

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN COPING STRESS  
PADA MAHASISWA YANG SEDANG PENYUSUNAN SKRIPSI  
DI JURUSAN DAKWAH FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN  
DAKWAH UIN FATMAWATI  
SUKARNO BENGKULU



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial Dalam Bidang  
Bimbingan Konseling Sosial

OLEH:

PUTRI INTAN SAFIRA

NIM : 2011320019

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN DAKWAH  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO  
BENGKULU  
TAHUN 2024

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN COPING  
STRESS PADA MAHASISWA YANG SEDANG PENYUSUNAN  
SKRIPSI DI JURUSAN DAKWAH FAKULTAS USHULUDDIN  
ADAB DAN DAKWAH UIN FATMAWATI  
SUKARNO BENGKULU



**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Sosial Dalam Bidang Bimbingan Konseling Sosial

OLEH :

PUTRI INTAN SAFIRA  
NIM : 2011320019

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN DAKWAH  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO  
BENGKULU  
TAHUN 2024





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
FATMAWATI SUKARNO (UINFAS) BENGKULU  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211  
Telp. (0736)51276; 51771 Fax: (0736)51771; Bengkulu

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**


Skripsi atas nama: **PUTRI INTAN SAFIRA, NIM: 2011320019** yang berjudul **“Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Penyusunan Skripsi Di Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu”** Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan pembimbing II. Maka skripsi ini telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan dalam sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Pembimbing I


Bengkulu, 6 Februari 2024

Pembimbing II

  
**Dr. Asniti Karni, M.Pd., Kons**  
NIP.197203122000032003

  
**Lailatul Badriyah, MA**  
NIP.199109042019032008

Mengetahui  
An. Dekan Fuad  
Ketua Jurusan Dakwah

  
**Dr. Wira Hadikusuma, M.S.I**  
NIP. 198601012011011012





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
FATMAWATI SUKARNO (UINFAS) BENGKULU FAKULTAS**

**USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**  
Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211  
Telp. (0736)51276; 51771 Fax. (0736)51771 Bengkulu

**SALAMAN PENGESAHAN PENGUJI**

Skrripsi atas nama Putri Intan Safira NIM. 2011320019 yang berjudul "*Hubungan*

*Antara Tingkat Stres Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Penyusunan*

*Skrripsi Di Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu*" telah diujikan dan dipertahankan di depan tim sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UIN FAS) Bengkulu pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 23 Januari 2024

Dengan ini dinyatakan LULUS, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Bengkulu, 31 Januari 2024  
Dekan

*[Signature]*  
Dr. Aak Subian, M. Ag  
NIP. 196906151997031003

Tim Sidang

Ketua

Sekretaris

*[Signature]*  
Dr. Asniti Karni, M.Pd, Kons  
NIP. 197203122000032003  
Penguji I

*[Signature]*  
Lailatul Badriyah, MA  
NIP. 199109042019032008  
Penguji II

*[Signature]*  
Emzinetri, M. Ag  
NIP. 197105261997032002

*[Signature]*  
Diana Zumrotus Sa'adah, M. Psi  
NIP. 199411152022032001



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan

1. Skripsi dengan judul "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Penyusunan Skripsi Di Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya Tulis ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali arahan dari Dosen Pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat hasil atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan tecantum sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bermendia menerima sanksi akademik yang berlaku.

Bengkulu, Januari 2024

Saya yang menyatakan,

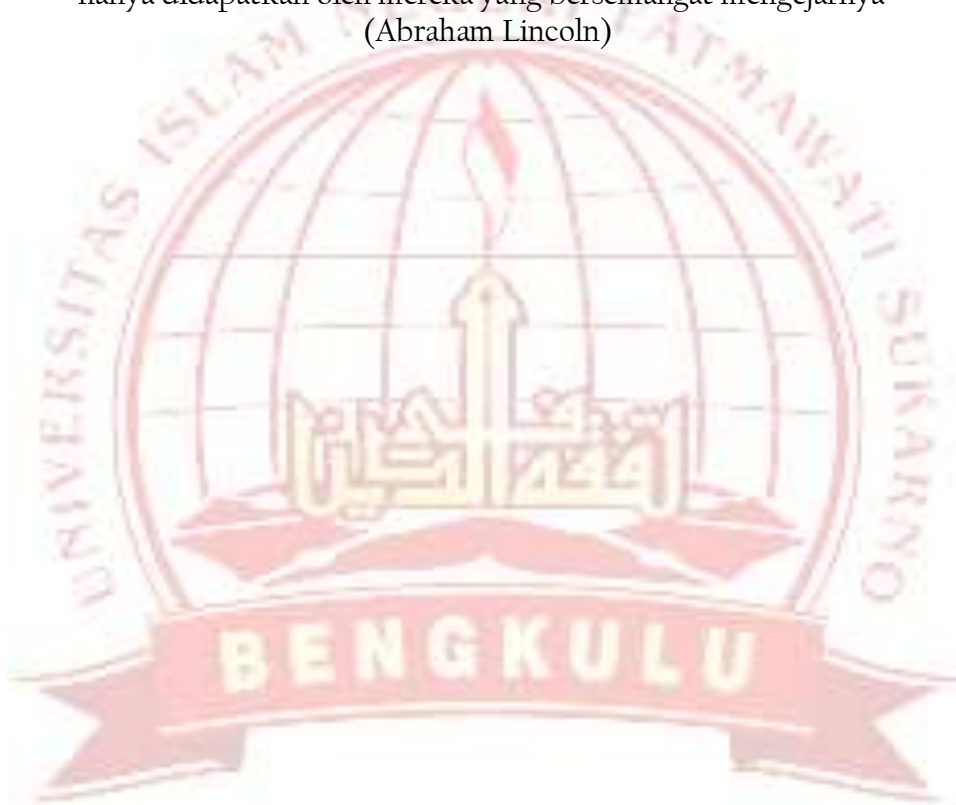


**PUTRI INTAN SAFIRA**  
**2011320019**

## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا  
“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”  
(Q.S Al- Insyirah 5)

“Sesuatu mungkin mendatangi mereka yang mau menunggu, namun hanya didapatkan oleh mereka yang bersemangat mengejarnya”  
(Abraham Lincoln)



## PERSEMBAHAN

Begitu banyak langkah yang telah kutempuh untuk menyelesaikan skripsi ini. Pada setiap langkah yang terlewat itu selalu ada ujian dan rintangan di dalamnya. Walau demikian, aku tetap bersyukur karena Allah senantiasa memberi berkah dan rahmat kepadaku, sehingga semuanya dapat dilewati dengan baik. Selesai tugas akhir ini juga tak lepas dari bantuan orang-orang disekitarku, untuk itu skripsi yang telah selesai ini kupersembahkan kepada:

1. Ibu ku tercinta, Ibu sulasmi terimakasih untuk telah mendukung dan senantiasa mengirimkan doa untuku.
2. Untuk Keluarga besarku yang senang tiasa mendukungku.
3. Sahabat Matahariku, Cici, Maya, Vera, Elta, Sela, Dewi, dan Desi. Terimah kasih selalu mendukungku
4. Sahabatku Inda Sundari, Ega Rianti dan Dellvianti, Terimah kasih selalu mensupportku.
5. Keluarga Besar HMJ Dakwah dan HMPS BKI dan Senior-seniorku yang tidak bisa kusebutkan satu persatu. Terimah kasih telah banyak membimbing dan memberi support.
6. Untuk BKI Angkatan 2020 Khususnya kelas A, terimah kasih telah berjuang bersama.
7. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

## ABSTRAK

Putri Intan Safira, NIM 2011320019, judul skripsi “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Penyusunan Skripsi Di Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Uin Fatmawati Sukarno Bengkulu”.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung mengalami stres. Stres tersebut banyak disebabkan oleh sulitnya menentukan judul, susahnya mencari literatur atau buku acuan serta banyaknya revisi dari dosen penguji, sehingga mahasiswa memerlukan *coping stress* untuk mengurangi tingkat stres. Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang penyusunan skripsi di Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan korelasi dengan pengambilan Sampel dalam penelitian ini sebanyak 177 mahasiswa yang terdiri dari laki-laki 75 orang dan perempuan 102 orang. Metode analisis menggunakan uji korelasi *product moment* dengan hasil korelasi sebesar 0.350 dengan taraf signifikansi 0,000 yang artinya  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Menunjukkan bawah adanya hubungan positif yang signifikansi antara tingkat stres dengan *coping stress* yang rendah dengan nilai *R square* 0.123 atau 12,3% stres dapat memberikan sumbangsih terhadap *coping stress*.

Kata kunci: Tingkat Stres, *Coping Stress*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan limpahan karunia-Nya, penulis bisa menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Penyusunan Skripsi Di Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu”.

Salawat dan salam tidak lupa kita haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, Penulis sangat menyadari terselenggaranya penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan juga motivasi dari berbagai pihak. Maka untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat guna untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial Islam (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Dalam proses Penulisan skripsi ini, penulis mendapat bantuan serta bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. KH. Zulkarnain, M.Pd, Selaku Rektor UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
2. Dr. Aan Supian, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
3. Wira Hadikusuma, M.Si selaku Ketua Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
4. Pebri Prandika Putra, M.Hum selaku Sekretaris Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
5. Dilla Astarini, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konsling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.

6. Dr. Asniti Karni, M.Pd.,Kons selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberi bimbingan, dan arahan serta mengajarkan arti ketelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Lailatul Badriyah, MA selaku dosen pembimbing 2 yang tidak pernah bosan-bosannya selalu memberi membimbing dan arahan serta mengajarkan arti pemahaman dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Emzinetri, M.Ag selaku dosen penguji 1 yang selalu memberi membimbing dan arahan serta mengajarkan arti pemahaman dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Diana Zumrotus Sa'adah, M.Psi selaku dosen penguji 2 yang selalu memberi membimbing dan arahan serta mengajarkan arti pemahaman dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Bapak dan ibu dosen Jurusan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah mengajar dan membimbing serta memberikan ilmunya dengan penuh keikhlasan dan kesabaran.
11. Staf dan karyawan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang sudah banyak membantu terlaksananya penulisan karya tulis skripsi ini.
12. Perpustakaan UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah memberikan fasilitas kepada peneliti dalam mencari referensi untuk karya tulis skripsi ini.
13. Ibu dan keluargaku yang selalu berkerja keras serta memberikan dukungan motivasi kesuksesan.
14. Serta semua pihak yang berkaitan membantu dalam penulisan skripsi ini terkhusus mahasiswa jurusan dakwah angkatan 2019-2020.

Penulisan skripsi ini pastinya banyak kekurangan dan kelemahan dari berbagai sisi seperti penulisan maupun teknik dalam penulisan karena keterbatasan pengetahuan penulis, namun demikian penulis sudah sangat berusaha semaksimal mungkin untuk membuat karya tulisan ini menjadi sebaik mungkin, oleh karena itu penulis mengharapkan segala bentuk saran bahkan



kritik yang bersifat membangun dari berbagai pihak guna menyempurnakan segala kekurangan dalam skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak.

Bengkulu Januari 2024

Putri Intan Safira  
NIM. 2011320019



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Kegunaan Penelitian .....	10
F. Kajian Penelitian Terdahulu.....	11
G. Sistematika Penulisan Skripsi .....	14
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Coping Stress.....	16
1. Pengertian Coping.....	16
2. Aspek Coping Stres.....	18
3. Macam-macam Coping Stres.....	20
4. Faktor-faktor Coping Stres.....	21
5. Coping Dalam Prespektif Islam.....	22
B. Stres.....	24



1. Pengertian Stres .....	24
2. Tingkat Stres .....	26
3. Jenis – jenis Stres .....	28
4. Aspek–aspek Stres .....	28
5. Faktor Penyebab Stres.....	30
6. Dampak Stres.....	32
C. Kerangka Berfikir.....	33
D. Hipotesis.....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	35
B. Identifikasi Variabel.....	35
1. Variabel Independen.....	35
2. Variabel Dependen .....	36
C. Defisini Operasional Variabel .....	36
1. Tingkat stress .....	36
2. Coping stress .....	36
D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	36
E. Sumber Data Penelitian .....	37
F. Populasi dan Sampel .....	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel .....	38
G. Teknik Pengumpulan Data.....	39
H. Instrumen Penelitian.....	40
I. Teknik Analisis Data.....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Jurusan Dakwah .....	48
1. Sejarah Dakwah .....	48
2. Spesifikasi Keilmuan.....	49

3. Kompetensi Dan Dunia Kerja .....	49
4. Deskripsi Karakteristik Responden.....	51
B. Hasil Analisis .....	51
1. Uji Deskriptif.....	51
2. Uji Asumsi Dasar .....	54
3. Uji Hipotesis.....	58
4. Uji Kualitas Data .....	62
C. PEMBAHASAN.....	66
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	





## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berfikir .....	33
Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa Jurusan Dakwah .....	38
Tabel 3.2 Tabel Skoring .....	39
Tabel 3.3 Skala Tingkat stres teori Sarafino yang diadaptasi dari skripsi Juhariya .....	41
Tabel 3.4 Skala Coping Stress teori Lazarus, Aldwin dan Revenson yang diadaptasi dari Aida Nur Kumala .....	42
Tabel 4.1 Rumus Kategorisasi Skor Tingkat Stress .....	53
Tabel 4.2 Uji Normalitas .....	54
Tabel 4.3 Uji Homogenitas .....	57
Tabel 4.4 Uji Linearitas .....	57
Tabel 4.5 Uji Interpretasi .....	59
Tabel 4.6 Uji Hipotesis Korelasi Produk Moment .....	59
Tabel 4.7 Hasil Regresi Varibel Bebas Dan Variabel Terikat .....	60
Tabel 4.8 ANOVA .....	61
Tabel 4.9 Uji Coefficients .....	61
Tabel 4.10 Uji Validitas Tingkat Stres .....	62
Tabel 4.11 Uji Validitas Coving Stres .....	63
Tabel 4.12 Uji Rehabilitas Tingkat Stres .....	65
Tabel 4.13 Uji Rehabilitas Coping Stress .....	66

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Persentase Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	51
Gambar 4.2 Persentase Responden Berdasarkan Tahun Angkatan .....	52
Gambar 4.3 Persentase Responden Berdasarkan Program Studi .....	52
Gambar 4.4 Persentase Skor Tingkat Stress .....	53
Gambar 4.6 Diagram Uji Normalitas Data .....	55
Gambar 4.7 Plot Regression Standar Residual Normalitas Data.....	56

