberikan dampak yang besar. Namun jika yang memberikan dukungan adalah keluarga, menurut saya dukungan yang dibutuhkan tidak cukup hanya berupa kata-kata semangat karena hubungan kami sangat dekat. Semakin dekat hubungan seseorang dengan kita, semakin besar

	<i>pula bentuk perhatian dan dukungan yang kita harapkan dari mereka. Jadi bentuk dukungan yang efektif sangat bergantung pada kondisi tekanan dan kedekatan hubungan dengan orang yang membantu.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apa yang memengaruhi Anda dalam memilih cara menghadapi tekanan seperti membeli makanan kesukaan?</i>
<i>Informan DA</i>	<i>Alasannya sederhana, yaitu karena cara tersebut mudah dilakukan, tidak membutuhkan banyak waktu, dan memberikan dampak yang cukup besar terhadap suasana hati saya. Saya memilih cara yang sederhana tetapi efektif untuk membuat diri saya kembali merasa bahagia dan lebih tenang</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apakah nilai-nilai agama membantu Anda menghadapi tekanan kuliah?</i>
<i>Informan DA</i>	<i>Tentu saja membantu. Biasanya ketika tekanan semakin banyak, saya justru semakin dekat kepada Allah. Ketika saya merasa sudah tidak tahu lagi harus meminta bantuan kepada siapa, saya akan lebih banyak mendekatkan diri kepada Allah dan berharap pertolongan dari-Nya</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Aktivitas spiritual apa yang biasanya Anda lakukan ketika menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan DA</i>	<i>Ketika sedang banyak tekanan, saya biasanya memperbanyak puasa sunnah karena saya percaya bahwa doa orang yang berpuasa memiliki keutamaan. Selain itu saya juga</i>

	<i>memperbanyak salat sunnah, memperpanjang doa, serta sering mendengarkan dzikir atau bacaan yang menenangkan hati ketika memiliki waktu luang. Aktivitas-aktivitas tersebut membantu saya merasa lebih tenang ketika menghadapi tekanan.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana Anda memaknai sikap sabar ketika menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan DA</i>	<i>Saya pernah mendengar sebuah nasihat bahwa seberat dan sepahit apa pun masalah yang kita hadapi hari ini, suatu saat nanti semuanya akan berlalu. Karena itu ketika menghadapi tekanan, saya berusaha untuk bersabar dan percaya bahwa masa sulit tersebut tidak akan berlangsung selamanya. Saya juga percaya bahwa akan ada kebaikan dan balasan yang baik di masa depan atas kesabaran yang dijalani hari ini.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana Anda memaknai tawakal ketika menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan DA</i>	<i>Tawakal bagi saya adalah menerima hasil akhir setelah melakukan usaha dan doa. Jika hasil yang diperoleh sesuai harapan, tentu saya bersyukur. Namun jika hasilnya tidak sesuai harapan, saya berusaha menerimanya dengan lapang dada. Saya percaya bahwa hasil tersebut merupakan konsekuensi dari usaha yang telah saya lakukan. Jika saya merasa sudah berusaha maksimal tetapi hasilnya belum sesuai harapan,</i>

	<i> mungkin standar maksimal menurut saya berbeda dengan standar penilaian orang lain. Yang terpenting adalah sudah berusaha semaksimal mungkin dan kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana Anda menjaga pikiran tetap positif dan husnuzan ketika menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan DA</i>	<i>Sejujurnya saya termasuk orang yang mudah overthinking, terutama sekarang ketika sudah berada di semester akhir. Biasanya ketika pikiran saya mulai dipenuhi kekhawatiran, saya akan menelepon orang tua. Yang saya ceritakan bukan detail masalahnya, tetapi lebih kepada ketakutan yang saya rasakan, misalnya takut tidak sukses di masa depan. Orang tua kemudian mengingatkan saya untuk berpikir positif, melakukan yang terbaik, dan percaya bahwa hasil yang baik akan mengikuti usaha yang baik. Selain itu saya juga sering mendengarkan podcast yang berisi pengalaman hidup orang lain dan membaca buku-buku yang membahas pentingnya berpikir positif. Saya percaya bahwa apa yang kita pikirkan akan memberikan pengaruh terhadap diri kita sendiri. Karena itu saya berusaha menjaga pikiran agar tetap positif dan tidak larut dalam kekhawatiran yang berlebihan</i>

6. Hasil Wawancara bersama Informan HY pada Jumat, 22 Mei 2026 (Di Kos HY)

<i>Peneliti</i>	<i>Selama menjalani perkuliahan, tekanan seperti apa yang paling sering Anda alami? Faktor apa yang paling berat?</i>
<i>Informan HY</i>	<i>Tekanan yang paling berat bagi saya adalah tugas akhir atau skripsi. Kalau tugas-tugas perkuliahan yang biasa menurut saya masih bisa dijalani. Namun untuk skripsi, itu yang paling memberikan tekanan selama masa perkuliahan.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana pengaruh tekanan tersebut terhadap kondisi belajar maupun kehidupan sehari-hari Anda?</i>
<i>Informan HY</i>	<i>Dampaknya saya jadi sering memikirkan skripsi terus-menerus. Dalam kehidupan sehari-hari saya juga menjadi kurang rileks karena tekanan dan stres yang muncul akibat tugas akhir tersebut</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Ketika merasa tertekan, apa yang biasanya pertama kali Anda lakukan?</i>
<i>Informan HY</i>	<i>Hal pertama yang biasanya saya lakukan adalah healing. Bentuk healing yang saya lakukan bermacam-macam, kadang pergi ke alam, kadang juga bermain dan berkumpul bersama teman-teman. Jadi sifatnya cukup fleksibel, yang penting bisa membuat pikiran lebih segar</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apakah Anda memiliki cara tertentu dalam mengatur waktu antara kuliah dan kegiatan lainnya?</i>
<i>Informan HY</i>	<i>Saya mengatur waktu dengan menentukan prioritas. Jika prioritas utama saya adalah tugas kuliah, maka saya akan</i>

	<i>menunda terlebih dahulu ajakan-ajakan dari teman. Setelah bagian-bagian tugas yang menjadi tanggung jawab saya selesai, barulah saya menerima ajakan teman dan melakukan aktivitas lainnya. Jadi saya berusaha menyelesaikan kewajiban terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan lain</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Ketika ada tekanan akademik, apakah Anda langsung fokus menghadapi masalah tersebut?</i>
<i>Informan HY</i>	<i>Sebagian besar iya. Karena menurut saya tugas merupakan kewajiban yang memang harus diselesaikan. Namun ada kalanya ketika tekanan terasa terlalu berat, saya memilih untuk berhenti sejenak. Saya menunda pekerjaan sementara waktu, keluar sebentar, atau melakukan healing terlebih dahulu sebelum kembali mengerjakannya</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Siapa yang biasanya menjadi tempat Anda bercerita ketika mengalami tekanan?</i>
<i>Informan HY</i>	<i>Biasanya saya bercerita kepada teman-teman dekat saya, terutama teman-teman yang tinggal dekat dengan saya atau teman-teman kos. Siapa pun yang bersedia mendengarkan cerita saya biasanya menjadi tempat saya berbagi ketika sedang mengalami tekanan</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana peran teman, keluarga, dan dosen dalam membantu Anda menghadapi tekanan?</i>

<i>Informan HY</i>	<i>Menurut saya peran mereka sangat penting. Terutama teman, karena mereka lebih memahami kehidupan saya sehari-hari dan selalu memberikan dukungan ketika saya mengalami kesulitan. Selain teman, dosen dan orang tua juga sangat penting karena mereka memiliki pengalaman dan wawasan yang lebih luas sehingga dapat memberikan arahan agar kehidupan saya lebih terarah</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Dukungan seperti apa yang paling membantu ketika Anda sedang mengalami tekanan?</i>
<i>Informan HY</i>	<i>Teman-teman saya tidak hanya memberikan semangat, tetapi juga membantu secara langsung. Misalnya membantu menyelesaikan permasalahan yang saya hadapi atau membantu dalam pengerjaan tugas dan skripsi. Menurut saya, bantuan langsung tersebut sudah termasuk bentuk dukungan yang sangat berarti. Mereka sangat suportif terhadap saya</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apa yang memengaruhi Anda dalam memilih cara menghadapi tekanan seperti healing atau berkumpul bersama teman?</i>
<i>Informan HY</i>	<i>Salah satu alasannya adalah karena saya tidak ingin terus-menerus memikirkan suatu masalah. Ketika saya sudah merasa sangat lelah secara mental atau merasa tidak mampu melanjutkan pekerjaan pada saat itu, saya memilih untuk berhenti sejenak dan melakukan aktivitas yang membuat saya lebih tenang, seperti healing atau berkumpul dengan teman.</i>

	<i>Faktor mood sangat berpengaruh bagi saya. Jika suasana hati sedang buruk, saya sulit untuk melanjutkan pekerjaan. Sebaliknya, ketika suasana hati sudah baik, saya bisa kembali fokus dan menyelesaikan tugas dengan lebih baik</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apakah healing membuat Anda benar-benar melupakan masalah yang sedang dihadapi?</i>
<i>Informan HY</i>	<i>Tidak. Meskipun saya melakukan healing, masalah tersebut tetap saya pikirkan. Bedanya, saya mencoba memberikan jeda kepada diri sendiri agar tidak terlalu tertekan. Jadi fokus utama tetap ada, hanya saja saya memberikan waktu kepada diri saya untuk menenangkan pikiran terlebih dahulu sebelum kembali menghadapinya</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apakah nilai-nilai agama membantu Anda menghadapi tekanan kuliah?</i>
<i>Informan HY</i>	<i>Sangat membantu. Menurut saya konsep agama seperti sabar, doa, dan ikhtiar sangat penting dalam menghadapi tekanan akademik. Ketika menghadapi kesulitan, saya berusaha untuk tetap sabar, terus berdoa, dan tetap berusaha menyelesaikan apa yang menjadi tanggung jawab saya</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Aktivitas spiritual apa yang biasanya Anda lakukan ketika menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan HY</i>	<i>Saya tidak memiliki ritual khusus seperti salat sunnah tertentu sebelum mengerjakan skripsi. Namun saya selalu berdoa kepada</i>

	<i>Allah ketika menghadapi kesulitan. Bagi saya, doa merupakan bagian penting dalam menghadapi berbagai tekanan selama kuliah</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana Anda memandang hubungan antara usaha dan doa?</i>
<i>Informan HY</i>	<i>Menurut saya usaha dan doa tidak dapat dipisahkan. Saya memegang prinsip bahwa doa tanpa usaha adalah bohong, sedangkan usaha tanpa doa adalah sombong. Karena itu ketika kita berusaha, kita juga harus berdoa, dan ketika kita berdoa, kita juga harus berusaha. Keduanya harus berjalan bersamaan</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana Anda menjaga sikap husnuzan ketika menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan HY</i>	<i>Saya selalu berusaha percaya kepada Allah SWT. Sejak kecil saya diajarkan oleh orang tua dan guru-guru saya bahwa husnuzan itu penting. Selain itu lingkungan saya juga mendukung untuk selalu berpikir positif. Karena itu, ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan, saya tetap berusaha dan tetap berdoa. Saya meyakini bahwa jika sesuatu belum berhasil saat ini, mungkin memang belum waktunya dan saya perlu mencoba kembali di kesempatan berikutnya. Dengan husnuzan saya bisa terus melanjutkan usaha tanpa kehilangan harapan</i>

7. Hasil Wawancara bersama Informan WAB pada Kamis, 28 Mei 2026 (Di Kos Peneliti)

<i>Peneliti</i>	<i>Selama menjalani perkuliahan, tekanan seperti apa yang paling sering Anda alami?</i>
<i>Informan WAB</i>	<i>Jika berbicara tentang tekanan selama kuliah, tekanan yang paling sering saya alami adalah proses adaptasi terhadap lingkungan perkuliahan. Ketika pertama kali masuk kuliah, saya merasa lingkungan perkuliahan sangat berbeda dengan lingkungan SMA. Kurikulum, budaya belajar, dan sistem perkuliahannya berbeda jauh sehingga saya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk beradaptasi.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana pengaruh kesulitan beradaptasi tersebut terhadap kondisi belajar maupun kehidupan sehari-hari Anda?</i>
<i>Informan WAB</i>	<i>Pengaruhnya sangat terasa. Saya masih ingat ketika semester awal, IPK saya berada pada angka dua. Hal tersebut terjadi karena saya belum mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan. Selain itu, saya juga mengalami stres karena ternyata dunia perkuliahan berbeda dengan apa yang saya bayangkan sebelumnya. Akibatnya, prestasi akademik saya pada semester awal menurun cukup drastis. Pada semester berikutnya kondisi saya mulai membaik, tetapi proses adaptasi tersebut tetap memberikan dampak yang besar pada awal masa kuliah saya</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Menurut Anda, apa yang menyebabkan proses adaptasi tersebut menjadi sulit?</i>

<i>Informan WAB</i>	<i>Ada dua faktor. Pertama, saya tidak menyangka bahwa dunia perkuliahan akan seperti itu. Saya cukup terkejut dengan budaya dan sistem perkuliahan yang ada. Kedua, faktor dari diri saya sendiri. Saya merasa pada saat itu saya kurang maksimal, kurang rajin, dan belum memiliki kesiapan yang cukup untuk menghadapi tuntutan perkuliahan.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Tekanan yang paling berat selama kuliah berasal dari aspek apa?</i>
<i>Informan WAB</i>	<i>Tekanan yang paling berat berasal dari aspek akademik</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Ketika menghadapi tekanan akademik, apa yang biasanya pertama kali Anda lakukan?</i>
<i>Informan WAB</i>	<i>Biasanya saya langsung berusaha menyelesaikan tugas tersebut. Walaupun ada rasa khawatir dan deg-degan apakah tugas itu bisa saya selesaikan atau tidak, saya tetap mencoba mengerjakannya terlebih dahulu. Namun di sisi lain, untuk mengurangi stres saya biasanya bermain futsal bersama teman-teman agar pikiran saya lebih segar dan tidak terlalu terbebani oleh tugas yang sedang saya hadapi</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apakah Anda memiliki cara khusus dalam mengatur waktu antara kuliah dan aktivitas lainnya?</i>
<i>Informan WAB</i>	<i>Sejujurnya saya tidak memiliki jadwal khusus. Saya lebih menjalani aktivitas secara mengalir sesuai kebutuhan yang ada.</i>

	<i>Ketika ada jadwal kuliah, saya fokus mengikuti kuliah, sedangkan aktivitas lainnya saya sesuaikan dengan kondisi yang ada.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apakah Anda pernah menunda atau menghindari tugas untuk sementara waktu?</i>
<i>Informan WAB</i>	<i>Sangat sering. Biasanya ketika tugas diberikan jauh sebelum batas waktu pengumpulan, saya merasa masih memiliki banyak waktu sehingga memilih menundanya terlebih dahulu. Saya sering berpikir bahwa tugas tersebut masih bisa dikerjakan nanti karena tenggat waktunya masih lama. Akibatnya, saya sering mengerjakan tugas ketika sudah mendekati batas waktu pengumpulan</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Ketika mengalami tekanan, apakah Anda lebih memilih menghadapinya sendiri atau mencari bantuan orang lain?</i>
<i>Informan WAB</i>	<i>Tergantung situasinya. Kadang saya mencoba menghadapinya sendiri. Namun ada kalanya saya membutuhkan orang lain untuk mendengarkan keluh kesah saya. Misalnya ketika melihat nilai saya menurun dan saya khawatir tidak dapat lulus tepat waktu, saya merasa lebih tenang ketika bisa bercerita kepada orang lain meskipun mereka tidak selalu memberikan solusi secara langsung. Yang penting ada yang mendengarkan</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana peran teman, keluarga, dan dosen dalam membantu Anda menghadapi tekanan?</i>

<i>Informan WAB</i>	<i>Menurut saya peran mereka sangat penting. Ketika saya sedang malas, teman-teman sering mengingatkan saya. Ketika saya mengalami stres, orang tua memberikan nasihat dan dukungan agar saya tetap semangat belajar. Selain itu, dosen juga memiliki peran penting karena mereka memberikan arahan dan wawasan yang membantu saya dalam menjalani kehidupan akademik dengan lebih baik</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Dukungan seperti apa yang paling membantu bagi Anda?</i>
<i>Informan WAB</i>	<i>Dukungan yang paling membantu adalah ketika ada orang yang bersedia mendengarkan keluh kesah saya dan memberikan arahan atau masukan mengenai apa yang sebaiknya saya lakukan. Menurut saya itu sudah sangat membantu</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apa yang memengaruhi Anda dalam memilih strategi menghadapi tekanan, seperti bermain futsal atau menenangkan diri terlebih dahulu?</i>
<i>Informan WAB</i>	<i>Karena ketika pikiran sudah terlalu penuh, saya merasa perlu menenangkan diri terlebih dahulu. Jika pikiran sudah tenang, pekerjaan akan terasa lebih mudah untuk diselesaikan. Oleh karena itu saya memilih untuk menenangkan pikiran terlebih dahulu, misalnya dengan bermain futsal, kemudian kembali mengerjakan tugas yang ada.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apakah ada aktivitas spiritual tertentu yang membantu Anda menghadapi tekanan?</i>

<i>Informan WAB</i>	<i>Ada. Aktivitas yang paling penting bagi saya adalah zikir pagi dan petang. Saya berusaha untuk tidak meninggalkannya setiap hari. Saya merasakan perbedaan yang sangat jelas ketika rutin melakukan zikir pagi dan petang dibandingkan ketika tidak melakukannya. Ketika saya rutin berzikir, saya merasa lebih tenang dan lebih mampu menghadapi berbagai masalah yang datang.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana Anda menerapkan sikap sabar dan tawakal ketika menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan WAB</i>	<i>Menurut saya sikap sabar sangat penting. Ketika menghadapi masalah, saya berusaha untuk bersabar terlebih dahulu. Setelah itu saya menyerahkan hasilnya kepada Allah SWT.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana Anda memaknai hubungan antara ikhtiar dan tawakal</i>
<i>Informan WAB</i>	<i>Dalam pemahaman saya, yang paling penting adalah berusaha terlebih dahulu. Saya selalu berpikir bahwa setidaknya saya sudah melakukan ikhtiar yang terbaik. Adapun hasil akhirnya saya serahkan kepada Allah. Jika hasil yang saya dapatkan tidak sesuai harapan, saya berusaha menerima dan meyakini bahwa pasti ada hikmah di baliknya. Jadi fokus saya adalah berusaha semaksimal mungkin, sedangkan hasilnya merupakan urusan Allah</i>

8. Hasil Wawancara bersama Informan ZI pada Senin, 1 Juni 2026 (Daring Via WhatsApp)

<i>Peneliti</i>	<i>Selama menjalani perkuliahan, tekanan seperti apa yang paling sering Anda alami?</i>
<i>Informan ZI</i>	<i>Selama menjalani perkuliahan, tekanan yang paling sering saya alami bukan berasal dari akademik secara langsung, melainkan dari kurangnya relasi atau pertemanan. Saya merasa jaringan pertemanan saya cukup terbatas sehingga berdampak pada pengetahuan dan informasi yang saya peroleh selama kuliah. Saya lebih banyak bergantung pada informasi yang diberikan dosen di kelas dan jarang memperoleh tambahan informasi dari teman-teman</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bisa dijelaskan lebih lanjut bagaimana kurangnya relasi tersebut memengaruhi proses belajar Anda?</i>
<i>Informan ZI</i>	<i>Saya merasa pemahaman saya terhadap materi sering kali hanya sebatas apa yang saya tangkap sendiri dari penjelasan dosen. Padahal terkadang teman-teman lain memiliki informasi tambahan atau pemahaman yang lebih luas. Misalnya ada teman yang bertanya langsung kepada dosen, kemudian mendapatkan penjelasan tambahan yang ternyata sangat membantu memahami materi. Karena saya jarang bertanya dan relasi saya terbatas, saya sering tidak mengetahui informasi-informasi tersebut</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana pengaruh tekanan tersebut terhadap kondisi belajar maupun kehidupan sehari-hari Anda?</i>

<i>Informan ZI</i>	<i>Dampaknya cukup terasa. Misalnya ketika mengerjakan skripsi, ada banyak hal yang ternyata sudah diketahui oleh teman-teman lain tetapi saya baru mengetahuinya belakangan. Saat itu saya sering berpikir mengapa dulu saya tidak berani bertanya. Karena relasi saya terbatas, saya biasanya hanya bertanya kepada teman-teman yang dekat saja, itupun tidak terlalu sering. Akibatnya saya merasa sering tertinggal informasi dibandingkan teman-teman yang memiliki relasi lebih luas</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Menurut Anda, tekanan yang paling berat berasal dari aspek apa?</i>
<i>Informan ZI</i>	<i>Jika dari sisi akademik maupun keluarga sebenarnya tidak terlalu bermasalah. Tekanan yang paling besar justru berasal dari kemampuan sosial saya yang masih kurang. Saya termasuk orang yang introvert dan cenderung melakukan banyak hal sendiri. Karena itu saya merasa keterampilan sosial menjadi tantangan terbesar bagi saya selama kuliah.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Mengapa Anda merasa kesulitan untuk membangun relasi dengan orang lain?</i>
<i>Informan ZI</i>	<i>Saya merasa canggung ketika harus berinteraksi dengan orang yang baru dikenal. Selain itu saya juga membutuhkan waktu untuk beradaptasi. Pada awal kuliah saya lebih banyak diam dan menyendiri sehingga proses membangun relasi menjadi</i>

	<i>lebih sulit. Saya membutuhkan waktu cukup lama untuk membiasakan diri berinteraksi dengan orang lain</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Ketika menghadapi tekanan tersebut, apa yang pertama kali Anda lakukan?</i>
<i>Informan ZI</i>	<i>Saya berusaha mencari solusi agar dapat memperbaiki kemampuan bersosialisasi saya. Salah satu cara yang pernah saya lakukan adalah menonton konten dari seorang streamer yang juga lulusan psikologi. Dari sana saya mendapatkan banyak tips mengenai cara membangun kepercayaan diri, cara bergaul, dan cara keluar dari zona nyaman. Setelah menonton konten tersebut, saya mulai mencoba memberanikan diri untuk berinteraksi dengan teman-teman dan mengikuti ajakan mereka. Saya juga mencoba menerapkan berbagai tips yang saya peroleh secara perlahan</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Apakah strategi tersebut membantu Anda?</i>
<i>Informan ZI</i>	<i>Ya, cukup membantu. Saya mulai berani keluar dari zona nyaman dan mencoba berinteraksi dengan lebih banyak orang. Walaupun prosesnya bertahap dan tidak selalu mudah, saya merasakan perubahan dibandingkan diri saya pada masa awal kuliah. Saya mulai memahami bahwa seseorang tidak bisa terus berada di zona nyaman dan perlu belajar beradaptasi dengan lingkungan sosial</i>

<i>Peneliti</i>	<i>Ketika merasa lelah atau jenuh, apa yang biasanya Anda lakukan?</i>
<i>Informan ZI</i>	<i>Kalau saya merasa lelah, biasanya saya memilih menyendiri di kamar kos. Saya juga sering membuka YouTube atau menonton film. Sejak dulu, cara saya mengisi ulang energi adalah dengan memiliki waktu sendiri di tempat yang tenang. Dengan berada sendirian, saya merasa energi saya kembali pulih dan saya bisa berpikir lebih jernih. Jika menggunakan istilah sekarang, mungkin bisa disebut sebagai me time</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana peran teman, keluarga, dan dosen dalam membantu Anda menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan ZI</i>	<i>Peran mereka sangat penting. Walaupun saya termasuk orang yang senang menyendiri, saya tetap membutuhkan teman, keluarga, dan dosen. Saya tetap membutuhkan arahan, bimbingan, saran, dan dukungan dari mereka. Bagaimanapun juga, seseorang tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang-orang di sekitarnya</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana pengaruh keluarga dan lingkungan pertemanan terhadap diri Anda?</i>
<i>Informan ZI</i>	<i>Keluarga memiliki pengaruh yang besar bagi saya. Ketika keluarga sekadar menanyakan kabar atau kondisi kuliah saya, saya merasa senang dan diperhatikan. Dari situ biasanya saya mulai bercerita mengenai berbagai hal yang saya alami selama</i>

	<i>kuliah dan terkadang meminta saran kepada mereka. Selain keluarga, lingkungan pertemanan juga sangat penting karena saya hidup di perantauan. Saya tidak bisa selalu bergantung pada keluarga yang berada jauh dari saya. Karena itu, teman-teman menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari dan membantu saya menghadapi berbagai kesulitan selama kuliah</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Aktivitas spiritual apa yang biasanya Anda lakukan ketika menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan ZI</i>	<i>Aktivitas spiritual yang paling sering saya lakukan adalah menjaga salat dan sesekali membaca Surah Yasin, terutama ketika saya sedang memiliki niat khusus atau ingin mendoakan keluarga. Selain itu saya juga berusaha tetap menjalankan ibadah dan mendoakan keluarga saya. Aktivitas tersebut membantu saya merasa lebih tenang.</i>
<i>Peneliti</i>	<i>Bagaimana Anda menerapkan tawakal dan menjaga pikiran positif ketika menghadapi tekanan?</i>
<i>Informan ZI</i>	<i>Saya berusaha menyadari bahwa setiap masalah pasti memiliki alasan dan hikmah di baliknya. Saya mencoba untuk tidak menyalahkan keadaan atau terlalu merumitkan masalah yang sedang saya hadapi. Prinsip saya adalah menjalani setiap masalah apa adanya dan tidak membawanya secara berlebihan. Jika masalah terus dipikirkan secara berlebihan, justru akan menambah beban baru. Karena itu saya lebih memilih</i>

	<i>menjalannya dengan tenang dan percaya bahwa setiap kesulitan pasti memiliki jalan keluarnya</i>
--	--