

STRATEGI RESILIENSI MAHASISWA BERPRESTASI
FAKULTAS AGAMA ISLAM UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PONOROGO
DALAM MENGHADAPI KRISIS PSIKOLOGIS
(Studi Atas Dukungan Teman Sebaya)



SKRIPSI

ISNA FIDIYANINGSIH

(22190040)

PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026

**STRATEGI RESILIENSI MAHASISWA BERPRESTASI FAKULTAS
AGAMA ISLAM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
DALAM MENGHADAPI KRISIS PSIKOLOGIS
(Studi Atas Dukungan Teman Sebaya)**



SKRIPSI

Diajukan

Kepada Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi (S.Psi)

Pada Program Studi (S-1) Psikologi Islam

Oleh :

ISNA FIDIYANINGSIH

NIM : 22190040

Pembimbing :

- 1. Dr. Sri Susanti, M.A.**
- 2. Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS AGAMA ISLAM

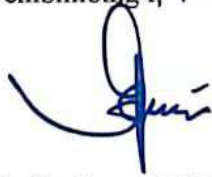
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH

Skripsi oleh Isna Fidiyaningsih ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Ponorogo, 20/5 2024
Pembimbing I,



Dr. Sri Susanti, M.A.
NIDN. 0727096901

Ponorogo, 19 Mei 2024
Pembimbing II,



Yusuf Hamdan Abdi, M Psi.
NIDN. 0721098905

HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertuhankan di depan dewan penguji pada tanggal **1 Juli 2026**



Dr. Wahyudi Setiawan, M.Pd.I

NIDN.0723128602

Ketua Penguji



Dr. Sri Susanti, M.A.

NIDN. 0727096901

Penguji I



Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi.

NIDN. 0721098905

Penguji II

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah
Ponorogo



Dr. Katni, M.Pd.I.

NIK. 19830515 201709 12

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



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 : , Website :
akademik@umpo.ac.idwww.umpo.ac.id
Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B
(SK Nomor 169/SK/Akred/PT/TV/2015)

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

1. Nama Mahasiswa : Isna Fidiyaningsih

2. NIM : 22190040

3. Program Studi : Psikologi Islam

4. Judul Skripsi :

Strategi Resiliensi Mahasiswa Berprestasi Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Ponorogo dalam Menghadapi Krisis

Psikologis (Studi Atas Dukungan Teman Sebaya)

5. Pembimbing I : Dr. Sri Susanti, M.A.

6. Pembimbing II : Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi

7. Daftar Konsultasi :

Tanggal	Paraf Pembimbing		Keterangan
	I	II	
22 Oktober 2025			Bimbingan judul dan latar belakang dan kriteria Partisipan
15 Desember 2025			Revisi kerangka berpikir dan latar belakang
22 Desember 2025			Revisi BAB III (Penelitian terdahulu)
23 Desember 2025			ACC BAB I - III + Bimbingan pedoman wawancara



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 www.umpo.ac.id
Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B
(SK Nomor 169/SK/Akred/PT/TV/2015)

15 Januari 2026			Acc pedoman dan pertanyaan wawancara
3 Februari 2026			Transkrip wawancara dan observasi → ACC
23 Februari 2026			Revisi hasil penelitian (BAB IV)
25 Februari 2026			Revisi pembahasan (BAB IV) +
27 Maret 2026			ACC BAB IV Revisi kesimpulan dan saran
21 April 2026			ACC BAB V Revisi abstrak
18 Mei 2026			ACC abstrak + tambah skema hasil penelitian

8. Tanggal selesai Skripsi : 19 Mei 2026

9. Tanggal selesai Bimbingan : 20 Mei 2026

Pembimbing I,

Dr. Sri Susanti, M.A.
NIDN. 0727096901

Pembimbing II,

Yusuf Ilamdani Abdi, M.Psi.
NIDN. 0721098905

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Isna Fidiyaningsih

NIM : 22190040

Program Studi : Psikologi Islam

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

Strategi Resiliensi Mahasiswa Berprestasi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo dalam Menghadapi Krisis Psikologis (Studi Atas Dukungan Teman Sebaya)

adalah karya hasil 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 tanggung jawab saya sendiri.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Ponorogo, 7 Juli 2026
Hormat Saya



Isna Fidiyaningsih
NIM. 22190040

MOTTO

Seseorang akan mengikuti cara hidup teman dekatnya,
maka perhatikanlah siapa yang kamu jadikan teman.

Dan sesungguhnya pertolongan itu datang sesuai dengan
level kebutuhannya, kesabaran datang sesuai dengan level
musibahnya.



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dalam bentuk skripsi ini.

Shalawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad saw, yang menjadi revolusioner utusan Allah sebagai rahmat semesta alam. Merupakan suatu kebahagiaan bagi peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Strategi Resiliensi Mahasiswa Berprestasi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo dalam Menghadapi Krisis Psikologis (Studi Atas Dukungan Teman Sebaya)” sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Proses penelitian skripsi ini tak lepas dari bantuan dan dukungan semua pihak. Oleh karenanya peneliti ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Keluarga besar (terutama Mbak Dita dan suami) serta orang tua yang senantiasa memberikan dukungan finansial maupun emosional selama menempuh pendidikan sarjana.
2. Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi. selaku Kaprodi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo sekaligus pembimbing II dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Sri Susanti, M.A. selaku Pembimbing I dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan staff di lingkungan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah membantu dan membimbing penelitian ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.

7. Teman-teman angkatan 2022 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam di Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah menemani dan memberikan dukungan serta bantuan.
8. Keluarga Toko Pribadi Executive yang turut membantu dan menemani selama masa perkuliahan yang saya tempuh
9. Serta para partisipan yang membantu dalam melancarkan untuk penelitian ini.

Peneliti,



Isna Fidiyaningsih



DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Ruang Lingkup Penelitian	6
F. Definisi Istilah	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Penelitian Terdahulu	11
B. Kajian Pustaka	13
C. Kerangka Berpikir	19

BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	21
B. Kehadiran Peneliti	21
C. Lokasi Penelitian	22
D. Sumber Data	23
E. Metode Pengumpulan Data	24
F. Teknik Analisis Data	25
G. Pengecekan Keabsahan Data	26
H. Tahap-Tahap Penelitian	26
BAB IV PAPARAN DATA DAN PEMBAHASAN	28
A. Deskripsi Partisipan	28
B. Hasil Penelitian	33
C. Pembahasan	41
BAB V PENUTUP	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Penelitian Terdahulu</i>	11
Tabel 2. <i>Krisis Partisipan</i>	35
Tabel 3. <i>Resiliensi Partisipan</i>	38
Tabel 4. <i>Dukungan Teman Partisipan</i>	41
Tabel 5. <i>Aspek Resiliensi Partisipan</i>	44
Tabel 6. <i>Bentuk Dukungan Teman kepada Partisipan</i>	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Kerangka Berpikir</i>	19
Gambar 2 <i>Hasil Penelitian</i>	51



DAFTAR LAMPIRAN

Pedoman Wawancara	63
Pertanyaan Wawancara	66
Transkrip Wawancara	68
Transkrip Observasi	84



ABSTRAK

Isna Fidiyaningsih (22190040), Dr. Sri Susanti, M.Ag., Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi..

Dalam kehidupan perkuliahan, krisis psikologis menjadi salah satu fenomena umum yang terjadi pada mahasiswa, baik diakibatkan tekanan di lingkungan perkuliahan maupun di luar perkuliahan. Ketika mengalami krisis mahasiswa akan merasakan kecemasan dan emosi negatif lainnya. Dalam mengatasi krisis psikologi diperlukan *coping strategy* yang sesuai, sehingga ketahanan atau resiliensi menjadi meningkat setelah mengalami tekanan. Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi mahasiswa yaitu dukungan teman sebaya. Dengan strategi resiliensi dan dukungan teman sebaya, krisis psikologis akan lebih mudah dihadapi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk menganalisis strategi resiliensi mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran krisis psikologis yang dialami mahasiswa, strategi untuk mengatasinya, serta pengaruh dukungan teman sebaya dalam menghadapi krisis. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya krisis psikologis yang dialami mahasiswa yang disebabkan oleh tekanan, baik dari lingkungan perkuliahan maupun di luar perkuliahan. Tekanan tersebut mengakibatkan munculnya gejala psikologis seperti emosi negatif seperti kesedihan dan kecemasan. Meski mengalami tekanan atau gejala yang serupa, terdapat perbedaan strategi koping yang diterapkan dalam menghadapi masalah. Sementara krisis tersebut memberikan pengalaman dan persepsi baru bagi mahasiswa dan meningkatkan resiliensinya. Selain itu terdapat pengaruh positif dukungan teman sebaya dalam menghadapi krisis psikologis mahasiswa.

Kata Kunci : Dukungan teman sebaya, Krisis psikologis, Mahasiswa, Resiliensi

ABSTRACT

Isna Fidiyaningsih (22190040), Dr. Sri Susanti, M.Ag., Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi..

In college life, psychological crises are a common phenomenon among students, whether caused by pressure within or outside classes. When experiencing a crisis, students will experience anxiety and other negative emotions. Overcoming a psychological crisis requires appropriate coping strategies to increase resilience after experiencing stress. One factor influencing student resilience is peer support. With resilience strategies and peer support, psychological crises will be easier to overcome. This study used a descriptive qualitative method to analyze the resilience strategies of students at the Faculty of Islamic Studies, Muhammadiyah University of Ponorogo. The purpose of this study is to understand the picture of psychological crises that experienced by students, strategy to overcome it, and the influence of peer support in dealing with crises. Data were collected through interviews and observations. The results showed psychological there are crises experienced by students which caused by pressures from both lecture environment and from outside. This pressure results in the emergence of psychological symptoms such as negative emotions like sadness and anxiety. Despite experiencing similar pressure or symptoms, there are difference in coping strategies that implemented to deal with these problems. Meanwhile, these crises provided new experiences and perceptions for students and increased their resilience. Furthermore, there was positive influence of peer support in dealing with student's psychological crises.

Keywords : College, Peer support, Psychological crises, Resilience