

## Lembar Persetujuan

### HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *COPING* STRES PADA MAHASISWA YANG MENJADI PENGURUS OSPAI WILAYAH PONDOK PESANTREN AL-IHSAN CIBIRU HILIR BANDUNG

Meliyana Novita

1136000086

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. N Kardinah, M. Pd.

NIP . 196805081994032002

Hj. Witrin Gamayanti, M. Si., Psikolog

NIP. 197506142005012002

UIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
Mengetahui,  
BANDUNG

Dekan Fakultas Psikologi

Dr. Agus Abdul Rahman, M. Psi., Psikolog

NIP : 197208162000031003

## Lembar Pengesahan

Skripsi yang berjudul **HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *COPING* STRES PADA MAHASISWA YANG MENJADI PENGURUS OSPAI WILAYAH PONDOK PESANTREN AL-IHSAN CIBIRU HILIR BANDUNG** dinyatakan sah dan telah disidangkan dalam ujian skripsi Fakultas UIN Senan Gunung Djati Bandung pada 18 tanggal Desember 2017 oleh majelis sidang yang terdiri dari :

Ketua Majelis

Sekretaris

Dra. N Kardinah, M. Pd.

NIP. 196805081994032002

Hj. Witrin Gamayanti, M. Si., Psikolog

NIP. 197506142005012002

Mengetahui,

Penguji I

Nani. N Djamal, M. Pd., M. Psi., Psikolog

NIP. 197311181999032002

Penguji II

H. Imam Sunardi, M. Si

NIP. 19680225996031002

UIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG

## Lembar Pernyataan Bebas Plagiarisme

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, di dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiarisme, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang saya peroleh (sarjana) dibatalkan serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku (UU No. 20 tahun 2003, pasal 25 ayat 2 dan pasal 70).



Bandung, 18 Desember 2017

Yang membuat pernyataan

Meliyana Novita

1136000086

## Motto dan Persembahan

Selalu ada harapan bagi mereka yang mau berdo'a

Dan selalu ada jalan bagi mereka yang berusaha

Sekalipun kamu berada dalam masa tersulit, ingatlah masih ada harapan meskipun itu hanya 1%.

“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...

(Al-Baqarah : 286)



Skripsi ini ku persembahkan untuk

kedua orang tua ku yang cinta,

kakak, adik dan keluarga

## Abstrak

### Meliyana Novita : Hubungan *Coping* Stres dengan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa yang menjadi Pengurus OSPAI Wilayah Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung

Tuntutan seorang mahasiswa ingin lulus tepat waktu dengan IPK tinggi sedangkan seorang mahasiswa yang tinggal di ponpes memiliki rutinitas lebih banyak dari yang di kosan. Tuntutan di dua tempat berbeda merupakan hal sulit, banyak dari mereka memilih untuk menjadi santri pasif agar dapat fokus ke tujuan utama mereka sukses dalam perkuliahan. Setiap yang kendala menimbulkan tekanan pada setiap individu termasuk juga mahasiswa sehingga beresiko terkena gejala stres. Stres terjadi ketika ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan seseorang. Terdapat dua cara mengelola stres yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Problem Focused Coping*. Setiap orang merasa memiliki beban diluar kemampuan individunya akan memerlukan dukungan sosial (motivasi, rasa simpati, berbagi). Maka dari itu peneliti ingin melihat seberapa besar hubungan dukungan sosial terhadap coping stres pengurus Pondok Pesantren Al-ihsan. Untuk mengetahui hasilnya peneliti melakukan penelitian dengan alat ukur yang skala dukungan sosial dan skala *coping* stres yang berupa skala likert. Pengolahan data menggunakan aplikasi komputer, serta analisis menggunakan korelasi *product moment pearson*. Berdasarkan pengolahan data didapatkan hasil koefisien analisis korelasi sebesar 10,3 % artinya sebesar 10,3 % terdapat hubungan dukungan sosial dengan coping stres. Skor  $P_{value}$  sebesar 0,016. Sehingga  $P_{value} < \alpha$ , yaitu  $0,016 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Oleh itu dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan dukungan sosial dengan *coping* stres pada pengurus OSPAI Wilayah Pondok pesantren Al-Ihsan.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, *Coping* Stres

## Kata Pengantar

### *Bismillahirrahmanirrahim*

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan ridhaNya lah penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam penulis panjatkan kepada Nabi besar kita, Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi panutan rahmatan lil' alamin

Alhamdulillah a' alamin, suatu kebahagiaan bagi penullis dapat menyelesaikan skripsi ini. peneliti sangat menyadari sepenuhnya dalam proses penulisan ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, dukungan dan bimbingan. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, yang terhormat, tercinta dan yang saya sayangi :

1. Kedua orang tua yang saya cintai, Bapak Timbul Hadiyanto dan Suharti yang tidak pernah lelah mendukung dan memberikan do'a pada anaknya dalam proses pendidikan yang sedang ditempuhnya selama ini.
2. Keluarga tercinta, kakak, adik ynag sudah memberikan dukungan dala penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Dr. Agus Abdurahman, M. Psi., Psikolog sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Sunang Gunung Djati Bandung.
4. Ibu Hj. Witrin Gamayanti, M. Si., Psikolog sebagai pembimbing akademik dan pembimbing II skripsi yang telah memberikan banyak pencerahan dan dukungan serta sudah membimbing dengan sangat baik dan sabar selama proses studi berlangsung sampai saat ini.
5. Ibu Dra. N Kardinah, M. Pd. Sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Dosen-dosen Fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang berharga kepada penulis selama menempuh studi di Fakultas Psikologi ini.
7. Staff TU yang telah membantu dalam proses administrasi.
8. Pimpinan Pondok Pesantren Al-Ihsan KH. Tantan Taqiyudin L.C yang telah memberikan izin penulis melakukan penelitian di Pondok Pesantren Al-Ihsan.
9. Pengurus Al-ihsan (pusat/wilayah) yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
10. Partner hati Badrudin Wirajibja yang telah banyak memberikan dukungan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
11. Sahabat Ghiratussyifa (Nurul alfiah, Nur Ubaidah, Mulya Nurrahmi, Muftah Ihsania, Nur Fadilah Fahmi) yang selalu membantu dan memberikan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
12. Teman-teman seperjuangan pembimbing (Maya Sari, Maulani, Maulana) teman sewara-wiri, semangat terus buat kita.
13. Qisti khaer El-Wazni, Neng Ainur dan Kuta Galuh yang sudah banyak membantu.
14. Sahabat Pomang (Dian Fitri Maftukha, Nurhatia Asmawati, Syukur Hidayatulloh, Ine Fanny Prawesti, Mey Rizki Amalia, dan Merdi) yang sudah banyak mendukung penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
15. Ospai 2016-2017 (Siti Rachmawati, Wasih Mintarsih, Khoridatul Bahiyah, Nisa Nurazizah, Ita, Putri Gina) ciwi-ciwi ku yang amat sangat disayangi oleh penulis) telah banyak membantu dalam memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
16. Keluarga Al-Fiyah (Eka, Ridla, Ranti, Rona, Diva, Baiti, Nina, Resti, Ilma, Sani) yang telah banyak memberikan dukungan kepada penulis.

17. Serta sahabat–sahabat lain yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu. Jazakumullohu khoiron katsiron atas dukunganya selama ini. sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga karya ini sedikitnya dapat menjadi sumbangan pengembang ilmu pengetahuan.





## Daftar Isi

Lembar Persetujuan .....	iii
Lembar Pengesahan .....	iv
Pernyataan Bebas Plagiarisme .....	v
Lembar Persembahan.....	vi
Abstrak.....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Tabel .....	xv
Daftar Gambar .....	xvi
Daftar Lampiran.....	xvii
Bab 1 Pendahuluan .....	1
Latar Belakang .....	1
Rumusan Masalah.....	8
Tujuan Penelitian .....	9
Manfaat Penelitian .....	9
Bab II Tinjauan Teoritis.....	10
Dukungan Sosial .....	10
Sumber-Sumber Dukungan Sosial.....	11

Manfaat Dukungan Sosial.....	12
Faktor-Faktor Terbentuknya Dukungan Sosial.....	12
Fungsi Dukungan Sosial .....	13
Dukungan Sosial Dalam Perspektif Islam .....	13
Stres.....	15
Penyebab Stres .....	16
Sumber Stres .....	17
Efek Stress Negatif .....	17
<i>Coping</i> Stres.....	18
Sumber <i>Coping</i> Stres .....	20
<i>Coping</i> Stres Dalam Perspektif Islam .....	21
Organisasi Santri Intra Pesantren (OSPAI).....	24
Kerangka Berikir.....	26
Bab III Metodologi Penelitian .....	29
Rancangan Penelitian.....	29
Metode Penelittian .....	29
Variabel Penelitian.....	29
Dukungan Sosial.....	30
<i>Coping</i> Stres.....	30

Subjek Penelitian .....	30
Populasi.....	31
Sampel.....	31
Lokasi Penelitian.....	32
Prosedur Penelitian .....	32
Teknik Pengumpulan Data.....	33
<i>Blue Print</i> Dukungan Sosial.....	34
<i>Blue Print Coping</i> Stres .....	39
Teknik Analisis Data.....	42
Analisis Item .....	42
Uji Validitas .....	44
Uji Reliabilitas .....	46
Teknik Analisis Data.....	48
Analisis Deskriptif .....	48
Analisis Inferensial .....	48
Bab IV Hasil Dan Pembahasan.....	50
Hasil .....	50
Gambaran Umum Subjek.....	50
Analisis Deskriptif .....	50

<i>Analisis Deskriptif</i> Variabel Dukungan Sosial .....	52
<i>Analisis Deskriptif</i> Variabel Coping .....	51
Tabulasi silang dukungan sosial dan <i>coping</i> stres .....	52
Uji Hipotesis Korelasi.....	54
Pembahasan.....	55
Bab V Simpulan Dan Saran .....	61
Simpulan .....	61
Saran .....	61

Daftar Pustaka

Lampiran

Riwayat Hidup Penulis



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Dukungan Sosial .....	34
Tabel 3.2 Ketentuan Item Skala Dukungan Sosial .....	37
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Coping Stres.....	39
Tabel 3.4 Ketentuan Item Skala Coping Stres .....	41
Tabel 3.5 <i>Sebaran Item Pada Skala Dukungan Sosial</i> .....	43
Tabel 3.6 <i>Skala Iitem Coping Stres</i> .....	43
Tabel 3.7 <i>Kriteria Koefisien Korelasi</i> .....	44
Tabel 3.8 <i>Koefisien Validitas Skala Dukungan Sosial</i> .....	45
Tabel 3.9 <i>Koefisien Validitas Skala Coping Stres</i> .....	46
Tabel 3.10 Kategori koefisien Reabilitas (Guilford) .....	47
Tabel 3.11 Reabilitas Skala Dukungan Sosial .....	47
Tabel 3.12 Reabilitas Skala Coping Stres.....	48
Tabel 4.1 Gambaran Umum Subjek.....	50
Tabel 4.2 <i>Analisis Deskriptif</i> Variabel Dukungan Sosial dan Variabel Coping Stres .....	51
Tabel 4.3 Kategori Deskripsi statistik Dukungan Sosial.....	51
Tabel 4.4 Kategori Deskripsi statistik Coping Stres.....	52
Tabel 4.5 <i>Tabulasi Silang dukungan sosial dan coping stres</i> .....	53
Tabel 4.6 Uji Hipotesis Korelasi.....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	28
Gambar 3.1 Populasi.....	31



## Daftar Lampiran

Lampiran 1 : Alat Ukur

Lampiran 2 : Skala Dukungan Sosial

Lampiran 3 : Skala *Coping* Stres

Lampiran 4 : Output Hasil Analisis Item, Validitas Dan Reabilitas.

Lampiran 5 : Output Uji Regresi Sederhana

Lampiran 6 : Surat Keterangan

