

**PENGARUH DISIPLIN SHALAT FARDHU
TERHADAP KEMAMPUAN MANAJEMEN STRES
MAHASISWA PAI FISH UNJ**

NURAINUN

NIM. 1404621062



Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUKUM
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum

Universitas Negeri Jakarta



Firdaus Wajdi, S.Th.I., M.A., Ph.D.

NIP. 198107182008011016

No.	Jabatan	Nama Lengkap dan Gelar	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Ketua	<u>Dr. Abdul Fadhil, M.Ag.</u> NIP. 197112212001121001		30/07/25
2.	Sekretaris	<u>Dr. Khairil Ikhsan Siregar, Lc.,</u> <u>M.A.</u> NIP. 196803152005011003		29/07/25
3.	Penguji Ahli	<u>Rudi Muhamad Barnansyah,</u> <u>M.Pd.I.</u> NIP. 198905252023211024		30/07/25
4.	Pembimbing I	<u>Dr. Amaliyah, M.Pd.</u> NIP. 197312312023212036		30/07/25
5.	Pembimbing II	<u>Dr. Sari Narulita, Lc., M.Si.</u> NIP. 198002282006042002		30/07/25

Tanggal Lulus :

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Nurainun

No. Registrasi :1404621062

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul :

Pengaruh Disiplin Shalat Fardhu Terhadap Kemampuan Manajemen Stres Mahasiswa PAI FISH UNJ

Adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei s.d Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplak karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 09 Juli 2025

Pembuat Pernyataan



NIM. 1404621062



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nurainun
NIM : 1909621062
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Pendidikan Agama Islam
Alamat email : rainun893@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Disiplin Shalat Fardhu Terhadap Kemampuan
Manajemen Stres Mahasiswa PAI FISH UNJ

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 8 Agustus 2025

Penulis

(Nurainun)
nama dan tanda tangan

MOTTO

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

(QS. Al-Insyirah: 5-6)



"Anda minta kepada yang "Maha Baik" karena Allah Maha Baik, Allah hanya memberikan yang terbaik untuk anda, karena itu yang terbaik harus sesuai dengan kebutuhan anda."

(Ustadz Adi Hidayat)

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(QS. Al-Baqarah: 286)

ABSTRAK

Nurainun, *Pengaruh Disiplin Shalat Fardhu Terhadap Kemampuan Manajemen Stres Mahasiswa PAI FISH UNJ* Skripsi, Jakarta: Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, Juli 2025.

Mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tekanan akademik, sosial, maupun psikologis yang dapat memicu stres apabila tidak dikelola dengan baik. Dalam konteks ini, kemampuan manajemen stres menjadi penting untuk dimiliki, agar mahasiswa dapat menghadapi tekanan secara adaptif. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kemampuan ini adalah religiusitas, khususnya melalui praktik ibadah seperti shalat. Shalat yang dilaksanakan secara disiplin diyakini memiliki fungsi sebagai religious coping, yakni membantu individu mengelola tekanan secara spiritual dan psikologis. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh disiplin shalat fardhu terhadap kemampuan manajemen stres mahasiswa berdasarkan tahapan manajemen stres menurut Taylor. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Sampel berjumlah 95 mahasiswa dari populasi sebanyak 190 orang di semester 6 dan 8 mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta (PAI FISH UNJ), dengan teknik random sampling. Prosedur analisis yang dijalankan dalam penelitian ini meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, linearitas, regresi linear sederhana, uji t, dan koefisien determinasi. Penemuan dalam studi ini menunjukkan bahwa tingkat disiplin shalat fardhu dan kemampuan manajemen stres mahasiswa tergolong tinggi yaitu sama-sama di angka presentase sebesar 75,8%. Uji regresi menunjukkan adanya pengaruh positif antara keduanya dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Namun, kontribusi pengaruh disiplin shalat fardhu terhadap kemampuan manajemen stres hanya sebesar 17,1%, yang berarti terdapat faktor lain di luar ibadah shalat yang juga berperan besar. Hasil ini mendukung pandangan bahwa shalat dapat menjadi bagian dari manajemen stres yang sifatnya religius, namun perlu ditopang dengan faktor psikologis dan sosial lainnya.

Kata kunci: Disiplin Shalat Fardhu, Manajemen Stres, Mahasiswa

ABSTRACT

Nurainun, The Influence of Discipline in Performing Obligatory Prayers on Stress Management Skills of Islamic Religious Education Students at UNJ Thesis, Jakarta: Islamic Religious Education Study Program, Faculty of Social Sciences and Law, Jakarta State University, July 2025.

Students are often faced with various academic, social, and psychological pressures that can trigger stress if not managed properly. In this context, stress management skills are important to have, so that students can deal with pressure adaptively. One factor that can influence this ability is religiosity, especially through worship practices such as prayer. Prayers that are carried out in a disciplined manner are believed to function as religious coping, namely helping individuals manage stress spiritually and psychologically. Thus, the purpose of this study is to determine how much influence the discipline of obligatory prayers has on students' stress management skills based on the stages of stress management according to Taylor. The approach used in this study is a quantitative approach. The sample was 95 students from a population of 190 people in semesters 6 and 8 of Islamic Religious Education Study Program students, Faculty of Social Sciences, Jakarta State University (PAI FISH UNJ), with a random sampling technique. The analysis procedures carried out in this study include descriptive statistics, normality tests, linearity, simple linear regression, t-test, and coefficient of determination. The findings in this study indicate that the level of discipline in fardhu prayer and students' stress management abilities are relatively high, which are both at a percentage of 75,8%. The regression test shows a positive influence between the two with a significance value of $0.001 < 0.05$. However, the contribution of the influence of discipline in fardhu prayer on stress management abilities is only 17.1%, which means that there are other factors outside of prayer that also play a major role. These results support the view that prayer can be part of religious stress management, but it needs to be supported by other psychological and social factors.

Keywords: Discipline in Fardhu Prayer, Stress Management, Students

تجريدي

نورينون، تأثير الانضباط في أداء صلاة الفرض على مهارات إدارة التوتر لدى طلاب التربية الدينية الإسلامية في جامعة ولاية جاكرتا، رسالة ماجستير، جاكرتا: برنامج دراسات التربية الدينية الإسلامية، كلية العلوم الاجتماعية والقانون، جامعة ولاية جاكرتا، يوليو 2025

غالبًا ما يواجه الطلاب ضغوطًا أكاديمية واجتماعية ونفسية مختلفة يمكن أن تؤدي إلى التوتر إذا لم تتم إدارتها بشكل صحيح. في هذا السياق، من المهم امتلاك مهارات إدارة التوتر حتى يتمكن الطلاب من التعامل مع التوتر بشكل تكيفي. أحد العوامل التي يمكن أن تؤثر على هذه القدرة هو التدخين، وخاصة من خلال الممارسات الدينية مثل الصلاة. يُعتقد أن الصلوات التي يتم إجراؤها بطريقة منضبطة تعمل كطريقة للتكيف الديني، أي مساعدة الأفراد على إدارة التوتر روحياً ونفسياً. وبالتالي، فإن الغرض من هذه الدراسة هو تحديد مدى تأثير الانضباط في الصلوات المفروضة على مهارات إدارة التوتر لدى الطلاب بناءً على مراحل إدارة التوتر وفقاً لتايلور. النهج المستخدم في هذه الدراسة هو نهج كمي. تكونت العينة من 95 طالباً من مجتمع يبلغ عددهم 190 شخصاً في الفصلين الدراسيين السادس والثامن من الطلاب في برنامج دراسة التربية الدينية الإسلامية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة ولاية جاكرتا (PAI FISH UNJ)، باستخدام أسلوب أخذ العينات العشوائية. تشمل إجراءات التحليل التي أجريت في هذه الدراسة الإحصاء الوصفي، واختبارات التوزيع الطبيعي، والخطية، والانحدار الخطي البسيط، واختبارات t، ومعاملات التحديد. تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى الانضباط في الصلاة الإلزامية ومهارات الطلاب في إدارة التوتر مرتفع نسبياً، وكلاهما بنسبة 75,8%. يُظهر اختبار الانحدار تأثيراً إيجابياً بين الاثنين بقيمة دلالة $0.001 < 0.05$. ومع ذلك، فإن مساهمة تأثير الانضباط في الصلاة الإلزامية في القدرة على إدارة التوتر تبلغ 17,1% فقط، مما يعني أن هناك عوامل أخرى خارج الصلاة تلعب أيضاً دوراً رئيسياً. تدعم هذه النتائج الرأي القائل بأن الصلاة يمكن أن تكون جزءاً من إدارة التوتر الديني، ولكن يجب أن تدعمها عوامل نفسية واجتماعية أخرى.

الكلمات المفتاحية: انضباط الصلاة المفروضة، إدارة الضغوط، الطلاب

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, puji syukur atas kehadiran Allah *Subhanahu Wata'ala* yang telah memberikan nikmat iman, ihsan, dan sehat wal afiat, sehingga penulisan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Disiplin Shalat Fardhu Terhadap Kemampuan Manajemen Stres Mahasiswa PAI FISH UNJ”** terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam tak lupa semoga selalu tercurahkan kepada manusia mulia, Nabi Muhammad Shallahu ‘alaihi Wasallam bersama keluarganya, sahabatnya, hingga kita sebagai umat pengikutnya mendapatkan syafaat di yaumul akhir nanti, aamiin allahumma aamiin.

Setelah menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa ada banyak hal yang perlu diperbaiki. Oleh karena itu, penulis berharap pembaca dapat memberikan kritik dan saran tentang skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini sulit untuk dilewati. Namun, dengan bantuan orang tua, keluarga, dan sahabat, penulis dapat menyelesaikannya tepat waktu. Skripsi ini diperlukan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam dari Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih atas semua orang yang membantu dan mendoakan mereka untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih ini ditujukan kepada:

1. Bapak Firdaus Wajdi, S. Th.I., M.A., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. Sari Narulita, Lc., M.Si, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta dan dosen pembimbing II atas bimbingannya, sarannya, motivasinya, kesabarannya, kehangatannya, ketersediaan waktu, serta segala dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga dapat terselesaikannya penulisan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Amaliyah, M.Pd. selaku dosen pembimbing I, atas bimbingannya, sarannya, kebaikan, kesabarannya, kelembutannya serta ketersediaan waktu bimbingan, kepada penulis saat penulisan skripsi ini.

4. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta atas segala ilmu yang telah diberikan kepada penulis dimulai dari semester satu hingga semester delapan ini, yang selalu memberikan kami (mahasiswa) ruang untuk berdiskusi baik di dalam maupun luar pembelajaran. Terima kasih pula teruntuk admin prodi Ibu Evi dan Ibu Sarah atas bantuan pengurusan administrasi kampus dan selalu direspon dengan baik.
5. Kepada orangtua saya, ayah saya Adlin Lubis dan Ibu saya Ibu Ratna yang selalu mendukung dan mendoakan dengan penuh kasih sayang, menasihati, membiayai, yang selalu megusahakan segala sesuatu untuk anaknya, yang selalu meyakinkan penulis terhadap apa yang sedang dilalui sehingga penulis dapat menyelesaikan pembelajaran pada perguruan tinggi negeri ini.
6. Kepada beasiswa Kartu Jakarta Mahasiswa Unggul (KJMU) yang telah memberikan saya dorongan terhadap finansial, sehingga penulis tidak perlu membayar Uang Kuliah Tunggal selama 8 semester.
7. Seluruh mahasiswa/I semester 6 dan 8 Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu dalam pengambilan data peneliti sehingga penelitian ini selesai ditulis.
8. Kepada Adik saya tercinta, terkasih Muhammad Fajar Lubis atas kesediaan hati dan raganya menemani kakak tercinta mengerjakan skripsi sampai larut malam, meski kehadirannya tidak banyak membantu pengerjaan skripsi ini namun, peneliti merasa bahagia karena kepedulian yang di berikan kepada peneliti.
9. Kepada Muhammad Al Fatih anak Bunda Yuli yang penulis anggap sebagai adik sendiri atas kehadirannya yang ceria dan menggemaskan selalu berhasil mengembalikan semangat dan senyum penulis di tengah kepenatan dalam menyusun skripsi.
10. Kepada sahabat saya sejak kecil, Putri Yuli Yanti, yang tidak hanya setia menemani saya dalam setiap momen self-reward ke mana pun dan kapan pun, tetapi juga senantiasa mendoakan dan mendukung saya dalam segala

kondisi. Terima kasih telah sabar mendengarkan setiap keluhan, bahkan hal-hal sepele yang sering saya ulang-ulang. Kehadiran dan ketulusannya menjadi salah satu penguat terbesar saya dalam menjalani proses penyusunan skripsi ini.

11. Kepada teman-teman dekat saya, Nurul, Nabila, dan grup “Jamaah Haji” yaitu Janur, Elsa, Risma, Adel, Halimah, Salwa, Shinta, Zahrah, Ajeng, Winny, Aisyah, Acha, Lela, Nita terima kasih atas kebersamaan, tawa, semangat, serta dukungan yang tak ternilai selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini.
12. Kepada sobat perpus, Salwa dan Halimah yang sudah menemani penulis berburu referensi, menyumbang pendapat dan bersama-sama mengerjakan skripsi.
13. Kepada teman-teman seperjuangan saya, mahasiswa/I Pendidikan Agama Islam angkatan 2021 yang telah mewarnai selama diperkuliahan ini.
14. Kepada seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu per satu atas keterlibatan dukungan dan bantuannya dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Sebagai penutup, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca serta adanya masukan kritik dan saran yang membangun tersampaikan kepada penulis.

Jakarta, 09 Juli 2025

Penulis



Nurainun

NIM.1404621062

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Peneltian.....	9
BAB II	11
KAJIAN TEORI	11
A. Disiplin Shalat Fardhu	11
B. Manajemen Stres.....	23
C. Kerangka Berpikir.....	38
D. Hasil Penelitian Relevan	41
E. Hipotesis Penelitian.....	47
BAB III.....	48

METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Metode Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
C. Populasi dan Sampel	49
D. Variabel dan Definisi Operasional	52
E. Teknik Pengumpulan Data	54
F. Teknik Analisis Data	57
G. Uji Prasyarat Analisis.....	59
H. Uji Hipotesis	60
BAB IV	63
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
A. Deskripsi Data	63
B. Hasil Uji Instrumen Penelitian	78
C. Hasil Uji Prasayat Analisis	85
D. Hasil Uji Hipotesis	88
E. Pembahasan Hasil Penelitian	94
BAB V.....	118
PENUTUP.....	118
A. Kesimpulan	118
B. Saran.....	120
DAFTAR PUSTAKA.....	122
LAMPIRAN.....	128

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Nilai Kuantitatif Kuesioner	55
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Kuesioner.....	56
Tabel 3. 3 Nilai Interval Reliabilitas	59
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Jawaban Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Pada Pernyataan 1	64
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Jawaban Mahasiswa	64
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Jawaban Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Indikator Kedua Pada Variabel Disiplin Shalat Fardhu	66
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Jawaban Mahasiswa laki dan Perempuan Indikator ketiga pada variabel X	67
Tabel 4. 5 Statistik Deskriptif Variabel Disiplin Shalat Fardhu	68
Tabel 4. 6 Kategori Tingkat Disiplin Shalat Fardhu	69
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Jawaban Mahasiswa Semester 6 dan 8 pada 2 Pernyataan positif indikator mengenali dan mengidentifikasi situasi penyebab stres	70
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Jawaban Mahasiswa Semester 6 dan 8 Pada Pernyataan negatif indikator mengenali dan mengidentifikasi situasi penyebab stres	71
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Jawaban Mahasiswa Semester 6 dan 8 pada Pernyataan 1-3.....	73
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Jawaban Mahasiswa Semester 6 terhadap Pernyataan strategi mengelola stres	73
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Jawaban Mahasiswa Semester 8 terhadap Pernyataan strategi mengelola stres	74
Tabel 4. 12 Distribusi Frekuensi Jawaban Mahasiswa Semester 6 dan 8 pada indikator Memilih Dan Mengevaluasi Tindakan Mengelola Stres Sesuai Situasi Dan Kondisi Diri	76
Tabel 4. 13 Statistik Deskriptif Variabel Kemampuan Manajemen Stres	77
Tabel 4. 14 Kategori Tingkat Disiplin Shalat Fardhu Mahasiswa PAI FISH UNJ	78
Tabel 4. 15 Hasil Uji Validitas Variabel Disiplin Shalat Fardhu.....	79
Tabel 4. 16 Hasil Uji Validitas Variabel Kemampuan Manajemen Stres.....	81
Tabel 4. 17 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Disiplin Shalat Fardhu	83
Tabel 4. 18 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kemampuan Manajemen Stres.....	84
Tabel 4. 19 Hasil Uji Normalitas	86
Tabel 4. 20 Hasil Uji Linearitas	87
Tabel 4. 21 Nilai F Hitung	88
Tabel 4. 22 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	89

Tabel 4. 23 Hasil Koefisien Determinasi	90
Tabel 4. 24 Interval Koefisien.....	91
Tabel 4. 25 Hasil Uji T Parsial.....	92
Tabel 4. 26 Distribusi Nilai T tabel.....	93



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Presentase Tingkat Kedisiplinan Shalat Fardhu.....	94
Gambar 4. 2 Presentase ketepatan waktu mahasiswa melaksanakan shalat fardhu berdasarkan jenis kelamin	96
Gambar 4. 3 Presentase mahasiswa menjalankan syarat dan rukun shalat berdasarkan jenis kelamin	98
Gambar 4. 4 Presentase Mahasiswa melaksanakan shalat fardhu berjamaah berdasarkan jenis kelamin	101
Gambar 4. 5 Presentase Tingkat Kemampuan Manajemen Stres	102
Gambar 4. 6 Presentase Mahasiswa mengenali dan mengidentifikasi penyebab stres berdasarkan semester	105
Gambar 4. 7 Presentase Mahasiswa dalam menemukan dan menggunakan strategi mengelola stres berdasarkan semester	107
Gambar 4. 8 Presentase bentuk strategi mengelola stres yang digunakan mahasiswa semester 6	108
Gambar 4. 9 Presentase bentuk strategi mengelola stres yang digunakan mahasiswa semester 8	110
Gambar 4. 10 Presentase mahasiswa dalam memilih dan mengevaluasi strategi mengelola stres sesuai situasi dan kondisi diri berdasarkan semester	112