

**PERAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM
MENGEMBANGKAN POLA KOPING STRES SISWA SISWI KELAS XI
SMA MUHAMMADIAH 6 YOGYAKARTA PADA TAHUN AJARAN
2025/2026**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Strata Satu Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Disusun oleh :

Ninik Mazidah
NIM. 21104010017

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

SURAT PERSETUJUAN TUGAS AKHIR



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Hal : Skripsi saudara Ninik Mazidah
Lamp. : 3 eksemplar

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Ninik Mazidah
NIM : 21104010017
Judul Skripsi : Peran Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Mengembangkan Pola Coping Stress Siswa Siswi Kelas 11 SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta Pada Tahun Ajaran 2025/2026

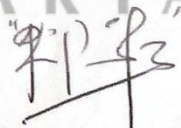
Sudah dapat diajukan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Pendidikan

Dengan ini kami mengharap agar skripsi Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta, 30 April 2026

Pembimbing


Sri Purnami, S.Psi. M.A
NIP.:196307051993032001

SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 513056 Fax. (0274) 586117 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1417/Un.02/DT/PP.00.9/05/2026

Tugas Akhir dengan judul : PERAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM
MENGEMBANGKAN POLA KOPING STRES SISWA SISWI KELAS XI SMA
MUHAMMADIYAH 6 YOGYAKARTA PADA TAHUN AJARAN 2025/2026

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NINIK MAZIDAH
Nomor Induk Mahasiswa : 21104010017
Telah diujikan pada : Selasa, 12 Mei 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Sri Pumami, S.Psi. M.A.
SIGNED

Valid ID: 6a1e380c88318



Penguji I
Indra Fajar Nurdin, S.Pd., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 6a0e928c178cb



Penguji II
Dr. Mohamad Agung Rokhimawan, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6a1f8b984d2e5



Yogyakarta, 12 Mei 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Prof. Dr. Sigit Purnama, S.Pd.L., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6a1f8ca0aef3c

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ninik Mazidah
NIM : 21104010017
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **"Peran Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Mengembangkan Pola Coping Stress Siswa Siswi Kelas 11 SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta Pada Tahun Ajaran 2025/2026"** adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 30 April 2026

Yang menyatakan,



Ninik Mazidah

21104010017

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Ninik Mazidah
Tempat dan Tanggal Lahir	: Jombang, 27 April 2002
NIM	: 21104010017
Program Studi	: Pendidikan Agama Islam
Fakultas	: Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pasfoto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 30 April 2026

Yang menyatakan,


Ninik Mazidah
21104010017

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

NINIK MAZIDAH. Peran Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Mengembangkan Pola Koping stres Siswa Siswi Kelas XI SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta Pada Tahun Ajaran 2025/2026. **Skripsi: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2026.**

Stres merupakan fenomena yang umum dialami oleh hampir seluruh individu, termasuk siswa jenjang SMA. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola koping stres siswa siswi serta menganalisis peran pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam mengembangkan pola koping stres tersebut pada siswa siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta pada tahun ajaran 2025/2026.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Penelitian ini bertempat di SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta. Narasumber dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas XI dan guru Pendidikan Agama Islam. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik wawancara melibatkan enam informan siswa siswi kelas XI, yang terdiri dari empat siswi perempuan dan dua siswa laki-laki, informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tingkat stres yang beragam serta keaktifan dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam, dengan mengajukan enam pertanyaan wawancara, keseluruhan data wawancara ditujukan untuk menemukan data tentang apa pola yang digunakan siswa dan bagaimana peran pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam mengembangkan pola koping stres. Sementara itu, teknik observasi dilakukan di kelas XI SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta pada 8 Mei, dengan mengamati tiga aspek, yakni pola koping stres, metode pembelajaran, dan materi pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Untuk teknik dokumentasi, guna mengamati dokumen berupa materi pembelajaran, kegiatan keagamaan, dan kurikulum Pendidikan Agama Islam. Adapun teknik analisis data menggunakan tiga langkah, yaitu *data condensation*, *data display*, dan *conclusion drawing*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa siswi kelas XI memiliki pola koping stres yang beragam, yakni pola koping stres adaptif dan pola koping stres maladaptif. Siswa siswi kelas XI lebih dominan menggunakan pola koping stres adaptif, hal ini menunjukkan bahwa pola koping stres kelas XI terkontrol dengan baik. Penelitian ini juga membuktikan bahwa Pendidikan Agama Islam memiliki peran signifikan dalam mengembangkan pola koping stres siswa siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta. Komponen pembelajaran yang berperan dalam membantu terbentuknya pola koping stres siswa siswi adalah dari segi materi dan metode pembelajaran. Melalui materi Akidah Akhlak, khususnya pada pembahasan tentang iman kepada Allah, siswa siswi dapat mengenal tentang ketenangan batin, kesabaran, dan pengendalian emosi, yang mampu membantu siswa siswi menghadapi tekanan dengan baik, selain itu metode pembelajaran *mindfulness* yang diterapkan sangat membantu siswa siswi siap dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, sehingga pembelajaran tersampaikan dengan baik dan membantu mereka mengelola emosi dengan baik saat pembelajaran.

Kata kunci: *pola koping stres, Pendidikan Agama Islam.*

HALAMAN MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

Artinya: Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.

(Al-Insyirah ayat 6)



PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

Almamater Tercinta

Program Studi Pendidikan Agama Islam

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan pertolongan-Nya. Sholawat dan salam semoga terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menuntun manusia menuju jalan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Penyusunan skripsi ini merupakan kajian mengenai peran pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam mengembangkan pola coping stres siswa siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ketua dan sekretaris Progam Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Akhmad Sholeh, S.Ag., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah mengarahkan dan menasehati didunia perkuliahan ini
5. Ibu Sri Purnami, S.Psi. M.A selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan ilmunya guna memberikan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah membimbing selama perkuliahan.
7. Kepala Sekolah dan segenap keluarga besar SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian dan dukungannya.
8. Keluarga tersayang Bapak inur, Ibu Al, Mas Sidin, Adek Ridho, dan Adek Fawa. Segenap hati, saya mengucapkan terima kasih yang mendalam atas segala cinta, dukungan, doa, dan pengorbanan yang tiada henti.
9. Kepada keluarga besar Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Ashfa, pengasuh, dan teman-teman yang senantiasa memberi motivasi dan dukungan.

10. Teman-teman kamar (mbak Ika, mbak Uud, Hana, Nanda, Airin, dan Nabila) yang senantiasa memberikan dukungan dan kebersamaan hari-hari saya.
11. Teman-teman PAI angkatan 2021 khususnya kelas B yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.
12. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada orang-orang yang saya sayangi dan semua pihak yang tidak mungkin saya sebutkan satu demi satu, yang telah banyak memberikan bantuan dan dukungan selama penyusunan Skripsi ini.



Yogyakarta, 06 Mei 2026

Peneliti

Ninik Mazidah

NIM. 21I04010017

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
SURAT PERSETUJUAN TUGAS AKHIR	II
SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	III
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	IV
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB.....	V
ABSTRAK	VI
HALAMAN MOTTO	VII
PERSEMBAHAN	VIII
KATA PENGANTAR.....	IX
DAFTAR ISI.....	XI
DAFTAR TABEL	XIV
DAFTAR GAMBAR.....	XV
DAFTAR LAMPIRAN	XVI
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis.....	11
2. Manfaat Praktis.....	11
E. Kajian Pustaka.....	12
BAB II LANDASAN TEORI.....	27
A. Koping Stres	27
1. Pola Koping Stres	28
B. Pembelajaran	30
1. Model Pembelajaran.....	32
2. Strategi Pembelajaran.....	36
3. Internalisasi Nilai dan Hasil Belajar Taksonomi Bloom	37
C. Pendidikan Agama Islam.....	42
1. Fungsi Pendidikan Agama Islam.....	43

2. Tujuan Pendidikan Agama Islam.....	44
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Jenis Penelitian	47
B. Informan, Lokasi, dan Waktu Penelitian	48
C. Teknik Pengumpulan Data	49
1. Wawancara	50
2. Observasi	51
3. Dokumentasi.....	52
D. Keabsahan Data	53
1. <i>Uji Credibility</i>	54
2. <i>Uji Transferability</i>	56
3. <i>Uji Dependability</i>	57
4. <i>Uji Confirmability</i>	57
E. Teknik Analisis Data.....	58
1. <i>Data Condensation</i>	59
2. <i>Data Display</i>	59
3. <i>Conclusion Drawing</i>	60
F. Instrumen Penelitian.....	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Hasil Penelitian.....	61
1. Pola Koping Stres Siswa Siswi Kelas XI	61
2. Peran Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Mengembangkan Pola Koping stres.....	67
B. Pembahasan	76
1. Pola Koping Stres Siswa Siswi Kelas XI	76
2. Peran Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Mengembangkan Pola Koping stres.....	83
BAB V PENUTUP.....	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran	90

DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN-LAMPIRAN	98



DAFTAR TABEL

Table 1. Data tingkat stres siswa siswi kelas XI	9
Table 2. Waktu Penelitian	49
Table 3. Uji keabsahahan data penelitian kualitatif	54
Table 4. Hasil bentuk pola koping siswa siswi kelas XI.....	65
Table 5. Hasil perilaku pola siswa siswi kelas XI dengan guru.....	67
Table 6. Hasil wawancara dengan siswa siswi peran pola PAI.....	71
Table 7. Peran PAI hasil wawancara dengan guru	74



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pembelajaran PAI kelas XI	74
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I: Instrumen Penelitian	99
Lampiran II: Data Penelitian.....	102
Lampiran III: Surat Izin Penelitian	115
Lampiran IV: Pengajuan Penyusunan Skripsi.....	118
Lampiran V: Daftar Riwayat Hidup.....	119



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan suatu bagian dalam hidup yang tidak dapat terelakan pada kehidupan manusia. Hampir seluruh manusia pernah mengalami stres, hal ini dikarenakan stres adalah gangguan emosional yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa dari dalam diri, atau dari luar. Dalam psikologi modern, stres dibedakan menjadi dua yaitu, *eustres* (stres positif) yang dapat mendorong seseorang mencapai tujuan tertentu, dan *distres* (stres negatif) yang berpotensi merugikan Kesehatan mental dan fisik.¹

Islam mengajarkan bahwa stres bukan sebagai musuh yang harus dihancurkan, melainkan sebagai ujian dan anugerah tersembunyi. Sebagaimana Allah berfirman dalam (Q.S. Al-Baqarah 2:155), yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar” (Q.S. Al-Baqarah 2:155)

Ayat diatas menjelaskan bahwasanya stres, ketakutan, dan kekurangan adalah bagian dari skenario Allah. Ia hadir bukan untuk melemahkan, tetapi untuk menguatkan

¹ Rena, S. (2024). Proposisi Spiritualitas Dalam Regulasi Diri Belajar Sebagai Koping Stres Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 14(1).

Ajaran islam berperan penting bagi manusia untuk dijadikan sebagai Solusi spiritual, dan emosional.²

Stres merupakan kondisi yang menunjukkan adanya tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan dalam diri dan lingkungan. Stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.³ Alqur'an secara jelas menyebutkan biologis alamiah penciptaan manusia yang kadang kala gelisah dan tertekan yang kemudian dapat mempengaruhi perasaan, mental dan fisik manusia. Sebagaimana firman Allah dalam Alqur'an surat Al-Ma'arij ayat 19-20:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Artinya: "Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir."

(QS. Al-Ma'arij: 19)

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

Artinya: "Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah." (QS. Al-Ma'arij: 20)

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa manusia memiliki sifat suka berkeluh kesah dan kikir. Jika manusia ditimpa kesusahan, mereka tidak sabar dan tabah, kadang-kadang berputus asa. Akan tetapi, jika memperoleh rezeki dan karunia yang banyak dari Allah, ia menjadi kikir. Kegelisahan dan kekikiran itu timbul pada diri manusia lantaran mereka tidak beriman dengan sungguh-sungguh kepada Allah. Ia merasa seakan-akan dirinya

² Munawir Kamaludin, "STRES: Apa yang Allah Inginkan Saat kita Stres???" uin-alauddin. Diambil 05 Januari, 2025,, dari <https://uin-alauddin.ac.id/tulisan/detail/stres--apa-yang-allah-inginkan-saat-kita-stres----0125>.

³ Fausiah, F. & Widury, J. (2005). *Psikologi Abnrmal Klinis Dewasa*. Jakarta. UI Press.

terpencil, tidak ada sesuatu pun yang dapat menolongnya dalam kesukaran itu.⁴ Dari penjelasan tersebut semakin jelas bahwasannya manusia pada dasarnya memiliki sifat berkeluh kesah, akan tetapi manusia yang memiliki kesabaran dan ketakwaan kepada Allah maka manusia tidak akan berkeluh kesah secara berlebihan.

Stres merupakan fenomena yang umum dialami oleh hampir seluruh individu, termasuk siswa siswi di jenjang pendidikan sekolah menengah atas (SMA). Untuk menggambarkan kondisi stres pada kelompok ini, berbagai penelitian telah dilakukan guna memperoleh data terkait stres dikalangan siswa.

Penelitian oleh Gusti, R.K., & dkk di SMA Islam Al Azhar Kelapa GAKg Jakarta ini memiliki 140 responden, siswa siswi yang mengalami stres sebanyak 57,1% yang berarti 80 siswa siswi yang mengalami stres. Responden laki-laki yang mengalami stres sebanyak 75 siswa, sedangkan Perempuan sebanyak 65 siswi.⁵ Penelitian oleh Anjum, A., & dkk. Pada tahun 2002 di Dhaka, Bangladesh, dengan 1699 responden siswa SMP dan SMA, melaporkan bahwa dari 701 siswa laki-laki, 44 mengalami stres, sementara dari 998 siswi Perempuan, 586 mengalami stres.⁶ Penelitian lain yang dilakukan oleh Arsy, W. M., & Annisa, F. (2022) pada 88 siswa SMA Kartika VIII-1 di Jakarta Selatan melaporkan presentase tingkat stres, sebagai berikut: 25 siswa mengalami stres sangat tinggi, 25 siswa mengalami stres tinggi, 22 siswa stres sedang, 8 siswa stres rendah, dan 9 siswa stres sangat rendah⁷. Sementara itu, Penelitian yang dilakukan oleh Hendra, R., & dkk. di SMAN

⁴ NU online. Diambil 16 bulan April 2025. Dari <https://quran.nu.or.id/al-maarij>

⁵ Gusti, R.K., & dkk. (2023). Gambaran stres secara umum pada siswa/I sma di Jakarta. *Jurnal muara mediaka dan psikologi klinis*, vol. 03 (01)

⁶ Anjum, A., & dkk. (2022). Stres symptoms and associated factors among adolescents in Dhaka, Bangladesh: findings from a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*.

⁷ Arsy, W. M., & Annisa, F. (2022). Tingkat stres akademik dan prestasi akademik pada siswa siswi SMA Kartika VIII-1 di Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(1).

Telanipura Kota Jambi, dengan 150 responden menunjukkan bahwa 97 siswa mengalami tingkat stres tinggi dan 53 siswa mengalami tingkat stres rendah.⁸

Hasil penelitian tersebut menegaskan pentingnya pemahaman mengenai bagaimana siswa menghadapi tekanan atau stres yang mereka alami. Setiap individu yang mengalami stres akan menunjukkan respon tertentu dalam upaya mengelola atau mengatasi tekanan tersebut, yang dikenal dengan istilah koping. Strategi koping adalah cara yang digunakan individu untuk mengatasi stres yang mereka rasakan, dan hal ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup serta berhubungan dengan kepribadian seseorang.⁹ Dengan kata lain, strategi koping stres mencerminkan reaksi terhadap stres yang dipengaruhi oleh pola pikir, nilai, dan pandangan hidup individu pengalaman hidup dan kepribadian menentukan cara seseorang memilih strategi koping, apakah rasional, emosional atau spiritual.¹⁰

Dalam hal koping manusia memiliki cara masing-masing, ada yang menghindari sumber stres untuk mengurangi rasa tekanan, ada pula yang mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres. Strategi yang digunakan oleh individu dalam mengatasi stres disebut koping stres, yaitu individu berupaya untuk mengatasinya, mengurangi, atau menghilangkan perasaan terancam, atau kecemasan sesaat, karena pada dasarnya setiap individu akan berusaha mengatasi hal-hal tersebut.¹¹ Menurut Lazarus & Folkman strategi koping adalah usaha seseorang untuk mengatur ketidaksesuaian antara

⁸ Hendra, R., & dkk. (2022). Koping Stres Dalam Aktivitas Belajar Pada Sekolah Menengah Atas Negeri di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 4(2).

⁹ Najah, V. F. (2024). Strategi Koping Pelampiasan Stres Pada Mahasiswa Rantau. *Commsphere: Jurnal Mahasiswa Ilmu Komunikasi*, 2(11).

¹⁰ Brilliant, M.H. & Nasrulloh. (2024). Kontruksi Kebahagiaan dalam Islam: Koping Stres Prespektif Al Qur'an dan Hadits. *NUANSA: Vol. XVII* (2).

¹¹ Fa'izah, S. & Cahyanti, I.Y. (2021). Strategi Koping Stres siswa SMA dalam Menghadapi UTBK 2021. *Artikel penelitian: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental. Vol. 1* (2).

tuntutan dan kemampuan yang mereka miliki dalam kondisi yang mengakibatkan stres.¹² Ketika situasi tersebut memberikan rangsangan, maka individu akan melakukan *appraisal* (penilaian) dan koping (penanggungan).

Untuk memahami penerapan strategi koping dalam konteks nyata, terdapat beberapa hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh berbagai peneliti. Penelitian yang dilakukan oleh Zhou, X., & dkk. Penelitian ini melibatkan siswa remaja sekolah Tionghoa, responden sebanyak 9 guru, dan 20 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para siswa cenderung menggunakan strategi *avoidant* koping untuk mengatasi stres, yaitu dengan menghindari situasi yang memicu emosi negatif. Bentuk koping yang dilakukan meliputi tidur, mendengarkan musik di kamar mandi atau di kamar tidur, serta menghabiskan waktu untuk kegiatan yang tidak berkaitan dengan belajar. Para siswa dan guru sepakat bahwa strategi koping tersebut kurang efektif dalam mengurangi stres dalam jangka Panjang, sehingga diperlukan lebih banyak pelatihan keterampilan koping.¹³

Penelitian yang dilakukan oleh Salma Fa'izah dan Fa'izah, S., & Cahyanti, I. Y. penelitian ini memiliki 2 responden siswa SMA yang mengalami stres menghadapi ujian tulis berbasis komputer (UTBK). Hasil penelitian ini adalah kedua partisipan melakukan tiga tahapan proses koping. Tahap pertama adalah *primary appraisal* (penilaian primer), dimana kedua partisipan melakukan penilaian terhadap situasi menghadapi UTBK sebagai situasi yang menimbulkan stres. Tahap kedua adalah *secondary appraisal* (penilaian sekunder), dimana partisipan mengevaluasi tindakan apa yang harus dilakukan untuk

3. ¹² Lazarus, S. R., & Folkman, S. (1984). Stres, Appraisal, and Koping. In Springer Publishing Company: Vol.

¹³ Zhou, X., & dkk. (2023). Chinese school adolescents' stres experience and koping strategies: a qualitative study. *BMC Psychol.*

mengatasi situasi stres yang dihadapi dengan menimbang strategi koping mana yang paling sesuai dengan sumber daya yang dimiliki baik menggunakan *problem-focused* koping maupun *emotional-focused* koping, dan lain sebagainya. Tahap ketiga adalah reappraisal, setelah melakukan koping, partisipan melakukan evaluasi ulang untuk menilai efektivitas upaya koping yang telah dilakukan.¹⁴

Selain pendekatan koping yang dijelaskan dalam penelitian tersebut, penting untuk memahami bahwa koping stres yang baik dan benar sangat dipengaruhi oleh pendidikan. Pendidikan di sekolah memiliki peran krusial dalam memenuhi kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan mereka secara menyeluruh.¹⁵ Pendidikan yang baik harus mampu memberikan ruang bagi siswa untuk berkembang secara holistik, meliputi aspek fisik, emosional, sosial dan intelektual.¹⁶ Dalam konteks ini, pendidikan agama Islam menjadi sangat relevan karena memiliki peran strategis dalam membentuk karakter serta kesejahteraan psikologis siswa.

Pendidikan agama Islam melalui pengajaran nilai-nilai spiritual, moral, dan etika, dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan Kesehatan mental generasi muda. Prinsip keseimbangan (*mizaa*n) dalam Islam menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam segala aspek kehidupan, termasuk Kesehatan mental dan emosional. Selain itu, praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an berfungsi sebagai metode koping yang menenangkan jiwa dan membantu mengurangi stres. Peran pendidik

¹⁴ Fa'izah, S., & Cahyanti, I. Y. (2021). Strategi Koping Stres Siswa SMA dalam Menghadapi UTBK 2021. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2).

¹⁵ Laili, A.N. (2023). Hubungan tingkat religiusitas dengan kemampuan koping stres. *Journal of social Humanities and Education*.

¹⁶ Pendidikan Yang baik. (2022). *Surakarta: SMP Muhammadiyah 2 Surakarta*. Diambil April 24 2025.

di sekolah sangat penting karena mereka mempengaruhi perkembangan emosi, perilaku, aspek sosial-kognitif, serta Kesehatan fungsi psikologis anak hingga dewasa. Dengan demikian, pendidikan yang mengintegrasikan nilai-nilai islam tidak hanya membekali siswa secara akademik, tetapi juga memperkuat ketahanan mental, psikologis dan Kesehatan emosional mereka dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.¹⁷

Pendidikan Agama Islam juga mengajarkan nilai-nilai moral dan etika yang mendukung Kesehatan mental. Misalnya, nilai kejujuran, tanggung jawab, dan kesederhanaan dapat membantu siswa mengelola harapan dan tekanan yang mereka hadapi. Dengan menginternalisasi nilai-nilai ini, siswa dapat mengembangkan sikap berperan dalam membimbing siswa untuk memahami dan menerapkan nilai-nilai ini dalam kehidupan sehari-hari. Disamping itu, pendidikan agama islam juga dapat berfungsi sebagai pembelajaran interaktif dan dialogis, siswa dapat dibekali dengan keterampilan untuk mengenali tanda-tanda stres, depresi, atau kecemasan, serta cara-cara untuk mengatasinya. Pendidikan yang responsive terhadap isu Kesehatan mental ini sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar aman dan mendukung.¹⁸

Dalam buku Muhammad Utsman Najati dengan judul *Al-Hadiitsun-Nabawiy wa 'Ilmun-Nafs*, beliau memaparkan bahwa Alqur'an dan hadits mengajarkan berbagai upaya dalam coping stres dan mencapai Kesehatan mental yaitu: ketenangan hati, sabar dan tawakkal dalam memahami ujian hidup, do'a dan ibadah, dan hubungan sosial.¹⁹ Nilai-

¹⁷ Cahaya, C. (2023). Membina Akhlak Anak Usia Dini Dalam Pendidikan Religius Di Era Digital. *Atthiflah: Journal of Early Childhood Islamic Education*, 10(1).

¹⁸ Situmeng, E.S. (2024). Peran pendidikan dalam membentuk Kesehatan mental. *Pedagogik: Jurnal pendidikan dan riset*. Vol. 2 (3).

¹⁹ Brilliant. M. F. & Nasrulloh. 2024. Kontruksi kebahagiaan dalam islam: coping stres prespektif Alqur'an dan hadits. *Jurnal Nuansa: Vol. XVII* (2).

nilai spiritual ini menjadi landasan penting dalam mengelola tekanan hidup dan menjaga keseimbangan psikologis seseorang.

Nilai-nilai dan strategi coping yang diajarkan dalam pendidikan agama Islam disampaikan secara sistematis melalui proses pembelajaran di sekolah, sehingga siswa tidak hanya memahami konsep secara teoritis tetapi juga mampu mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Pembelajaran yang terstruktur ini meliputi pengenalan nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, tawakkal, dan ketenangan hati, serta praktik ibadah yang menenangkan jiwa, seperti shalat dan dzikir, yang secara langsung berkontribusi pada pengelolaan stres. Pada dasarnya tujuan coping stres adalah untuk membentuk individu mengatasi stres, menjaga Kesehatan psikologis, Kesehatan emosional, dan Kesehatan mental secara menyeluruh. Dengan demikian, pendidikan agama Islam berperan penting dalam membekali siswa dengan keterampilan coping yang efektif untuk menghadapi berbagai tantangan hidup.

Pendidikan Agama Islam tidak hanya berfokus pada pengembangan spiritual, tetapi juga pada pengembangan mental dan emosional siswa. Dengan memadukan ajaran agama dan prinsip-prinsip psikologi yang baik, pendidikan agama Islam dapat membantu siswa menjadi individu yang seimbang dan sehat secara mental. Hal ini sejalan dengan upaya untuk menciptakan generasi yang tidak hanya unggul dalam akademik, tetapi juga memiliki daya tahan mental yang baik dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.²⁰

Hal ini diperkuat lagi oleh Situmeng bahwasannya dalam keseluruhan konteks ini, pendidikan agama tidak hanya memberikan pengetahuan tentang ajaran Islam, tetapi juga

²⁰ Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*.

membekali siswa dengan keterampilan hidup yang penting. Siswa yang menerima pendidikan agama yang baik cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih tinggi, dapat mengelola emosi dengan lebih baik, dan memiliki pandangan hidup yang positif. Dengan demikian, pendidikan agama islam berkontribusi secara signifikan dalam pembentukan individu yang sehat secara mental dan emosional.²¹

Dengan demikian, peran Pendidikan Agama Islam dalam mengembangkan pola koping stres memiliki peran yang sangat penting. Melalui nilai-nilai agama yang diajarkan, siswa dapat mengembangkan koping stres yang baik dan menghasilkan sikap positif, menjalani hubungan yang baik dengan orang lain, dan menghadapi stres dengan cara sehat. Pendidikan agama islam dapat menjadi alat untuk membekali siswa dalam mengembangkan strategi koping stres yang dibutuhkan, sehingga mereka dapat berkembang menjadi individu yang Tangguh dan sejahtera.²²

Konteks pentingnya peran pembelajaran Pendidikan Agama Islam ini semakin jelas ketika melihat hasil kuesioner yang dilakukan terhadap siswa-siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta. Data menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami tingkat stres yang bervariasi, mulai dari rendah hingga cukup tinggi. Berikut tabel yang menggambarkan kondisi stres siswa siswi.²³

Table 1. Data tingkat stres siswa siswi kelas XI

Tingkat Stres	Jumlah Siswa	Presentase
Stres rendah	3	15%

²¹ Situmeang, E. S. (2024). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Kesehatan Mental Siswa. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan dan Riset*. Vol. 2 (3).

²² Situmeng, E.S. (2024). Peran pendidikan dalam membentuk Kesehatan mental. *Pedagogik: Jurnal pendidikan dan riset*. Vol. 2 (3).

²³ Hasil kuesioner penelitian oleh Ninik Mazidah, Oktober 2025, pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta.

Stres cukup rendah	15	75%
Stres cukup tinggi	2	10%
Jumlah responden	20	100%

Tingkat stres siswa siswi kelas 10 terbilang tidak tinggi, akan tetapi mereka tetap mengalami apa itu stres. Akan tetapi sebagian diantaranya masih belum sepenuhnya menyadari keberadaan stres maupun peran koping dalam mengatasinya. Kondisi ini diperkuat oleh pernyataan IBu Guru PAI, guru Pendidikan Agama Islam, “Kalau saya melihat ketika anak-anak sedang ada masalah itu biasanya ketika pembelajaran dia tidak bersemangat atau tidak fokus. Untuk peran PAI bisa di spiritualnya dengan pembiasaan di sekolah seperti solat dhuha dan dhuhur mbak. Tapi memang untuk pembiasaan ini ada anak-anak yang sudah sadar ada juga yang belum sadar”.²⁴ Oleh karena itu, penelitian ini akan mengkaji tentang “Peran Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Mengembangkan Pola Koping Stres Siswa Siswi Kelas Xi Sma Muhammadiyah 6 Yogyakarta Pada Tahun Ajaran 2025/2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut:

1. Apa pola koping stres yang digunakan siswa siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta pada tahun ajaran 2025/2026?

²⁴ Wawancara dengan Ayu Umi Prihatin, wawancara (via WhatsApp, 18 Mei 2025, pukul 18:17 WIB)

2. Bagaimana Peran Pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam mengembangkan pola coping stres siswa siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta pada tahun ajaran 2025/2026?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah, sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi pola coping stres siswa siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta pada tahun ajaran 2025/2026.
2. Menganalisis Peran Pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam mengembangkan pola coping stres siswa siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta pada tahun ajaran 2025/2026.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian peran Pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam mengembangkan pola coping stres siswa siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta, penelitian ini memiliki manfaat dari segi teoritis dan praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat dari segi teoritis, yakni bermanfaat bagi keilmuan Pendidikan Agama Islam, dengan memberikan kontribusi pemikiran dan perspektif baru dalam pengembangan materi pembelajaran Pendidikan Agama Islam.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara praktis bagi sekolah. Penelitian ini jika tercapai tujuan penelitian, maka memberikan manfaat yang

signifikan dalam bidang evaluasi. Hal ini bermanfaat dalam bidang evaluasi, karena sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pihak sekolah, guru, dan konselor dalam memahami pola coping stres siswa, sehingga dapat merancang intervensi atau layanan bimbingan yang sesuai dengan siswa dalam mengelola stres.
2. Guru Pendidikan Agama Islam dapat memanfaatkan temuan penelitian untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritual, karakter, dan dukungan sosial dalam pembelajaran, sehingga membantu siswa mengembangkan keterampilan coping stres yang efektif.

E. Kajian Pustaka

Berdasarkan penelusuran referensi peneliti terkait topik peran pembelajaran Pendidikan Agama Islam terhadap pola coping stres, terdapat beberapa hasil penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini. Penelitian tersebut di antaranya:

1. Gusti, R.K, dkk, dalam jurnal muara mediaka dan psikologi klinis pada tahun 2023 mengemukakan tentang gambaran stres pada siswa/i SMA Islam Al Azhar Kelapa GAKg di Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain cross sectional. Pengambilan responden dilakukan dengan cara *simple random sampling* dengan menggunakan aplikasi *Spin the Wheel* pada bulan Desember 2022 – Juni 2023. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS 42) dengan total 140 responden. Penelitian ini menunjukkan persentase stres, depresi dan gangguan kecemasan pada remaja di Indonesia mencapai angka 9,8%. Hasil dari penelitian 140 responden yang diperoleh

terdapat 57,1% siswa/i yang mengalami stres. Responden yang banyak mengalami stres yaitu responden perempuan (70,8%), berusia 17 tahun (71,8%), dan kelas X (37,5%). Siswa/i dengan jurusan IPS yang mengalami stres sebesar 58%. Responden yang memiliki konflik mengalami stres sebesar 23,7%, sedangkan responden yang memiliki riwayat perundungan mengalami stres sebesar 64,5%. Berdasarkan tempat tinggal, 97,5% siswa/i yang tinggal bersama orang tua mengalami stres dibandingkan yang tinggal sendiri atau bersama kakek-nenek atau saudara. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pada siswa/i SMA Islam Al Azhar Kelapa GAKg yang lebih banyak mengalami stres adalah siswa/i perempuan, dengan usia 17 tahun yang tinggal bersama orang tua.²⁵

Persamaan dengan yang akan penulis teliti yaitu meneliti tentang stres pada siswa SMA, dengan menggunakan kuisioner. Perbedaannya yaitu penelitian ini juga meneliti bagaimana peran pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam mengembangkan pola koping stres siswa siswi kelas XI.

2. Ayudya Nur Khairunnisa, dalam skripsinya pada tahun 2023 mengemukakan tentang bagaimana kebiasaan spiritual dan keagamaan di sekolah berdampak positif terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel 75 responden melalui teknik *quota sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji deskriptif, uji normalitas, uji regresi linier sederhana, uji koefisien korelasi, uji T (parasial) dan uji F (simultan). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: *Pertama*, strategi

²⁵ Gusti, R.K., & dkk. (2023). Gambaran stres secara umum pada siswa/I sma di Jakarta. *Jurnal muara mediaka dan psikologi klinis*, vol. 03 (01)

koping siswa/i SMA Negeri 7 Tangerang memiliki tingkat kategori tinggi. *Kedua*, terdapat pengaruh kegiatan keagamaan terhadap strategi koping siswa/i SMA Negeri 7 Tangerang. *Ketiga*, nilai koefensi determinasi sebesar 0,496 yang mengandung arti bahwa terdapat pengaruh variabel kegiatan keagamaan (X) terhadap variabel strategi koping siswa/i SMA (Y) di SMA Negeri 7 Tangerang adalah sebesar 49,6% dan sisanya 50,4%. Kegiatan keagamaan merupakan salah satu pilar agama yang menduduki peranan yang sangat penting.²⁶

Persamaan dengan yang akan penulis teliti adalah pembahasan yang sama yakni mengenai strategi koping siswa/I SMA. Perbedaannya adalah penulis menggunakan pendekatan kualitatif, dan fokus kepada peran pembelajaran pendidikan agama islam dalam mengembangkan pola koping stres.

3. Derlan Hasanudin, dalam skripsinya pada tahun 2024 mengemukakan tentang bagaimana tingkat religiusitas memengaruhi cara remaja siswa-siswi MAS YPI Ciwangi dalam menghadapi stres dan kecemasan menatap masa depan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner kepada 55 responden remaja berusia 16-18 tahun di sekolah MAS YPI Ciwangi. Variabel religiusitas diukur menggunakan Skala Religiusitas, sedangkan variabel koping stres diukur dengan Skala Koping stres Remaja. Data dianalisis menggunakan Uji asumsi (Normalitas, linearitas) dan uji hipotesis (regresi linear sederhana, koefisien, determinasi dan uji t) untuk menguji pengaruh

²⁶ Ayudia Nur Khairunnisa. (2023). *Pengaruh Kegiatan Keagamaan Terhadap Strategi Koping Siswa/i Di SMA Negeri 7 Tangerang*. Skripsi: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

religiusitas terhadap koping stres remaja. Hasil penelitian yang telah dilakukan menghasilkan kesimpulan bahwa pada variabel religiusitas terdapat 2 orang atau 3,6% memiliki religiusitas pada kategori rendah, 48 orang atau 87,3% memiliki religiusitas pada kategori tinggi dan pada variabel koping stres 2 orang atau 3,6% memiliki koping stres pada kategori rendah, 41 orang atau 74,5% memiliki koping stres pada kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki pengaruh negatif dan signifikan dengan r square sebesar 0,708 atau 70,8% terhadap koping stres remaja dalam menghadapi masa depan. Semakin tinggi tingkat religiusitas remaja, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengatasi stres dan mempersiapkan diri menghadapi tantangan masa depan.²⁷

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah menggunakan religiusitas terhadap koping stres pada siswa siswi SMA. Perbedaan penelitian ini terletak pada metodenya, yakni menggunakan metode kualitatif, perbedaan yang lain adalah penulis lebih fokus meneliti tentang peran PAI terhadap koping stres.

4. Singh, E.S.J. dalam jurnal *of nursing and health care* pada tahun 2022 mengemukakan tentang penyebab dan strategi koping yang digunakan oleh remaja dalam menghadapi stres akademik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi literatur, studi ini menganalisis dan membahas berbagai literatur terkait penyebab serta strategi koping yang digunakan remaja untuk mengatasi

²⁷ Derlan Hasanudin. (2024). *Pengaruh religiusitas terhadap koping stres remaja dalam menghadapi masa depan: Studi pada siswa-siswi MAS YPI Ciwangi*. Skripsi: UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

stres akademik. Hasil dari penelitian ini adalah disarankan sekolah mengembangkan pusat konseling dan menerapkan layanan yang ditingkatkan seperti kelompok dukungan sosial untuk siswa oleh para ahli konseling secara berkala. Hal ini akan membuat siswa merasa nyaman dan bebas mengekspresikan emosi mereka. Penting juga untuk mendidik siswa tentang konsekuensi negatif dari stres. Guru juga dapat membantu siswa memilih strategi pengurangan stres terbaik dengan membimbing dan mengarahkan mereka. Sesi akademik interaktif tentang manajemen stres dapat lebih lanjut mendorong mahasiswa kedokteran untuk mengidentifikasi setiap dan setiap masalah yang bermasalah. Hal ini akan mencapai tujuan mengurangi stres akademik, mengadopsi perilaku mengatasi stres akademik yang sehat, meningkatkan kinerja akademik, dan meminimalkan kecemasan di antara mereka yang mempertimbangkan karier profesional di masa depan.²⁸

Persamaan dan perbedaannya adalah kedua kajian sama-sama relevan dalam konteks coping stres akademik pada siswa SMA, namun penelitian tentang peran pembelajaran Pendidikan Agama Islam lebih spesifik mengkaji bagaimana nilai-nilai dan praktik keagamaan dapat membentuk pola coping stres yang adaptif, sedangkan penelitian oleh Singh, E.S.J. lebih umum membahas berbagai strategi yang digunakan remaja tanpa fokus pada agama.

5. Sitinjak, C., & dkk, dalam jurnal ilmiah psikologi pada tahun 2024 mengemukakan tentang perbedaan gender dalam metode coping kognitif-

²⁸ Singh, E.S.J. (2022). Coping Strategies for Adolescents Dealing with Academic Stres. *Saudi Journal of Nursing and Health Care*, Vol. 5 (1)

emosional remaja perempuan dan laki-laki. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan komparatif, dan menggunakan *random sampling* terhadap 130 siswa sekolah menengah atas di Jakarta, Indonesia dan menggunakan *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ) dan SPSS 20 untuk analisis. Hasil penelitian ini adalah siswa Perempuan sebagian besar menggunakan *Catastrophizing* dan *Rumination* pada tingkat yang sangat tinggi, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja perempuan menggunakan pola pikir negative ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Sedangkan siswa laki-laki menunjukkan distribusi yang lebih seimbang dari strategi coping kognitif-emosional. Selain itu, anak laki-laki menunjukkan keragaman yang lebih besar dalam penggunaan strategi mereka, dengan beberapa strategi adaptif seperti pemfokusan ulang positif, menempatkan kedalaman perspektif, dan penerimaan juga digunakan pada tingkat di atas rata-rata.²⁹

Persamaan dan perbedaan penelitian ini adalah sama-sama membahas coping stres pada siswa SMA, namun penelitian Sitinjak, C., & dkk lebih menyoroti perbedaan gender dalam strategi coping kognitif-emosional, sedangkan penulis menekankan peran pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam membentuk pola coping stres siswa kelas XI.

6. Robi Hendra & dkk, dalam jurnal *Indonesian educational administration and leadership* pada tahun 2022 mengemukakan tentang tingkat stres, faktor penyebab, serta upaya pengurangan stres belajar peserta didik di SMAN 5

²⁹ Sitinjak, C., & dkk. (2024). Unveiling Gender Differences in Adolescent Coping: Insights from High School Students in Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 9 (2)

Kecamatan Telanaipura, Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian campuran atau mixed method. Pendekatan penelitian metode campuran adalah pendekatan yang menggabungkan atau mengaitkan bentuk kualitatif dan kuantitatif. Pada penelitian ini digunakan skala pengukuran yaitu skala likert untuk melihat koping stres dan skala pengukuran tingkat stres dengan menggunakan model skala perilaku semantic differential. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN di Telanaipura Waktu penelitian kuantitatif di SMAN 5 yaitu 6 Maret sampai 8 Maret 2020 Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII, kepala sekolah dan guru Bimbingan Konseling (BK) di SMAN 5 dan SMAN 10 dengan jumlah responden sebanyak 1500 orang. Hasil dan temuan dari penelitian ini adalah 97 (62%) diklasifikasikan, dikategorikan sebagai tingkat stres yang tinggi dalam kegiatan belajar di sekolah. Terdapat 53 (38%) siswa dikategorikan memiliki tingkat stres yang rendah dan upaya atau strategi yang dilakukan oleh siswa dalam menghadapi stres terbagi dalam beberapa dimensi antara lain aktivitas diri 3.84, perencanaan 3.90, kontrol diri 3.80, mencari dukungan instrumental 3.78, mencari dukungan emosional 3.95 penerimaan 3,77 dan religiusitas 3,78 serta rata-rata upaya pengurangan stres yang dilakukan siswa 3,83 berada pada kategori tinggi yang dapat di buka dalam kegiatan akademik di sekolah-sekolah SMA Negeri di kecamatan Telaipura kota Jambi yang padat dengan tingkat stres yang tinggi siswa mampu mengatasi stres dengan baik.³⁰

³⁰ Hendra, R., & dkk. (2022). Koping Stres dalam Aktivitas Belajar pada Sekolah Menengah Atas Negeri di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 4(2).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah topik penelitian, yakni tentang coping stres dan penelitian ini dilakukan pada sekolah menengah atas. Perbedaan penelitian ini terletak pada jenis pendekatan penelitian yakni, penulis menggunakan pendekatan kualitatif.

7. Yuni Kurniawaty & dkk, dalam jurnal *technium social sciences* pada tahun 2024 mengemukakan tentang pengalaman stres dan strategi coping pada remaja tingkat SMA. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode fenomenologi. Lokasi penelitian Sekolah Menengah Atas. Informan penelitian ini adalah remaja SMA, guru, dan orang tua. Teknik pengumpulan data primer dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam dengan menggunakan beberapa pedoman wawancara informan. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa remaja selalu mengalami stres karena stresor selalu hadir dalam kehidupannya. Sumber stres internal dan eksternal pada remaja telah ditemukan. Pendorong internal stres remaja seperti temperamen, kelekatan, penguasaan, dan proses penentuan nasib sendiri. Faktor eksternal yang diamati pada remaja adalah kondisi sosial, model orang tua, dan proses sekolah. Beberapa jenis strategi coping remaja telah terbukti adaptif dan maladaptif. Strategi coping yang adaptif meliputi refleksi dan refleksi diri. Strategi coping yang maladaptif adalah mencari identitas diri mereka sendiri. Beberapa orang menggunakan strategi coping untuk mengurangi stres. Strategi coping memungkinkan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran dan

efektif dan akan meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengelola stres. dan melibatkan penghindaran masalah.³¹

Persamaan penelitian ini penelitian penulis adalah menggunakan jenis penelitian kualitatif, dan meneliti tentang coping stres di kalangan Remaja sekolah menengah atas. Perbedaannya adalah penulis meneliti bagaimana peran pembelajaran pendidikan agama islam terhadap pola coping stres siswa sekolah menengah atas.

8. Yuni Kurniawaty dan Ni Luh Agustini Purnama, dalam jurnalnya pada tahun 2023 mengemukakan tentang adanya hubungan yang signifikan antara strategi coping dengan tingkat stres pada siswa Sekolah Menengah Atas di Surabaya. Penelitian ini menggunakan jenis *corelasi desain cross sectional*. Populasi penelitian adalah remaja SMA Katolik Frateran di Surabaya. Menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 51 orang. Instrumen strategi coping menggunakan *BriefCOPE*, uji reabilitas 0,81-0,828, uji validitas sebesar 0,85. Instrumen stres menggunakan *Perceived stres scale (PSS-10)*, uji reabilitas 0,80, uji validitas 0,43. Hasil penelitian sebagian besar stres sedang 78,43% responden, terdiri dari 52,5% responden laki-laki. Stres berat dari 9,8% responden dan sebagian besar responden stres berat merupakan laki-laki. Strategi coping tipe *emotional-focused* coping lebih dari 50% (56,9%) merupakan coping adaptif. Hasil uji statistik dengan uji *Rank Spearman* $p = 0,039$ dengan nilai *correlation coefficient* - 0,290. Terdapat hubungan yang signifikan antara strategi coping dan tingkat stres remaja SMA dengan kekuatan

³¹ Kurniawaty, Y., & dkk. (2024). Phenomenology of Coping Strategies and Stres Among High School Adolescents. *Technium Social Sciences Journal*, 57(1).

hubungan lemah dan arah hubungan negatif. Semakin adaptif strategi koping seseorang maka akan semakin rendah tingkat stres seseorang.³²

Persamaan dari penelitian ini dengan penulis adalah meneliti tentang koping stres. Perbedaannya adalah penelitian ini meneliti tentang bagaimana hubungan koping dengan stres remaja, akan tetapi penulis meneliti tentang bagaimana peran pembelajaran pendidikan agama islam berperan dalam koping stres siswa siswi.

9. Xioyun Zhou, & dkk, dalam jurnal *BMC psychology* pada tahun 2023 mengemukakan tentang memahami pengalaman stres dan strategi mengatasi stres pada siswa sekolah menengah atas di Tiongkok. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif yang melibatkan tiga wawancara kelompok terarah. Hasil dari penelitian ini adalah Para siswa mengalami stres yang berlebihan dalam kehidupan sehari-hari. Sumber utama stres berasal dari ekspektasi yang tinggi terhadap prestasi akademik. Sumber stres lainnya adalah hubungan dengan teman sebaya dan masalah keluarga. Stres memiliki dampak negatif pada emosi, tidur, belajar, dan kesejahteraan mental siswa. Para siswa menunjukkan berbagai strategi koping, dengan yang paling umum adalah avoidant koping. Para siswa dan guru sepakat bahwa strategi koping tidak efektif dalam mengurangi stres dalam jangka panjang dan diperlukan lebih banyak pelatihan keterampilan koping.³³

³² Kurniawaty, Y., & Purnama, N. L. A. (2023). Strategi Koping Berhubungan dengan Stres Remaja SMA di Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 15(3).

³³ Zhou, X., & dkk. (2023). Chinese school adolescents' stress experience and coping strategies: a qualitative study. *BMC psychology*, 11(1).

Penelitian ini dan penelitian peneulis memiliki perbedaan dan persamaan, perbedaan terletak pada konsentarsi penelitaian. Penelitian ini fokus pada pengalaman stres dan strategi mengatasi stres, sedangkan peneliytian penulis fokus pada perab pembelajaran pendidikan agama islam dalam mengembangkan pola koping stres. Persamaannya adalah kedua penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dan kedua penelitian ini terkait dengan pendidikan.

10. Musni, R. V. E. dalam jurnal *Technium Social Sciences* pada tahun 2021 penelitian ini mengemukakan tentang sikap siswa sekolah menengah atas terhadap bantuan psikologis dan perilaku koping mereka. Penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif di antara siswa kelas XI dan 12 di salah satu Universitas di Kota Cagayan de Oro. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden kelas XI dan 12 sebagian besar berusia 18 tahun dan didominasi oleh laki-laki. Penelitian ini mengungkapkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada perilaku mengatasi masalah dan sikap responden terhadap bantuan psikologis. Sangat penting untuk menyimpulkan bahwa ada kebutuhan yang kuat untuk mempromosikan lebih banyak kesadaran tentang program-program terkait bimbingan untuk mendorong lebih banyak siswa kelas XI dan 12 untuk mempercayai dan menyerahkan diri mereka untuk konseling setiap kali mereka menghadapi masalah pribadi dan isu-isu dalam kehidupan.³⁴

³⁴ Musni, R. V. E. (2021). Attitudes toward Psychological Help and Koping Behavior of Senior High School Students. *Technium Social Sciences Journal*, 25(1).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah penelitaian membahas tentang stres dan koping, selain itu objek dari kedua penelitian ini adalah siswa sekolah menengah atas. Perbedaan kedua penelitian ini adalah penelitian ini fokus sikap terhadap bantuan psikologis, sedangkan penulis fokus pada peran pembelajaran pendidikan agama Islam.

11. Cîndea, A., & Balaci, I. dalam jurnal *scientific practical* pada tahun 2022 penelitian ini mengemukakan tentang strategi koping kognitif-emosional yang paling sering digunakan oleh siswa pada masa remaja, periode yang ditandai dengan perubahan besar dan banyak. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan mengisi kuesioner di CERQ dan diterapkan pada sampel 130 siswa. Mereka berusia antara 16 dan 18 tahun dan menghadiri kursus pendidikan sekolah menengah atas cabang teknologi, di Kabupaten Timiș. Tujuan dari survei ini adalah untuk mendapatkan distribusi jenis kelamin yang relatif seimbang: 51% perempuan; 49% laki-laki. Hasil dari penelitian ini menggambarkan bahwa strategi koping kognitif-emosional dari tipe maladaptif adalah yang mencatat bobot tertinggi di kalangan remaja. Namun, mereka ditemukan, pada tingkat yang lebih tinggi di antara anak perempuan.³⁵

Persamaan dan perbedaannya adalah Keduanya relevan dalam konteks koping stres akademik pada siswa SMA, namun Cîndea, A., & Balaci, I. lebih fokus pada pengukuran dan analisis strategi koping kognitif-emosional maladaptif dan adaptif serta perbedaan gender, sedangkan penulis menekankan

³⁵ Cîndea, A., & Balaci, I. (2022). Cognitive-emotional coping strategies for high school students. *Psihologia. Revista Științifico-Practică = Psychology. Scientific-Practical Journal*, 40(1).

peran pembelajaran Pendidikan Agama Islam sebagai media pengembangan pola coping stres yang adaptif.

12. Mulkismawati, dalam tesisnya pada tahun 2021 mengemukakan tentang strategi coping stres dan resiliensi siswa yang berasal dari keluarga broken home di sma se kabupaten kuantan singing. Penelitian ini menggunakan metode *mixed methods* dengan desain embended. Hasil penelitian ini adalah tingkat coping stres berada dikategori tinggi dan tingkat resiliensi siswa berada pada kategori sedang. Rata-rata skor tertinggi pada aspek coping stres yaitu *Accepting Responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) dan aspek resiliensi yaitu optimisme. Pengalaman dan pemaknaan masing-masing subjek dalam coping stres dan resiliensi cukup bervariasi. Cara yang berbeda ditemukan dalam merencanakan penyelesaian masalah, mengubah keadaan, mengontrol diri, menjaga jarak dan menghindari dari masalah. Sementara cara yang sama ditemukan dalam hal mencari dukungan sosial dan bertanggung jawab. Yang dilakukan subjek untuk bisa bertahan dalam situasi sulit adalah dengan berusaha tetap tenang, mengendalikan dorongan dari dalam diri dengan berbagai cara, meyakini bahwa setiap masalah ada jalan keluarnya, berempati pada orang lain, meyakini kemampuan diri, menganalisis penyebab masalah dan berusaha menemukan solusi masalah. Faktor yang membuat subjek bisa bertahan (resilien) ketika kondisi keluarga yang broken home adalah keberadaan ibu dan adik-adik serta pola pikir dan cita-cita. Subjek memaknai pengalamannya dengan mengambil hikmah dan membangun harapan untuk

bisa menjadi anak yang sholeh, sukses dan membanggakan orang tua dengan cara berprestasi dan bekerja.³⁶

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah terletak pada fokus penelitian yakni strategi koping stres, keduanya membahas bagaimana siswa mengelola stres. Dalam penelitian ini memiliki persamaan dengan menggunakan pendekatan *meaning-focused* dan *emotion-focused* koping. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah dari segi subjek dan konteks studi, judul "Strategi Koping stres dan Resiliensi Siswa dari Keluarga *Broken Home*" fokus pada siswa yang mengalami disfungsi keluarga (*broken home*) dan bagaimana mereka mengembangkan resiliensi, sedangkan kajian pembelajaran Pendidikan Agama Islam lebih luas pada pengembangan pola koping stres siswa kelas XI secara umum, tidak terbatas pada *broken home*.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditemukan persamaan dan perbedaan terhadap penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan ditulis. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, terutama dalam hal fokus pada koping stres siswa SMA. Hampir semua penelitian membahas bagaimana siswa menghadapi stres. Selain itu, beberapa penelitian juga menekankan peran religiusitas atau keagamaan dalam proses koping stres, meskipun dengan pendekatan yang berbeda-beda.

Adapun perbedaan yang menonjol antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini secara khusus meneliti peran pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam mengembangkan pola koping stres pada siswa siswi SMA Kelas XI,

³⁶ Mulkismawati. (2021). "*Strategi Koping stres Dan Resiliensi Siswa Yang Berasal Dari Keluarga Broken Home Di SMA Se Kabupaten Kuantan Singing*". Tesis: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

sedangkan penelitian lain ada yang mengukur tingkat stres, menggambarkan mekanisme koping, atau meneliti hubungan antara stres akademik dan koping stres tanpa menekankan peran pembelajaran Pendidikan Agama Islam secara spesifik. Beberapa penelitian sebelumnya lebih menekankan pada kegiatan keagamaan secara umum, bantuan psikologis, atau perbedaan koping berdasarkan gender, sedangkan penelitian ini lebih fokus pada bagian nilai-nilai agama Islam yang diajarkan dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam yang dapat membentuk pola koping stres pada siswa siswi.

Selain itu, perbedaan juga terlihat pada jenis penelitian yang digunakan. Ada penelitian sebelumnya yang menggunakan jenis penelitian kuantitatif, sementara penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan fokus pemahaman mendalam terhadap peran pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Dari segi subjek, penelitian sebelumnya ada yang meneliti siswa dengan kondisi khusus, yakni berasal dari keluarga *broken home*, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek siswa siswi SMA kelas XI secara umum.

Dengan demikian, penelitian ini dapat memperkaya kajian tentang koping stres pada siswa siswi SMA dengan sudut pandang baru, yaitu menyoroti secara khusus kontribusi pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam membentuk pola koping stres, yang sebelumnya belum banyak dikaji secara mendalam oleh penelitian lain.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitain yang telah dilakukan oleh penulis, dapat diambil Kesimpulan sebagai berikut:

1. Siswa siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 6 yogyakarta, memiliki pola koping stres yang beragam, yakni pola koping stres adaptif dan pola koping stres maladaptif. Pola koping adaptif melibatkan strategi *emotion-focused* koping, *meaning-focused* koping, *meaning focused*, dan *social* koping. Siswa siswi kelas XI lebih dominan menggunakan pola koping stres adaptif, hal ini menunjukkan bahwa pola koping stres siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta terkontrol dengan bagus. Adapun siswa siswi yang menggunakan pola koping stres maladaptif, pola koping stres ini melibatkan strategi *Avoidant* koping.
2. Pendidikan Agama Islam memiliki peran yang signifikan dalam mengembangkan pola koping stres adaptif bagi siswa siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta pada tahun ajaran 2025/2026. Komponen pembelajaran yang berperan dalam membantu terbentuknya pola koping stres siswa siswi adalah dari segi materi dan metode pembelajaran. Melalui materi Akidah Akhlak, khususnya pada pembahasan tentang iman kepada Allah, siswa siswi dapat mengenal tentang ketenangan batin, kesabaran, dan pengendalian emosi, yang mampu membantu siswa siswi menghadapi tekanan dengan baik. Selain itu, metode *mindfulness* yang diterapkan sangat membantu siswa siswi siap dalam kegiatan pembelajaran,

sehingga pembelajaran tersampaikan dengan baik dan membantu mereka mengelola emosi dengan baik saat pembelajaran.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian peran pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam mengembangkan pola koping stres siswa siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta pada tahun ajaran 2025/2026, berikut saran yang dapat diimplementasikan untuk membentuk pola koping stres siswa siswi dalam jangka Panjang:

1. Untuk guru Pendidikan Agama Islam: disarankan agar memperhatikan siswa siswi lebih dalam tentang bagaimana pola koping stres yang digunakan siswa siswi. Apabila siswa siswi menunjukkan pola koping stres adaptif, guru dapat memberikan apresiasi atau *reward* sebagai bentuk penguatan positif. Sementara itu, bagi siswa siswi yang menunjukkan pola koping stres maladaptif, guru dapat memberikan perhatian khusus serta dukungan emosional, dengan menjalin kerja sama dengan teman sekelas untuk membantu membentuk dan mengembangkan pola koping stres yang lebih adaptif. Selain itu guru juga bisa memperkaya metode pembelajaran, tidak hanya dengan metode *mindfulness*, ceramah, diskusi, dan *game*, tetapi juga mengembangkan metode pembelajaran lain yang lebih kreatif dan partisipatif sesuai dengan kebutuhan dan kondisi siswa siswi. Misalnya dengan metode pembelajaran, studi kasus atau pembelajaran berbasis proyek.
2. Untuk pihak sekolah: sekolah perlu memperkuat integrasi antara pembelajaran Pendidikan Agama Islam dengan pendekatan psikologi, seperti menyediakan program konseling rutin yang menggabungkan nilai-nilai agama dengan metode

mindfulness untuk membantu siswa siswi mengembangkan pola koping adaptif. Selain itu, sekolah bisa mengadakan seminar bagi guru dan orang tua tentang pola koping stres, sehingga dapat mendeteksi siswa siswi yang menggunakan pola koping stres maladaptif dan memberikan Solusi tepat waktu.

3. Untuk penelitian selanjutnya: keterbatasan penelitian ini terletak pada kurangnya pendalaman temuan penelitian, yang dipengaruhi oleh keterbatasan peneliti dalam menggali informasi secara lebih mendalam dari informan. Hal tersebut menyebabkan belum seluruh aspek pola koping stres dan faktor penyebabnya dapat terungkap secara optimal. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam, khususnya terkait dampak jangka Panjang pola koping stres terhadap kesehatan psikologis siswa siswi. Selain itu juga perlu membekali diri untuk pemahaman dan keterampilan penelitian di bidang psikologi, agar proses wawancara dapat berlangsung lebih efektif dan informan merasa lebih leluasa dalam menyampaikan pengalaman dan pandangannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N., Rusli, D. M., & Akbar, M. (2025). Kondisi Belajar dan Pembelajaran yang Efektif: Analisis Teori Gagne dan Taksonomi Bloom dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 2(03).
- Algorani EB, Gupta V. (2025). *Koping Mechanisms. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Januari*. Dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
- Anjum, A., & dkk. (2022). *Stres symptoms and associated factors among adolescents in Dhaka, Bangladesh: findings from a cross-sectional study. BMC Psychiatry* 22.
- Arifin, H.M. 2006. *Ilmu Pendidikan Islam Tinjauan Praktis Dan Teoritis*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arifin, M. (1993). *Ilmu Pendidikan Islam: Suatu Tujuan Teoritis dan Praktis Berdasarkan Pendekatan Interdisipliner*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arsy, W. M., & Annisa, F. (2022). Tingkat stres akademik dan prestasi akademik pada siswa siswi SMA Kartika VIII-1 di Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(1).
- Aulia, S.S. (2025). *Model Teknik Miles dan Huberman dalam Penelitian Kualitatif. Ebizmark blog*. Diambil 08 februari. Dari <https://ebizmark.id/artikel/model-teknik-miles-dan->
- Ayudia Nur Khairunnisa. (2023). *Pengaruh Kegiatan Keagamaan Terhadap Strategi Koping Siswa/i Di SMA Negeri 7 Tangerang*. Skripsi: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Azizy, Qodri A. (2002). *Pendidikan (Agama) untk Membangun Etika Sosial*. Semarang: PT. Aneka Ilmu.
- Bloom, Benjamin S., Engelhart, M. D., Furst, E. J., Hill, W. H., & Krathwohl, D. R. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals*. New York: Longmans, Green and Co.
- Bogdan, Robert, C. Biklen, K.S. (1982). *Qualitative Research For Education; An Introduction to Theory and Methodes*. Boston London: Allyn and Bacon.
- Briliant, M.H. & Nasrulloh. (2024). Kontruksi Kebahagiaan dalam Islam: Koping Stres Prespektif Al Qur'an dan Hadits. *Nuansa: Vol. XVII (2)*.
- Bungin, Burhan. (2007). *Penelitian kualitatif*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Cahaya, C. (2023). Membina Akhlak Anak Usia Dini Dalam Pendidikan Religius Di Era Digital. *Atthiflah: Journal of Early Childhood Islamic Education*, 10(1).
- Chaaya, R., Sfeir, M., Khoury, S.E. *et al*. Adaptive versus maladaptif koping strategies: insight from Lebanese young adults navigating multiple crises. *BMC Public Health*.
- Cîndea, A., & Balaci, I. (2022). Cognitive-emotional koping strategies for high school students. *Psihologia. Revista Științifico-Practică = Psychology. Scientific-Practical Journal*, 40(1).

- Clifford, J.D., Michael, L.H., & Jhon, L.P. (2017). *Penelitian pendidikan merancang dan melaksanakan penelitian pada bidang pendidikan, terj.* Jakarta: PT Indeks.
- Creswell, J.W. (2016). *Research design qualitative, quantitative, and mixed methods approaches.* Los Angeles: Sage.
- Damayanti, D. T., & Masitoh, A. (2020). Strategi Koping Siswa Dalam Menghadapi Stres Akademik Di Era Pandemi Covid-19. *Journal of Multidisciplinary Studies.*
- Departemen Agama RI. 2015. *Al-Qur'an dan Terjemahnya.* Jakarta: CV Darus Sunnah.
- Derlan Hasanudin. (2024). *Pengaruh religiusitas terhadap koping stres remaja dalam menghadapi masa depan: Studi pada siswa-siswi MAS YPI Ciwangi.* Skripsi: UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Djamaluddin, A. & Wardana. (2019). *Belajar dan Pembelajaran 4 Pilar Peningkatan Kompetensi Pedagogis.* Sulawesi Selatan: CV. Kaafah Learning Center.
- Drajat, Zakiah. (2001). *Metode khusus pengajaran Agama Islam.* Jakarta: Bumi Aksara.
- Fa'izah, S. & Cahyanti, I.Y. (2021). Strategi Koping Stres siswa SMA dalam Menghadapi UTBK 2021. *Artikel penelitian: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental.* Vol. 1 (2).
- Faisal, Sanapiah. (1990). *Penelitian Kualitatif (dasar-dasar dan aplikasi).* Malang: Ya3.
- Fausiah, F. & Widury, J. (2005). *Psikologi Abnrmal Klinis Dewasa.* Jakarta: UI Press.
- Fiantika, F. R. & dkk. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif.* Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Fledman, R.S. (2019). *Essentials of Undestanding Psychology.* New York: McGraw-Hill Education.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). *Koping: Pitfalls and Promise.* Dalam Feldman, R.S. (2019). *Essentials of Understanding Psychology.* New York. McGaw-Hill Education.
- Gandhi, A., & Zuhara, E. (2026). Penerapan Konseling Islam Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa Mts Muq Pagar Air. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 12(1).
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Bulletin Psikolog: vol. 24 (1).*
- Greenberg, J, S. (2013). *Comprehensive stres management (13th Ed).* USA: McGraw Hill Companies.
- Gulo, W. (2002). *Strategi Belajar Mengajar.* Jakarta: Grasindo Persada.
- Gusti, R.K., & dkk. (2023). Gambaran stres secara umum pada siswa/I sma di Jakarta. *Jurnal muara mediaka dan psikologi klinis*, vol. 03 (01).
- Hendra, R., & dkk. (2022). Koping Stres Dalam Aktivitas Belajar Pada Sekolah Menengah Atas Negeri di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 4(2).

- Huda, Miftahul. (2016). *Model-model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jiang, M., Gao, K., Wu, Z., & Guo, P. (2022). The Influence Of Academic Pressure On Adolescents' Problem Behavior: Chain Mediating Effects Of Self-Control, Parent–Child Conflict, And Subjective Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2).
- Komang Sukendra dkk. (2020). “*Instrumen Penelitian*,”. Lumajang: Mahameru Press.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustres concept: Problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2).
- Kurniawaty, Y., & dkk. (2024). Phenomenology of Koping Strategies and Stres Among High School Adolescents. *Technium Social Sciences Journal*, 57(1).
- Kurniawaty, Y., & Purnama, N. L. A. (2023). Strategi Koping Berhubungan dengan Stres Remaja SMA di Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 15(3).
- Laili, A.N. (2023). Hubungan tingkat religiusitas dengan kemampuan koping stres. *Journal of social Humanities and Education*.
- Lazarus, S. R., & Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal, and Koping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lehman, D. R., & Taylor, S. E. (1988). Date with an earthquake: Koping with a probable, unpredictable disaster. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13.
- Lincoln, Yvonna S & Egon G. Guba. (1985). *Naturalistic Inquiry*. California. Sage.
- Majid, Abdul. (2012). *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mawar, Luthfiyah, & dkk. (2025). Studi Komparatif Strategi Koping Adaptif VS Maladaptif Pengungsi Timur Tengah. *Jurnal inovasi riset ilmu Kesehatan*, Vol. 3(2).
- Miles, M.B, Huberman, A.M, dan Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook, Edition 3*. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Press. Sage Publications.
- Moleong, L.J. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Edisi Revisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muhtar, R. D. P. M. (2025). Pelatihan mindfulness untuk meningkatkan kemampuan koping adaptif pada siswa pelaku Nonsuicidal Self-Injur (NSSI). *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 13(1).
- Muhyani, M., Yusup, A. H., & Yono, Y. (2022). Hubungan Peran Guru PAI Dengan Kesehatan Mental Siswa Di SMK Negeri 1 Cibinong Selama Covid-19. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(02).

- Mulkismawati. (2021). “Strategi Koping stres Dan Resiliensi Siswa Yang Berasal Dari Keluarga Broken Home Di SMA Se Kabupaten Kuantan Singing”. Tesis: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Munawir Kamaludin. “STRES: Apa yang Allah Inginkan Saat kita Stres???” uin-alauddin. Diambil 05 Januari 2025, dari <https://uin-alauddin.ac.id/tulisan/detail/stres--apa-yang-allah-inginkan-saat- kita-stres---0125>.
- Musni, R. V. E. (2021). Attitudes toward Psychological Help and Koping Behavior of Senior High School Students. *Technium Social Sciences Journal*, 25(1).
- Najah, V. F. (2024). Strategi Koping Pelampiasan Stres Pada Mahasiswa Rantau. *Commsphere: Jurnal Mahasiswa Ilmu Komunikasi*, 2(11).
- Nasih, A.M., & Kholid, L.N. (2009). *Metode dan Teknik Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Nasution, D. (2025). Spiritualitas Pribadi Sebagai Sumber Pemulihan Psikologis Pada Individu Dengan Stres Kronis. *Jurnal Psikologi*, 2961, 8762.
- Navyanto, K. D., Zunaedi, R., & Ekasari, R. D. (2025). Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional Dengan Mekanisme Koping Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 6(3).
- NU online. Diambil 16 bulan April 2025, dari <https://quran.nu.or.id/al-maarij>
- Pendidikan Yang baik. (2022). Surakarta: SMP Muhammadiyah 2 Surakarta. Diambil April, 24, 2025.
- Prameswari, Y. N. (2025). Adaptif atau Maladaptif? Analisis Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Jurnal of Baja Health Science*, 5(02).
- Rena, S. (2024). Proposisi Spiritualitas Dalam Regulasi Diri Belajar Sebagai Koping Stres Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 14(1).
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*.
- Seaman, D.F. & Fellenz, R.A. (1989). *Effective strategies of teaching*. Colombus. Merrill Pub.co.
- Shaputra, P.F, & Suranata, K. (2023). The Academic Stres Koping Scale for High School Students. *Bisma The Journal of Counseling*, vol 7 (3).
- Simpson, E.J. (1972). *The classification of educational objectives in the psychomotor domain: The Psychomotor Domain*. Urbana: Gryphon House.
- Singh, E.S.J. (2022). Koping Strategies for Adolescents Dealing with Academic Stres. *Saudi Journal of Nursing and Health Care*, Vol. 5 (1)
- Siswanto. (2007). *Kesehatan mental konsep, cakupan, dan perkembangan*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Sitinjak, C., & dkk. (2024). Unveiling Gender Differences in Adolescent Koping: Insights from High School Students in Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 9 (2)
- Situmeng, E.S. (2024). Peran pendidikan dalam membentuk Kesehatan mental. *Pedagogik: Jurnal pendidikan dan riset*. Vol. 2 (3).
- Stanbaick, S., & Stanbaick, W. (1988). *Understanding & conducting qualitative research*. Dubuque. Iowa: Kendall Hunt Publishing Company.
- Streubert, H.J. & Carpenter, D.R. (2003). *Qualitative research in nursing: advancing the humanistic imperative*. Philadelphia: Lippincott, PA.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Jakarta. Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Memahami penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suriadi, Dedi S, & Defirono, I. (2024). Genealogy of islamic education thought by zakiah daradjat. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sains Islam Interdisipliner*.
- Susanto. D, & dkk. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Qasim: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*. Vol. 1 (1).
- Sutanto, S.H, & Immanuela, G. (2022). Mengenal Mindfulness Bagi Siswa SMA (*Understanding Mindfulness for High School Students*). *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1 (1).
- Suyanto, S. and Djihad, A. (2012). *Bagaimana Menjadi Calon Guru dan Guru Profesional*. Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Syamsu, Y. (2005). *Mental hygiene perkembangan kesehatan mental dalam kajian psikologi dan agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- T. Erford, Bradley. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Take root therapy. *Koping Patterns*. Los Angeles. Diambil Juli 23 2025, dari <https://www.losangelesmftherapist.com/services/individual-therapy/koping-patterns/#:~:text=A%20koping%20mechanism%20is%20a,koping%20mechanisms%20become%20koping%20patterns>.
- Utami, R. M. (2026). Implementasi Pembelajaran Aqidah Akhlak Dalam Penguatan Kesehatan Mental Siswa: Studi Kasus Di Mim Nglaran I. *Al Ibtidaiyah: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 7(2).
- UU No. 20 tahun 2003, *Sistem Pendidikan Nasional*. (2003). Bandung: Citra Umbara.
- Wahidah, E. Y., & Barokah, B. (2024). Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Stres Akademik Siswa SMA Muhammadiyah Banyuresmi. *Masagi*, 3(1).
- Zakiah Daradjat. (1987). *Islam untuk Disiplin Ilmu Pendidikan*. Jakarta. Bulan Bintang.

Zhou, X., & dkk. (2023). Chinese school adolescents' stres experience and koping strategies: a qualitative study. *BMC Psychol.*

