

**STRATEGI COPING STRES MAHASISWA SEMESTER IX DALAM
MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
ISLAM UIN SIBER SYEKH NURJATI CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan
Komunikasi (FDKI)



SITI NURROKHMALAH
NIM. 1908306112

**KEMENTERIAN AGAMA ISLAM REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SIBER SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 1446 H/ 2025**

**STRATEGI COPING STRES MAHASISWA SEMESTER IX DALAM
MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
ISLAM UIN SIBER SYEKH NURJATI CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan
Komunikasi (FDKI)

SITI NURROKHMALAH
NIM. 1908306112

**KEMENTERIAN AGAMA ISLAM REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SIBER SYEKH NURJATI CIREBON**

2025

ABSTRAK

**Siti Nurrokhmah : Strategi Coping Stres Mahasiswa Semester IX dalam
Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kenyataan bahwa stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dalam proses akademik, terutama pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Setiap individu mengalami stres dengan intensitas, gejala, dan dampak yang berbeda, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tuntutan akademik, kesulitan dalam mengatur waktu, keterbatasan literatur, serta tingkat kemandirian dalam menyelesaikan tugas akhir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat stres, mengidentifikasi penyebab stres, serta mengetahui strategi coping yang digunakan mahasiswa Semester IX Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon dalam menghadapi stres selama penyusunan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, di mana data primer diperoleh melalui observasi dan wawancara terhadap enam mahasiswa yang dipilih secara acak (random sampling). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres yang disebabkan oleh tekanan akademik, kesulitan manajemen waktu, keterbatasan sumber daya literatur, serta tingkat kemandirian. Untuk mengatasi stres tersebut, mahasiswa menerapkan strategi coping yang berorientasi pada penyelesaian masalah (problem-focused coping) seperti penyusunan rencana dan manajemen waktu, serta strategi yang berfokus pada pengaturan emosi (emotion-focused coping) seperti mengambil jeda dari aktivitas akademik dan mencari dukungan sosial dari teman dan keluarga. Sebagian besar mahasiswa merasa bahwa strategi yang mereka gunakan cukup efektif dalam meredakan stres, meskipun mereka menyadari perlunya pengembangan strategi coping yang lebih adaptif. Penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan strategi coping yang efektif dan dukungan sosial dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik saat menyusun skripsi.

Kata kunci: *Strategi coping, Stres akademik, Mahasiswa, Penyusunan Skripsi.*

ABSTRACT

Coping Strategies for Academic Stress Among Ninth-Semester Students in Writing Their Thesis at the Faculty of Da'wah and Islamic Communication, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

This research is motivated by the fact that stress is an unavoidable aspect of academic life, especially for students who are in the process of writing their thesis. Each individual experiences stress with varying levels of intensity, symptoms, and impacts, influenced by several factors such as academic demands, difficulties in time management, limited access to literature, and the degree of independence required to complete the final project. The aim of this study is to provide an overview of stress levels, identify the causes of stress, and examine the coping strategies used by ninth-semester students of the Faculty of Da'wah and Islamic Communication at UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon in managing stress during the thesis writing process. This study uses a qualitative method with a descriptive approach, with primary data collected through observations and interviews with six randomly selected students. The results show that students experience stress caused by academic pressure, challenges in time management, limited literature resources, and the level of independence demanded. To cope with this stress, students implement both problem-focused coping strategies, such as planning and time management, and emotion-focused coping strategies, such as taking breaks from academic tasks and seeking social support from friends and family. Most students feel that the strategies they employ are fairly effective in relieving stress, although they acknowledge the need to further develop more adaptive coping mechanisms. This research highlights the importance of applying effective coping strategies and the role of social support in helping students manage academic pressure during the thesis writing process.

Keywords: *Coping strategies, Academic stress, Students, Thesis Writing.*

OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrokhmanirrokhim

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Strategi Coping Stres terhadap Mahasiswa Semester IX dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber 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, Mei 2025

Saya membuat pernyataan


7963FAMX354056262
Siti Nurrokhman
NIM. 1908306112

LEMBAR PERSETUJUAN

STRATEGI COPING STRES TERHADAP MAHASISWA SEMESTER IX
DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH DAN
KOMUNIKASI ISLAM UIN SIBER SYEKH NURJATI CIREBON

Disusun Oleh:

Siti Nurrokhmah
NIM. 1908306112

Menyetujui:

Pembimbing I



Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I.
NIP. 19830705 201101 1 014

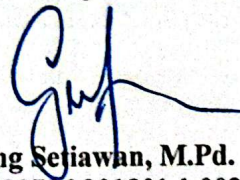
Pembimbing II



Herman Beni, MA.
NIP. 19780430 201101 1 004

Mengetahui:

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam



Bambang Seriwawan, M.Pd.
NIP. 19890706 201801 1 002

NOTA DINAS

Kepada

Yth. Ketua Jurusan Bimbingan

Konseling Islam (BKI)

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

di Cirebon.

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah melaksanakan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini:

Nama : Siti Nurrokhmah

NIM : 1908306112

Judul : STRATEGI COPING STRES TERHADAP MAHASISWA SEMESTER IX DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM UIN SIBER SYEKH NURJATI CIREBON

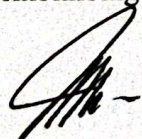
Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDKI) UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosahkan.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Cirebon, Februari 2025

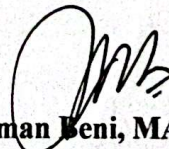
Menyetujui:

Pembimbing I



Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I.
NIP. 19830705 201101 1 014

Pembimbing II



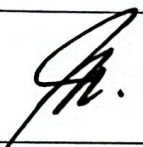
Herman Beni, MA.
NIP. 19780430 201101 1 004

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Strategi Coping Stres terhadap Mahasiswa Semester IX dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon” oleh Siti Nurrokhmah NIM 1908306112, telah dimunaqosyahkan pada hari Kamis, 12 Juni 2025 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 (FDKI) Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Cirebon, 24 Juni 2025

Panitia Munaqosyah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Bambang Setiawan, M.Pd. NIP. 19890706 201801 1 002	26 / 2025 06	
Sekretaris Jurusan Rina Kurnia, M.Pd. NIP. 19900517 201903 2 011	26 / 2025 06	
Penguji I Prof. Dr. Hj. Septi Gumiandari, M.Ag. NIP. 19730906 199803 2 002	25 / 2025 12	
Penguji 2 Eha Julacha, M.A. NIP. 19721215 201411 2 001	26 / 2025 06	
Pembimbing 1 Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I. NIP. 19830705 201101 1 014	26 / 2025 06	
Pembimbing 2 Herman Beni, MA. NIP. 19780430 201101 1 004	26 / 2025 06	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDKI)


Dr. Naila Farah, M.Ag.
NIP. 19770622 201101 2 003

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Siti Nurrokhmah, lahir di Cirebon pada tanggal 16 Maret 2001. Penulis merupakan anak kelima dari lima dari pasangan Ibu Sutiah (Almh) dan apak Moh. Azis (Alm). Peneliti beralamat di Blok Pesukunan RT 012 RW. 003 Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon.

Pendidikan Formal:

1. SDN 2 Megu Gede, lulus tahun 2013.
2. SMPN 1 Weru, lulus tahun 2016.
3. SMA Muhammadiyah Kedawung Cirebon, lulus tahun 2019.
4. UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, dari tahun 2019 dan lulus tahun 2025

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

MOTTO HIDUP

"Hari ini mungkin berat, tapi esok akan lebih kuat jika kita tetap semangat."



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur saya panjatkan sebesar-besarnya kepada Allah SWT Dzat Yang Maha Mengetahui, tempat segala harap dan sandar, yang telah memberikan rahmat dan karunianya, serta meridhoi dan memberi kemudahan kepada saya dalam proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir dan atas izin-Nya, langkah ini dapat terwujud. Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, karya ini kupersembahkan kepada:

1. Almarhum Bapak dan Almarhumah Mamah

Meski raga telah tiada, cinta, doa, dan nasihat kalian abadi dalam setiap langkah hidupku. Semoga pahala ilmu ini mengalir untuk kalian di alam sana, sebagai amal jariyah yang tak terputus. Terima kasih atas cinta dan pengorbanan yang tak ternilai selama hidup kalian.

2. Saudara-saudaraku tercinta

Yang selalu menjadi penguat dan pengingat dalam perjalanan ini. Terima kasih atas cinta dan dukungannya.

3. Dosen Pembimbing

Atas kesabaran, bimbingan, dan ilmu yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.

4. Sahabat dan Teman seperjuangan

Untuk kebersamaan, semangat, serta dorongan yang berarti selama menempuh perjalanan akademik ini.

5. Diriku sendiri

Yang tetap berdiri, meski pernah goyah. Terima kasih telah terus berjuang, meskipun dalam sunyi dan kehilangan.

Semoga karya ini membawa manfaat dan menjadi bentuk bakti kepada mereka yang telah berjasa dalam hidupku.

Cirebon, Juni 2025

Penulis

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Segala puji bagi Allah Tuhan Semesta Alam, atas berkat, rahmat dan hidayah-Nya penulis telah menyelesaikan skripsi dengan judul ***“Strategi Coping Stres Mahasiswa Semester IX dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon”***.

Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDKI) UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan serta bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak penulis. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag, selaku Rektor UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Ibu Dr. Naila Farah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDKI) UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Bambang Setiawan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
4. Bapak Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I., selaku Dosen Pembimbing I.
5. Bapak Herman Beni, MA., selaku Dosen Pembimbing II. .
6. Rekan mahasiswa BKI, selaku informan dalam pengambilan data.

Penulis menyadari sepenuhnya masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Penulis menerima kritik dan saran yang konstruktif guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga amal baik Bapak/Ibu/Saudara/Saudari yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini mendapat pahala dari Allah SWT, Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Cirebon, Mei 2025

Siti Nurrokhmah
NIM. 1908306112

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
Lembar Otentisitas Skripsi	iii
Lembar Persetujuan Pembimbing	iv
Nota Dinas	v
Lembar Pengesahan	vi
Riwayat Hidup	vii
Motto Hidup	viii
Halaman Persembahan	ix
Kata pengantar	x
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	5
1. Identifikasi Masalah	5
2. Pembatasan Masalah	5
C. Pertanyaan Penelitian	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
F. Landasan Teori	7
G. Penelitian Terdahulu	12
H. Sistematika Penelitian	15
I. Rencana Waktu Penelitian	19
BAB II KAJIAN PUSTAKA	20
A. Strategi Coping	20
1. Pengertian Strategi Coping	20
2. Bentuk-bentuk Strategi Coping	21
3. Sumber Coping	22
B. Stres	23

1. Pengertian Stres	23
2. Jenis-jenis Stres	25
3. Sumber-sumber Stres	26
4. Dampak dari Stres	27
5. Gejala-gejala Stres	29
C. Penyusunan Skripsi	30
1. Motivasi Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi	32
2. Faktor Penghambat Skripsi	34
3. Pengaruh Stres Terhadap Skripsi	35
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Metode Penelitian	37
1. Pendekatan Penelitian	37
2. Lokasi dan Waktu Penelitian	37
3. Jenis Penelitian	37
4. Sumber Data	38
5. Teknik Pengumpulan Data	39
6. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Profil Lembaga	45
B. Profil Informan	51
C. Hasil Penelitian	52
1. Gambaran Stres dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon	52
2. Penyebab Stress dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon	70
3. Strategi Coping Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon	89
D. Pembahasan	96
1. Gambaran stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Dakwah dan Komunikasi UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon	97
2. Penyebab Stress dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon	108

3. Strategi Coping Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon	118
E. Keterbatasan Penelitian	123
BAB V PENUTUP	126
A. Kesimpulan	126
B. Implikasi	127
C. Rekomendasi	127
Daftar Pustaka	129
Lampiran	133



UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu	12
Tabel 1.2 Rencana Waktu Penelitian	19
Tabel 3.1 Kisi-kisi Pedoman Wawancara	40
Tabel 3.2 Pedoman Pertanyaan Wawancara	41



UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-kisi Pedoman Wawancara	133
Lampiran 2 Pedoman Pertanyaan Wawancara	134
Lampiran 3 Rekaman Wawancara	136
Lampiran 4 Dokumentasi	154



UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**