

**STRATEGI *COPING STRESS* PADA MAHASISWA
PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN PUTRI
AL-KAUTSAR DURENAN TRENGGALEK**

SKRIPSI



Oleh:

SALSABILLA RIDWANIKA

NIM: 126308202089

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI
RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
MEI 2025**

**STRATEGI *COPING STRESS* PADA MAHASISWA
PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN PUTRI
AL-KAUTSAR DURENAN TRENGGALEK**

SKRIPSI

Disusun dalam rangka untuk memenuhi salah satu persyaratan
menempuh program Sarjana (S1) Psikologi Islam Fakultas
Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah
Tulungagung



Oleh:

SALSABILLA RIDWANIK

NIM: 126308202089

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI
RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
MEI 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Putri Al-Kautsar Durenan Trenggalek” yang ditulis oleh Salsabilla Ridwanika, NIM. 126308202089 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Pembimbing	Tanggal	Tanda Tangan
<u>Germino Wahyu Broto, M.Si.</u> NIP. 198003012014031001		

Mengetahui,
Ketua Jurusan/Prodi Psikologi Islam



Germino Wahyu Broto, M.Si
NIP. 198003012014031001

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur’an Di Pondok Pesantren Putri Al-Kautsar Durenan Trenggalek” yang ditulis oleh Salsabilla Ridwanika ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada hari Selasa tanggal 3 Juni 2025 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Islam.

DEWAN PENGUJI

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Ketua Penguji

Femita Adelina, M.Si.

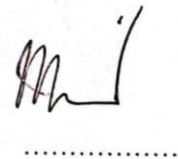
NIP. 199402262023211001



Penguji Utama

Prof. Elfi Muawanah, S.Ag M.Pd.

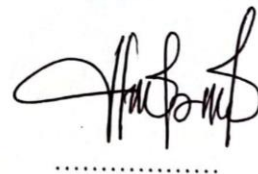
NIP. 197211271997032001



Sekretaris

Nuzulunni'mah, S.Psi., M.Psi.

NIP. 199203231992032963



Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Prof. Dr. Ahmad Rizqon Khamami, Lc., M.A

NIP. 197408292008011006

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Salsabilla Ridwanika

NIM : 126308202089

Jurusan / Prodi : Psikologi Islam

Fakultas : Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. 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.

Tulungagung, 08 Mei 2025

Saya yang menyatakan,



Salsabilla Ridwanika

NIM. 126308202089

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA

ILMIAH



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221
Telepon (0355) 321513, Website : <http://perpustakaan.uinsatu.ac.id>

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabilla Ridwanika
NIM : 126308202089
Jurusan : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) kepada UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung atas karya ilmiah saya berupa Skripsi yang berjudul:

"Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Putri Al-Kautsar Durenan Trenggalek"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 15 September 2025
Yang Menyatakan,


Salsabilla Ridwanika

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan”¹

“Ketika beban hidup terasa berat, ingatlah bahwa setiap ayat yang dihafal adalah cahaya yang menerangi jalan. Yakinlah, kemudahan itu nyata dan akan datang. Dengan keyakinan, melangkah dan bertahanlah. Karena setiap perjuangan pasti akan mengantarkan pada jalan kemudahan yang telah Allah janjikan. Dengan ketekunan dan doa, kita mampu mengatasi setiap tantangan yang menghadang.”

¹ Departemen Agama RI, Al Qur'an dan Terjemah Special for Woman, hal. 5.

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Dengan segala rasa syukur, saya persembahkan skripsi ini kepada:

Kedua orangtua yang sangat saya cintai dan sayangi, Bapak Agus Samkhan dan Almarhumah Ibu Khusnul Khotimah. Untuk Ibu yang kini telah berada di sisi-Nya, terimakasih atas cinta dan doa-doa yang tak pernah berhenti mengalir, bahkan setelah kepergianmu. Kehadiran Ibu tetap hidup dalam setiap langkah saya, menjadi kekuatan saya, dan rindu yang tak pernah selesai saya tuliskan. Untuk Ayah, yang terus menjadi tempat saya berpulang di tengah segala lelah dan jatuh. Terima kasih telah menjadi sosok tangguh yang selalu mendukung dan mendoakan selalu.

Untuk kakak kandung dan kakak ipar saya, Kak Lilik beserta keluarga, Kak Robeth beserta istri, yang selalu hadir dengan doa, perhatian dan semangat yang tak ternilai. Terima kasih telah menjadi pondasi kuat dalam setiap langkah saya menempuh pendidikan ini.

Untuk sahabat yang sudah saya anggap seperti keluarga, Anjali Fitriana dan Sherly Agustina Wartanti, yang setiap senyum dan canda menjadi penghibur di saat lelah. Terima kasih telah menjadi bagian dari kisah ini. Terima kasih pula atas segala bentuk semangat, dukungan, dan kehadirannya, baik yang terlihat maupun tersembunyi, baik yang langsung terasa ataupun diam-diam menguatkan dari jauh. Kalian adalah bagian penting dari proses panjang ini, yang membuat langkah saya terasa lebih ringan dan penuh warna.

Untuk Ahmad Ikmaludin, yang tak pernah lelah menyemangati, menemani, dan mendoakan dengan tulus. Terima kasih telah hadir sebagai sosok yang selalu ada dalam tiap proses dan pencapaian ini. Terimakasih atas semangat yang diberikan, atas dukungan baik moril maupun materiil yang sangat berarti. Kehadiranmu tidak hanya mendampingi langkah saya, tetapi juga menguatkan keyakinan saya untuk terus melangkah.

Tak lupa untuk diri saya sendiri, terimakasih untuk keberanian, air mata, dan semua luka yang berhasil dilalui. Terima kasih untuk tetap berdiri meski banyak hari rasanya ingin menyerah.

Skripsi ini adalah bentuk kecil dari rasa hormat, cinta, dan rasa terima kasih saya yang tak terukur. Semoga setiap huruf di dalamnya menjadi doa dan amal jariyah, serta menjadi bukti bahwa cinta dan pengorbanan orang-orang tersayang adalah bahan bakar terbesar dalam perjalanan hidup.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Segala puji penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Putri Al-Kautsar Trenggalek sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Program Studi Psikologi Islam.

Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan, dukungan, dan doa dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. H. Abd. Aziz, M.Pd.I. selaku Rektor UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Prof. Dr. Akhmad Rizqon Khamami, Lc., M.A selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Bapak Germino Wahyu Broto, M. Si. selaku Koordinator Program Studi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, sekaligus selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dengan sabar, memberi arahan, wawasan, dan masukan yang begitu berarti selama proses penyusunan skripsi ini.

4. Segenap Bapak dan Ibu Dosen UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang telah membimbing dan memberikan wawasannya sehingga studi ini dapat terselesaikan.
5. Keluarga Besar Pengasuh Pondok Pesantren Putri Al-Kautsar yang telah memberikan izin serta kesempatan untuk menjadikan lingkungan pesantren sebagai lokasi penelitian.
6. Semua pihak yang terlibat dalam proses penulisan skripsi ini, khususnya para narasumber beserta orang-orang terdekat yang turut mendukung kelancaran proses wawancara dan pengumpulan data. Terima kasih atas waktu, informasi, dan bantuan yang sangat berarti.
7. Untuk keluarga, sahabat, dan orang-orang terdekat yang telah memberikan dukungan, semangat, serta doa selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih atas kebersamaan dan perhatian yang sangat berarti, yang turut membantu penulis untuk menyelesaikan studi ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap segala saran dan kritik yang membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi kecil dalam bidang ilmu yang penulis tekuni.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Tulungagung, 08 Mei 2025

Penulis,

Salsabilla Ridwanika