

**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DENGAN STRATEGI KOPING
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**



SKRIPSI

Diajukan kepada :

Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Oleh:

Ragil Dian Putri

NIM. 22190041

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026**

**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DENGAN STRATEGI KOPING
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**



SKRIPSI

Diajukan

Kepada Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

**Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)**

Oleh:

Ragil Dian Putri

NIM. 22190041

Pembimbing:

1. Dr. Rudianto, M.Ag

2. Afitria Rizkiana, M.Psi., Psikolog

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS AGAMA ISLAM

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

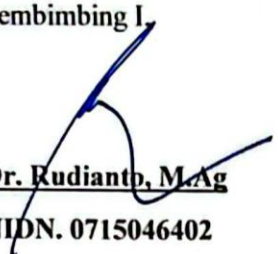
2026

NOTA PERSETUJUAN MUNAQASYAH

Skripsi oleh Ragil Dian Putri (22190041) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Ponorogo, 12 - 12 - 2025

Pembimbing I,



Dr. Rudiantp, M.Ag

NIDN. 0715046402

Ponorogo, 15 - 12 - 2025

Pembimbing II,



Afitria Rizkiana, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0714039403

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 04 Februari 2026



Dr. Katni, M.Pd.I
NIDN: 0715058301

Penguji Utama



Dr. Rudianto, M.Ag
NIDN: 0715046402

Ketua



Afritia Rizkiana, M.Psi., Psikolog
NIDN: 0714039403

Sekretaris

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Mengetahui,
Kepala Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Dr. Katni, M.Pd. I
NIK: 19830515 201709 12



Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi
NIK: 19890921 202303 13



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS AGAMA ISLAM

Jl. Budi Utomo No.10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia Telp (0352) 481124,
Fax. (0352) 461796, e-mail : akademik@umpo.ac.id, Website : www.umpo.ac.id
Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B
(SK Nomor 169/SK/Akred/PT/IV/2015)

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

1. Nama Mahasiswa : Ragil Dian Putri
2. NIM : 22190041
3. Program Studi : Psikologi Islam
4. Judul Skripsi : Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Strategi Koping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo
5. Pembimbing I : Dr. Rudianto., M.Ag
6. Pembimbing II : Afitria Rizkiana., M.Psi, Psikolog
7. Daftar Konsultasi :

Tanggal	Paraf Pembimbing		Keterangan
	I	II	
15/07/25			Pengajuan judul penelitian
18/07/25			ACC judul
28/07/25			Bimbingan BAB 1-3
31/07/25			Bimbingan BAB 1-3
18/08/25			Bimbingan BAB 1-3
04/11/25			ACC Proposal Penelitian
07/11/25			Expert Judgment
14/11/25			Bimbingan hari try out
25/11/25			Bimbingan hari penelitian
28/11/25			Bimbingan BAB 4
2/12/25			Bimbingan BAB 4-5
10/12/25			Bimbingan BAB 1-5
12/12/25			Bimbingan keseluruhan

8. Tanggal selesai Penulisan Skripsi : 12 Desember 2025

9. Tanggal selesai Bimbingan : 15 Desember 2025

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Rudianto., M.Ag
NIDN. 0715046402

Afitria Rizkiana., M.Psi, Psikolog
NIDN. 0714039403

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Ragil Dian Putri

NIM : 22190041

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan bahwa “**Skripsi**” yang akan Saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, dengan judul :

Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Strategi Koping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

adalah hasil karya Saya sendiri, bukan “**duplikasi**” karya orang lain. Selanjutnya apabila dikemudian hari ada “**klaim**” dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan atau Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, tetapi menjadi tanggungjawab saya sendiri.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Ponorogo, 15 Desember 2025

Hormat saya,


Ragil Dian Putri
NIM. 22190041

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S Al Insyirah:6)

*Setelah perjalanan panjangmu yang pasti melelahkan itu,
Letakkan sebentar kalau ada beban, kita senang-senang, makan-makan*

(Sal Priadi – Besok Kita Pergi Makan)

*Rayakan ketangguhanmu,
Berani menuntaskan perjalan yang disajikan, lalu biarkanlah menjadi debu diingatan*

(Ragil Dian Putri)

KATA PENGANTAR

La haula wala quwwata illa billahil aliyyil adzim, Segala puji dan syukur kepada Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah berupa skripsi ini.

Shalawat beserta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. beserta segenap keluarga, sahabat, dan pengikutnya. Dialah sang revolusioner sejati utusan Allah sebagai rahmat bagi semesta alam. Merupakan suatu kebahagiaan dan rasa syukur bagi peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Strategi Koping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo”** sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sarjana pada program studi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Terselesainya skripsi ini tentu berkat dukungan dan do'a dari banyak pihak yang membantu Penulis. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini Penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih khususnya kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Dr. Katni, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi selaku Kaprodi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo

4. Dr. Rudianto, M.Ag dan Afitria Rizkiana, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing I dan II dalam penyelesaian skripsi ini. Terimakasih telah membimbing dan membantu Penulis dengan penuh kesabaran hingga akhirnya berada ditahap ini.
5. Dengan khusus, Penulis mempersembahkan skripsi ini sebagai bentuk tanggungjawab atas amanah yang telah diberikan oleh kedua orangtua Penulis yakni Bapak S dan Ibu EOL. Terimakasih yang sebesar-besarnya atas segala dukungan, kepercayaan, dan doa'a yang selalu mengiring setiap langka Penulis dalam menempuh studi ini. Terima kasih pula karena telah bertaruh nyawa untuk merawat, membesarkan, dan mendidik Penulis hingga menjadi seperti saat ini. Semoga persembahan yang sederhana ini dapat menghadirkan kebahagiaan, membanggakan, serta menjadi salah satu tanda bakti Penulis kepada kedua orangtua tercinta.
6. Kepada kakak-kakak Penulis AS, IS dan RI, terimakasih karna telah menjadi panutan sekaligus motivasi Penulis dalam proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih atas segala bantuan yang diberikan dalam berbagai hal, serta atas kesediaannya mendengarkan setiap keluh kesah Penulis.
7. Kepada sahabat Penulis, A Azizul Hakim El H dan Masitoh, terimakasih atas segala waktu, perhatian dan ketulusan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih telah menjadi tempat Penulis berbagi keluh kesah, membantu dalam berbagai hal, serta menjadi sosok pertama yang hadir dalam setiap suka dan duka, terutama selama hari-hari Penulis ditanah

rantau. Ucapan terimakasih juga Penulis sampaikan kepada seluruh anggota grub “Apa Aja Dimakan” atas tawa, dukungan, dan kebersamaan yang menghangatkan perjalanan ini. Dan untuk semua sahabat Penulis tercinta dimanapun itu, terimakasih telah bersedia kebersamai Penulis hingga saat ini.

8. Kepada teman-teman FAI Angkatan 2022, terkhususnya untuk teman-teman Psikologi Islam angkatan 2022, terimakasih atas semua cerita dan kenangan selama masa perkuliahan.
9. Kepada seluruh pihak yang telah membantu Penulis dalam penyusunan skripsi ini, terimakasih yang sebesar-besarnya atas dukungan dan bantuannya. Semoga selalu diberikan kesehatan dan keberkahan dalam setiap langkah.
10. *Last but not least*, untuk diri sendiri, terimakasih sudah mau bekerjasama selama ini, berusaha meraih ekspektasi yang kadang mustahil, mau mengusahakan setiap hal, dan tetap gigih meski lelah datang. Mari terus menciptakan kenangan-kenangan indah yang penuh keberanian. Semoga disetiap langkah kedepannya akan selalu bisa bersyukur, menjalani segala sesuatu dengan hati yang lapang, dan selalu menjadi diri sendiri dimanapun dan kapanpun. *You did it bro!*

Ponorogo, 12 Desember 2025



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
NOTA PERSETUJUAN MUNAQOSYAH	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN.....	iv
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Operasional.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Hasil Penelitian Terdahulu	10
B. Landasan Teori	14
C. <i>Framework</i>	21
D. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	22

B. Variabel dan Desain Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	24
D. Instrumen Penelitian.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	37
A. Penyajian Data dan Hasil Penelitian.....	37
B. Pembahasan Hasil Penelitian	45
BAB V PENUTUP.....	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	58



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Populasi Mahasiswa	25
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik Sebelum <i>Try Out</i>	29
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik Setelah <i>Try Out</i>	29
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala Strategi Koping Sebelum <i>Try Out</i>	30
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala Strategi Koping Sesudah <i>Try Out</i>	31
Tabel 3.6 Paparan Uji Validitas.....	33
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas	37
Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik dan Strategi Koping.....	39
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik	39
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas Skala Strategi Koping.....	39
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas.....	41
Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas	41
Tabel 4.7 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	42
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis.....	43
Tabel 4.9 Pedoman Derajat Hubungan.....	44
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Framework</i>	21
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Blueprint</i> skala penelitian	58
Lampiran 2 Skala Penelitian <i>Try Out</i>	62
Lampiran 3 Skala Penelitian	81
Lampiran 4 Tabulasi Jawaban Responden	97
Lampiran 5 <i>Output</i> Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Penelitian.....	104
Lampiran 6 <i>Output</i> Uji Asumsi Klasik.....	108
Lampiran 7 <i>Output</i> Uji Hipotesis dan Uji Korelasi.....	109
Lampiran 8 Lembar <i>Expert Judgment</i>	111



ABSTRAK

Ragil Dian Putri. 2025. SKRIPSI. Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Strategi Koping Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Pembimbing I : Dr. Rudianto, M.Ag .Pembimbing II: Afitria Rizkiana, M.Psi., Psikolog.

Kata kunci : stres akademik; strategi koping; mahasiswa tingkat akhir.

Fase dunia perkuliahan sering kali menjadi tekanan bagi mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. Tekanan akademik meningkat karena adanya kewajiban menyelesaikan tugas akhir, ujian komprehensif, serta persiapan menuju dunia kerja yang bisa menyebabkan stres akademik. Dengan adanya strategi koping, mahasiswa dapat mengelola dan mengurangi dampak stres yang timbul akibat tuntutan akademik. Studi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan strategi koping pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dan melibatkan 112 sampel mahasiswa akhir dengan menggunakan dua alat ukur: skala stres akademik ($\alpha=0,845$) dan skala strategi koping ($\alpha=0,884$). Hasil yang didapatkan, mayoritas mahasiswa berada pada kategori stress akademik sedang sebanyak 80 responden (71,43%). Sementara itu, pada kategori stress akademik rendah dan tinggi masing-masing sebanyak 16 responden (14,29%). Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara stres akademik dan strategi koping ($r=0,717$, $p<0,05$), maka dapat diartikan semakin tinggi variabel X (stres akademik) maka semakin tinggi variabel Y (strategi koping) dan sebaliknya. Hasil penelitian yang didapatkan menegaskan bahwa koping merupakan mekanisme adaptif yang dipilih secara sadar berdasarkan penilaian individu terhadap sumber stres yang dialami. Temuan ini memberikan kontribusi teoretis dalam memperkuat konsep stres akademik dan strategi koping, serta kontribusi praktis sebagai dasar pengembangan layanan pendampingan dan intervensi psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir.

ABSTRACT

Ragil Dian Putri. 2025. *Thesis: The Relationship Between Academic Stress and Coping Strategies among Final-Year Students of the Faculty of Islamic Studies, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.* Advisor 1: Dr. Rudianto, M.Ag . Advisor 2: Afitria Rizkiana, M.Psi., Psikolog.

Keywords: *academic stress; coping strategies; final year students.*

The college phase is often stressful for students, especially final year students. Academic pressure increases due to the obligation to complete final assignments and comprehensive exams, and to prepare for the world of work, which can lead to academic stress. With coping strategies, students can manage and reduce the impact of stress arising from academic demands. This study aims to determine the relationship between academic stress and coping strategies among final-year students of the Faculty of Islamic Studies at Muhammadiyah University of Ponorogo. This study uses a quantitative, correlational research design and involves 112 final-year student samples, using two measurement instruments: an academic stress scale ($\alpha = 0.845$) and a coping strategy scale ($\alpha = 0.884$). The results showed that the majority of students were in the moderate academic stress category, totaling 80 respondents (71.43%). Meanwhile, 16 respondents (14.29%) were classified as having low academic stress, and another 16 respondents (14.29%) were classified as having high academic stress. The results of the correlation test indicate a strong, significant positive relationship between academic stress and coping strategies ($r = 0.717$, $p < 0.05$). The results of the study confirm that coping is an adaptive mechanism consciously chosen based on an individual's assessment of the source of stress. These findings provide a theoretical contribution by strengthening the concept of academic stress and coping strategies, as well as a practical contribution as a basis for developing mentoring services and psychological interventions for final-year students.