

**GAMBARAN STRATEGI KOPING STRES PADA MAHASISWA
PENGHAFAL AL-QURAN**



**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun Oleh:
Aurellia Salsa Armilda
NIM: 21107010040

Dosen Pembimbing:
Dr. Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog
NIP: 197411172005012006

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

2025

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-5253/Un.02/DSH/PP.00.9/12/2025

Tugas Akhir dengan judul : Gambaran Strategi Koping Stres pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an
yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AURELLIA SALSA ARMILDA
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010040
Telah diujikan pada : Selasa, 09 Desember 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Dr. Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 6943b1b2527a2



Pengaji I
Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 6943930084900



Pengaji II
Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6943843ab4272



Yogyakarta, 09 Desember 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6943b88315ef47

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aurellia Salsa Armilda

NIM : 21107010040

Prodi : Psikologi

Dengan ini menyalakan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Gambaran Strategi Koping Stres pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an" adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau memanipulasi. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain namun telah sesuai tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2 Desember 2025



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI



Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan memenuhi perbaikan seperlunya,
maka selaku pembimbing saya menyatakan skripsi saudara:

Nama : Aurellia Salsa Armilda

NIM : 21107010040

Prodi : Psikologi

Judul : Gambaran Strategi Koping Stres pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an
Tulai dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN
Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Strata Satu Psikologi.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi/tugas akhir saudara tersebut di
atas dapat segera dimunaqasyahkan. Demikian atas perhatiannya, saya ucapan
terima kasih.

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta, 10 Oktober 2025
Pembimbing

Dr. Pihasniati, S.Psi, M.A., Psikolog
NIP: 197411172005012006

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN MOTTO

“Keberhasilan bukanlah milik orang yang pintar, keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha.” (BJ. Habibie)

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebaikan), teruslah bekerja keras (untuk kebaikan yang lain)” (Q.S. Al-Insyirah: 6-7)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan segala kerendahan hati, karya ini saya persembahkan kepada:

Allah SWT atas segala limpahan rahmat, kasih sayang, serta pertolongan-Nya. Atas izin-Nya, saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Allah adalah sebaik-baik penyusun skenario kehidupan, yang menuntun setiap langkah saya.

Diri saya sendiri, terima kasih karena telah mencoba, berusaha, dan menyelesaikan salah satu mimpi yang telah lama diidamkan. Semoga setiap hal yang telah dilalui dapat menjadi bekal berharga untuk perjalanan hidup di kemudian hari.

Untuk keluarga saya, Mama dan Ayah, serta Mas Rizal atas segala kasih, dukungan, dan do'a yang senantiasa mengiringi. Do'a dan kehadiran kalian sangat berarti.

Ibu Dr. Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog, yang senantiasa memberi dukungan, arahan, serta dengan penuh kesabaran membimbing saya dari awal hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Terima kasih banyak Ibu atas segala ilmu dan dorongan yang telah diberikan.

Almamater tercinta, Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, tempat bagi saya belajar, bertumbuh, dan bertemu dengan rekan-rekan yang hebat.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt. atas segala rahmat dan pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tidak lupa senantiasa tercurah kepada Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, dan sahabatnya.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya penelitian ini tidak lepas dari dukungan, arahan, bimbingan, serta do'a dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan rasa hormat dan penuh kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan dan penyelesaian tugas akhir ini.

1. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Denisa Apriliaawati, S.Psi., M.Res. selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Muslim Hidayat, M.A. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang sudah membimbing saya selama masa perkuliahan.
4. Ibu Dr. Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi, terima kasih banyak Ibu atas segala ilmu, nasehat, dukungan yang diberikan. Terima kasih banyak Ibu karena selalu mendorong saya untuk mencoba dan dengan sabar menjawab pertanyaan saya yang kadang berulang. Semoga segala kebaikan Ibu dibalas oleh Allah.
5. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Penguji 1, yang telah memberikan kritik, saran, serta arahan yang berharga dalam penyusunan skripsi ini. Semoga banyak kebaikan kembali kepada Ibu.
6. Ibu Candra Indraswari, S. Psi., M. Psi., Psi. selaku Dosen Penguji 2, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan kritik, saran, serta arahan yang berarti dalam penyusunan skripsi ini. Semoga banyak kebaikan kembali kepada Ibu.
7. Seluruh dosen Program Studi Psikologi, Bapak Setyono, serta seluruh staf Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Mama dan Ayah, terima kasih atas segala kasih, penerimaan, dukungan, dan segala hal yang diupayakan.

9. Mas Rizal, terima kasih telah menjadi teladan yang baik, yang menguatkan satu sama lain, dan selalu menjadi rekan yang menyenangkan sejak kecil.
10. Ade, Zummii, Hasna, Devi, Dhita, Farah, Alifa, Kak Rina terima kasih telah membuat pengalaman di masa dewasa ini menjadi lebih manis, membuat masa-masa sulit terasa lebih mudah dan bermakna. Rasanya senang sekali bisa menghabiskan banyak waktu bersama kalian.
11. Nikmat, Tahnia, Ishma, Piktal, Firma, Sahnas, dan Ratu, terima kasih telah hadir dalam setiap momen kehidupan kecil ini, terima kasih karena selalu menjadi ruang yang hangat, menenangkan, sekaligus menyenangkan untuk berbagi banyak hal. Semoga pertemanan ini terjaga dalam masa yang panjang.
12. Diri saya sendiri, Aurellia Salsa Armilda, terima kasih karena sudah bermimpi dan perlahan mewujudkannya. Terima kasih sudah beranjak dan bergerak meski banyak kekhawatiran yang dilalui. Semoga selalu ada asa yang kuat untuk menggapai apa yang kita impikan.
13. Seluruh pihak yang telah berperan dalam perjalanan peneliti yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bantuan, dukungan, do'a yang telah diberikan. Penulis juga memohon maaf atas segala kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk banyak pihak.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, 2 Desember 2025

Peneliti,



Aurellia Salsa Armilda

NIM :21107010040

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TUGAS AKHIR	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Literature Review.....	10
B. Dasar Teori.....	22
C. Kerangka Teoritik	34
D. Pertanyaan Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Metode dan Pendekatan Penelitian	40
B. Fokus Penelitian	41
C. Informan dan Setting Penelitian.....	41
D. Metode dan Teknik Pengumpulan Data.....	42
E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data.....	44
F. Keabsahan Data Penelitian.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48

A.	Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian.....	48
B.	Pelaksanaan Penelitian	51
C.	Hasil Penelitian	53
D.	Pembahasan.....	116
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		136
A.	Kesimpulan	136
B.	Saran.....	139
DAFTAR PUSTAKA		141



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Diri Informan Penelitian.....	48
Tabel 2. Proses Pengambilan Data.....	51



DAFTAR BAGAN

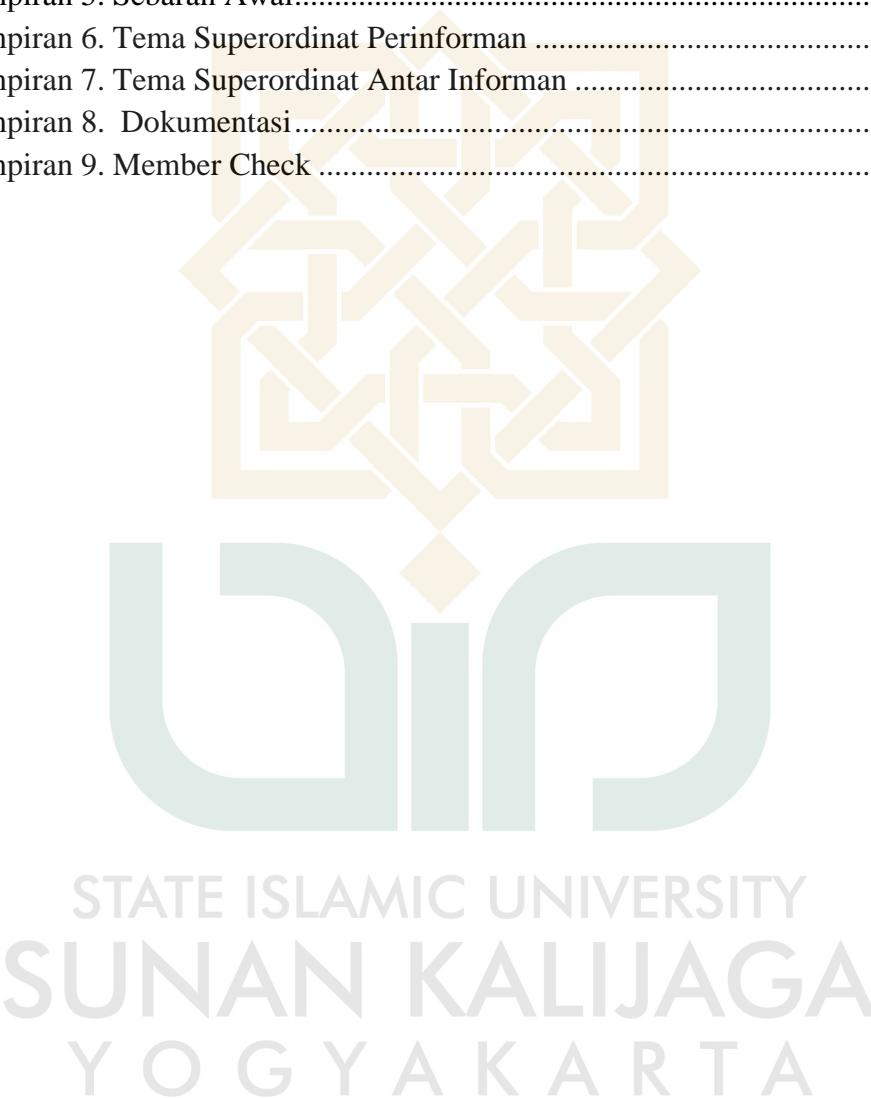
Bagan 1. Kerangka Teoritik	38
Bagan 2. Informan 1.....	73
Bagan 3. Informan 2.....	90
Bagan 4. Informan 3.....	115



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara	147
Lampiran 2. Informed Consent	148
Lampiran 3. Verbatim	154
Lampiran 4. Catatan Observasi.....	255
Lampiran 5. Sebaran Awal.....	266
Lampiran 6. Tema Superordinat Perinforman	273
Lampiran 7. Tema Superordinat Antar Informan	281
Lampiran 8. Dokumentasi.....	290
Lampiran 9. Member Check	293



GAMBARAN STRATEGI KOPING STRES PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN

Aurellia Salsa Armilda

21107010040

INTISARI

Mahasiswa sebagai penuntut ilmu kerap menghadapi berbagai tekanan akademik. Ketika mereka juga memikul tanggung jawab lain sebagai penghafal Al Qur'an, maka beban tersebut menjadi lebih besar karena adanya tuntutan ganda, yaitu menyelesaikan kewajiban akademik sekaligus menjaga hafalan. Kondisi ini menimbulkan dinamika psikologis yang menarik untuk diteliti, khususnya cara mereka mengelola stres melalui strategi coping. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam menggunakan strategi coping untuk mengelola stres yang mereka alami. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi serta melibatkan tiga informan yang dipilih secara *purposive sampling*, yaitu mahasiswa aktif yang berstatus sebagai penghafal Al-Qur'an, baik tinggal di pondok maupun tidak, serta telah menjadi mahasiswa penghafal Al Qur'an minimal selama dua tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara secara semi terstruktur, observasi non-partisipan, serta dokumentasi, dan dianalisis menggunakan metode *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa penghafal Al-Qur'an bahwa mahasiswa penghafal Al-Qur'an menghadapi berbagai sumber stres. Dalam menghadapi stres, mahasiswa penghafal Al-Qur'an menerapkan *problem focused coping*, seperti penyesuaian diri, penetapan prioritas, pembatasan waktu bermain *handphone*, pengulangan ayat, serta pemanfaatan dukungan teman. *Emotion focused coping* dilakukan dengan cara menyendiri, rekreasi ke alam, memberikan pemaknaan positif, mencari dukungan sosial, mendengarkan musik, dan tidur. Adapun *religious coping* tercermin dari keyakinan terhadap pertolongan Allah, pelaksanaan ibadah, dan interaksi dengan Al-Qur'an. Di sisi lain, mahasiswa penghafal Al-Qur'an juga menggunakan *game* sebagai sarana pengelolaan emosi akibat stres, meskipun efektivitasnya terbatas. Secara keseluruhan, perpaduan dari ketiga strategi coping tersebut membantu mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam mengelola stres sehingga dapat menyeimbangkan tanggung jawabnya.

Kata kunci: Mahasiswa, Penghafal Al-Qur'an, Strategi Koping, Stres.

**THE DESCRIPTION OF STRESS COPING STRATEGIES AMONG
QUR'AN-MEMORIZING COLLEGE STUDENTS**

Aurellia Salsa Armilda
21107010040

ABSTRACT

College students, as learners, often face various academic pressures. When they also have additional responsibilities as memorizers of the Qur'an, these burdens become even heavier due to the dual demands of fulfilling their academic obligations while maintaining their memorization. This condition creates an interesting psychological dynamic to examine, particularly regarding how they manage stress through coping strategies. Therefore, this study aims to explore in depth the subjective experiences of college students who memorize the Qur'an in using coping strategies to manage the stress they experience. This research used a qualitative method with a phenomenological approach and involves three informants selected through purposive sampling—active college students who are Qur'an memorizers, whether living in Islamic boarding school or not, and who have been memorizing the Qur'an for at least two years. Data were collected through semi-structured interviews, non-participant observation, and documentation, then analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The results showed that Qur'an-memorizing students face various sources of stress. In responding to stress, they apply problem-focused coping, such as self-adjustment, setting priorities, limiting smartphone use, repeating verses, and utilizing peer support. Emotion-focused coping is carried out through solitude, nature-based recreation, positive reappraisal, seeking social support, listening to music, and sleeping. Meanwhile, religious coping is reflected in their belief in Allah's help, engagement in worship practices, and interaction with the Qur'an. Additionally, some students use gaming as an emotional regulation tool, although its effectiveness is limited. Overall, the combination of these three coping strategies helps Qur'an-memorizing students manage stress and balance their responsibilities.

Keywords: College Students, Coping Strategies, Qur'an Memori, Stress.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang terdaftar di suatu perguruan tinggi dengan tujuan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan menjadi pribadi yang mandiri serta bertanggung jawab. Sebagai bagian dari kelompok intelektual, mahasiswa dipandang mampu berkembang, baik secara akademik dan personal, melalui berbagai proses pendidikan yang berlangsung di lingkungan kampus maupun masyarakat. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan dapat menjadi agen perubahan karena perannya dinilai mampu memberikan pengaruh di lingkungan masyarakat (Syaiful, 2023).

Dalam menjalani proses pendidikan, mahasiswa memiliki tanggung jawab utama untuk menyelesaikan berbagai tuntutan akademik. Mereka diharapkan dapat menunjukkan rasa tanggung jawab dan kedisiplinan dalam setiap aktivitas perkuliahan, seperti mengerjakan tugas sesuai arahan dosen, aktif dalam diskusi, menyusun jadwal belajar yang efektif, dan hadir tepat waktu dalam proses perkuliahan. Dengan disiplin diri yang tinggi, mahasiswa cenderung memiliki tanggung jawab yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas akademik (Irwansyah, dkk., 2024).

Di tengah padatnya aktivitas akademik dan tuntutan yang dihadapi, tidak sedikit mahasiswa yang juga berkomitmen untuk menjadi penghafal Al-Qur'an. Antusiasme tersebut dapat terlihat dari banyaknya peserta wisuda tahfidz di

berbagai perguruan tinggi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim misalnya, telah mewisuda 142 mahasiswa tahfidz dengan hafalan 5 hingga 30 juz pada bulan Agustus 2023 (Fikyansyah, 2023). Sementara itu, UIN Sumatra Utara telah mewisuda 173 mahasiswa penghafal Al-Qur'an pada bulan Juli 2024 (Admin, 2024). Beberapa perguruan tinggi bahkan turut memberi dukungan berupa beasiswa. Contohnya, seperti Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang memberikan beasiswa khusus bagi mahasiswanya yang menghafal Al-Qur'an (Firdaus & Fitriani, 2024).

Fenomena tersebut menunjukkan menguatnya minat mahasiswa untuk menjadi penghafal Al-Qur'an. Sebagai individu yang mengemban dua peran, mahasiswa penghafal Al-Qur'an diharapkan dapat menyeimbangkan tanggung jawabnya antara kewajiban akademik dan komitmen menjaga hafalan. Untuk menunjang kondisi tersebut, mereka semestinya memiliki kemampuan pengelolaan diri yang baik, pengaturan waktu yang efektif, serta penerapan strategi coping yang adaptif. Hal ini sejalan dengan pernyataan Affandi dan Mubarok (2022) bahwa mahasiswa penghafal Al-Quran harus dapat beradaptasi dengan tanggung jawab yang dimiliki serta memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan sehingga dapat mengoptimalkan peran yang diambil. Di samping itu, individu yang menghafal Al-Qur'an akan diliputi ketenangan batin, terdorong prestasi belajarnya, dan meningkatkan level kecerdasannya (Masduki, 2018). Dengan demikian, mahasiswa penghafal Al-Qur'an seharusnya dapat menjalankan kedua tanggung jawab tersebut secara seimbang tanpa mengalami stres yang berlebihan.

Akan tetapi pada kenyataannya, berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang mengalami tekanan psikologis yang cukup tinggi. Hal ini karena mereka seringkali kesulitan melakukan tanggung jawab akademik dan hafalan Al-Qur'an secara bersamaan. Tuntutan akademik yang padat, ditambah kewajiban menjaga hafalan, tidak jarang menimbulkan stres yang sulit dikendalikan. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an menghadapi berbagai tantangan, antara lain, seperti kesulitan menjaga motivasi dan konsistensi, membagi waktu, tekanan target hafalan, kondisi fisik dan emosi yang tidak stabil, serta kendala eksternal berupa jadwal harian yang padat, tuntutan akademik, kewajiban setoran hafalan, dan ekspektasi orang tua maupun diri sendiri, yang secara keseluruhan dapat meningkatkan stres (Ferdi dkk., 2025; Izah dkk., 2023).

Lebih lanjut, hasil penelitian Izah dkk. (2023) menunjukkan bahwa sebanyak 6 dari 7 mahasiswa penghafal Al-Qur'an mengalami stres tingkat sedang, dimana stres yang dialami berlangsung selama satu sampai dua hari hingga berminggu-minggu. Beberapa mahasiswa bahkan memilih berhenti atau mengalami penurunan kualitas dalam menghafal karena tidak mampu mengelola stres yang muncul. Hal ini sejalan dengan studi pendahuluan yang dilakukan oleh Ghazali & Jannah (2023) menemukan bahwa beberapa mahasiswa penghafal Al-Qur'an di asrama JHMS Surabaya memilih berhenti di tengah jalan karena tidak mampu menghadapi tekanan peran ganda, yaitu menjaga hafalan dan memenuhi tuntutan akademik di kampus.

Penjelasan tersebut juga selaras dengan hasil *pre-eliminary research* bersama informan berinisial MA yang menunjukan adanya tekanan psikologis akibat peran ganda, yaitu menghafal Al-Qur'an serta menyelesaikan tanggung jawab akademik.

"Tantangannya ketika menghafal Al-Qur'an itu karena saya seorang mahasiswi yang pastinya mempunyai kewajiban mengerjakan tugas-tugas saya yang ada di kampus, itu menjadi salah satu tantangan saya sih Ka." (MA/Preliminary Research, 14 November 2024)

Lalu, lingkungan tempat tinggal turut memengaruhi stres yang dialami mahasiswa penghafal Al Qur'an. Mereka yang tinggal di pondok pesantren menghadapi tekanan dari ketatnya jadwal harian dan peraturan pondok. Sementara itu, mahasiswa penghafal Al Qur'an yang tinggal di luar pondok lebih rentan terhadap distraksi dan kurangnya pengawasan sehingga menyebabkan penundaan dan akhirnya menimbulkan tekanan tersendiri (Ismail dkk., 2019). Berbagai kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa penghafal Al-Qu'an belum dapat mengatasinya secara optimal, sehingga stres yang dihadapi tidak tertangani dengan baik.

Oleh karena itu, agar dapat berhasil dalam menjalankan kedua peran tersebut secara bersamaan, mahasiswa penghafal Al-Qur'an perlu memiliki kemampuan untuk mengelola stres yang kerap mengganggu keseimbangan mereka dalam menjalankan tanggung jawab. Terlebih, berbagai tekanan yang dihadapi selama proses menghafal dan belajar dapat dengan mudah menggoyahkan motivasi mereka, sehingga dengan pengelolaan stres yang adaptif, mahasiswa penghafal Al-Qur'an dapat mempertahankan konsistensi

hafalan dan tetap optimal dalam menyelesaikan kewajiban akademik. Kemampuan individu dalam mengelola stres tersebut dikenal dengan istilah strategi coping. Strategi coping merupakan suatu upaya yang dilakukan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan atau kondisi tertentu serta mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi (Rasmun, 2004). Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan strategi coping sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan, baik dari luar atau dalam dirinya, yang dirasa membebani atau melebihi sumber daya yang dimilikinya.

Dalam menjelaskan bagaimana individu menghadapi tekanan, Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa penilaian individu terhadap situasi akan memengaruhi strategi coping yang digunakan. Apabila individu menilai bahwa situasi tersebut masih dapat diubah, maka ia cenderung menggunakan *problem focused coping*, yaitu upaya untuk mengelola sumber permasalahan yang menimbulkan stres. Sebaliknya, ketika individu merasa bahwa tidak ada tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi situasi yang menekan, maka ia akan melakukan *emotion focused coping*, yakni usaha untuk mengelola respon emosional terhadap situasi tersebut. Lebih lanjut, terdapat bentuk coping yang berkaitan dengan aspek keagamaan, yang dikenal sebagai *religious focused coping*. Strategi ini merujuk pada upaya menghadapi tekanan dengan melibatkan ajaran dan praktik keagamaan (Aflakseir & Coleman, 2011). Efektivitas suatu strategi coping bergantung pada seberapa baik strategi coping tersebut sesuai dengan penilaian dan kondisi situasional (Biggs dkk., 2017).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi coping yang sesuai dapat membantu individu mereduksi tekanan psikologis yang dirasakan serta dapat menjaga keseimbangan emosionalnya. Hasil penelitian Kurniawan dkk. (2024) menemukan bahwa strategi coping yang tepat dapat menurunkan tingkat stres pada remaja santri penghafal Al-Qur'an. Lebih lanjut, individu dengan keterampilan coping yang baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih stabil dan mampu mengelola stres secara lebih adaptif (Maryam, 2017). Kemampuan untuk mengelola stres dengan baik juga diketahui dapat meningkatkan ketahanan psikologis individu (Booth & Neill, 2017). Sejalan dengan hal itu, beberapa penelitian juga menunjukkan hubungan antara strategi coping dan resiliensi, seperti temuan Rosyani (2012) yang mengungkapkan korelasi positif dan signifikan antara strategi coping dan resiliensi, serta penelitian Rismelina (2020) yang menegaskan bahwa strategi coping dan dukungan sosial berperan dalam meningkatkan resiliensi pada individu yang mengalami tekanan berat. Tidak hanya itu, kemampuan coping yang adaptif juga berhubungan dengan *subjective well-being* yang lebih tinggi, sebagaimana dibuktikan oleh Jeman dkk. (2023) pada mahasiswa rantau. Demikian pula, Syaudah (2019) menemukan bahwa penggunaan strategi coping yang adaptif berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian-penelitian di atas menunjukkan bahwa strategi coping adaptif berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan dan mempertahankan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, mahasiswa penghafal Al-Qur'an berpeluang untuk menjalankan tanggung jawab akademik

dan hafalan secara seimbang apabila memiliki strategi coping yang adaptif. Hal ini didukung oleh Firdausi dan Hidayah (2019) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola stres merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Sebaliknya, penggunaan strategi coping maladaptif dapat penggunaan strategi coping maladaptif dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres dan gangguan mental serta berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis (Chaaya dkk., 2025). Dengan begitu, apabila mahasiswa penghafal Al-Qur'an menggunakan coping yang tidak efektif dapat berpotensi mengalami hambatan dalam mempertahankan hafalan maupun menyelesaikan tuntutan akademik.

Berdasarkan pada uraian di atas, dapat diketahui bahwa mahasiswa penghafal Al-Qur'an diharapkan mampu menjalankan dua tanggung jawabnya, yakni menjaga hafalan dan memenuhi tuntutan akademik secara seimbang. Akan tetapi, kenyataannya menunjukkan bahwa berbagai tuntutan dan tekanan yang mereka hadapi tidak jarang sulit dikelola, sehingga berpotensi menimbulkan stres dan menghambat tercapainya keseimbangan tersebut. Oleh karena itu, hal ini menjadi penting untuk teliti guna memahami bagaimana mahasiswa penghafal Al-Qur'an menghadapi tekanan melalui strategi coping yang mereka gunakan. Dengan demikian, dalam penelitian ini, peneliti memilih judul “Gambaran Strategi Koping Stres pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an”

B. Rumusan Masalah

Saat ini, tidak sedikit mahasiswa yang beminat untuk menjadi penghafal Al-Qur'an. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an merupakan individu yang sedang

menjalani pendidikan di perguruan tinggi serta memiliki tanggung jawab sebagai penghafal Al-Qur'an. Dengan dua tanggung jawab yang diembannya, mahasiswa penghafal diharapkan dapat menjalankan perannya secara seimbang.

Akan tetapi, dalam praktiknya mahasiswa penghafal Al-Qur'an tidak jarang berhadapan dengan berbagai tuturan serta tekanan yang apabila tidak dikelola dengan baik berpotensi menimbulkan stres serta mengganggu mereka dalam menjalankan perannya secara optimal. Oleh karena itu, hal tersebut menarik untuk diteliti terutama tentang bagaimana mahasiswa penghafal Al-Qur'an menghadapi tekanan melalui strategi coping yang mereka gunakan, sehingga dapat menyeimbangkan tanggung jawabnya.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman subjektif mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam menggunakan strategi coping, sehingga dapat mengelola stres yang mereka alami.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan referensi, memperkaya wawasan serta pengetahuan, terutama dalam bidang psikologi, khususnya pada psikologi klinis dan Islam.

2. Manfaat Praktis

Hasil temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa penghafal Al-Qur'an merefleksikan pengalaman stres mereka

dan meningkatkan penggunaan strategi coping yang adaptif agar mampu menyeimbangkan kedua tanggung jawab secara optimal.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Informan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang. Informan pertama memiliki inisial SM. SM merupakan mahasiswi Program Studi Ilmu Perpustakaan semester enam dan sudah menyelesaikan hafalan 30 juz Al-Qur'an. Lalu, informan kedua dalam penelitian ini memiliki inisial MA, yang merupakan mahasiswi Program Studi Pendidikan Bahasa Arab semester enam dan sudah memiliki hafalan hampir delapan juz Al-Qur'an. Informan ketiga dalam penelitian ini adalah JS, mahasiswa Program Studi Bahasa dan Sastra Arab semester enam dan sudah menyelesaikan hafalan 30 juz Al-Qur'an.

Penelitian ini memberikan gambaran mendalam mengenai strategi coping stres yang digunakan oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap ketiga informan, terlihat bahwa seluruh informan mampu menghadapi dan mengelola tekanan melalui strategi coping yang beragam. Meskipun setiap informan menggunakan bentuk strategi coping yang berbeda-beda, terdapat benang merah yang menghubungkan mereka, yaitu penerapan strategi coping yang adaptif dengan memadukan *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *religious-focused coping* dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang menimbulkan stres.

Ketiga informan menghadapi berbagai sumber stres, baik yang berasal dari faktor internal maupun eksternal, yang kemudian memunculkan gejala emosional, kognitif, fisik, dan perilaku. Dalam mengelola tekanan tersebut, para informan memadukan berbagai strategi coping, yaitu *problem focused coping* untuk mengatasi sumber stres secara langsung, *emotion focused coping* serta *religious coping* untuk meredakan respon emosional akibat stres serta memulihkan ketenangan batin.

Para informan menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi tekanan akademik maupun hafalan Al-Qur'an. Strategi ini tampak melalui berbagai upaya langsung, seperti tetap menyelesaikan tugas meskipun merasa terbebani, merencanakan dan menetapkan prioritas, melakukan penyesuaian diri, menetapkan batasan waktu dalam penggunaan *handphone*, serta membaca secara berulang ayat yang dirasa sulit. Selain itu, mayoritas informan juga memanfaatkan dukungan teman untuk mengatasi kesulitan akademik. Penggunaan beragam strategi tersebut menunjukkan bahwa setiap informan memiliki keyakinan diri positif sebagai sumber daya coping untuk mengatasi tekanan yang menimbulkan stres.

Selanjutnya, semua informan juga menggunakan berbagai bentuk *emotion focused coping* untuk mengelola tekanan emosional yang muncul akibat tuntutan akademik maupun hafalan. Salah satunya dengan cara menyendiri. Bagi para informan, menyendiri merupakan ruang untuk menenangkan diri, menata pikiran, dan merefleksikan keputusan, sehingga pada akhirnya memunculkan ketenangan batin, semangat baru, dan kesiapan

dalam menjalankan tanggung jawab. Lalu, rekreasi ke alam menjadi cara lain yang efektif bagi mayoritas informan untuk mengelola suasana hati, karena suasana dan keindahannya mampu menghadirkan ketenangan dan kebahagiaan. Selain itu, semua informan dapat memaknai tantangan secara positif, yaitu melihatnya sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan diri. Lebih lanjut, adanya dukungan sosial dari keluarga dan teman menjadi sangat bermakna bagi para informan karena mampu memulihkan suasana hati dan menguatkan semangat dalam menjalani peran. Di samping itu, strategi lain yang digunakan para informan untuk mengelola respon emosionalnya, antara lain seperti mendengarkan musik, tidur, menggunakan media sosial, dan bermain *game*. Meskipun efektivitas bermain *game* sebagai strategi coping cenderung terbatas karena berpotensi menimbulkan penundaan aktivitas atau bahkan memperburuk suasana hati apabila hasil permainan tidak sesuai harapan.

Lebih lanjut, dalam *emotion focused coping*, juga terdapat bentuk strategi coping yang berkaitan dengan aspek keagamaan, yaitu *religious focused coping*. Penerapan strategi ini tercermin dari keyakinan para informan terhadap pertolongan Allah, pelaksanaan ibadah, serta interaksi dengan Al-Qur'an. Bagi para informan, strategi ini mampu memunculkan ketenangan mendalam dan membuat permasalahan terasa lebih mudah diselesaikan.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukan bahwa mahasiswa penghafal Al-Qur'an memadukan beragam strategi coping dalam

menghadapi stres, meliputi *problem focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *religious focused coping*. Bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an, perpaduan dari ketiga strategi tersebut dinilai mampu membantu mereka mengatasi stres dan memulihkan suasana hati akibat tekanan, meskipun efektivitas bermain *game* cenderung terbatas.

B. Saran

Setelah menjalani rangkaian penelitian, peneliti menyadari bahwa hasil yang diperoleh masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti memberikan beberapa saran yang didasarkan pada temuan penelitian, diantaranya sebagai berikut:

1. Informan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi coping stres pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an, disarankan agar para informan terus mengembangkan strategi coping stres yang adaptif dengan memadukan *problem focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *religious focused coping*. Dengan adanya kombinasi dari ketiga strategi tersebut, harapannya dapat membantu mereka mengelola berbagai tekanan secara lebih efektif, baik yang berkaitan dengan tuntutan akademik maupun hafalan Al-Qur'an, serta mendukung terjaganya kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan.

2. Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan observasi pada berbagai lokasi berbeda, seperti di lingkungan akademik, tempat tinggal, maupun kegiatan keagamaan, sehingga dapat memberikan gambaran yang

lebih mendalam dan ber variasi mengenai perilaku serta strategi coping mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam menghadapi stres.

3. Universitas dan Lembaga Tahfidz

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program dukungan psikologis bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an di lingkungan kampus maupun lembaga tahfidz.



DAFTAR PUSTAKA

- Admin. (2024, 11 April). *Wisuda Tahfidz Ma'had Aljamiah UIN Sumatera Utara, berjumlah 173 mahasantri.* <https://mahad.uinsu.ac.id/wisuda-tahfidz-mahad-aljamiah-uin-sumatera-utara/>
- Affandi, M., & Mubarok, A. S. (2022). Resiliensi mahasiswa santri tahfidz ditinjau dari kecerdasan spiritual dan religiusitas. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 43–56. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.204>
- Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2011). Initial development of the Iranian religious coping scale. *Journal of Muslim Mental Health*, 6(1). <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0006.104>
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63–70.
- Alfansyur, A., & Mariyani, M. (2020). Seni mengelola data: Penerapan triangulasi teknik, sumber dan waktu pada penelitian pendidikan sosial. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), 146–150.
- Alvarezy, S. H., & Dra, K. (2025). *Kesehatan mental menurut Al-Qur'an: Menerapkan ayat-ayat Al-Qur'an dalam mengatasi stres dan kecemasan.* *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(3).
- Azizunnisa, N. (2025). Kontak dengan alam sebagai media peminimalisir mengatasi stres ringan. *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam*, 3(2), 284–297. <https://doi.org/10.61132/jmpai.v3i2.997>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 349–364).
- Booth, J. W., & Neill, J. T. (2017). Coping strategies and the development of psychological resilience. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 20(1), 47–54. <https://doi.org/10.1007/BF03401002>

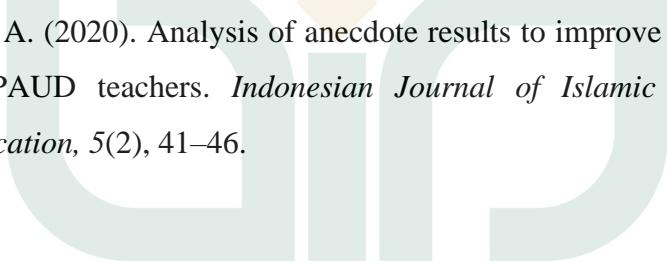
- Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J. (2013). *Health psychology: An introduction to behavior and health* (8th ed.). Cengage Learning.
- Chaaya, R., Sfeir, M., Khoury, S. E., Malhab, S. B., & Khoury-Malhame, M. E. (2025). Adaptive versus maladaptive coping strategies: Insight from Lebanese young adults navigating multiple crises. *BMC Public Health*, 25(1), 1464.
- Che Wan Mohd Rozali, W. N. A., Ishak, I., Mat Ludin, A. F., Ibrahim, F. W., Abd Warif, N. M., & Che Roos, N. A. (2022). The impact of listening to, reciting, or memorizing the Quran on physical and mental health of Muslims: Evidence from systematic review. *International Journal of Public Health*, 67, 1604998. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif & desain riset: Memilih di antara lima pendekatan* (Edisi ke-3). Pustaka Pelajar.
- Ekawarna. (2018). *Manajemen konflik dan stres*. Bumi Aksara.
- Ekawarna. (2021). *Manajemen konflik dan stres*. Bumi Aksara.
- Fajriyah, A. C., Mildaeni, I. N., Hamzah, I. F., & Wulandari, D. A. (2024). Kualitas hidup mahasiswa penghafal Al-Qur'an. *Psimponi*, 5(1), 44–54. <https://doi.org/10.30595/psimponi.v5i1.21012>
- Farouqa, M. A. Y. (2023). Strategi dan motivasi mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfizul Al-Qur'an Nurul Furqon Malang. *Jurnal Studi Agama dan Masyarakat*, 19(1), 68–77.
- Ferdi, T. P., Anrial, A., & Arahman, A. (2025). *Penggunaan Qur'anic healing sebagai coping stress oleh santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup* (Doctoral dissertation). Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
- Fikyansyah, A. (2023, 11 April). Membanggakan, 142 mahasiswa penghafal Al-Qur'an UIN Maliki Malang diwisuda. *Times Indonesia*. <https://timesindonesia.co.id/peristiwa-daerah/465246/membanggakan-142-mahasiswa-penghafal-alquran-uin-maliki-malangdiwisuda>

- Firdaus, Q. K., & Fitriani, A. (2024). Hubungan antara tanggung jawab dengan komitmen organisasi pada mahasiswa penerima beasiswa tahfidz dalam aktivitas keagamaan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 3(1).
- Firdausi, F., & Hidayah, A. (2018). Kecerdasan intrapersonal dan pengaruhnya terhadap keberhasilan santri mahasiswa dalam menghafal Al-Qur'an. *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, 19(1), 43–63. <https://doi.org/10.14421/qh.2018.1901-03>
- Ghozali, M. A., & Jannah, M. (2023). Pengaruh mindfulness terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 460–470.
- Hasanah, H. (2017). Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21–46.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Salemba Humanika.
- Irwansyah, I., Azkia, A. F., & Triharta, A. (2024). Disiplin diri dan tanggung jawab mahasiswa dalam proses akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 29419–29426.
- Ismail, F. Z., Yusof, N. H., Osman, A. F. A., Embong, R., Abdelgelil, M. F. M., & Omar, N. (2019). Retaining Quranic memorisation for huffaz at the Malaysian tertiary institutions: Key challenges and future IoT potentialities. In *2019 7th International Conference on Future Internet of Things and Cloud Workshops (FiCloudW)* (pp. 26–30). <https://doi.org/10.1109/FiCloudW.2019.00018>
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress dan strategi coping pada mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1), 231–242. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12364>
- Jeman, A. F., Ulfa, M., & Rufaindah, E. (2023). Hubungan coping stress dengan subjective well-being mahasiswa rantau dalam menyusun tugas akhir. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 4(3), 125–132.

- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Király, O., Urbán, R., Griffiths, M. D., Ágoston, C., Nagygyörgy, K., Kökönyei, G., & Demetrovics, Z. (2015). The mediating effect of gaming motivation between psychiatric symptoms and problematic online gaming: An online survey. *Journal of Medical Internet Research*, 17(4). <https://doi.org/10.2196/jmir.3515>
- Kurniawan, A. T., Gea, N. Y., & Meriyandah, H. (2024). The relationship between adolescent santri coping strategies with the stress level of memorizing the Qur'an at the Tahfidz Al-Qur'an Ar-Rohmani Baturaja Assembly in 2022. *Jurnal Medicare*, 3(1). <https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v3i1.52>
- La Kahija, Y. F. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT Kanisius.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem-focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(1), 15–23. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23351>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumber dayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–110. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Masduki, Y. (2018). Implikasi psikologis bagi penghafal Al-Qur'an. *Medina-Te: Jurnal Studi Islam*, 14(1), 18–35. <https://doi.org/10.19109/medinate.v14i1.2362>
- Nasution, H. (2016). *Tasawuf: Perkembangan dan pemurniannya*. Bulan Bintang.
- Nguyen, T. T., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). Solitude as an approach to affective self-regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(1), 92–106. <https://doi.org/10.1177/0146167217733073>

- Ningsih, E. D. (2025). Strategi coping sebagai mekanisme adaptif mahasiswa dalam mengatasi stres akademik. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 106–114. <https://doi.org/10.69714/wef70f33>
- Nurlan, F. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif*. CV Pilar Nusantara.
- Oktavia, G., Hasnah, H., Febriani, A., Sabrina, V., & Rahman, I. (2024). Enam metode menghafal Al-Qur'an mahasiswa di perguruan tinggi Al-Quran Indonesia. *Jurnal Kepemimpinan dan Pengurusan Sekolah*, 9(1), 12–23. <https://doi.org/10.34125/jkps.v9i1.425>
- Rahadi, D. R. (2020). *Konsep penelitian kualitatif plus tutorial NVivo*. PT Filda Fikrindo.
- Rahmah, H. N., Yanto, M. A., Dahlia, D., & Hariy, S. (2025). Shalat sebagai mekanisme coping: Studi fenomenologis pada mahasiswa rantau Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 7–16. <https://doi.org/10.47399/jpi.v12i1.320>
- Rasmun. (2004). *Stres, coping dan adaptasi: Teori dan pohon masalah keperawatan*. Sagung Seto.
- Rismelina, D. (2020). Pengaruh strategi coping dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa korban kekerasan dalam rumah tangga. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 195–201.
- Rosyani, C. R. (2012). *Hubungan antara resiliensi dan coping pada pasien kanker dewasa* (Undergraduate thesis). Universitas Indonesia.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Simaremare, E. S. T. (2024). Teknik relaksasi untuk mengurangi stres dan kecemasan. *Literacy Notes*, 2(1).
- Suarya, L. M. K. S., Rustika, I. M., Astuti, D. P., Lestari, M. D., Indrawati, K. R., Susilawati, L. K. P. A., ... Herdiyanto, S. Y. K. (2016). *Bahan ajar psikologi kesehatan*.
- Sugiarti, T. (2023). *Pengaruh self-esteem dan impostor syndrome terhadap kecemasan akademis mahasiswa*. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.

- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sutikno, S. M., & Hadisaputra, P. (2020). *Penelitian kualitatif*. Holistica Lombok.
- Syahrudin, Y. A. L., & Khozin, N. (2021). Pengaruh menghafal Al-Qur'an terhadap hasil belajar mahasiswa Program Studi PAI FITK IAIN Ambon. *Al-Iltizam: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 6. <https://doi.org/10.33477/alt.v6i2.2491>
- Syaiful, A. (2023). Peran mahasiswa sebagai agen perubahan di masyarakat. *Journal of Instructional and Development Researches*, 3(1), 29–34. <https://doi.org/10.53621/jider.v3i1.102>
- Syaudah, Y. (2019). Coping strategy and psychological well-being of final year university students. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 73–81. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30364>
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189–214).
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Widyastuti, A. (2020). Analysis of anecdote results to improve the writing ability of PAUD teachers. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 5(2), 41–46.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA