

## 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.