

ABSTRAK

Muhammad Syaiful, NIM: 226060014, *Cognitive Control* untuk Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Kudus Angkatan 2018.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kondisi mental mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Kudus Angkatan 2018 dan mengetahui *cognitive control* untuk toleransi terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2018. Penelitian dilakukan secara *field research*, dengan pengambilan sampling menggunakan *non probability sampling* dan penentuannya menggunakan *purposive sampling* dengan narasumber atau responden sebanyak lima orang yang telah sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Metode pengumpulan data yang digunakan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan langkah reduksi data, penyajian data, pelaporan data dan verifikasi data penelitian.

Penelitian menunjukkan kondisi mental yang sehat maupun tidak dapat diketahui melalui sikap dan perilaku yang ditampilkan mahasiswa, apabila mental sehat, maka tidak ada rasa putus asa, ada ketulusan atau ikhlas, berusaha dan percaya dengan kemampuan, sedangkan mental tidak sehat ditandai merasa pusing, beban pikiran bertambah, jalan buntu dan bingung. Mahasiswa yang mampu *cognitive control* untuk mengatasi stres adalah mahasiswa yang dapat diketahui apabila dapat fokus dengan tujuan maupun walaupun banyaknya hal yang harus dipilih untuk fokus dengan tujuan, mendahulukan penting tugas dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa, mencari tau referensi buku, jurnal penelitian, *coping stress* dengan memfokuskan diri terhadap pengaturan emosi yang baik tetap bersabar, hal ini dapat dilihat seperti adanya upaya tindakan berupa aktivitas mengobrol ringan dengan orang, mampu memiliki harapan berhasil dengan kecakapan yang dimiliki atau percaya diri, tidak mudah putus asa, percaya bahwa bisa menyelesaikan masalah dan ada jalan keluarnya, serta mencari dukungan sosial yang baik disertai niat ikhlas, bersabar, berdzikir, dan bersyukur dapat menjadikan individu mampu mengatasi stres dengan baik ditandai dengan terselesaikannya permasalahan yang dialami.

Kata Kunci: *Cognitive control, Kondisi Mental, Toleransi terhadap Stres*

ABSTRACT

Muhammad Syaiful, NIM: 226060014, Cognitive Control for Stress Tolerance in Students of the Faculty of Da'wah IAIN Kudus Class of 2018.

This study aims to examine the mental condition of students of the Faculty of Da'wah IAIN Kudus Class of 2018 and to find out cognitive control for stress tolerance in students of the Faculty of Da'wah class of 2018. The research was conducted by field research, with sampling using non-probability sampling and determination using purposive sampling with sources or respondents as many as five people who have met the criteria determined by the researcher. The data collection method used uses observation, interviews, and documentation. Data analysis techniques use data reduction steps, data presentation, data reporting and research data verification.

Research shows Mental conditions that are healthy or not can be known through the attitudes and behaviors displayed by students. behavior displayed by students, if mentally healthy, then there is no sense of hopelessness, there is sincerity or sincerity, trying and believing in their abilities. despair, there is sincerity or sincerity, trying and believing in abilities, while mentally unhealthy is characterized by feeling dizzy, increasing the burden of thought, deadlocked and confused. deadlocked and confused. Students who are able to cognitive control to cope with stress is a student who can be known if can focus on goals and even though there are many things that must be chosen to focus on goals, prioritize to focus on goals, prioritize the importance of their duties and responsibilities as a student, find out book references, and get confused. as a student, research journals, coping with stress by focusing on good emotional regulation. on good emotion regulation to remain patient, this can be seen such as the existence of action efforts in the form of light chatting activities with people, able to have the hope of succeeding with the skills possessed or self-confidence, not easily despairing, believing in themselves. self-confidence, not easily despairing, believing that they can solve problems and there is a way out, and seeking social support. and seek good social support with sincere intentions, patience, dhikr, and gratitude can make individuals able to overcome stress well, characterized by the resolution of stress. stress well characterized by the resolution of the problems experienced.

Keywords: *Cognitive control, Mental condition, Stress tolerance*