

**STRATEGI *COPING STRESS* DALAM
MENGHADAPI PROBLEMATIKA *DOUBLE BURDEN*
PADA MAHASISWA *TAHFIDZ* DI PONDOK
PESANTREN PUTRI AL-GHUROBAA' KUDUS**



SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)
Dalam Bidang Bimbingan Konseling Islam**

Oleh :

MUHIMMATUL ALIYAH

NIM. 2040110064

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
TAHUN 2024**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

Jalan Conge Ngembalrejo Kotak Pos 51 Kudus 59322 Telepon (0291) 438818 Faksimile 441613
Email : akademik@iainkudus.ac.id; Website : www.iainkudus.ac.id



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan saudara :

Nama : MUHIMMATUL ALIYAH
NIM : 2040110064
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Strategi Coping Stres dalam Menghadapi Problematika Double Burden pada Mahasiswa Tahfidz di Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa` Kudus

benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak 12 Oktober 2023 sampai dengan 30 Mei 2024 dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqosyah.

Kudus, 30 Mei 2024



Hj. Istianah, MA
NIP. 196910202005012002



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jalan Conge Ngembalrejo Kode Pos 51 Kudus 53922

Telp (0291) 438818 Faks 441613

Email: stainkdsdakwah@gmail.com Website : www.iainkudus.ac.id

PENGESAHAN MUNAQOSYAH

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudari:

Nama/NIM : **Muhimmatul Aliyah/ 2040110064**

Fakultas/ Prodi : **Dakwah dan Komunikasi Islam / Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)**

Judul : **Strategi Coping Stress Dalam Menghadapi Problematika Double burden Pada Mahasiswa Tahfidz Di Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa' Kudus**

Telah diujikan pada hari Rabu, **05 Juni 2024** dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqosyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

| NAMA | TANGGAL | TANDA TANGAN |
|---|-------------|--------------|
| <u>Dr. Fatma Laili Khoirun Nida, S.Ag., M.Si.</u> NIP. 197701252009122001 Ketua/Penguji I | 13 / 6 2024 | |
| <u>M. Nur Rofiq Addiansyah, M.A.</u> NIP. 199002052019031014 Penguji II | 13 / 6 2024 | |
| <u>Farikhatul 'Ubudiyah, M.A.</u> NIP. 199510212022032004 Sekretaris Sidang | 14 / 6 2024 | |
| <u>Hj. Istianah, M.A.</u> NIP. 196910202005012002 Dosen Pembimbing | 25 / 6 2024 | |
| <u>Dr. Hj. Siti Malaiha Dewi, S.Sos., M.Si., CIQaR.</u> NIP. 197706262005012005 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam | 28 / 6 2024 | |



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, **Muhimmatul Aliyah, NIM: 2040110064** menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini:

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan untuk keperluan apapun; dan
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apabila di kemudian hari ditemukan ketidak benaran pernyataan saya ini.

Kudus, 30 Mei 2024
Yang Menyatakan,



Muhimmatul Aliyah
NIM: 2040110064

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap."

(QS. Al-Insyiroh [94]: 5-8)¹



¹ Alquran, Al-Insyiroh ayat 5-8, Alquran dan terjemahnya (Jakarta: Departemen Agama RI Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran, 2007)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat taufiq hidayah serta memberi saya kekuatan sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi suri tauladan bagi kita semua semoga kita semua mendapatkan syafa'at dan keberkahannya kelak di Yaumul Qiyamah, Amin. Selanjutnya dengan penuh perjuangan, kesabaran, dan jerih payah, serta iringan do'a skripsi ini saya persembahkan kepada :

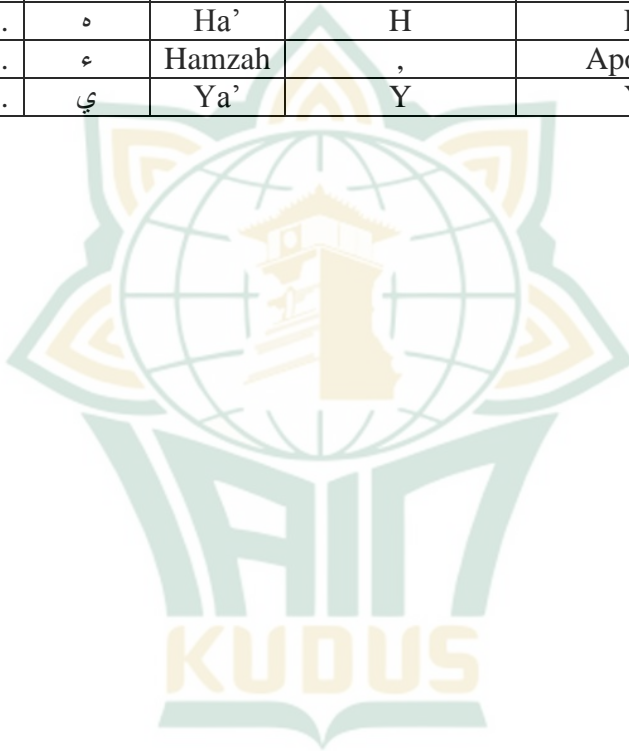
1. Kedua orang tua saya yang terkasih dan tersayang, Bapak Zaenal Arifin dan Ibu Malikhatuz Zahro' yang telah menjadi penyemangat dan penguat saya dalam menjalani segala fase naik turunnya kehidupan. Terimakasih atas segala cinta dan kasih sayang, pengorbanan, dukungan, serta do'a yang tiada henti diberikan untuk putrinya.
2. Kedua kakak saya mbak Ika Arifa dan mbak Tsania Rahma, juga adik saya Aris Maulana yang selalu memotifasi saya untuk tidak mudah menyerah. Terimakasih atas segala bentuk dukungan dan semangat yang diberikan.
3. Teruntuk orang-orang baik dan tersayang yang selalu menguatkan dan menemani saya dalam kondisi apapun, terimakasih atas segala suka cita yang tulus kalian berikan. Dan kepada semua pihak yang telah mendukung, membantu, serta membimbing penulis yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
4. *Last but not least*, teruntuk saya Muhimmatul Aliyah, terimakasih sudah mampu berjuang dan bertahan hingga detik ini. Prosesmu indah dan kamu amat hebat telah melalui semua rintangan hidup yang sulit ditebak adanya. Seberat apapun proses yang akan kamu lalui nantinya, tetaplah berusaha tetaplah kuat dan tetaplah yakin kamu mampu melewati semuanya. Terimakasih dan bahagialah selalu.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan surat keputusan bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Nomor 158/1987)

| No | Huruf Arab | Nama | Huruf Latin | Keterangan |
|-----|------------|-------|--------------------|----------------------------|
| 1. | ا | Alif | Tidak Dilambangkan | Tidak Dilambangkan |
| 2. | ب | Ba' | B | Be |
| 3. | ت | Ta' | T | Te |
| 4. | ث | Tsa | S1 | S dengan titik diatas |
| 5. | ج | Jim | J | Je |
| 6. | ح | Kha' | H} | Ha (Dengan titik di bawah) |
| 7. | خ | Kho' | Kh | Ka dan Ha |
| 8. | د | Dal | D | De |
| 9. | ذ | Dzal | Z | Zet |
| 10. | ر | Ra' | R | Er |
| 11. | ز | Za' | Z | Zet |
| 12. | س | Sin | S | Es |
| 13. | ش | Syin | Sy} | Es dengan Ye |
| 14. | ص | Shad | S} | Es (dengan titik di bawah) |
| 15. | ض | Dhad | D} | De (dengan titik di bawah) |
| 16. | ط | Tha' | T} | Te (dengan titik di bawah) |
| 17. | ظ | Zho' | Z} | Ze (dengan titik di bawah) |
| 18. | ع | 'Ain | ' | Koma terbalik di atas |
| 19. | غ | Ghain | G | Ge |
| 20. | ف | Fa' | F | Ef |
| 21. | ق | Qaf | Q | Qi |

| No | Huruf Arab | Nama | Huruf Latin | Keterangan |
|-----|------------|--------|-------------|------------|
| 22. | ك | Kaf | K | Ka |
| 23. | ل | Lam | L | 'El |
| 24. | م | Mim | M | 'Em |
| 25. | ن | Nun | N | 'En |
| 26. | و | Waw | W | We |
| 27. | هـ | Ha' | H | Ha |
| 28. | ء | Hamzah | , | Apostrof |
| 29. | ي | Ya' | Y | Ye |



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin dengan mengucapkan rasa syukur dan segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah, serta inayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul " Strategi Coping Stress Dalam Menghadapi Problematika *Double Burden* Pada Mahasiswa Tahfidz Di Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa' Kudus" dengan baik. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Dakwah Dan Komunikasi Islam Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus.

Peneliti mengucapkan rasa terimakasih kepada semua pihak yang telah menemani, memberikan saran, arahan, dan bimbingan dalam penyusunan hingga terselesaikannya skripsi ini. Dengan segala ketulusan serta kerendahan hati, peneliti ucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Abdurrohman Kasdi, Lc., M.Si., selaku Rektor IAIN Kudus.
2. Dr. Hj. Siti Malaiha Dewi, S.Sos., M.Si., CIQaR., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Kudus.
3. Dr. Fatma Laili Khoirun Nida, S.Ag., M.Si., selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Institut Agama Islam Negeri Kudus.
4. Hj. Istianah, M.A selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan segenap waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan penyusunan skripsi ini.
5. Dr. H. Nur Said, S.Ag., M.A, M.Ag., Selaku Kepala Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri Kudus yang telah memberikan izin dan layanan perpustakaan yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen IAIN Kudus, khususnya Bapak/Ibu Dosen Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) IAIN Kudus, yang telah membekali pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. K.H. Mustamir Abdul Mu'in, A.H. dan Hj. Sholihah, A.H., selaku pengasuh Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa' Kudus.

8. Kepada Keluarga saya, Bapak, Ibu, Kedua Kakak, dan Adik tercinta yang tak pernah henti mendo'akan dan selalu memberikan dukungan, semangat, serta motivasi kepada saya hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Kepada keluarga besar Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa' Kudus, khususnya sahabat seangkatan seperjuangan 'Bidadari Hijaiyah' yang selalu saling mendukung, menyemangati dan memberi cinta dalam setiap tumbuh kembang bersama.
10. Teman-teman BKI-B 2020, PPL, KKN-IK, yang telah memberi banyak cerita dan pengalaman yang didapat bersama kalian, serta teman seperjuangan yang telah memberikan motivasi dan saling memberi semangat dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
11. Sahabat-sahabat saya yang selalu ada untuk mendukung dan menemani suka duka saya selama penyusunan skripsi ini. Serta kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini, yang tak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu peneliti menerima kritik dan saran yang membangun dari pembaca agar skripsi dapat menjadi karya yang lebih baik lagi. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan khususnya bagi para pembacanya

Kudus, 30 Mei 2024
 Peneliti,

Muhimmatul Aliyah
NIM. 2040110064