

**STRATEGI *COPING* STRESS MAHASISWI YANG TELAH  
MENIKAH DALAM MENULIS TUGAS AKHIR  
(Studi Kasus Pada Mahasiswi STAIN Kediri)**

**SKRIPSI**

Di Tulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)



STAIN / IX / Prps.
No. Kelas : K5/PSI-16/021
No. Ind : 1613021
Tanggal : 20-12-2016
Sifat : D/P/T/R.

Oleh:

**FAJAR ROSITOH**  
9.334.018.12

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
JURUSAN USHULUDDIN DAN ILMU SOSIAL  
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI  
(STAIN) KEDIRI  
2016**

**STRATEGI *COPING* STRESS MAHASISWI YANG TELAH MENIKAH  
DALAM MENULIS TUGAS AKHIR**

**( Studi Kasus Pada Mahasiswi STAIN Kediri )**

**SKRIPSI**

Ditulis Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)



Disusun oleh :

**Fajar Rositoh**

**(9334.018.12)**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
JURUSAN USHULUDDIN DAN ILMU SOSIAL  
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI (STAIN)  
KEDIRI  
2016**

**Halaman Persetujuan**

**STRATEGI *COPING* STRESS MAHASISWI YANG TELAH  
MENIKAH DALAM MENULIS TUGAS AKHIR**

**( Studi Kasus Pada Mahasiswi STAIN Kediri )**

**FAJAR ROSITOH  
9334. 018. 12**

Disetujui oleh :

Pembimbing I



**Dr. Sardjuningsih, M.Ag  
NIP. 19600420 198703 2 002**

Pembimbing II



**Tatik Imadatus S, M.Psi., Psikolog.  
NIP. 19810215 200912 2 003**

**NOTA DINAS**

Nomor :  
Lampiran : 4 (empat berkas)  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 23 Juni 2016

Kepada  
Yth, Bapak Ketua Sekolah Tinggi  
Agama Islam Negeri (STAIN) Kediri  
Di  
Jl. Sunan Ampel 07 – Ngronggo  
Kediri

Assalaamu'alaikum. Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Ketua untuk membimbing  
penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : FAJAR ROSITOH  
NIM : 9334.018.12  
Judul : STRATEGI *COPING* STRESS MAHASISWI  
YANG TELAH MENIKAH DALAM  
MENULIS TUGAS AKHIR (studi kasus pada  
mahasiswi STAIN Kediri)

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami  
berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat  
sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya,  
dengan harapan dapat segera diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami  
ucapkan terima kasih.

Wassalaamu'alaikum. Wr. Wb.

Pembimbing I



**Dr. Sardjuningsih, M.Ag**  
NIP. 19600420 198703 2 002

Pembimbing II



**Tatik Imadatus S, M.Psi., Psikolog.**  
NIP. 19810215 200912 2 003

HALAMAN PENGESAHAN

**STRATEGI *COPING* STRESS MAHASISWI YANG TELAH  
MENIKAH DALAM MENULIS TUGAS AKHIR**

**( Studi Kasus Pada Mahasiswi STAIN Kediri )**

**FAJAR ROSITOH  
9.334.018.12**

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri  
(STAIN) Kediri pada 7 September 2016

Tim Penguji,

1. Penguji Utama  
Moch. Muaffiqillah M.Fil. I  
NIP. 19771130 200312 1 002
2. Penguji I  
Dr. Sardjuningsih, M.Ag  
NIP. 19600420 198703 2 002
3. Penguji II  
Tatik Imadatus S, M.Psi., Psikolog.  
NIP. 19810215 200912 2 003



Mengetahui,  
Ketua STAIN Kediri



Dr. Nur Chamid, MM.  
NIP. 19680714 199703 1 002

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

*Allah tidak membebani seseorang  
melainkan sesuai dengan  
kesanggupannya (Q.S. Al-Baqarah:286)*

## PERSEMBAHAN

Segala puji syukur ku panjatkan kepada ALLAH SWT yang telah membuatku dapat menyelesaikan skripsi ini dan ku persembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku bapak M. Mahsun dan ibu Siti Nur Maliah. Terimakasih telah mengantarkan langkahku menuju cita-cita dengan penuh perjuangan cinta dan kasih sayang. Semoga Allah memberikan kesehatan dan kebahagiaan kepada kalian.
2. Guru-guruku yang telah memberikan ilmu dan nasehat yang bermanfaat untuk langkah dalam kehidupanku.
3. Yang selalu mendukung dan mendampingi disetiap langkah-langkahku mas Fredyan Muestofa, tiada kata yang dapat terucap selain terimakasih banyak atas semuanya.
4. Adik-adik ku Rosi Malinda dan Ahmad Farija. Semoga kita bisa menjadi insan yang sukses dan dapat membahagiakan kedua orang tua.
5. Almamaterku STAIN Kediri dan seluruh dosen yang telah memberikan dan membantu peneliti menambah ilmu serta pengalaman sebagai bekal kehidupan di masa mendatang.
6. Semua teman dan keluarga yang telah memberikan dukungan dan doa.
7. Yang terindah seluruh kawan-kawan seperjuangan diprodi Psikologi Islam STAIN Kediri yang telah berjuang bersama menuju masa depan.

## ABSTRAK

FAJAR ROSITOH, Dosen Pembimbing Dr. Sardjuningsih, M.Ag, dan Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi., Psikolog. Strategi *Coping* Stress Mahasiswi Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir (Mahasiswi STAIN Kediri), Psikologi Islam, Ushuluddin dan Ilmu Sosial, STAIN Kediri, 2016.

Kata kunci : Strategi coping stress, Mahasiswi yang telah menikah, Tugas akhir.

Penelitian mengenai strategi *coping* stress mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir didasari atas ketertarikan peneliti mengenai gambaran perilaku *coping* stress yang dilakukan oleh mahasiswi STAIN Kediri yang telah menikah dalam menulis tugas akhir. Karena menjadi seorang pelajar dan sebagai ibu rumah tangga adalah kedua hal yang memerlukan tanggung jawab besar dalam menjalankannya, oleh sebab itu mahasiswi rentan mengalami stress dan memerlukan strategi coping dalam mengatasinya.

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif studi kasus. Informan dari penelitian ini sebanyak 6 mahasiswi. 3 mahasiswi dari program studi Psikologi Islam, 1 orang dari program studi Pendidikan Agama Islam, dan 2 orang dari program studi Ekonomi Syari'ah. Informan dalam penelitian ini dipilih dengan metode *purposive sampling* yang mana subyek dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu karena subyek menjadi informan kunci dalam penelitian. Data dari penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara mendalam pada informan mahasiswi yang telah menikah dan sedang menulis tugas akhir.

Hasil dari penelitian ini adalah diperoleh macam-macam reaksi strategi coping stress mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir berupa reaksi psikologis, dan reaksi psikososial. Untuk bentuk-bentuk tindakan coping stress yang digunakan informan mahasiswi berdasarkan teori coping Ricard Lazarus yaitu *problem focused coping* yaitu pengalihan stress dalam bentuk tindakan mengarah kepada penyelesaian, dalam hal ini mahasiswi melakukan strategi mengelola waktu, fokus pada salah satu tugas, dan meminta bantuan. Sedangkan untuk *emotion focused coping* yaitu dengan tindakan mengalihkan stress dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan, mencurahkan isi hati, dan mengontrol diri. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping stress mahasiswi yang telah menikah adalah adanya pengaruh kepribadian dalam hal ini *hardiness* dan optimis, adanya pengaruh konteks lingkungan, dan terakhir adanya pengaruh dukungan sosial yang diterima oleh informan.



## KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat, taufik, serta hidayahNya kepada penulis, serta dukungan dari semua yang peneliti cintai sehingga dapat menyelesaikan penelitian dengan baik. Dan peneliti berharap semoga Allah SWT senantiasa memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis dan bagi kita semua baik didunia maupun di akhirat. Sholawat serta salam marilah kita curahkan kepada junjungan kita Nabi agung Muhammad SAW, yang telah memberikan petunjuk kepada kita semua kepada jalan yang di ridhoi oleh Allah SWT dengan ajaran yang dibawanya yaitu ajaran Islam.

Peneliti menyampaikan terima kasih yang sedalam–dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini, baik dukungan langsung maupun tidak langsung. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan terutama kepada :

1. Bapak Dr. Nur Chamid, MM selaku Ketua STAIN Kediri.
2. Ketua Jurusan Ushuluddin dan Ilmu Sosial STAIN Kediri Dra. Robingatun, M.Pd.I serta Ketua Program Studi Psikologi Islam Dr. Rini Risnawita Suminta, M. Si.
3. Ibu Dr. Sardjuningsih. M. Ag. selaku pembimbing peneliti dalam penyelesaian penelitian ini, terima kasih atas semua bimbingan, motivasi, dan arahan secara tulus yang telah diberikan.

4. Ibu Tatik Imadatus Sa'adati, M. Psi., Psikolog. Selaku pembimbing penelitian ini yang banyak memberikan saran, ketelitian dan waktu yang diberikan untuk mengoreksi skripsi ini.
5. Ayahanda tercinta M. Mahsun dan ibunda terkasih Siti Nurmaliah serta adik-adik ku, terimakasih atas segenap doa dan nasihat kalian semua, hal itu menjadi motivasi bagi peneliti untuk menjadi lebih dewasa dan bijaksana.
6. Semua mahasiswi informan penelitian yang telah bersedia sebagai subyek dan informan yang telah banyak membantu dalam proses penelitian.
7. Teman-teman Prodi Psikologi Islam angkatan 2012 seperjuangan. Teruslah berjuang untuk mengukir prestasi dan mewujudkan mimpi kalian.

Semoga jasa yang telah Bapak/Ibu/Saudara/i berikan mendapat balasan yang mulia di sisi Allah SWT. Peneliti mohon maaf jika terjadi kesalahan dalam penelitian ini. Peneliti juga sangat mengharapkan saran dan kritik dari semua pembaca sekalian demi kesempurnaan penelitian ini. Peneliti juga berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat serta menambah wawasan bagi peneliti khususnya, dan para pembaca umumnya. *Amin.*

Kediri, 23 Juni 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS.....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL DAN BAGAN .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I : PENDAHULUAN .....	1
A. Konteks Penelitian .....	1
B. Fokus Penelitian .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Kegunaan Penelitian .....	9
BAB II : LANDASAN TEORI .....	10
1. Strategi Coping Stress .....	10
a. Pengertian Strategi Coping Stress .....	10
b. Jenis-jenis Reaksi Coping Stress.....	14
c. Bentuk-Bentuk Tindakan Strategi Coping Stress.....	19
d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi Coping Stress .	22
2. Mahasiswi .....	25

a. Tugas Perkembangan Mahasiswi .....	25
b. Problematika Mahasiswi .....	26
3. Problematika Mahasiswi Yang Berperan Ganda Menjadi Ibu Rumah Tangga.....	28
a. Problematika Mahaiswi Yang Memiliki Peran Ganda.....	28
b. Problematika Ibu Rumah Tangga.....	30
4. Strategi Coping Stress Mahasiswi Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir .....	33
 BAB III : METODE PENELITIAN.....	35
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian .....	35
B. Lokasi Penelitian.....	37
C. Kehadiran Peneliti.....	37
D. Sumber Data.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Analisi Data.....	40
G. Pengecekan Keabsahan Data .....	42
H. Tahap-Tahap Penelitian .....	43
 BAB IV : PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN.....	45
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian.....	45
B. Paparan Data .....	46
C. Temuan Penelitian .....	75
 BAB V : PEMBAHASAN .....	83

A. Jenis-jenis reaksi Coping Stress Yang Digunakan Mahasiswi STAIN Kediri Dalam Menulis Tugas Akhir.....	83
B. Bentuk-Bentuk Tindakan Strategi Coping Stress Mahasiswi Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir .....	90
C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi Coping Stress Mahasiswi Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir ....	106
 BAB VI : PENUTUP .....	 114
A. Kesimpulan .....	114
B. Saran .....	117
 DAFTAR PUSTAKA .....	 118
 LAMPIRAN .....	 122

## DAFTAR TABEL DAN BAGAN

Tabel 1. Pemetaan jenis-jenis reaksi dalam strategi *coping* stress mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir

Tabel 2. Pemetaan bentuk-bentuk tindakan strategi *coping* stress yang dilakukan oleh mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir.

Tabel 3. Pemetaan faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* stress mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir.

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Pedoman Observasi dan Wawancara

Lampiran 2. Koding

Lampiran 3. Verbatim Wawancara

Lampiran 4. Daftar Konsultasi

Lampiran 5. Dokumentasi

Lampiran 6. Daftar Riwayat Hidup