

**STRATEGI KOPING STRES
DALAM KISAH PARA NABI DI AL-QUR'AN
(ANALISIS TEMATIK DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI)**

SKRIPSI

**OLEH
KHAIRUNISSA**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2026 M/1447 H**

**STRATEGI KOPING STRES
DALAM KISAH PARA NABI DI AL-QUR'AN
(ANALISIS TEMATIK DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI)**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

**Khairunissa
220103020212**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
BANJARMASIN
2026 M/1447 H**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khairunissa
NIM : 220103020212
Tempat/Tanggal Lahir : Mahang Sungai Hanyar, 28 Oktober 2004
Jurusan/Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **“Strategi Koping Stres dalam Perspektif Kisah Para Nabi Menurut Al-Qur'an”** adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 3 Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



Khairunissa

NIM. 220103020212

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI



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

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70239
Telepon (0511) 3257637; Faksimili (0511) 3254344;
Website: www.uin-antasari.ac.id; E-mail: info@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor: 637/Un.14/III.3/PP.00.9/04/2026

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

Nama : Khainunissa
NIM : 220103020212
Program Studi : S1 Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Adalah benar telah menyusun skripsi dengan judul:

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

Serta telah bebas plagiasi dengan bukti cek Turnitin sebesar 14%

Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 27 April 2026

Ketua Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir,



Rashari, M.Ag.

NIP 197001011998031002

PERSETUJUAN SKRIPSI

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

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Khairunissa

NIM. 220103020212

Telah disetujui oleh Dosen pembimbing
untuk dapat diajukan kepada Tim Penguji

Pembimbing 1

Prof. Dr. H. Wardani, M.Ag
NIP. 19730411200212100

Pembimbing 2

H. Hanafi, MA
NIP. 199209202022031001

Mengetahui,
Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Bashori, M.Ag
NIP. 197001011998031002

PENGESAHAN SKRIPSI

STRATEGI KOPING STRES DALAM KISAH PARA NABI DI AL-QUR'AN (ANALISIS TEMATIK DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI)

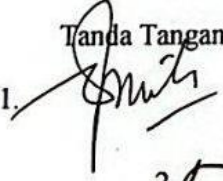




Dipersembahkan dan disusun oleh:

Khairunissa
220103020212

Telah diajukan pada Tim Penguji

Pada hari Selasa, 19 Mei 2026

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dra. Hj. Noor'ainah, M.Fil.I. (Ketua Penguji)	1. 
2. Bashori, M.Ag. (Penguji 1)	2. 
3. Prof. Dr. H. Wardani, M.Ag. (Penguji 2)	3. 
4. H. Hanafi, M.A. (Penguji 3)	4. 
5. M. Rijal, M.Ag. (Notulis)	5. 

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin



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

MOTO

Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran.
(Q.S. Al-Baqarah/2: 186)

“Sebab iman itulah pandumu menempuh zaman depan yang masih akan mau dihadapi.”
(Hamka)

“Jika sekiranya terpandang hina sebab tidak pandai akan suatu hal, saya akan hadirkan dari sisi yang lain dalam alam yang dapat saya masuki.”
- Hamka, *di Lembah Sungai Nil* (Jakarta: Gema Insani, 2023), 13

ABSTRAK

Khairunissa, 220103020212, “Strategi Koping Stres dalam Kisah Para Nabi di Al-Qur’an (Analisis Tematik dengan Pendekatan Psikologi)”. Pembimbing (1) Prof. Dr. H. Wardani, M.Ag., (2) H. Hanafi, MA., pada Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin, 2026.

Kata Kunci: *Kisah Para Nabi, Koping, Stres, Strategi Koping, Tekanan*

Kepastian datangnya ujian merupakan hakikat kehidupan dunia menunjukkan bahwa setiap manusia akan diuji dengan beragam ujian sebagai sarana peningkatan keimanan dan pendekatan diri kepada Allah Swt.. Namun, ujian dapat memicu tekanan psikologis atau stres apabila individu menilainya sebagai sesuatu yang menekan atau melampaui batas kemampuan untuk ditangani. Berbeda dengan anggapan umum yang memandang stres hanya sebagai fenomena negatif (*distress*), penelitian ini memosisikan stres sebagai respons psikologis yang bersifat netral dan dapat bernilai positif (*eustress*). Dalam kondisi yang terukur, stres justru berfungsi sebagai pemicu motivasi dan peningkatan kinerja kognitif. Dalam perspektif Islam, kadar ujian berbanding lurus dengan tingkat keimanan, yakni semakin kokoh keimanan maka semakin berat pula ujiannya, sebagaimana yang dialami oleh para Nabi sebagai teladan umat. Hal ini mendorong perlunya kajian mendalam mengenai respons para nabi dalam menghadapi ujian sebagai strategi koping.

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi bentuk stresor dan penilaian terhadap tekanan serta menguraikan respons para nabi dalam menghadapi tekanan sebagai bentuk strategi koping yang diterapkan dalam Al-Qur’an dengan ditinjau menggunakan teori koping Lazarus dan Folkman. Jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian kualitatif melalui studi kepustakaan dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik (*maudhu’i*) untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur’an secara komprehensif sesuai dengan tema yang telah ditetapkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stresor yang dialami para Nabi mencakup situasi negatif atas penolakan dakwah yang panjang, penolakan dari orang terdekat, kesedihan yang mendalam, ancaman fisik atas situasi yang tidak terkendali, situasi yang berlebih karena harus mengemban tanggung jawab besar, dan situasi tak terkendali atas harapan akan keturunan dalam keadaan yang tidak memungkinkan secara medis. Strategi koping yang diterapkan oleh para Nabi menunjukkan dinamika yang fleksibel. Pola koping yang muncul tidak selalu dimulai dari regulasi emosi, melainkan menyesuaikan dengan tuntutan situasi yang dihadapi. Selain itu, ditemukan adanya strategi mencari dukungan religius (*seeking religious support*) sebagai bentuk pengembangan dari dukungan sosial. Dalam hal ini, doa dan penyerahan diri kepada Allah menjadi sumber dukungan utama yang memberikan ketenangan sekaligus menjadi fondasi dalam mengambil langkah pemecahan masalah berikutnya.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Strategi Koping Stres dalam Kisah Para Nabi di Al-Qur’an (Analisis Tematik dengan Pendekatan Psikologi)”. Salawat serta salam senantiasa tercurah kepada baginda Rasulullah Muhammad saw., beserta keluarga, sahabat, dan pengikut beliau hingga akhir zaman.

Selama proses penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penulis banyak mendapat bantuan, motivasi, arahan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Sehubungan dengan itu, maka dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis ungkapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang berjasa memberikan dukungan dan bantuan, khususnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Mujiburrahman, MA., selaku Rektor terdahulu UIN Antasari Banjarmasin periode 2021-2025, yang selama menjabat telah memberikan fasilitas untuk menunjang kebutuhan pada masa perkuliahan penulis dan pelajaran dari setiap karya tulis serta sambutan yang menjadi motivasi dalam pengembangan diri penulis.
2. Prof. Dr. Hj. Nida Mufidah, M.Pd., selaku Rektor UIN Antasari Banjarmasin periode 2025-2029, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu hingga akhir masa studi.
3. Dr. Dzkiri Nirwana, M.Ag. sebagai Dekan terdahulu Fakultas Ushuluddin dan Humaniora periode 2021-2025 dan Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M. Ag.,

selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora periode 2025-2029 beserta jajarannya.

4. Riza Saputra, M.A. dan H. Hanafi, MA., sebagai Ketua dan Sekretaris terdahulu Prodi Ilmu Al- Qur'an dan Tafsir periode 2023-2025 yang telah memberikan dukungan penuh kepada seluruh mahasiswa di Prodi Ilmu Al- Qur'an dan Tafsir UIN Antasari Banjarmasin.
5. Bashori, M.Ag. dan Najib Irsyadi, M.Hum., selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Antasari Banjarmasin periode 2025-2029 yang telah memberikan arahan, kemudahan administrasi, dan persetujuan atas skripsi ini.
6. Prof. Dr. H. Wardani, M.Ag., selaku Dosen Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan masukan serta bimbingan dari awal penetapan judul hingga akhir penyelesaian skripsi ini.
7. H. Hanafi, M.A., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan saran, arahan, dan kemudahan akses bimbingan hingga akhir penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang telah memberikan beragam ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis.
9. Kepada seluruh keluarga terkasih penulis, khususnya Ayah dan Ibu yang telah membesarkan, mendidik, dan senantiasa mendoakan penulis. Juga kepada Kakak penulis yang senantiasa mendoakan dan Adik yang mengajak penulis bermain sebagai selingan hiburan.

10. Teman-teman penulis, Amiyati, Alifia Nur Rizkilah, Ainun Thayyibah, Dara Puspita Loka, Khairun Nisak Al-Kamil, Liya Azizah, Marlenda, Nanda Nurlina, Valisa, dan Virda Amelia Febriana serta Norhidayah, Norhalisa, dan Siti Hajar, yang telah mendoakan, menemani, memberikan dukungan, dan menyimak berbagai cerita maupun pertanyaan penulis.
11. Seluruh teman-teman seperjuangan jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2022 yang telah banyak memberikan memori indah, dukungan, dan semangat. Peneliti ucapkan terima kasih karena telah kebersamai penulis semasa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini dapat selesai.

Semoga Allah Swt. melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada mereka dan mencatat pahala yang sebaik-baiknya di sisi-Nya. Akhirnya, dengan mengharap ridho dan karunia-Nya semoga tulisan ini dapat memiliki manfaat dan hanya kepada Allah Swt. segala ikhtiar kita serahkan.

Banjarmasin, 27 April 2026

Penulis

Khairunissa

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Pedoman Transliterasi

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang terdapat di dalam buku Pedoman Karya Ilmiah yang diterbitkan oleh Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin edisi tahun 2021.

1.	ا	:	A	16.	ط	:	Th
2.	ب	:	B	17.	ظ	:	Zh
3.	ت	:	T	18.	ع	:	'
4.	ث	:	Ts	19.	غ	:	Gh
5.	ج	:	J	20.	ف	:	F
6.	ح	:	<u>H</u>	21.	ق	:	Q
7.	خ	:	Kh	22.	ك	:	K
8.	د	:	D	23.	ل	:	L
9.	ذ	:	Dz	24.	م	:	M
10.	ر	:	R	25.	ن	:	N
11.	ز	:	Z	26.	و	:	W
12.	س	:	S	27.	ه	:	H
13.	ش	:	Sy	28.	ء	:	`
14.	ص	:	Sh	29.	ي	:	Y
15.	ض	:	Dh				

1. Vokal

Vokal dalam bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
ـَ	A	Fathah
ـِ	I	Kasrah
ـُ	U	Dhammah

Kata sandang: Contoh: (الرِّجَال) *al-rijâl* bukan *ar-rijâl*, (الدِّيَّوَان) *al-dîwân* bukan *ad-dîwân*.

Syiddah: Misalnya, kata (الضَّرَّة) tidak ditulis *adh-dharûrah* melainkan *al-dharûrah*, demikian seterusnya.

Vokal rangkap memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
ـِـَ	Ai	a dan i
ـِـُ	Au	a dan u

2. Vokal Panjang

Ketentuan alih aksara vokal panjang (mad), yang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan harakat dan huruf sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
بَا	Â	a dengan topi di atas

ي	Î	i dengan topi di atas
و	Û	u dengan topi di atas

3. Kata Sandang

Kata sandang, yang dalam sistem aksara Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu dialihaksarakan menjadi huruf /l/, baik diikuti huruf syamsiyah maupun huruf kamariah. Contoh: *al-rijâl* bukan *ar-rijâl*, *al-dîwân* bukan *ad-dîwân*.

4. Syiddah (*Tasydîd*)

Syiddah atau *tasydîd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (ـ) dalam alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan menggandakan huruf yang diberi tanda syiddah itu. Akan tetapi, hal ini tidak berlaku jika huruf yang menerima tanda syiddah itu terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf syamsiyah. Misalnya, kata (الضَّرُورَةُ) tidak ditulis *ad-dharûrah* melainkan *al-dharûrah*, demikian seterusnya.

5. Ta Marbûthah

Berkaitan dengan alih aksara ini, jika huruf ta marbûthah terdapat pada kata yang berdiri sendiri, maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /h/ (lihat contoh 1 di bawah). Hal yang sama juga berlaku jika ta marbûthah tersebut diikuti oleh kata sifat (*na'î*) (lihat contoh 2). Namun, jika huruf ta marbûthah tersebut diikuti kata benda (*ism*), maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /t/ (lihat contoh 3).

No.	Kata Arab	Alih Aksara
1	طَرِيقَةٌ	<i>Tharîqah</i>

2	الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ	<i>Al-Jâmi'ah al-Islâmiyyah</i>
3	وَحْدَةُ الْوُجُودِ	<i>Wahdah al-Wujûd</i>

6. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam alih aksara ini huruf kapital tersebut juga digunakan, dengan mengikuti ketentuan yang berlaku dalam ejaan Bahasa Indonesia, antara lain untuk menuliskan permulaan kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Jika nama diri didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal atau kata sandangnya. Contoh: al-Ghazali bukan Al-Ghazali, al-Banjari bukan Al-Banjari.

Beberapa ketentuan lain dalam Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia (PUEBI) sebetulnya juga dapat diterapkan dalam alih aksara ini, misalnya ketentuan mengenai huruf cetak miring (*italic*) atau cetak tebal (*bold*). Jika menurut PUEBI, judul buku itu ditulis dengan cetak miring, maka demikian halnya dalam alih aksaranya, demikian seterusnya.

Berkaitan dengan penulisan nama, untuk nama-nama tokoh yang berasal dari Nusantara sendiri, disarankan tidak dialihaksarakan meskipun akar katanya berasal dari bahasa Arab. Misalnya ditulis Abdussamad al-Palimbani, tidak 'Abd al-Samad al-Palimbânî; Nuruddin al-Raniri, tidak Nûr al-Dîn al-Rânîrî.

7. Cara Penulisan Kata

Setiap kata, baik kata kerja (*fi'l*), kata benda (*ism*), maupun huruf (*harf*) ditulis secara terpisah. Berikut adalah beberapa contoh alih aksara atas kalimat-kalimat dalam Bahasa Arab.

Kata Arab	Alih Aksara
ذَهَبَ الْأُسْتَاذُ	<i>dzahaba al-ustâdzu</i>
ثَبَّتَ الْأَجْرُ	<i>tsabbata al-ajru</i>
الْحَرَكَةُ الْعَصْرِيَّةُ	<i>al-harakah al-'ashriyyah</i>
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	<i>asyhadu an lâ ilâha illa Allâh</i>
مَوْلَانَا مَلِكُ الصَّالِحِ	<i>maulânâ Malik al-Shâlih</i>
يُؤْتِرِكُمْ اللَّهُ	<i>yu'tsirukum Allâh</i>
الْمَظَاهِرُ الْعَقْلِيَّةُ	<i>al-mazhâhir al-'aqliyyah</i>
حُبُّ الْإِسْتِطْلَاعِ	<i>hub al-istithlâ'</i>
الْمَادَّةُ الْمَصْنُوعَةُ مِنَ الْحَيَوَانَ	<i>al-mâddah al-mashnû'ah min al-hayawân</i>
طَرْفُ الْعَيْنِ	<i>tharf al-'ayni</i>
الْمُسَاهِمَةُ	<i>al-musâhimah</i>
مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا	<i>man salaka tharîqan</i>

B. Singkatan

H	Hijriah
M	Masehi
a.s.	'Alaihi al-Salâm
Swt.	Subhânahu wa Ta'âlâ
saw.	Shallallâhu 'Alaihi wa Sallam
Q.S.	Qur'an Surah
H.R.	Hadis Riwayat

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
MOTO.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xi
DAFTAR ISI.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Signifikansi Penelitian	8
E. Definisi Istilah.....	9
F. Penelitian Terdahulu.....	12
G. Metode Penelitian.....	15
H. Sistematika Penulisan.....	21
BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG STRES DAN KOPING STRES	23
A. Definisi Stres.....	23
B. Faktor Penyebab dan Penilaian Terhadap Stres	26
C. Pengertian Koping Stres.....	30
D. Fungsi Koping Stres.....	32
E. Terminologi Al-Qur'an tentang Stres dan Tekanan Hidup	35
BAB III TEKANAN HIDUP DAN BENTUK MENGHADAPINYA DALAM KISAH PARA NABI MENURUT AL-QUR'AN.....	46
A. Bentuk Tekanan Hidup dalam Kisah Para Nabi.....	46
B. Kisah Para Nabi Menghadapi Ujian dalam Al-Qur'an	51
1. Kisah Nabi Nuh a.s.	51
2. Kisah Nabi Ibrahim a.s.....	53
3. Kisah Nabi Ya'qub a.s.....	55

4. Kisah Nabi Musa a.s.	58
5. Kisah Nabi Zakaria a.s.	60
BAB IV ANALISIS RESPONS PARA NABI DALAM MENGHADAPI UJIAN DAN RELEVANSINYA TERHADAP TEORI KOPING	63
A. Dinamika Koping Nabi Nuh dalam Menghadapi Ujian Dakwah yang Panjang.....	63
B. Kelembutan Nabi Ibrahim dalam Menghadapi Ujian Dakwah Keluarga .	71
C. Manajemen Kesedihan Nabi Ya'qub dalam Menghadapi Kehilangan.....	77
D. Dinamika Koping Nabi Musa dalam Menghadapi Situasi Tak Terkendali dan Tugas yang Besar.....	86
E. Konstruksi Harapan dan Koping Religius Nabi Zakaria dalam Menghadapi Ujian Keturunan untuk Keberlanjutan Dakwah	98
BAB V PENUTUP.....	105
A. Kesimpulan	105
B. Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA	108
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	115
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	126