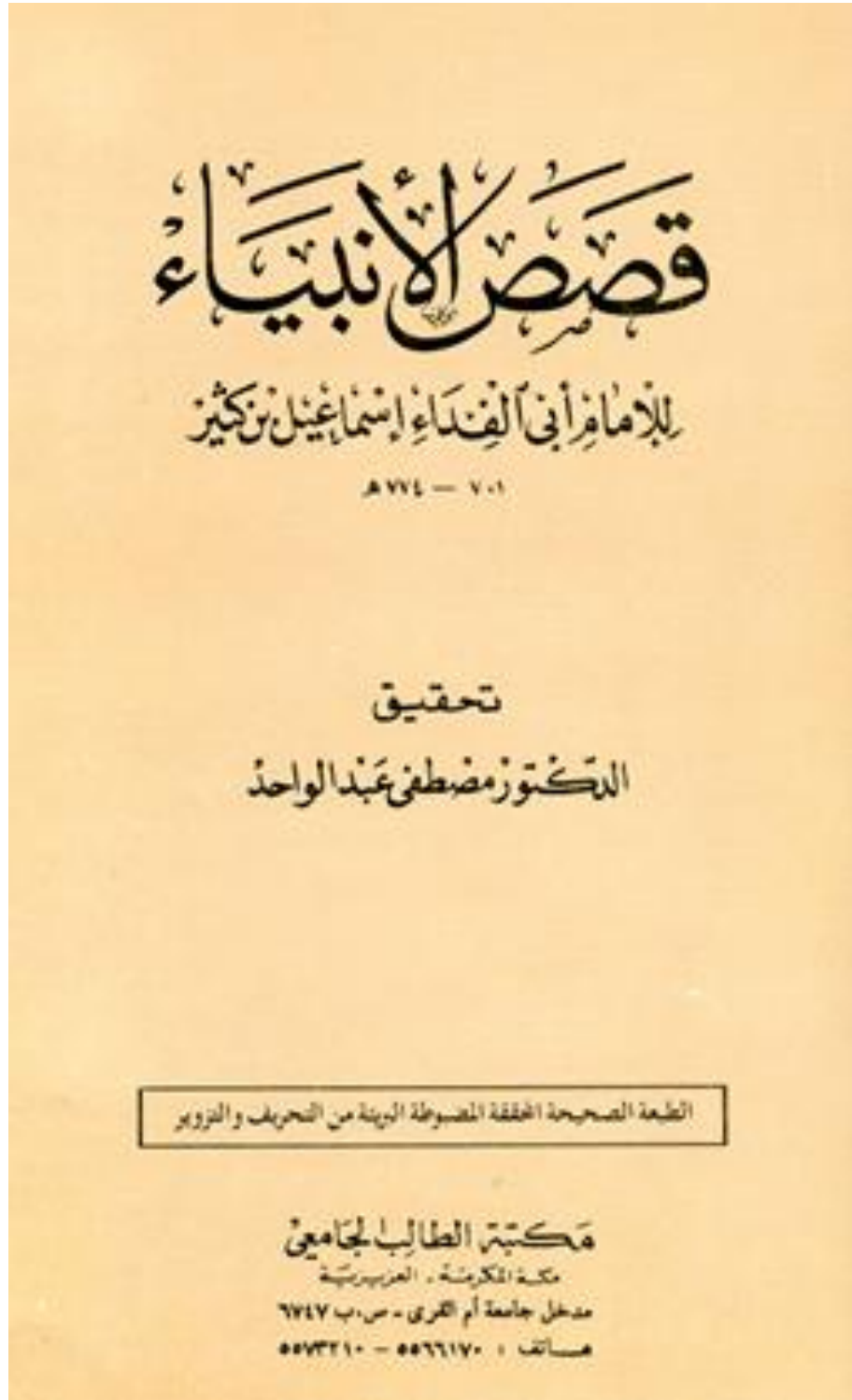
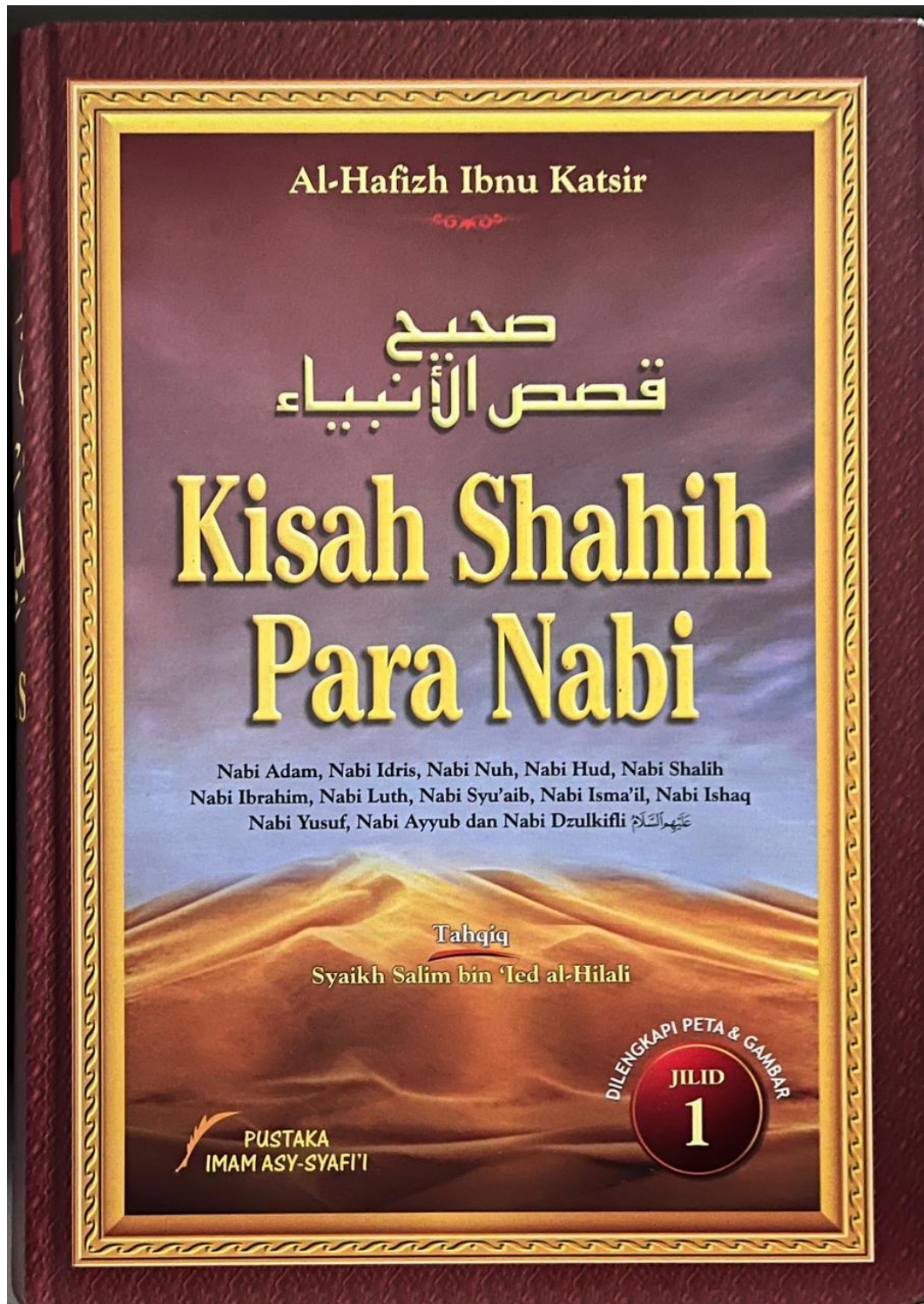


## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1. Referensi dan Kutipan Lansung





**Praise for STRESS, APPRAISAL, AND COPING:**

"...Richard Lazarus and Susan Folkman bring a well organized and unifying perspective to this untidy area of research. They present a theoretical framework for understanding stress, evaluate past research and alternative theories...All this is accomplished in a lucid style."  
—*Journal of Human Stress*

"A splendid accomplishment, everything that scholars have come to expect of Lazarus and Folkman. It is thoughtful, cogent, stimulating and a standard setter for the entire stress and coping field... Succeeds with clarity and understanding in bridging all the perspectives of different disciplines."  
—**Leonard Perlin**, Professor and Director, Human Development and Aging Program, University of California, San Francisco

**A major work from Richard S. Lazarus...**

**STRESS AND EMOTION: A New Synthesis**

"Lazarus presents us with an enormous array of conceptual issues at the core of emotion and cognition, some which are barely recognized by most scholars...In sum, you need not agree with every one of Lazarus' ideas about appraisal, stress and coping...to appreciate the many gifts in this rich review of a half-century of thought and active investigation."  
—**Howard Leventhal**, PhD, Board of Governors, Professor of Health Psychology, Rutgers University

This long-awaited sequel builds on the foundation established by the acclaimed *Stress, Appraisal, and Coping*, and adds to the body of contributions Richard Lazarus has made to the field of psychology. He explores the newest trends in stress theory and research, focusing on a rationale for the cognitive-mediational approach. Lazarus concludes with a sweeping review of stress and health interactions with specific focus on new developments in infectious diseases, the role of the nervous system and his view of recent changes in psychotherapy.

1998 360pp 0-8261-1250-1 hardcover

**Springer Publishing Company**  
536 Broadway  
New York, NY 10012


Lazarus  
Folkman

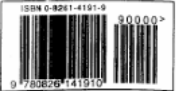
STRESS, APPRAISAL, AND COPING

Springer

# STRESS, APPRAISAL, AND COPING

**Richard S. Lazarus  
Susan Folkman**





140 Stress, Appraisal, and Coping

erties. Research is needed to determine the stability of Type A behavior and to understand its role as a coping style in disease outcomes.

The ego psychology model spawned much research and thought on what have been called cognitive styles or cognitive controls. They are related to and can influence coping activity, although they cannot explicitly be considered coping styles.

The trait and style approach to coping is inevitably incomplete. Measures of coping traits and styles are not good predictors of actual coping processes; they underestimate both the complexity and the variability of the ways people actually cope.

Coping activity also must be distinguished from automatized adaptive behavior. Coping implies effort, whereas automatized adaptive behaviors do not, as the word *automatized* implies. Many behaviors are originally effortful and hence reflect coping, but become automatized through learning processes.

Coping as a concept is typically equated with adaptational success, especially in the ego psychology models, wherein unsuccessful or less successful efforts to deal with stress are called defense. This results in a confounding of coping and its outcome. If progress is to be made in understanding the relationship between coping and outcome, that is, what helps or hurts the person and in what ways, coping must be viewed as efforts to manage stressful demands regardless of outcome. Accordingly, no strategy should be considered inherently better or worse than any other; judgments as to the adaptiveness of a strategy must be made contextually. Denial or denial-like behaviors, for example, may be adaptive in some sense in certain situations and/or at certain stages of an encounter. Principles are also needed to guide the evaluation of the adaptiveness of coping strategies.

Finally, coping should not be equated with mastery over the environment; many sources of stress cannot be mastered, and effective coping under these conditions is that which allows the person to tolerate, minimize, accept, or ignore what cannot be mastered.

## 6

---

### The Coping Process: An Alternative to Traditional Formulations

---

In this second chapter on coping, we present our own definition and conceptualization, being careful to address the limitations and defects of the traditional approaches discussed in Chapter 5. The core of the chapter consists of discussions of coping as a process, its multiple functions, and the influences of the context of stressful encounters on the coping process. Later in the chapter we discuss the differences between control as an appraisal and control as coping, and coping over the life span. We end by considering some of the difficulties and uncertainties in our approach.


**Definition of Coping**

We define coping as constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person. This definition addresses limitations of traditional approaches as follows:

First, it is process-oriented rather than trait-oriented, as reflected in the words *constantly changing* and *specific demands* and conflicts. We shall elaborate on this below.

Second, this definition implies a distinction between coping and automatized adaptive behavior by limiting coping to demands that are

## Lampiran 2. Surat Persetujuan Seminar Proposal

  
**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**  
**UIN ANTASARI BANJARMASIN**  
**NOMOR 904 TAHUN 2024**

**Tentang**  
**PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA**  
**DAN PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING**

**Menimbang** : a. Bahwa proposal skripsi yang berjudul:  
 Bahwa proposal skripsi yang berjudul "Mengatasi Stres dengan Strategi Coping dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al Mishbah)" telah ditelaah oleh Dosen Penelaah.  
 b. Bahwa persetujuan atau penolakan judul skripsi mahasiswa perlu dituangkan dalam sebuah surat keputusan

**Memperhatikan** : Hasil sidang Jurusan Ilmu al-Qur'an dan tafsir yang diselenggarakan pada tanggal, 5 Desember 2024

**Mengingat** : 1. Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Sistem Pendidikan Nasional  
 2. Peraturan Pemerintah No 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan dan Pengelolaan Perguruan Tinggi  
 3. Peraturan Presiden No 36 Tahun 2017 tentang Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin  
 4. Peraturan Menteri Agama No 20 Tahun 2017 tentang Organisasi dan tata Kerja UIN Antasari Banjarmasin  
 5. Peraturan Menteri Agama No 29 Tahun 2017 tentang Statuta UIN Antasari Banjarmasin  
 6. Keputusan Direktur jenderal Pendidikan Islam No 102 Tahun 2019 tentang Standar Keagamaan Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam  
 7. Keputusan Rektor Uin Antasari No 289 Tahun 2018 tentang Pedoman Pelaksanaan Sistem Kredit Semester UIN Antasari Banjarmasin



**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan** :  
**Pertama** : Menyetujui proposal skripsi mahasiswa yang berjudul:  
 Bahwa proposal skripsi yang berjudul "Mengatasi Stres dengan Strategi Coping dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al Mishbah)" telah ditelaah oleh Dosen Penelaah  
 untuk digarap oleh mahasiswa/i:  
**Nama/NIM: Khaerunissa/220103020212**  
**Program Studi: Ilmu al-Qur'an dan Tafsir**

**Kedua** : Merunjuk dan menetapkan Prof. Dr. H. Wardani, M. Ag sebagai Dosen Pembimbing I dan H. Hanafi, M.A sebagai Dosen Pembimbing II untuk mahasiswa tersebut diatas.

**Ketiga** : Apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan dibetukan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banjarmasin  
 Pada tanggal : 10 Desember 2024

  
 Dekan,  
  
**Dzikri Nirwana**

**Tembusan:**  
 1. Jurusan  
 2. Dosen Pembimbing  
 3. Arsip



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
ANTASARI BANJARMASIN**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235  
Telepon (0511) 3257627; Faksimili (0511) 3254344;  
Website: [www.uin-antasari.ac.id](http://www.uin-antasari.ac.id); E-mail: [info@uin-antasari.ac.id](mailto:info@uin-antasari.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor 280 / Un. 14/III.3/PP.00.9/08/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir menerangkan bahwa:

Nama : Khairunissa  
NIM : 220103020212  
Tempat Tanggal Lahir : Mahang, 28 Oktober 2004  
Program Studi : S1 Ilmu Al-Quran dan Tafsir  
Tahun Akademik : Genap 2024/2025

Adalah benar telah melaksanakan seminar proposal dengan judul:

**MENGATASI STRES DENGAN STRATEGI COPING DALAM AL-QUR'AN (STUDI PENAFSIRAN M. QURAISH SHIHAB DALAM TAFSIR AL MISHBAH)**

Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 20 Agustus 2025

Ketua Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir,



Rus Saputra, MA

NIP 198910252019031016

### Lampiran 3. Surat Perubahan Judul



#### **SURAT KETERANGAN PERUBAHAN JUDUL**

Nomor: 725/Un.14/III.3/PP.00.9/05/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Khairunissa  
 NIM : 220103020212  
 Tempat/ Tanggal Lahir : Mahang, 28 Oktober 2004  
 Program Studi : S1 Ilmu Al-Quran dan Tafsir  
 Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora  
 Alamat : Jl. Guntung Paring, Guntungmanggis, Banjarbaru

adalah benar telah melakukan konsultasi dengan pembimbing, sehingga terjadi perubahan judul skripsi yang mulanya MENGATASI STRES DENGAN STRATEGI COPING DALAM AI-QUR'AN (STUDI PENAFAKSIAN QURAIH SHIHAB DALAM TAFSIR AL MISHBAH)

menjadi **STRATEGI KOPING STRES DALAM PERSPEKTIF KISAH PARA NABI MENURUT AL-QUR'AN.**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya

Banjarmasin, 08 Mei 2026

Ketua Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir,



#### Lampiran 4. Surat Keterangan Riset Pustaka



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
ANTASARI BANJARMASIN**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235  
Telepon (0511) 3257627; Faksimili (0511) 3254344;  
Website: www.uin-antasari.ac.id; E-mail: info@uin-antasari.ac.id

**SURAT KETERANGAN RISET PUSTAKA**

Nomor: 266/Un.14/III.3/PP.00.9/03/2026

Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir menerangkan bahwa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khairunissa  
NIM : 220103020212  
Alamat : Jl. Guntung Paring, Landasan Ulin, Banjarbaru

adalah benar telah melakukan riset pustaka dengan judul:

**Strategi Koping Stres dalam Perspektif Kisah Para Nabi Menurut Al-Qur'an**

dengan jangka waktu riset 2 bulan

dan menggunakan objek penelitian Kisah Para Nabi dalam Al-Qur'an.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 30 Maret 2026

Ketua Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir,



Pasihari, M.Ag.

NIP 197001011998031002

## Lampiran 5. Surat Keterangan Selesai Riset



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
PERPUSTAKAAN**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235  
Telepon 0511-3256666 Faksimili 0511-3256666/3254344  
e-mail: perpustakaan@uin-antasari.ac.id | web:  
<http://perpustakaan.uin-antasari.ac.id>

**SURAT KETERANGAN SELESAI RISET**

NOMOR B-37/Un.14/V.1/TL.00/04/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Khairunissa
NIM	: 220103020212
Fakultas	: Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan	: S1 Ilmu Al-Quran dan Tafsir

telah selesai melakukan riset/penelitian ilmiah dalam rangka pengumpulan data pada Perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin dalam jangka waktu riset 2 bulan dengan baik.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 29 April 2026

Kepala Perpustakaan,



Dr. Moch. Isra Hajiri, SHI., S.IPI., M.Hum.  
NIP 198305062005011001

#### Lampiran 4. Sertifikat Ujian Komprehensif



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593  
e-mail: fuh@uin-antasari.ac.id website: http://www.fuh.uin-antasari.ac.id.

## SERTIFIKAT

Nomor: 488/Un.14/III.3/PP.01.1/04/2026

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan ini memberikan sertifikat kepada :

N a m a : Khairunissa  
N I M : 220103020212

Telah L U L U S dalam menempuh UJIAN KOMPREHENSIF pada Jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir dengan nilai akhir 90,67 (A+) bobot : 4

Demikian sertifikat ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Banjarmasin, 7 April 2026  
Dekan,

Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag  
NIP. 197112171996031001

## Lampiran 5. Kartu Konsultasi Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266583

## KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Khairunissa  
NIM : 220103020212  
Judul : Strategi Koping Stres dalam  
Perspektif kisah Para Nabi  
Menurut Al-Qur'an

Dosen Pembimbing :  
1. Prof. Dr. H. Wardani, M. Ag  
2. H. Munafi, MA

No	Tanggal	Deskripsi Masalah yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1.	16-12-24	Revisi bab I	<i>Ok</i>
2.	23-2-25	Revisi bab I (lanjutan)	<i>Ok</i>
3.	20-6-25	Pemilihan ayat-ayat yang relevan dan bab II	<i>Ok</i>
4.	26-2-26	Konsultasi bab III	<i>Ok</i>
5.	15-4-26	Konsultasi bab IV	<i>Ok</i>
6.	23-4-26	Revisi Bab V dan konsultasi bab V	<i>Ok</i>
7.	24-4-26	Revisi kepenulisan Bab IV	<i>Ok</i>
8.	25-4-26	Revisi bab VI - bab VI	<i>Ok</i>
9.	27-4-26	Konsultasi bab VII	<i>Ok</i>
10.	28-4-26	Revisi bab VII	<i>Ok</i>
11.	28-4-26	Revisi Saran bab VII	<i>Ok</i>
12.	29-4-26	Pemeriksaan Awal - Akhir Bab	<i>Ok</i>



Banjarmasin, \_\_\_\_\_  
Munafi, M. Ag

Bashori, M. Ag  
NIP. 1970021911998031002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
Jalan A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin 70235 Telpun (0511) 3266583

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Khairunissa  
NIM : 220103020212  
Judul : Strategi Koping Stres dalam  
Perspektif Kisah Para Nabi  
Menurut Al-Qur'an

Dosen Pembimbing :  
1. Prof. Dr. H. Wardani, M. Ag  
2. H. Hanafi, MA

No	Tanggal	Deskripsi Masalah yang Diskonsultasikan	Tanda Tangan
1.	11-4-25	konsultasi BAB I	
2.	15-10-25	Revisi BAB I dan konsultasi BAB II	
3.	17-10-25	Perubahan judul dan revisi BAB I	
4.	4-12-25	Revisi BAB I dan BAB II	
5.	19-12-25	konsultasi pembahasan di BAB III	
6.	22-12-25	konsultasi pemilikan ayat dan BAB III	
7.	22-12-25	Revisi BAB III	
8.	5-4-26	konsultasi BAB IV	
9.	6-4-26	konsultasi isi pembahasan BAB IV	
10.	18-4-26	Revisi BAB IV	
11.	21-4-26	Pembahasan revisi BAB IV	
12.	21-4-26	konsultasi BAB V	



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama Lengkap : Khairunissa
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Mahang Sungai Hanyar, 28 Oktober 2004
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status Perkawinan : Belum Menikah
6. Alamat : Jl. Guntung Paring, Guntungmanggis,  
Landasan Ulin, Kota Banjarbaru
7. No. HP/Alamat Email : [082254243074/knisa7007@gmail.com](mailto:082254243074/knisa7007@gmail.com)
8. Pendidikan
  - SD : SDN 1 Tumbang Miri lulus tahun 2016
  - SMP : MTsN 9 Hulu Sungai Tengah lulus tahun 2019
  - SMA : MAN 2 Hulu Sungai Tengah lulus tahun 2022
9. Orang Tua
  - Ayah
    - Nama : Agusdin
    - Pekerjaan : Pedagang
    - Alamat : Mahang Matang Landung, Rt. 01/ Rw. 01,  
Kec. Pandawan, Kab. Hulu Sungai Tengah
  - Ibu
    - Nama : Fitriani
    - Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
    - Alamat : Mahang Matang Landung, Rt. 01/ Rw. 01,  
Kec. Pandawan, Kab. Hulu Sungai Tengah
10. Jumlah Saudara : Anak ke-2 dari 3 bersaudara
11. Pengalaman Organisasi :
  - a. Anggota Bidang Media Informasi dan Komunikasi Visual Komunitas Ushuluddin dan Humaniora Periode 2023/2024
  - b. Anggota Bidang Komunikasi Digital Dewan Eksekutif Mahasiswa Periode 2025/2026
12. Daftar Karya Ilmiah :

- a. Kajian Tafsir Ilmiah Q.S. Aṭ-Ṭāriq Ayat 1-3: Menelusuri Makna ‘Bintang Cemerlang’ dalam Perspektif Kosmologi (Izzatuna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir)
- b. Literasi Digital Qur’ani dan Pembelajaran Bahasa Arab: Analisis Konten Edukatif Akun Instagram @quranbound (Bashirah: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam)
- c. Media Sosial dan Penyakit ‘Ain: Pandangan Generasi Z Serta Kaitannya dengan Teori Psikosomatik (Muasharah: Jurnal Kajian Islam Kontemporer)
- d. Isu-Isu HAM sebagai Basis Moderni-Kontemporer Pemikiran dalam Islam (Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya)