

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dibidang penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 20 Oktober 2020

Siti Syifaurohmah
NIM : 161340086

ABSTRAK

Nama: **Siti Syifaurohmah**, NIM: **161340086**, Judul Skripsi: **Penanggulangan Stres Pada Mahasiswa Bekerja Melalui Problem Focused Coping**, (Studi Kasus di Universitas Banten Jaya Kota Serang Provinsi Banten), Tahun 2020. Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Kuliah sambil kerja sudah tidak asing lagi dikalangan mahasiswa. Banyak pertimbangan yang dijadikan dasar mahasiswa memilih kuliah sambil bekerja. Tidak sedikit orang yang memutuskan untuk bekerja sambil belajar demi mendapatkan gelar pendidikan yang lebih tinggi. Tentu saja, keputusan tersebut bukan tanpa alasan. Selain faktor ekonomi, masih ada faktor lain yang membuat seseorang memilih untuk bekerja sambil kuliah.

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : 1. Bagaimana kondisi stress pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Banten Jaya ?, 2. Faktor-faktor apa yang menyebabkan stres pada mahasiswa bekerja di Universitas Banten Jaya ?, 3. Apakah problem focused coping dapat menanggulangi stres pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Banten Jaya ?

Tujuan penelitian ini adalah : 1. Mengetahui kondisi stress pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Banten Jaya, 2. Mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan stress pada mahasiswa bekerja di Universitas Banten Jaya, 3. Menerapkan *Problem Focused Coping* dalam menanggulangi stress terhadap mahasiswa yang bekerja di Universitas Banten Jaya.

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang menghasilkan data deskriptif kualitatif, berupa kata-kata tertulis atau lisan dari objek penelitian yang diamati dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Sedangkan penanganan masalah ini dilakukan dengan menggunakan jenis penerapan *problem focused coping*.

Berdasarkan hasil penelitian, kondisi mahasiswa Universitas Banten Jaya pada responden RRF, DW dan KH memiliki bentuk stress berupa malas yang menyebabkan terhambatnya aktivitas perkuliahan, sedangkan responden AH memiliki bentuk stress berupa mudah marah hal ini dipengaruhi oleh sulitnya dalam mengatur waktu antara kuliah dan bekerja. Pada penerapan *Problem Focused Coping* ini hanya beberapa responden yang mengalami perubahan signifikan berupa bisa membagi waktu antara kuliah dan bekerja serta bisa menghadapi masalah dengan baik. Namun ada beberapa responden yang tidak mengalami perubahan pada penerapan *Problem Focused Coping*. *Problem Focused Coping* tidak sepenuhnya dapat menanggulangi stress pada mahasiswa bekerja, disebabkan terapi ini harus diimbangi dengan terapi lainnya seperti *Emotional Focused Coping*.

Kata Kunci : *Mahasiswa Bekerja, Stres, Koping.*

ABSTRACT

Name: Siti Syifaurohmah, NIM: 161340086, Thesis Title: Stress Management In Students Working Through Problem Focused Coping, (Study at Banten Jaya University Serang City Banten Province), Year 2020. Department of Islamic Counseling Guidance, Faculty of Dawah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten.

College while working is familiar among students. Many considerations that are used as the basis of students choose to work while studying for a higher education degree. Of course, the decision is not without reason. In addition to economic factors, there are still other factors that make a person choose to work while in college.

Based on the above description, the formulation of the problem in this study is: 1. What is the stress condition in students working at Banten Jaya University?, 2. What factors cause stress in students working at Banten Jaya University?, 3. Can focused coping problem overcome stress in students working at Banten Jaya University?

The purpose of this research is: 1. Knowing the stress condition in students working at Banten Jaya University, 2. Knowing the factors that cause stress in students working at Banten Jaya University, 3. Applying Focused Coping Problem in tackling stress to students working at Banten Jaya University.

This research method uses qualitative methods that produce qualitative descriptive data, in the form of written or oral words from research objects observed with interview, observation and documentation. While the handling of this problem is done by using the type of application of problem focused coping.

Based on the results of the study, the condition of students of Banten Jaya University in RRF, DW and KH respondents have a form of stress in the form of lazy that causes inhibition of lecture activities, while AH respondents have a form of stress in the form of irritability this is influenced by the difficulty in managing the time between college and work.

Keywords: Students Work, Stress, Coping.



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp :	Dekan Fakultas Dakwah
Hal : Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
a.n Siti Syifaurohmah	Di-
NIM: 161340086	Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Siti Syifaurohmah**, NIM: **161340086** yang berjudul: **Penanggulangan Stres Pada Mahasiswa Bekerja Melalui *Problem Focused Coping***, telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Universitas Islam “Negeri Sultan Maulana Hasanuddin” Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/ibu kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 20 Oktober 2020

Pembimbing I

Dr. Ayatullah Humaeni, M.A
NIP. 197803252006041001

Pembimbing II

Dra. Eni Nur'aeni, M.Si.
NIP. 19600808 199103 2002

**PENANGGULANGAN STRES PADA MAHASISWA
BEKERJA MELALUI *PROBLEM FOCUSED
COPING***

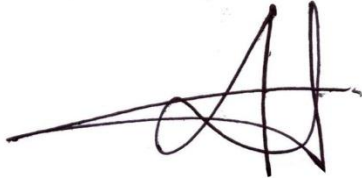
(Studikasuk di Universitas Banten Jaya Kota Serang Provinsi Banten)

Oleh:

SITI SYIFAURROHMAH
161340086

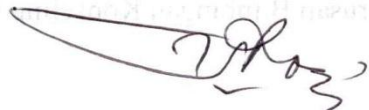
Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Ayatullah Humaeni, M.A
NIP. 197803252006041001

Pembimbing II



Dra. Eni Nur'aeni, M.Si.
NIP. 19600808 199103 2002

Mengetahui,

**Dekan
Fakultas Dakwah**



Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP: 19631115 199403 1 002

**Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam**



H. Agus Sukirno, M.Pd
NIP: 19730328 201101 1 001

PENGESAHAN

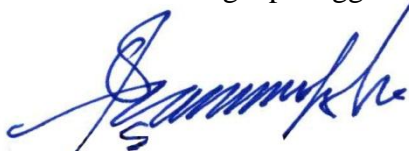
Skripsi a.n **Siti Syifaurohmah**, NIM: **161340086**, judul skripsi: ***Penanggulangan Stress Pada Mahasiswa Bekerja Melalui Problem Focused Coping***, diujikan dalam sidang munaqosyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 11 November 2020. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 17 November 2020

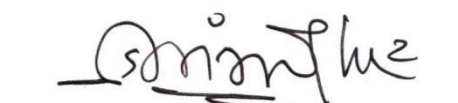
Sidang Munaqosyah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota




Iwan Kosasih, S.Kom, M.Pd
NIP. 197902252006041001



Hj. Azizah Alawiyah, B.Ed, M.A
NIP. 197712152011012004

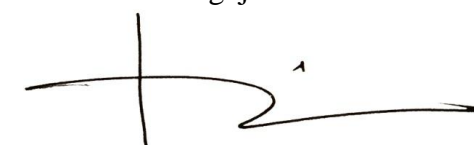
Anggota,

Penguji I




Dr. Syafiq Mansur, M.A
NIP. 196401081998031001

Penguji II



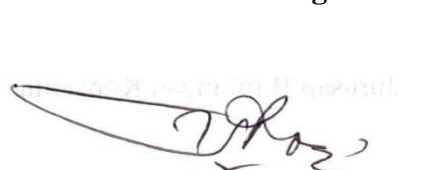
Dr. Masykur, S.Ag, M.Hum
NIP. 197606172005011003

Pembimbing I



Dr. Ayatullah Humaeni, M.A
NIP. 197803252006041001

Pembimbing II



Dra. Eni Nur'aeni, M.Si.
NIP. 19600808 199103 2002

MOTTO HIDUP

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

“sebaik-baiknya manusia yang bermanfaat bagi orang lain”

(Hadits Riwayat Ath-Thabrani)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua tercinta, Ayahanda H. Kurtubi, S.Ag dan ibunda Hj. Enong Suhartini, M.Pd.I yang selalu menjadi inspirasi dan semangat untuk saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini,serta selalu mendo'akan anakmu ini . Terima kasih untuk suamiku yang telah memberi dukungan materil baik dukungan moral sehingga tetap semangat dalam menyusun skripsi ini

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Siti Syifaurohmah , lahir di Pandeglang, 12November 1997. Penulis beralamat di Perumahan Lebak Indah Griya Asri, Desa Lebakwana, Kecamatan Kramatwatu, Kabupaten Serang, Provinsi Banten. Penulis adalah anak tunggal dari pasangan Bapak H. Kurtubi, S.Ag dan Ibu H. Enen Rufi'ah, S.Ag.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh meliputi SDN Batubantar 2009, SMP Daar El-Qolam 2013, SMA Daar El-Qolam 2016. Kemudian penulis melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Demikian riwayat hidup yang pernah penulis jalani selama menempuh jenjang Perguruan Tinggi Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling IslamUniversitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT yang Maha Pengasih tak pilih kasih, Maha Penyayang tak pandang sayang, juga Maha Bijaksana tak pandang waktu dan suasana. Yang telah menurunkan Kitab Suci kepada Baginda Nabi dengan Bahasa Arab asli tanpa banyak basa-basi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Shalawat beserta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada Baginda Alam Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : Penerapan *Problem Focused Coping* studi di Universitas Banten Jaya Kota Serang Provinsi Banten.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan jauh dari kesempurnaan. Namun

demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat sebagai bahan pertimbangan dan khazanah ilmu pengetahuan Islam.

Penulis perlu mengucapkan terimakasih kepada banyak pihak yang telah memberi inspirasi, bantuan, dan dorongan. Mudah-mudahan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan pahala dari Allah. Melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Fauzul Iman M.A., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Dr. Suadi Sa'ad, M.Ag. Dekan Fakultas Dakwah UIN SMH Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak H. Agus Sukirno, S. Ag., M.Pd. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam di UIN SMH Banten yang telah mengarahkan, mendidik, serta memberi motivasi kepada penulis.
4. Bapak Dr. Ayatullah Humaeni, M. A. pembimbing I dan Ibu Dra.Eni Nur'aeni,M.Si., pembimbing II yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan, arahan dan memotivasi

penulis dengan penuh kesabaran, mengerahkan tenaga dan pikiran dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.

5. Seluruh Civitas Akademika Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN SMH Banten.
6. Ibu Desi Kurniasih, S. Pdyang telah mengizinkan penulis dalam penelitian di Universitas Banten Jaya.
7. Seluruh keluarga, terutama ayahanda dan ibunda tercinta serta suamiku yang selalu menjadi inspirasi dan telah memberikan dukungan, doa dan motivasi selama penyusunan skripsi.
8. Sahabat dan seluruh teman-teman BKI beserta seluruh pihak yang telah membantu dalam berbagai hal sehingga memudahkan penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.

Serang, 20 Oktober 2020
Penulis

Siti Syifaurohmah
161340086

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS.....	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO HIDUP.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penulisan.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Kerangka Teori	9
F. Kajian Pustaka	36
G. Metode Penelitian	38
H. Sistematika Penulisan	40
BAB II KONDISI OBJEKTIF UNIVERSITAS BANTEN JAYA	
A. Sejarah Universitas Banten Jaya.....	42
B. Kegiatan Mahasiswa Universitas Banten Jaya	49

BAB III KONDISI OBJEKTIF RESPONDEN	
A. Profil Responden	60
B. Bentuk-bentuk Stres	64

BAB IV PENERAPAN <i>PROBLEM FOCUSED COPING</i>	
DALAM MENANGGULANGI STRES PADA MAHASISWA BEKERJA	
A. Langkah-langkah Penerapan Problem Focused Coping Pada mahasiswa bekerja.....	74
B. Efektivitas Hasil Penerapan <i>Problem Focused Coping</i>	88
C. Faktor Pendukung Dan Penghambat Dalam Proses Penerapan <i>Problem Focused Coping</i>	91

BAB VPENUTUP	
A. Kesimpulan	93
B. Saran	96

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Bentuk-bentuk Stres Mahasiswa Bekerja	73
Tabel 4.1 Pelaksanaan <i>Problem Focused Coping</i>	75
Tabel 4.2 Pembagian Waktu Bekerja dan Kuliah	80
Tabel 4.3 Efektivitas Penerapan <i>Problem Focused Coping</i> Pada Mahasiswa Bekerja	89