

**STRATEGI COPING STRESS DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA  
MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
IAIN SYEKH NURJATI CIREBON**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



Disusun Oleh:

**FERAWATI**  
**NIM. 190836139**

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYEKH NURJATI CIREBON  
TAHUN 1444 H/ 2023 M**

**STRATEGI COPING STRESS DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA  
MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
IAIN SYEKH NURJATI CIREBON**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



Disusun Oleh:

**FERAWATI**  
**NIM. 190836139**

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYEKH NURJATI CIREBON  
TAHUN 1444 H/ 2023 M**

## ABSTRAK

**“STRATEGI COPING STRESS DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM IAIN SYEKH NURJATI CIREBON”. FERAWATI. NIM. 1908306139. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam**

Skripsi yang menjadi tugas akhir berupa karya ilmiah yang harus di selesaikan oleh setiap mahasiswa, yangmana dalam penyusunan skripsi pasti ada halangan dan rintangan, halangan dan rintangan dalam penyusunan skripsi menyebabkan beberapa mahasiswa merasakan stres karena adanya tekanan dari dalam diri ataupun luar diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Strategi coping stress yang di lakukan oleh mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsi.

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi kasus pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap gejala-gejala tertentu, yang memiliki sifat kekhususan, dapat dilakukan baik dengan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif, dengan sasaran perorangan ataupun kelompok, bahkan masyarakat luas. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan teknis analisis data berupa, reduksi data, dan penarikan kesimpulan dan verifikasi data.

Hasil penelitian ini gambaran stres yang dialami mahasiswa BKI dalam menyusun skripsi yaitu adanya tekanan dari dalam diri ataupun luar sehingga membuat beberapa mahasiswa merasa kesulitan dalam menentukan judul penelitian dan ada beberapa yang merasa tertekan ketika melihat beberapa temanya yang sudah melaksanakan seminar proposal. Dampak stres yang dirasakan oleh mahasiswa BKI yang sedang menyusun skripsi diantaranya penolakan sehingga tidak dapat menerima dirinya sendiri,merasakan bosan,depresi hingga kurangnya rasa sabar dan bersyukur, hal ini terjadi karena kurangnya dukungan serta masukan positif dari orang tua,keluarga dan orang terdekat. Strategi coping stres yang dilakukan oleh mahasiswa BKI dalam penyusunan skripsi dengan berbagai cara, dengan cara nongkrong, ngopi, jalan-jalan, bermain, menangis, sedih yang berlarut larut, hingga melukai dirinya sendiri karena tidak bisa mengontrol emosinya.

**Kata Kunci:** *stres, strategi coping stres, mahasiswa*

## ABSTRACT

**"COPING STRESS STRATEGY IN THE PREPARATION OF A THESIS FOR STUDENTS MAJORING IN ISLAMIC GUIDANCE AND COUNSELING IAIN SHEIKH NURJATI CIREBON". FERAWATI. NIM. 1908306139. Department of Islamic Guidance and Counseling, Faculty of Da'wah and Islamic Communication**

*Thesis is a final project in the form of scientific work that must be completed by every student, where in the preparation of the thesis there must be obstacles and obstacles, obstacles and obstacles in the preparation of the thesis causing some students to feel stress due to pressure from within or outside themselves.*

*This research method uses a qualitative method case study approach that is carried out intensively, deeply and deeply towards certain symptoms, which have a specific nature, can be carried out both with a qualitative and quantitative approach, with individual or group targets, even the wider community. This study uses technical data analysis in the form of, data reduction, and drawing conclusions and verification of data. The purpose of this study was to determine the forms of juvenile delinquency, to identify the factors behind adolescents committing juvenile delinquency in the form of drug use and to observe efforts to prevent juvenile delinquency using illegal drugs.*

*The results of this study illustrate the stress experienced by BKI students in compiling a thesis, namely the pressure from inside and outside so that it makes some students feel difficult in determining the title of the research and there are some who feel depressed when they see some of the themes that have carried out proposal seminars, feeling boredom, depression to lack of patience and gratitude, this happens because of the lack of support and positive input from parents, family and loved ones. Stress coping strategies carried out by BKI students in the thesis preparation in various ways, by hanging out, drinking coffee, traveling, playing, crying, protracted sadness, to hurting themselves because they cannot control their emotions.*

**Keywords:** *stress, stress coping strategies, college students*



## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "STRATEGI COPING STRESS DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM IAIN SYEKH NURJATI CIREBON". Oleh Ferawati, NIM: 1908306139, telah dimunaqsyahkan pada tanggal 02 Maret 2023, di hadapan dewan penguji dan dinyatakan lulus.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqsyah	Tanggal	Tanda Tangan
<b>Ketua Jurusan</b> Drs. H. Muzaki, M.Ag NIP. 19660720 199903 1 001	07/03/2023	
<b>Sekretaris Jurusan</b> Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705 201101 1 014	07/03/2023	
<b>Penguji I</b> Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705 201101 1 014	07/03/2023	
<b>Penguji II</b> Herman Beni, M.A NIP. 19780430 201101 1 004	07/03/2023	
<b>Pembimbing I</b> Drs. H. Muzaki, M.Ag NIP. 19660720 199903 1 001	07/03/2023	
<b>Pembimbing II</b> Herny Novianti, M.Pd NIP. 32017011 981112 1 201	07/03/2023	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



**Prof. Hajam, M.Ag**  
NIP. 19670721 200312 1 002

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**STRATEGI COPING STRESS DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA  
MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM IAIN  
SYEKH NURJATI CIREBON**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat  
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



Oleh:

**Ferawati**  
**1908306139**

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. H. Muzaki, M.Ag**  
NIP. 19660720 199903 1 001

**Herny Novianti, M.Pd**  
NIP. 32017011 981112 1 201

## NOTA DINAS

Kepada Yth:

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

**IAIN Syekh Nurjati Cirebon**

di-

**Cirebon**


*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi saudara **Ferawati, NIM: 1908306139** dengan judul **“STRATEGI COPING STRESS DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM IAIN SYEKH NURJATI CIREBON”**. Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut diatas sudah dapat diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosahkan.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Menyetujui

Pembimbing I



**Drs. H. Muzaki, M.Ag**  
NIP. 19660720 199903 1 001

Pembimbing II



**Herny Novianti, M.Pd**  
NIP. 32017011 981112 1 201

## OTENTISITAS SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**STRATEGI COPING STRESS DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM IAIN SYEKH NURJATI CIREBON**” ini beserta seluruh isinya merupakan karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi atau apapun yang dijatuhkan kepada saya dengan peraturan yang berlaku. Apabila di kemudian hari adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan, atau ada klaim terhadap keaslian karya yang telah saya buat ini.



Cirebon,

Saya yang menyatakan,



**FERAWATI**  
**NIM.1908306139**



## RIWAYAT HIDUP



Nama lengkap dari Penulis adalah Ferawati, lahir di Ujung Tanjung, 26 Juli 2001. Penulis adalah anak pertama dari empat bersaudara. Lahir dari Ibu Lasmiati dan Bapak Hilman. Alamat lengkap Dusun Babakan, RT 006/RW002, Desa Keramat Jaya, Kecamatan Malausma, Kabupaten Majalengka.

### **Pendidikan Formal:**

1. SDN Werasari I, lulus tahun 2013.
2. MTs Nurrahman Howara Hadad, lulus tahun 2016.
3. MA Nurrahman Howara Hadad, lulus tahun 2019.
4. IAIN Syekh Nurjati Cirebon Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, dari tahun 2019 dan lulus tahun 2023.

### **Pengalaman Organisasi:**

1. Sekretaris II Himpunan Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (HIMABKI) periode 2020-2021.
2. Sekretaris Umum Himpunan Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (HIMABKI) periode 2021-2022.

## **MOTO HIDUP**

**Tetaplah berdiri di kaki sendiri karena hanya diri sendirilah yang akan selalu ada di saat kondisi apapun**



## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah kpuanjatkan puji kepada Allah SWT, atas segala rahmat, ridho dan juga kesempatan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi saya dengan segala kekurangannya. Segala rasa syukur ku ucapkan kepada-Mu Ya Rabb, karena sudah menghadirkan orang-orang baik dan berarti di sekeliling saya. Orang-orang yang senantiasa memberikan semangat dan do'a, sehingga skripsi saya ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini saya persembahkan untuk:

1. Teruntuk ayah tercinta bapak Hilman yang sudah mengorbankan tenaga,waktu dan melakukan segalanya untuk penulis selalu memberikan semangat, kasih sayang,dukungan, selalu menjadi pendengar terbaik bagi penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua penulis, terimakasih atas segala pengorbanan dan perjuangan mu selama ini, yang selalu memberikan cinta kasih dan sayangnya serta tak pernah lelah memberikan dukungan, semangat dan do'a untuk anaknya agar kelak menjadi manusia yang sukses serta bisa bermanfaat untuk sesama.
3. Seluruh keluarga besar terutama nenek yang senantiasa sudah kebersamai penulis dari sejak kecil hingga saat ini selalu memberikan dukungan, kasih sayang serta do'anya untuk penulis.
4. Tak lupa pula untuk Dosen dan Guru-guru penulis, mulai dari yang mengajarkan berbagai hal hingga yang mendidik penulis khususnya yang tak henti penulis harapkan restu dan ridhonya.
5. Kepada Seluruh Dosen dan Staff di lingkungan Jurusan BKI.
6. Kepada teman-teman Alumni Ponpes Al – Irfan
7. Sahabat Member Baru yang selalu kebersami dalam segala kondisi.
8. Saudari Nada Fauziah,Rubeatul Adawiyah, yang selalu kebersami dalam beberapa keadaan.
9. Kepada adiku tersayang Hamdi Alfuadi yang menjadi alasan penulis sangat bersemangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
10. Keluarga besar Graha Ananda yang memberikan tempat untuk pulang.
11. Teman seperjuangan di HIMABKI periode 2020-2021.
12. Teman sepejuangan di HIMABKI periode 2021-2022.

13. Sahabat sekaligus Keluarga BKI Angkatan 2019 terima kasih telah menemani kisah pencarian ilmu di dunia perguruan tinggi semoga kalian bisa sukses semuanya.



## **KATA PENGANTAR**

### **Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarokatuh**

Segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan ridho-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir semester akademik (Skripsi) dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya serta orang-orang yang selalu mengikuti sunahnya. Peneliti menyadari terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari peran dan bantuan berbagai pihak, untuk peneliti patut menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. H. Sumanta, M.Ag, Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dr. Hajam, M.Ag, Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.
3. Drs. H. Muzaki, M.Ag, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon. Sekaligus pembimbing dalam penyusunan skripsi ini, Terima kasih banyak telah meluangkan waktunya untuk terus membimbing dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I, Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
5. Ibu Herny Novianti, M.Pd Terima kasih banyak telah meluangkan waktunya untuk terus membimbing dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi ini.
6. Segenap Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, khususnya Dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam, yang telah memberi ilmu yang bermanfaat kepada peneliti.
7. Ibu Tiwi Staff Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati



Cirebon. Terimakasih telah membantu dalam membantu melengkapi data penulisan skripsi ini.

8. Bapak dan Ibu Staff Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.
9. Kepada semua Informan yang telah bersedia meluangkan waktu dan membantu peneliti menyelesaikan skripsi.
10. Rekan-rekan Mahasiswa sepejuangan yang tidak dapat disebutkan satu per satu dan seluruh pihak yang telah membantu melancarkan dalam penyusunan skripsi ini, terkhusus untuk anak-anak BKI angkatan 2019, semoga kita semua menjadi orang-orang yang sukses dan bermanfaat.

**Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarokatuh**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	v
<b>NOTA DINAS</b> .....	vi
<b>OTENTISITAS SKRIPSI</b> .....	vii
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	viii
<b>MOTO HIDUP</b> .....	ix
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	x
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	1
<b>B. Rumusan masalah</b> .....	4
1. Identifikasi Masalah .....	4
2. Pembatasan Masalah .....	4
3. Pertanyaan Penelitian .....	4
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	4
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	5
<b>E. Signifikasi Penelitian</b> .....	6
<b>F. Penelitian Terdahulu</b> .....	6
<b>G. Metode penelitian</b> .....	9
1. Jenis Penelitian .....	9
4. Sumber Data .....	10
5. Unit Analisis .....	11
6. Teknik Pengumpulan Data .....	11
7. Teknik Analisis Data .....	13
<b>H. Sistematika Penelitian</b> .....	16

<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	17
<b>A. Pengertian Stres</b> .....	17
1. Sumber-Sumber Stres.....	18
<b>B. Pengertian Coping</b> .....	23
<b>C. Coping Stres</b> .....	24
3. Bentuk-bentuk strategi coping.....	26
5. Metode coping.....	27
<b>D. Mahasiswa</b> .....	28
<b>E. Penyusunan Skripsi</b> .....	29
<b>BAB III PROFIL LEMBAGA</b> .....	31
<b>A. Profil Jurusan BKI</b> .....	31
<b>B. Profil Lulusan Jurusan BKI</b> .....	58
<b>C. Sarana dan Prasarana Jurusan BKI</b> .....	60
<b>D. Foto Gedung Fakultas/Jurusan/Kelas</b> .....	63
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	64
<b>A. Identitas informan penelitian</b> .....	64
<b>B. Deskripsi hasil penelitian</b> .....	66
<b>C. Pembahasan</b> .....	77
<b>D. Keterbatasan Penelitian</b> .....	83
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	84
<b>A. Kesimpulan</b> .....	84
<b>B. Saran</b> .....	85
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	86



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 waktu dan rencana penelitian .....	9
Tabel 3.1 Daftar Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam .....	31
Tabel 3.2 Jumlah mahasiswa BKI.....	36
Tabel 3.3 Pencapaian Prestasi/Reputasi Mahasiswa Jurusan BKI.....	37
Tabel 3.4 Kerjasama dengan Instansi Dalam Negeri Tiga Tahun Terakhir.....	43
Tabel 3.5 Kerjasama dengan Instansi Luar Negeri Tiga Tahun Terakhir.....	55
Tabel 3.6 Sarana dan Prasarana Penunjang Proses Belajar Mengajar BKI .....	59
Tabel 3.7 Sarana dan Prasarana Penunjang Penunjang Lainnya.....	60
Tabel 4.1 Identitas informan penelitian .....	62

