

**PENGARUH *STRATEGI KOPING* TERHADAP KECEMASAN
MAHASISWA ATLET KETIKA MENGHADAPI KEJUARAAN DAN
TUGAS KAMPUS DALAM SATU WAKTU**

SKRIPSI



Oleh :

AYU FITRIANI

20104046

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI

2024 / 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH STRATEGI KOPING TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA
ATLET KETIKA MENGHADAPI KEJUARAAN DAN TUGAS KAMPUS DALAM
SATU WAKTU**

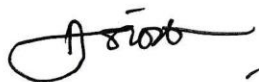
Oleh:
AYU FITRIANI

20104046

Disetujui oleh:

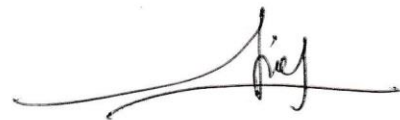
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Prof.Dr.H.Moh. ASROR YUSUF,M.Ag

NIP : 197506132003121004



HANIS RIBUT MAKASARA.M.Psi,Psi

NIDN : 2015078703

NOTA DINAS

Kediri, 09 Desember 2024

Nomor :
Lampiran : 4 (Empat) Berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan
Dakwah Institut Agama Islam Negeri
(IAIN) Kediri Di

Jln. Sunan Ampel 07-Ngronggo Kediri

Assalamualaikum Wr.Wb

Bersama ini saya kirimkan berkas skripsi

Nama : Ayu Fitriani
NIM 20104046
Judul Skripsi : Pengaruh Strategi Koping Terhadap Kecemasan
Mahasiswa Atlet Ketika Menghadapi Kejuaraan Dan Tugas
Kampus Dalam Satu Waktu

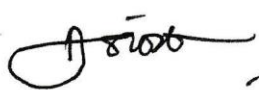
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai standar kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan beras naskah skripsinya, dengan harapan dapat segera diajukan dalam Sidang Munaqosah. Demikian nota dinas dibuat, harap maklum atas ketersediaan Bapak kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

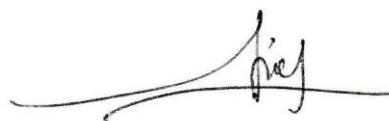
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Prof.Dr.H.Moh. ASROR YUSUF.M.Ag

NIP : 197506132003121004



HANIS RIBUT MAKASARA.M.Psi,Psi

NIDN : 2015078703

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH STRATEGI KOPING TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA ATLET KETIKA MENGHADAPI KEJUARAAN DAN TUGAS KAMPUS DALAM SATU WAKTU

AYU FITRIANI

20104046

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Pada tanggal, 20 Desember 2024

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Dr. Prilani, M.Si
NIP : 197804212005011002

(.....)

2. Penguji I

Prof. Dr. Moh. Asror Yusuf, M.Ag
NIP : 1975061320003121004

(.....)

3. Penguji II

Hanis Ribut Makasara, M.Psi.Psi
NIDN : 2015078703

(.....)

Kediri, 20 Desember 2024

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri



Dr. A. Halil Thahir, M.HI
NIP. 197111212005011006

MOTTO

Ketenangan hidup paling tinggi ketika kita bisa mencapai fase

وافوض امري الى الله

"dan aku serahkan semua urusanku kepada Allah"

(Q.S Al-Ghafir :44)

Aku dipenuhi kegagalan,

tetapi seiring waktu aku belajar, aku menjadi lebih kuat.

- EXO -

Aku yakin kamu akan berhasil,

percayalah jadi jangan khawatir, bekerja keraslah.

Aku harap kamu melakukan yang terbaik.

- Lee Haechan -

Hampir setiap hari menyakinkan diri sendiri,

bahwa akan ada hal indah di ujung sana.

Entah se indah apa di ujung sana, yang jelas aku masih diperjalanan.

~ Ayftrany~

Maaf atas perjalanan yang tidak sempurna

[Feast]

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ayu Fitriani
NIM : 20104046
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali disertai daftar rujukan. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 10 Desember 2024

Peneliti



Ayu Fitriani

NIM. 20104046

ABSTRAK

Ayu Fitriani, Dosen Pembimbing (1) Prof.Dr.H.Moh AsrorYusuf.M.Ag (2) Hanis Ribut Makasara.M.Psi.Psi. Pengaruh Strategi Koping Terhadap Kecemasan Mahasiswa Atlet Ketika Menghadapi Kejuaraan Dan Tugas Kampus Dalam Satu Waktu. Skripsi. Program Studi Psikologi Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. IAIN Kediri. 2024

Kata Kunci : Strategi koping, Kecemasan , Mahasiswa atlet

Strategi koping dirancang untuk menangani kecemasan atau masalah dan tuntutan yang sensitif, kompleks, memberatkan, dan melampaui sumber daya yang tersedia. Sumber daya penanggulangan yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi koping yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data berupa kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Atlet yang aktif dalam pendidikan dan kejuaraan, dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden. Analisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25.

Hasil dari penelitian ini adalah: (1) Tingkat strategi koping oleh kategori sedang 26%, kategori rendah 14%, kategori tinggi dengan presentasi 34%. (2) Tingkat Kecemasan dengan kategori sedang 18%, tinggi 52%, rendah 14%. Terdapat pengaruh yang ditimbulkan oleh pengaruh strategi koping terhadap kecemasan mahasiswa atlet didasarkan oleh preolehan nilai signifikansi sebesar 0,000. Pengaruh strategi koping terhadap kecemasan mahasiswa atlet ketika menghadapi kejuaraan dan tugas kampus dalam satu waktu sebanyak 74,9%. Berdasarkan hasil tersebut maka H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pada strategi koping terhadap kecemasan mahasiswa atlet ketika menghadapi kejuaraan dan tugas kampus dalam satu waktu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena atas berkah dan rahmatnya penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Strategi Koping Terhadap Kecemasan Mahasiswa Atlet Ketika Menghadapi Kejuaraan Dan Tugas Kampus Dalam Satu Waktu”. Penulis menyadari bahwa selama proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak yang senantiasa memberikan bantuan dan dukungan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam pembuatan, diantaranya adalah:

1. Terima kasih kepada diri sendiri karena telah bertahan disetiap harinya, terimakasih tetap kuat untuk menjalani kehidupan yang naik turun ini, terimakasih sudah bersusah payah untuk tetap hidup. Terimakasih untuk tetap bernafas dan mengusahakan cinta untuk setiap harinya untuk menyelesaikan tulisan ini.
2. Terimakasih kepada keluarga mama Sulastri, bapak Gianto Warseno, adik Ridho Alfariski dan adek Revialina terima kasih atas doanya , terimakasih untuk tidak membiarkan putri pertamanya ini tidak kelaparan.
3. Terimakasih untuk dosen pembimbing Prof. Dr. H. Moh Asror Yusuf. M. Ag dan Hanis Ribut Makasara. M. Psi. Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah menuntun dan mengarahkan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Terimakasih untuk rekan dan teman-teman yang selalu siap siaga membantu, terimakasih untuk waktu yang telah diluangkannya, terimakasih selalu mengingatkan akan kebaikan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

5. Terimakasih kepada pihak pihak mahasiswa atlet yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian ini bisa dapat selesai, dan terimakasih banyak kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu dalam tulisan ini.

Semoga segala kebaikan yang diberikan dan peran ikhlas untuk membantu senantiasa mendapatkan balasan yang lebih baik dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya pada penelitian selanjutnya dan mahasiswa atlet lainnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
NOTA DINAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Penelitian Terdahulu	8
F. Definisi Operasional.....	12
1. Strategi Koping.....	12
2. Kecemasan.....	12
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Strategi Koping.....	13
1. Definisi Strategi Koping	13

2. Tujuan strategi koping	14
3. Aspek – aspek strategi koping	14
4. Faktor yang mempengaruhi strategi koping	15
5. Jenis dan karakteristik strategi koping	16
B. Kecemasan.....	17
1. Pengertian Kecemasan	17
2. Tujuan adanya kecemasan	17
3. Aspek – aspek kecemasan.....	18
4. Faktor yang mempengaruhi kecemasan.....	19
5. Jenis dan karakteristik kecemasan	19
6. Tingkat Kecemasan.....	20
C. Hubungan Antar Variabel.....	20
D. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Rancangan Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel.....	23
C. Teknik pengumpulan data.....	24
D. Instrumen Penelitian	24
1. Skala penilaian.....	25
2. Blueprint Strategi koping	26
3. Blueprint kecemasan.....	27
E. Teknik Analisis Data.....	27
1. Uji Instrumen	28
2. Uji Asumsi	29
3. Uji Hipotesis	29
F. Teknik Keabsahan Data	30

BAB IV.....	31
A. Uji Instrumen.....	31
1. Uji Validitas	31
2. Uji Realibilitas	34
B. Uji Asumsi.....	35
C. Uji Hipotesis	37
BAB V PEMBAHASAN	40
A. Strategi Koping yang berpengaruh pada mahasiswa atlet	40
B. Tingkat Kecemasan yang berpengaruh pada mahasiswa atlet.....	41
C. Tingkat Pengaruh antara variabel Strategi koping dan Kecemasan pada mahasiswa Atlet.....	43
BAB VI PENUTUP	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Penelitian.....	25
Tabel 3.2 Blueprint Strategi Koping	25
Tabel 3.3 Blueprint Kecemasan	26
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Strategi Koping.....	31
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Kecemasan.....	33
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas	34
Tabel 4. 4 Hasil Uji Statistik Deskriptif	35
Tabel 4. 5 Hasil Uji Statistik Deskriptif Variabel Strategi Koping	36
Tabel 4. 6 Hasil Uji Statistik Deskriptif Variabel Kecemasan	36
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas.....	37
Tabel 4. 8 Hasil Uji Koefisiensi Determinasi (R^2)	37
Tabel 4. 9 Hasil Uji Regresi Sederhana.....	38
Tabel 4. 10 Hasil Uji Regresi Sederhana.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis	21
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1Skala Penelitian.....	50
LAMPIRAN 2 Tabulasi data penelitian	65
LAMPIRAN 3 Hasil Output SPSS 25	70
LAMPIRAN 4 Tangkapan Layar Google Form.....	79