

**KEMAMPUAN MENGELOLA STRESS  
SEBAGAI PENGENDALIAN DIRI  
MAHASISWA DALAM MENGERJAKAN  
TUGAS SKRIPSI  
(Studi Kasus Mahasiswa Semester VII Program  
Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas  
Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus  
Tahun Akademik 2016/2017)**



Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Penyelesaian Tugas Akhir  
dalam Bidang Bimbingan Konseling Islam

OLEH

**MUALIFATUN NIKMAH  
NIM : 1640110036**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
ISLAM  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
ISLAM  
TAHUN 2020**



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KUDUS  
FAKULTAS DAKWAH DAN  
KOMUNIKASI ISLAM**  
Jl. Conge Ngembalrejo PO. BOX 51, Kudus  
59322, Telp (0291) 432677

---

### **PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi saudara :

Nama : Mualifatun Nikmah  
NIM : 1640110036  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul : **Kemampuan Mengelola Stress Sebagai Pengendalian Diri Mahasiswa Mengerjakan Tugas Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa Semester VII Proram Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam IAIN Kudus Tahun Akademik 2016/2017)**

Benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak 12 Februari sampai 15 Juli 2020 dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqasyah.

Kudus, 15 Juli 2020  
Pembimbing,

**Rochanah, M.Pd. I**  
NIP. 198910082015032006



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

Jl. Conge Ngembalrejo KotakPos 51 Kudus 59322 Telp. (0291) 432677

**PENGESAHAN MUNAQOSYAH**

Yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama/NIM : Mualifatun Nikmah/1640110036  
 Fakultas/Prodi : Dakwah dan Komunikasi Islam/Bimbingan Konseling Islam  
 Judul : Kemampuan Mengelola Stress Sebagai Pengendalian Diri Mahasiswa Mengerjakan Tugas Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa Semester VII Proram Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam IAIN Kudus Tahun Akademik 2016/2017)

telah diujikan pada **9 Oktober 2020** dan dinyatakan lulus dalam Ujian Majelis Munaqosyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<b><u>Dr.Masturin, M.Ag</u></b> NIP.197004032001121001 Ketua/Penguji I	20.10.2020	
<b><u>Primi Rohimi, S.Sos, M.S.I</u></b> NIP.198003012006042003 Penguji II	19.10.2020	
<b><u>M. Nur Rofiq Addiansyah, M.A</u></b> NIP.199002052019031014 Sekretaris/penguji III	16.10.2020	
<b><u>Rochanah, M.Pd.I</u></b> NIP.198910082015032006 Dosen Pembimbing	20	
<b><u>Dr.Masturin, M.Ag</u></b> NIP.197004032001121001 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam	20	



## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kejujuran dan rasa tanggungjawab, saya Mualifatun Nikmah NIM 1640110036 menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini:

1. Seluruhnya dalam karya tulis ini adalah hasil karya saya sendiri, belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan untuk kepentingan apapun.
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan sumber rujukan dalam penelitian skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apabila dikemudian hari diemukan ketidak benaran dalam pernyataan saya ini.

Pati, 03 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Mualifatun Nikmah

NIM.1640110036

## MOTTO

Wisuda itu harus melewati lebih banyak REVISI  
Bukan banyak BERKREASI  
Apalagi HIBERNASI.<sup>1</sup>  
(*SkripsiStory*)



---

<sup>1</sup> [bit.ly/KonsultasiSkripsiGRATIS](https://bit.ly/KonsultasiSkripsiGRATIS)

## PERSEMBAHAN

Puji syukur *Alhamdulillah*, atas segala kemudahan yang diberikan selama menyelesaikan tugas Negara ini. tanpa kemudahan-Nya karya tulis ini tidak akan berwujud, untuk itu peneliti ingin mempersembahkan karya tulis ini kepada:

1. Orang tua ku Ibu Murwati dan Bapak Kusnan. Beliau adalah orang-orang hebat yang selalu mengusahakan apapun untuk putra-putrinya tanpa kenal lelah. Semoga Allah SWT selalu melindungi, merahmati serta memberikan kesehatan dan keselamatan di dunia dan akhirat.
2. Adik tersayangku Kaka dan Kiki, semoga kalian pun dapat menulis karya yang lebih baik dari mbakmu ini.
3. Dosen Pembimbing Ibu Rochananh, M.Pd.I yang telah sabar dalam membimbing saya dalam mengerjakan skripsi. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kemudahan atas apa yang telah direncanakan.
4. Terkhusus, Ibu Farida, M.SI, Ibu Inayatul Khafidhoh, M.Pd. serta Bapak Dr. Masudi, S.Fil.I., M.A, yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi narasumber saya. Semoga Allah selalu memudahkan apa yang sudah direncanakan.
5. Teman-teman KKN-IK posko 08, kalian ter-Andalan. Semoga selalu menjadi andalan dimanapun dan disituasi apapun.
6. Para anggota *New Iffana*, jangan lupa meet up.
7. Terkhusus untuk seseorang yang ku panggil *Bee*, terimakasih.
8. Teman-teman BKI angkatan 2016 baik kelas BKI A, B dan C yang sudah rela meluangkan waktunya untuk saya repotkan. Semoga Allah selalu mempermudah jalan yang kalian ambil.

9. Seluruh pihak yang berkaitan dengan karya tulis ini, maaf tidak bisa di sebut satu persatu. Terimakasih. Semoga Allah memberikan kemudahan untuk kita semua. Aamiin.



## KATA PENGANTAR

*Bismillahir Rahmanir Rahim*

*Alhamdulillah* Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karuniaNya. Hanya dengan pertolongan Allah SWT peneliti dapat menyelesaikan karya ini. Sholawat dan salam terlimpah kepada junjungan kita, Nabi agung Muhammad SAW, semoga melalui syafaatnya dapat mempertemukan kita di surge-Nya kelak. Skripsi yang berjudul “Kemampuan Mengelola Stress Mahasiswa Sebagai Pengendalian Diri Mahasiswa Mengerjakan Tugas Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa Semester VII Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Iain Kudus)” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial, pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Programm Studi Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Kudus.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya keridhoan dari Allah SWT dan juga bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti menyampaikan penghargaan dan rasa terimakasih kepada:

1. Dr. Mudzakir, M.Ag selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus, yang telah menyetujui pembahasan skripsi ini.
2. Dr. Masturin, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, yang telah memotivasi seluruh mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsi.
3. Dr. M. Nur Ghufron, S.Ag, M.Si, selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling Islam, yang telah memberikan arahan serta memotivasi mahasiswa agar lulus tepat waktu.
4. Rochanah, M.Pd.I selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu,

- tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, serta pengarahan dalam menyusun skripsi ini.
5. Para dosen dilingkungan IAIN Kudus yang telah membekali berbagai ilmu pengetahuan, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
  6. Anisa Listiana, M. Ag selaku Kepala Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri Kudus beserta para Stafnya yang telah memberikan izin dan layanan perpustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini
  7. Mahasiswa BKI angkatan 2016 yang telah bersedia direpotakan untuk menjadi narasumber dalam penelitian ini.
  8. Kedua orang tua ku, Bapak, Ibu ku yang tersayang, adik-adik dan seluruh keluarga besar yang telah mendoakan kesuksesan saya.
  9. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, yang tentunya tidak bisa disebutkan satu persatu.

Akhirnya peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Kritik dan saran selalu peneliti harapkan demi perbaikan selanjutnya. Semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi peneliti pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Pati, 03 Juli 2020

Penulis



**Muallifatur Nikmah**

**NIM.1640110036**