

**STRATEGI *COPING* DALAM MENINGKATKAN KETENANGAN  
JIWA PETANI PENGGARAP DI GAMPONG MATANG PANJI,  
KECAMATAN LHOKSUKON, KABUPATEN ACEH UTARA**

**SKRIPSI**

Diajukan Oleh:

**AYUNDA RIZKI NAZIRA  
NIM. 200402027**

Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH 2025 M / 1447 H**

**STRATEGI *COPING* DALAM MENINGKATKAN KETENANGAN  
JIWA PETANI PENGGARAP DI GAMPONG MATANG PANJI,  
KECAMATAN LHOKSUKON, KABUPATEN ACEH UTARA**

**SKRIPSI**

Diajukan Oleh:

**AYUNDA RIZKI NAZIRA**

**NIM. 200402027**

Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH 2025 M / 1447 H**

## SKRIPSI

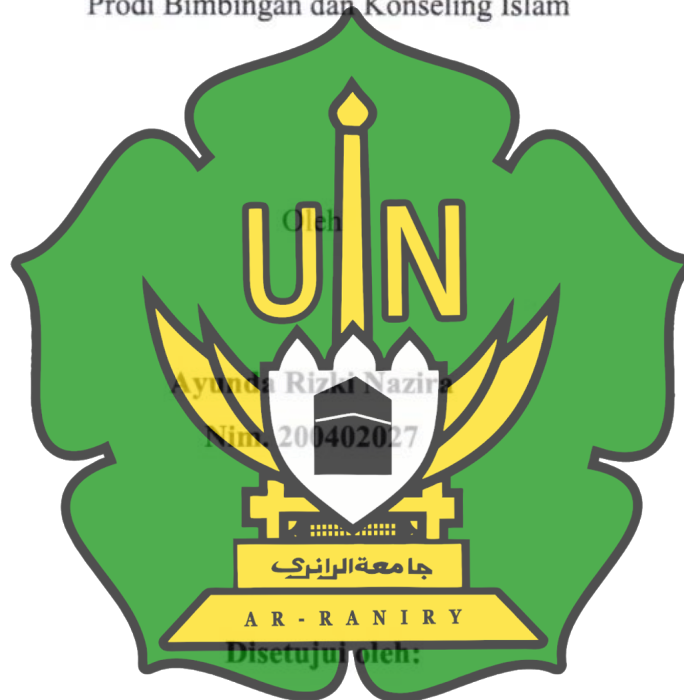
Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry

Darussalam Banda Aceh

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam



Pembimbing I

Syaiful Indra, M.Pd  
Nip. 199012152018011001

Pembimbing II

Rofiq Duri, M.Pd  
Nip. 199106152020121008

25/2025  
/A

## SKRIPSI

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas  
Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry  
dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan sebagai Tugas Akhir untuk  
Memperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Diajukan Oleh

**Ayunda Rizki Nazira**  
**NIM. 200402027**

Pada Hari/Tanggal  
Senin, 25 Agustus 2025

di  
Darussalam-Banda Aceh  
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua

Svaiful Indra, M.Pd., Kons

NIP. 196812251994021001

Sekretaris

Rofiqah Duri, M.Pd

NIP. 199106152020121008

Penguji I

Dr. Arifin Zain, M.Ag

NIP. 196812251994021001

Penguji II

Rizka Heni, S.Sos. I., M.Pd

NIP. 199101022025212009



Mengetahui

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Ar-Raniry

Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd

NIP. 196412201984122001

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan saya

Nama : Ayunda Rizki Nazira

Nim : 200402027

Jenjang : Satrata satu ( S-1)

Prodi : Bimbingan dan konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi saya yang berjudul “Strategi Coping dalam ketenangan jiwa petani penggarap di Gampong Matang Panji, Kecamatan Lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara” tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.



Banda Aceh, 2025  
Yang menyatakan



Ayunda Rizki Nazira  
Nim. 200402027



## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah keresahan hati juga pikiran yang diperparah oleh tekanan dan ketidakpastian dari hasil panen tersebut yang membuat ketenangan mereka menjadi berkurang di Gampong Matang Panji, Kecamatan Lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara. Oleh Karena itu, diperlukan Strategi *coping* yang dapat membantu mengurangi kecemasan, keresahan hati, rasa stress dan juga untuk meningkatkan ketenangan jiwa pada diri petani penggarap ini. Tujuan penelitian ini adalah pertama untuk mengetahui kondisi ketenangan jiwa pada petani penggarap yang gagal panen di gampong matang panji, Kecamatan lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara, kedua untuk mengetahui penerapan strategi *coping* dalam meningkatkan ketenangan jiwa bagi petani penggarap di Gampong Matang Panji, Kecamatan Lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode analisis deskriptif. Pengambilan subjek penelitian ini berjumlah 7 orang informan yaitu 7 orang petani penggarap di Gampong Matang Panji, Kecamatan Lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara dengan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data penelitian menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi ketenangan jiwa pada petani penggarap yang gagal panen sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk strategi *coping* yang diterapkan oleh para petani dan dukungan sosial yang mereka terima. Gagal panen menjadi salah satu sumber utama kecemasan dan stres yang memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Namun, cara mereka mengatasi stres dan tantangan tersebut, melalui berbagai strategi *coping*, berperan penting dalam menjaga ketenangan jiwa. Selain itu, dukungan sosial seperti keluarga, teman, komunitas, ataupun lembaga-lembaga lain juga sangat mempengaruhi ketenangan jiwa petani penggarap.

Kata kunci: *Strategi coping, ketenangan jiwa, petani penggarap*

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

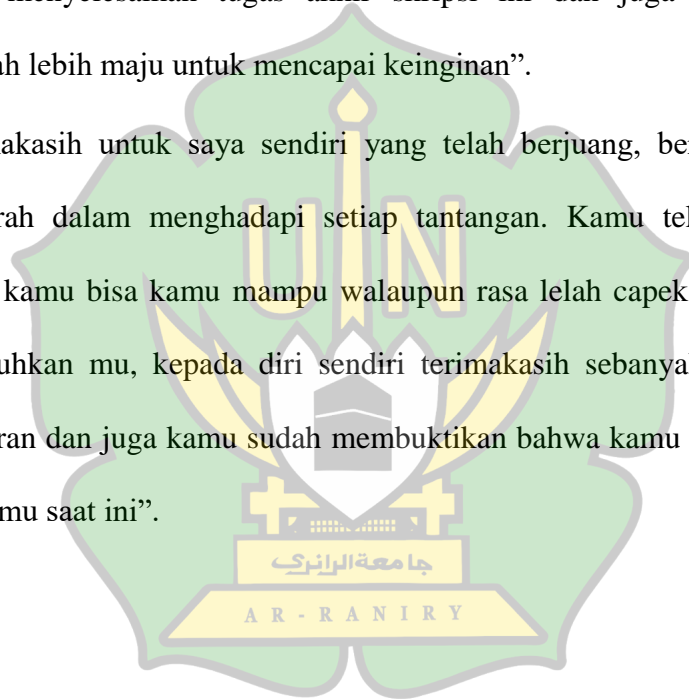
Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas kehendaknya maka penelitian dan penulisan skripsi dengan judul “Strategi Coping dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Petani Penggarap di Gampong Matang Panji, Kecamatan Lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara” ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam kepada nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya yang senantiasa menjadi teladan dalam menjalani kehidupan.

Penulisan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Selama proses penelitian dan penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah memberikan dukungan, baik dalam bentuk bimbingan, saran, maupun motivasi. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, peneliti menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada:

1. “Terimakasih banyak kepada Papa dan mama yang paling saya sayangi yang telah menjadi sumber motivasi inspirasi terbesar dalam hidup saya. Saya sangat berterimakasih atas segala pengorbanan dan jeri payah kalian yang membuat saya sudah sampai dititik ini. Saya berharap dapat membuat kalian bangga dengan pencapaian saya sekarang”.
2. “Untuk kedua adik saya siva dan kautsar terimakasih sudah menjadi sumber keceriaan dan semangat dalam hidup cutkak yang membuat hari-hari cutkak lebih bewarna pastinya berkat doa kalian juga cutkak sampai di tahap ini

sekarang”.

3. “ Kepada bapak Rofiq dan pak syaiful terimakasih sudah membimbing saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini”
4. “Terimakasih kepada teman-teman saya Hilmiyah, Shakira, Faris zulfan, afna dewi, qarimatul ulfa dan juga ahmad zamdivalsya yang telah membantu saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dan juga mendorong saya selangkah lebih maju untuk mencapai keinginan”.
5. “Terimakasih untuk saya sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap tantangan. Kamu telah membuktikan bahwa kamu bisa kamu mampu walaupun rasa lelah capek stress yang terus menjatuhkan mu, kepada diri sendiri terimakasih sebanyak-banyaknya atas kesabaran dan juga kamu sudah membuktikan bahwa kamu mampu mencapai impianmu saat ini”.





## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Definisi Istilah.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Terdahulu yang Relevan.....	10
B. Ketenangan Jiwa .....	13
1. Definisi Ketenangan jiwa.....	13
2. Tujuan Ketenangan Jiwa.....	14
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa .....	15
4. Ketenangan jiwa dalam perspektif islam .....	20
C. Strategi <i>Coping</i> .....	21
1. Definisi Strategi <i>Coping</i> .....	21
2. Jenis-jenis Strategi <i>Coping</i> .....	22
3. Aspek-aspek <i>Coping</i> .....	25
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>strategi coping</i> .....	26
5. Fungsi <i>coping</i> .....	28
6. Strategi coping dalam Al-Qur'an .....	29
D. Pertanian.....	30
1. Definisi Pertanian dan Petani Penggarap.....	30
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan petani .....	33

3. Faktor produksi dalam menunjang keberhasilan usaha pertanian .....	34
4. Keterkaitan <i>strategi coping</i> dan ketenangan jiwa pada petani penggarap .	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	37
B. Informan Penelitian.....	38
C. Teknik Pengumpulan Data.....	40
D. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Gambaran Umum Penelitian .....	45
1. Lokasi Penelitian.....	45
2. Struktur Desa .....	47
B. Pembahasan Penelitian .....	56
1. Kondisi ketenangan jiwa pada petani penggarap yang gagal panen di Gampong Matang Panji, Kecamatan Lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara.	56
2. <i>Strategi coping</i> dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada petani penggarap di Gampong Matang Panji, kecamatan Lhoksukon, kabupaten Aceh Utara.....	58
BAB V PENUTUP.....	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran .....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	63

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sebagian besar penduduk yang ada di Aceh bermata pencaharian sebagai petani. Gampong Matang Panji, Kecamatan Lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara adalah salah satu gampong yang di kelilingi oleh persawahan dan juga perkampungan yang sangat luas dengan tingkat kepanasan yang lumayan panas dan juga terdapat banyaknya irigasi. Selain memproduksi bahan pokok seperti beras, petani di Gampong Matang Panji juga memproduksi bahan lainnya seperti cabai dan lain sebagainya.

Petani bagi hasil dikenal dengan sebutan khusus dalam sistem pertanian. Istilah "petani bagi hasil" mengacu pada petani yang menggarap lahan petani lain secara kooperatif. Dalam sistem sewa atau bagi hasil, alih-alih memiliki sawah sendiri, petani bagi hasil bekerja sebagai buruh tani. Dalam beberapa kasus, petani bagi hasil dapat menerima setengah atau bahkan sepertiga dari hasil panen sebagai kompensasi dari tuan tanah.

Berdasarkan perjanjian antara pemilik lahan dan petani bagi hasil dan perubahan musim, petani bagi hasil diizinkan untuk mengelola lahan mereka sesuai keinginan mereka. Petani bagi hasil mendapatkan lahan dari banyak petani yang memilikinya tetapi tidak dapat mengelolanya lagi karena masalah kesehatan atau faktor lainnya. Namun, dalam sistem bagi hasil, banyak petani berpenghasilan rendah bekerja untuk tuan tanah karena mereka sendiri tidak memiliki lahan.

Bahaya gagal panen merupakan salah satu dari banyak kendala yang harus diatasi oleh petani bagi hasil. "Gagal" berarti "tidak berhasil" atau "tidak terpenuhi (artinya)" dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), sedangkan "panen" berarti "memanen" atau "memanen" dari sawah. Singkatnya, gagal panen terjadi ketika petani tidak dapat menuai hasil panen mereka, seperti padi<sup>1</sup>. Gagal panen bisa menjadi pemicu utama kegelisahan dan memengaruhi ketenangan para petani. Kegelisahan yang mereka rasakan bisa berdampak buruk pada kondisi pikiran mereka, membuat mereka merasa gelisah dan tidak tenang. Hal ini juga sering kali membuat para petani kehilangan semangat untuk bercocok tanam lagi.

Tekanan ini diperparah oleh ketidakpastian hasil panen yang mereka hadapi setiap musimnya. Ketika hasil panen tidak memenuhi harapan, para petani penggarap mengalami tekanan mental yang serius karena kegagalan ini tidak hanya berdampak pada kondisi ekonomi keluarga mereka, tetapi juga memengaruhi ketenangan pikiran dan kesehatan jiwa secara keseluruhan. Firman Allah SWT dalam Al-Quran Surah Al-Baqarah ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۚ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.

Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau

<sup>1</sup> Tati Nuramala (dkk), *Pengantar Ilmu Pertanian*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012)

hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

Dalam Tafsir Ibnu Katsir di jelaskan bahwa Allah tidak membebani di luar kemampuan hamba-nya, Allah juga memberikan pahala dan dosa yang ditetapkan berdasarkan apa yang manusia kerjakan, Allah memaafkan lupa dan kekeliruan dan juga memohon ampunan dan rahmat kepada Allah.

Ayat ini mengajarkan bahwa setiap ujian dan tantangan yang dihadapi manusia, termasuk petani penggarap, sudah disesuaikan dengan kemampuan mereka. Hal ini relevan dengan konsep strategi coping, di mana memahami batasan diri dan mengandalkan kekuatan spiritual dapat membantu seseorang mengatasi kegelisahan ataupun stress dan menemukan ketenangan jiwa.

Ayat ini juga mengandung doa yang memohon kepada Allah untuk tidak memberikan beban yang melebihi kemampuan, menunjukkan pentingnya berdoa dan memohon pertolongan dalam menghadapi kesulitan hidup. Ini sesuai dengan tema coping strategies yang sering melibatkan aspek spiritual dan religius dalam mencari ketenangan jiwa.

Sakinah, atau ketenangan batin, sangatlah penting. Kedamaian, ketenangan, dan ketenteraman yang datang dari dalam diri inilah yang diwakili oleh Sakinah. Kondisi kepuasan seperti ini berkaitan dengan kesehatan fisik, spiritual, dan mental, serta kesehatan emosional.

Namun, petani mungkin mengalami ketegangan dan kecemasan jika ketenangan ini terganggu. Ketika seseorang terus-menerus didorong hingga batas kemampuannya oleh lingkungan sekitar, hal itu dapat menyebabkan respons tak terkendali yang dikenal sebagai stres. Hal ini mengganggu keseimbangan yang ada ketika keterampilan dan kelemahan seseorang seimbang. Ketika tuntutan mental atau emosional mengganggu keseimbangan alami tubuh, hal ini dikenal sebagai stres. Dalam kebanyakan kasus, akar penyebab stres adalah masalah kesehatan mental, bukan penyakit fisik. Namun, karena tubuh lemah dan sistem kekebalan tubuh yang buruk saat kita stres, penyakit fisik pun berkembang.<sup>2</sup>

Baik Lazarus maupun Folkman sepakat bahwa stres dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Orang tidak akan tinggal diam dan membiarkan konsekuensi buruk ini berlarut-larut; mereka akan melakukan sesuatu untuk mengatasinya. Metode-metode ini dikenal sebagai mekanisme koping<sup>3</sup>.

Yani berpendapat bahwa mekanisme koping mencakup tindakan terbuka dan terselubung yang dilakukan seseorang untuk meringankan atau mencegah tekanan psikologis sebagai respons terhadap kesulitan. Kemampuan seseorang untuk menghadapi situasi stres bergantung pada gagasan dan tindakannya, yang bisa baik atau buruk, menurut Runyon.<sup>4</sup> Mekanisme penanganan seseorang

---

<sup>2</sup> Rizal Mahmud,dkk, “*Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum*”, Jurnal Indigenous Vol.1 No.2 (2016).

<sup>3</sup> Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress,appraisal, and copig. New York, USA: Springer Publishing Company*.

<sup>4</sup> Maryam, S. (2017). *Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.



mencakup tindakan terbuka dan terselubung yang digunakan untuk meringankan atau mencegah tekanan psikologis dalam menanggapi situasi yang menegangkan.

<sup>5</sup> . Sarafino berpendapat bahwa penanggulangan adalah proses mencoba mengurangi atau menghilangkan dampak stres.<sup>6</sup>

Menurut para peneliti, koping adalah tindakan mengurangi atau menghindari situasi yang penuh tekanan, sebagaimana didefinisikan di atas. Ketika menghadapi keadaan dan ekspektasi yang terlalu sulit, terlalu berat, terlalu mendesak, atau terlalu berat untuk ditangani oleh sumber daya seseorang, mekanisme koping mungkin digunakan. Ketika menghadapi tantangan, taktik koping seseorang dibentuk oleh sumber daya koping mereka. Cara Menangani Situasi Sulit Stuart dan Sundeen menyatakan bahwa orang menggunakan koping yang berfokus pada masalah, yang melibatkan tindakan aktif, atau koping yang berfokus pada emosi, yang melibatkan pendekatan yang lebih pasif. Menghadapi masalah secara langsung, menghindari orang lain, dan menemukan titik temu adalah cara-cara untuk mengatasinya. Beberapa cara orang menghadapi emosi mereka antara lain mengabaikannya, membuat alasan, mengompensasi, menekan, mengidentifikasi diri dengan emosi tersebut, mundur, mengubahnya, atau merelokasi diri. Jenis stres atau kesulitan yang dialami sangat memengaruhi gaya koping dan efektivitasnya. Pendekatan berfokus pada masalah dilakukan ketika masih ada ruang untuk perubahan positif, seperti ketika orang menghadapi kelaparan akibat bencana alam. Ketika menghadapi kesulitan, seperti kehilangan

---

<sup>5</sup> Yani, A. S. 1997. *Analisis konsep koping: Suatu pengantar*. Jurnal Keperawatan Indonesia: Jakarta.

<sup>6</sup> Sarafino, E. 2002. *Health psychology*. England: John Willey and Sons.

pasangan, Rutter berpendapat bahwa orang cenderung mengandalkan mekanisme koping yang berfokus pada emosi dengan harapan mereka akan berhasil atau gagal. Pengurangan reaksi stres dan pemenuhan berbagai tugas yang diantisipasi bergantung pada efektivitas mekanisme koping ini.<sup>7</sup>

Gampong Matang anji, Kecamatan lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara, peneliti menemukan bahwa sebagian masyarakat memiliki mata pencaharian sebagai seorang petani yang dimana mereka menyewa lahan orang lain untuk bercocok tanam. Mata pencaharian mereka hanya bergantung disitu untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, pada saat musim panen yang terjadi 2 s/d 3 kali dalam setahun dan hasil panen tidak sesuai dengan harapan petani, hasil tersebut harus dibagikan dengan pemilik lahan, sehingga mereka hanya mendapat sebagian kecil dari hasil panen. Dalam suatu observasi dan wawancara awal, narasumber berinisial H menyatakan bahwasannya beliau dan masyarakat mengalami kegelisahan yang membuat para petani penggarap merasa tidak tenang karena jika gagal panen maka perekonomian juga terganggu yang menyebabkan munculnya rasa stress karena banyak hal yang harus dipikirkan oleh para petani penggarap. Dikarenakan Kondisi ketidakpastian hasil panen ini menambah beban pikiran bagi para petani penggarap di Gampong Matang Panji. Akibatnya banyak petani di gampong matang panji mengalami kegelisahan pada dirinya yang berdampak pada ketenangan jiwanya.

Dalam kondisi ini, diperlukan upaya strategi *coping* yang lebih baik dan perhatian yang lebih intensif pada petani di gampong matang panji untuk

---

<sup>7</sup> Rutter, M. (2013). *Annual research review: resilience clinical implications*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 54(4), 474-487.

meningkatkan ketenangan jiwa pada diri petani, meskipun mereka memiliki tekanan yang begitu dalam pada dirinya pada saat gagal panen, tetapi penting juga dari mereka untuk mendapatkan ketenangan agar tidak berujung pada hal yang tidak diinginkan. Dengan demikian, diharapkan petani penggarap dapat memiliki jiwa yang tenang dan penuh dengan rasa kedamaian batin. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengkaji tentang “ Strategi *Coping* Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Petani Penggarap di Gampong Matang Panji, Kecamatan Lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara”.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana kondisi ketenangan jiwa pada petani penggarap yang gagal panen di gampong matang panji, kecamatan. Lhoksukon kabupaten. Aceh utara?
2. Bagaimana strategi *coping* dalam meningkatkan ketenangan jiwa bagi petani penggarap di gampong matang panji, kecamatan. Lhoksukon, kabupaten. Aceh Utara?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui kondisi ketenangan jiwa pada petani penggarap yang gagal panen di gampong matang panji, kecamatan. Lhoksukon kabupaten. Aceh utara.
2. Untuk mengetahui penerapan strategi *coping* dalam meningkatkan ketenangan jiwa bagi petani penggarap di gampong matang panji, kecamatan. Lhoksukon, kabupaten. Aceh utara.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur dan pengetahuan mengenai penerapan strategi *coping* untuk meningkatkan ketenangan jiwa pada petani menggarap.

### 2. Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui kondisi ketenangan jiwa pada petani menggarap dan penerapan strategi *coping* pada petani menggarap.

## E. Definisi Istilah

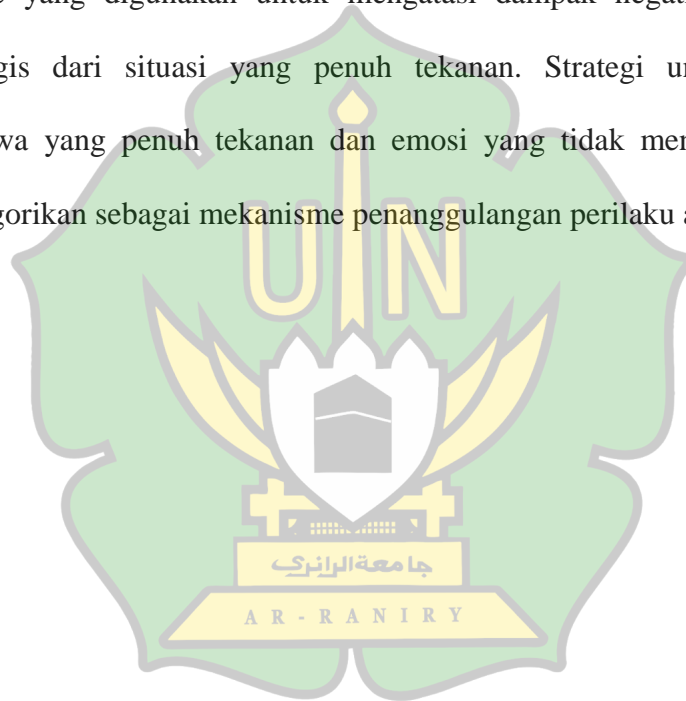
### 1. Ketenangan jiwa

Kata "ketenangan" berasal dari kata tenang dan terkendali; kata ini menggambarkan kondisi mental yang tenang dan tenteram yang tidak membuat seseorang merasa gelisah atau gugup. Salah satu definisi istilah Arab untuk "ketenangan" adalah "*ath-thuma'ninah*," yang berarti tenang dan terkendali dalam menghadapi kesulitan. Definisi alternatif dari "ketenangan" adalah kapasitas untuk beradaptasi secara pribadi, sosial, kemasyarakatan, dan lingkungan. Dengan demikian, seseorang dapat mengendalikan hidup dan terhindar dari tekanan emosional yang menyebabkan frustrasi.<sup>8</sup>

### 2. Strategi *coping*

<sup>8</sup> Aushafi, Faishal. (2017). *Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*. Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.

Strategi penanggulangan seseorang adalah cara yang digunakan seseorang untuk menghadapi dan akhirnya memperoleh kendali atas peristiwa-peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, sulit, atau hal-hal yang tidak diinginkan lainnya.<sup>9</sup> Kemampuan seseorang untuk mengatasi situasi ditentukan oleh tingkat upaya yang dicurahkan dalam mengelola, mengatasi, atau menghadapi suatu keadaan. Istilah "menangani stres" mengacu pada metode yang digunakan untuk mengatasi dampak negatif emosional dan fisiologis dari situasi yang penuh tekanan. Strategi untuk menghadapi peristiwa yang penuh tekanan dan emosi yang tidak menyenangkan dapat dikategorikan sebagai mekanisme penanggulangan perilaku atau kognitif.



---

<sup>9</sup> Kertamuda, F. & Herdiansyah H. *Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru*. (Jurnal Universitas Paramadina Vol. 6. No. 1, April 2009:11-23), hal 14.