

**STRATEGI COPING STRESS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
UIN IMAM BONJOL PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi sebagai Salah Satu
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Pada Program Studi
Bimbingan Konseling Islam*



**Disusun Oleh:
Santi Syafridayanti
NIM: 2112020034**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1447 H / 2026 M**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Santi Syafridayanti
NIM : 2112020034
Tempat, Tanggal Lahir : Padang, 17 Juni 2003
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Dengan ini menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi saya yang berjudul **“Strategi *Coping* Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang”**, benar-benar karya asli saya kecuali yang dicantumkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dan kesalahan, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Padang, 02 Februari 2026



Santi Syafridayanti
NIM. 2112020034

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Strategi *Coping* Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang”, yang disusun oleh Santi Syafridayanti, NIM 2112020034. Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang, bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasah.

Padang, 2 Febuari 2026

Pembimbing I



Dr. Nasril, M.Pd.I
NIP :196202021992031001

Pembimbing II



Yeni Fitri Wahyuni, M.Kes
NIP : 199004182019032018

PENGESAHAN TIM PENGUJI MUNAQSAH

PENGESAHAN TIM PENGUJI MUNAQASYAH

Skripsi dengan judul "*Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang*" Disusun oleh Santi Syafridayanti, NIM. 2112020034 telah diuji dalam sidang munaqasyah Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri UIN Imam Bonjol Padang, Selasa 10 Februari 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar sarjana sosial (S.Sos) program strata satu (S-1) jurusan Bimbingan konseling Islam.

Padang, 10 Februari 2026

TIM PENGUJI KETUA


Dr. Nasril, M. Pd. I
NIP.196202021992031001

PENGUJI I


Dr. Murisal, S. Ag, M.Pd
NIP. 197212323007101010

PENGUJI II


Nazirman, S.Ag, MA
NIP.197407162007101004

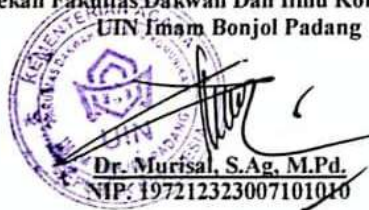
PENGUJI III


Dr. Nasril, M. Pd. I
NIP. 196202021992031001

PENGUJI IV


Yeni Fitri Wahyuni, M.Kes
NIP. 199004182019032018

Mengesahkan
Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi
UIN Imam Bonjol Padang


Dr. Murisal, S. Ag, M.Pd.
NIP. 197212323007101010

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **“Strategi Coping Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang”** yang disusun oleh Santi Syafridayanti, NIM 2112020034, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang Tahun 2026.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi. Tuntutan akademik, keterbatasan waktu, revisi yang berulang, serta tekanan dari lingkungan keluarga dan sosial sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada menurunnya motivasi dan keterlambatan penyelesaian studi. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa memerlukan strategi *coping* yang tepat agar mampu mengelola stres secara efektif selama penyusunan tugas akhir.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi *coping* stres yang digunakan oleh mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang, baik *coping* yang berfokus pada masalah maupun *coping* yang berfokus pada emosi dalam menghadapi tekanan penyusunan skripsi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Informan penelitian ditentukan melalui teknik *purposive sampling*, Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menerapkan dua bentuk strategi *coping*, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Coping* berfokus pada masalah dilakukan melalui perencanaan pengerjaan skripsi, pengaturan waktu, pencarian referensi, serta konsultasi dengan dosen pembimbing dan teman. Sementara itu, *coping* berfokus pada emosi dilakukan dengan mengendalikan perasaan, mencari dukungan sosial, melakukan refleksi diri, serta meningkatkan pendekatan religius sebagai bentuk pemaknaan positif terhadap tekanan akademik. Strategi tersebut membantu mahasiswa menjaga stabilitas emosional dan meningkatkan ketahanan diri dalam menyelesaikan skripsi.

Kata Kunci: Stres, Strategi Coping Mahasiswa Tingkat Akhir, Bimbingan Konseling Islam

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memlimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “ **Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang**” Shalawat beserta salam penulis mendoakan semoga Allah SWT berkenan menyampaikan kepada sosok pembawa rahmat dan suri tauladan yang baik bagi seluruh alam, Nabi Muhammad SAW.

Dalam penyelesaian tugas akhir ini penulis sangat banyak sekali mendapatkan bimbingan, motivasi dan dukungan dari semua pihak baik moral maupun material dari orang-orang yang sangat penulis sayangi berkat kemudahan yang Allah SWT berikan dan bantuan dari berbagai pihak, akhirnya Skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Semoga segala bantuan yang diberikan kepada penulis tercatat sebagai amal shaleh yang diterima oleh Allah SWT. Penulis menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dalam menyusun Skripsi ini oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Dr. Nasril, M.Pd. I dan Ibu Yeni Fitri Wahyuni, M. Kes selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini sehingga bisa berjalan dengan lancar semoga bapak dan ibu selalu diberikan kesehatan oleh Allah SWT memberikan balasan yang terbaik.

1. Dekan dan Wakil Dekan I, II, III Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang yang telah memberikan bantuan prosedur selama masa perkuliahan dan masalah penulisan skripsi ini.
2. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam dan Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam dan seluruh karyawan/karyawati Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.
3. Dosen pembimbing skripsi, bapak Dr. Nasril, M.Pd.I selaku dosen pembimbing I dan Ibu Yeni Fitri Wahyuni, M.Kes, selaku dosen pembimbing

II yang telah bersedia meluangkan waktu serta tenaga sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai.

4. Dosen penguji 1 yaitu Bapak Dr. Murisal, S.Ag, M.Pd dan dosen penguji 2 yaitu Bapak Nazirman, S.Ag, MA yang telah memberi saran dan masukan yang konstruktif dalam sidang munaqasyah skripsi penulis.
5. Untuk seluruh Bapak/Ibu dosen yang mengajar di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang, yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan sejak awal kuliah sampai tahap penulisan skripsi ini.
6. Staf Perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang, yang telah membantu dan memberi fasilitas dalam hal melancarkan urusan selama proses perkuliahan dan pengerjaan skripsi ini.
7. Terimakasih Untuk Informan Mahasiswa Tingka Akhir UIN Imam Bonjol Padang, sudah bersedia membantu saya dalam membantu menyelesaikan skripsi saya.
8. Cinta pertama saya, dan panutan saya, Ayahanda Bapak (Syafrudin), seseorang yang biasa saya sebut Ayah. tersayang, tercinta yang telah mengasuh, memberikan perhatian serta mendidik penulis dengan cinta, ketulusan, dan kasih sayang. Terimakasih atas setiap tetes keringat dalam setiap pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan. Beliau memang tidak sempat menjalankan pendidikan di bangku perkuliahan namun beliau selalu memberikan dan mengusahakan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan dan memberikan dukungan baik moral maupun material, sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya dan menyandang gelar sarjana. Semoga Ayah selalu dalam lindungan Allah, panjang umur dan bisa melihat anak- anaknya tumbuh menjadi orang yang sukses dan semoga ini menjadi langkah awal membuat Ayah bahagia karena telah berhasil menjadikan anak perempuannya seorang sarjana seperti yang diharapkan, skripsi ini ditulis untuk Ayah. tersayang yang selalu mencurahkan dan melimpahkan.

9. Pintu surga saya, Ibunda (Gusmidah) seseorang yang biasa saya sebut Mama. tersayang, tercinta yang telah mengasuh, memberikan perhatian serta mendidik penulis dengan cinta, ketulusan, dan kasih sayang. Terimakasih atas setiap tetes keringat dalam setiap pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan. Beliau memang tidak sempat menjalankan pendidikan di bangku perkuliahan namun beliau selalu memberikan dan mengusahakan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan dan memberikan dukungan baik moral maupun material, sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya dan menyandang gelar sarjana. Semoga Mama selalu dalam lindungan Allah, panjang umur dan bisa melihat anak- anaknya tumbuh menjadi orang yang sukses dan semoga ini menjadi langkah awal membuat Mama bahagia karena telah berhasil menjadikan anak perempuannya seorang sarjana seperti yang diharapkan, skripsi ini ditulis untuk Mama. tersayang yang selalu mencurahkan dan melimpahkan cinta kasihnya yang tulus, selalu memberikan motivasi, dorongan, do'a dan kebutuhan materi sehingga materi skripsi ini diselesaikan dengan baik.
10. Kakak tersayang Yulia Saputri, S.E, dan Kakak Febriani Saputri, S. Ds, Selalu menjadi garda terdepan untuk adikmu ini, terima kasih selama ini sudah mengusahakan yang terbaik untuk adikmu. Menjadi tempat curhatku, keluh kesahku, dan kakak juga telah berkorban untuk membiayai kuliahku hingga selesai aku sangat bersyukur atas kebaikan hati kakak. terima kasih juga atas segala motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai mendapatkan gelar Sarjana.
11. Saudara Kembar saya Sinta Syafridayanti, S.Pd Terimakasih juga atas segala bentuk dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan studinya sampai gelar Sarjana.
12. Abang Ipar saya Roberto Satyadi, S.Sn, dan Agus Tulus Sultani, S.Pd Terimakasih banyak atas segala bentuk dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan studinya sampai gelar Sarjana.

13. Keponakan tercinta saya Cleysa Laiba Oxana, dan Arsyila Afesha Humaira. Terimakasih atas kelucuan-kelucuan kalian yang membuat penulis semangat dan telah memberikan senyum hangat dan tawa ceria pada penulis sehingga penulis semangat untuk menyusun skripsi ini.
14. Terakhir, Ku persembahkan kepada wanita terhebat, terkuat dan paling mandiri yaitu diriku Santi Syafridayanti. Aku tahu, tidak mudah menjadi kamu, Tapi hari ini, Izinkan aku berkata terimakasih untuk semua luka yang tak kau tunjukan, untuk semua do'a yang kau panjatkan dalam diam, untuk semua malam yang kau lewati dengan dada sesak tapi tetap memilih esok. Terimakasih karena tidak menyerah, meski tak ada yang tahu betapa banyak hal yang harus di perjuangkan, Aku bangga padamu, bukan karena kau sempurna, tapi karena kau bertahan disaat semua alasan untuk menyerah begitu banyak. Teruslah berjalan meski perlahan, asal tidak berhenti

Padang, 04 Februari 2026



Santi Syafridayanti
NIM. 2112020034

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI MUNAQSAH	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Penjelasan Judul.....	9
G. Keabsahan Data	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	13
A. Stress	13
1. Pengertian Stress.....	13
2. Jenis – Jenis Stres	19
3. Dampak-Dampak Stres	20
4. Gejala Stres	21
5. Penyebab dan Dampak Stres.....	23
6. Penyebab Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	23
7. Dampak Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	26
B. Strategi <i>Coping</i> Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	27
1. Pengertian <i>Coping</i> Stres	27
2. Upaya Untuk Menghadapi Stres	29
C. Strategi <i>Coping</i> Stress	30
1. Pengertian Strategi <i>Coping</i> Stress	30
2. Faktor <i>Coping</i> Stress	33
3. Aspek Strategi <i>Coping</i> Stres	35
4. Macam-Macam Strategi <i>Coping</i> Stres	36
5. Metode Strategi <i>Coping</i> Stress dalam Islam	37
6. Fungsi Strategi <i>Coping</i> Stress	38
D. Penelitian Relavan	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Jenis Penelitian	44
B. Lokasi Penelitian	44
C. Informan Penelitian.....	45
D. Teknik Pengumpulan Data.....	45

E. Teknik Analisis Data.....	46
F. Teknik Penetapan Kredibilitas Penelitian.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskripsi Informan Penelitian.....	51
B. Hasil Temuan Penelitian	55
1. Strategi <i>Coping</i> Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang Berdasarkan dari aspek <i>Coping</i> Model Masalah.....	56
2. Strategi <i>Coping</i> Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang (<i>Coping</i> Model Emosi).....	67
C. Analisis Hasil Temuan Penelitian.....	85
1. Strategi <i>Coping</i> Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang Berdasarkan dari aspek <i>coping</i> Berfokus pada Masalah.....	86
2. Strategi <i>Coping</i> Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang Berdasarkan dari <i>Coping</i> Berfokus pada Emosi.....	88
D. Implikasi Hasil Penelitian Terhadap Bimbingan Konseling Islam.....	91
BAB V PENUTUP.....	97
A. Kesimpulan.....	97
B. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA.....	100
BIODATA PENULIS.....	116