

**STRATEGI *COPING STRESS* YANG DILAKUKAN  
MASYARAKAT DESA JATI WETAN KECAMATAN JATI  
KABUPATEN KUDUS DALAM MENGHADAPI BENCANA  
BANJIR (ANALISIS BIMBINGAN KONSELING ISLAM)**



***SKRIPSI***

Untuk memenuhi persyaratan  
Mencapai Derajat Sarjana Sosial Islam (S. Sos. I)  
**Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)**

Oleh

**Khudlotun Nafi'ah  
(091111028)**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG  
2014**

## NOTA PEMBIMBING

Lamp : 5 (lima) eksemplar  
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada:  
Dekan Fakultas Dakwah dan  
Komunikasi IAIN Walisongo  
di Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa naskah skripsi saudara:

Nama : Khudlotun Nafi'ah  
NIM : 091111028  
Fak/Jurusan : Dakwah dan Bimbingan Penyuluhan Islam  
Judul Skripsi : **“Strategi Coping Stress yang dilakukan Masyarakat Desa Jati Wetan Kecamatan Jati Kabupaten Kudus dalam Menghadapi Bencana Banjir (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)”**

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 05 Desember 2014

Pembimbing I,



Dra. Maryatul Kibtiyah, M.Pd  
NIP. 196801131994032001

Pembimbing II,



Wening Wihartati, S.Psi, M.Si.  
NIP. 197711022006042004

SKRIPSI

STRATEGI *COPING STRESS* YANG DILAKUKAN MASYARAKAT DESA JATI  
WETAN KECAMATAN JATI KABUPATEN KUDUS DALAM MENGHADAPI  
BENCANA BANJIR (ANALISIS BIMBINGAN KONSELING ISLAM)

Disusun oleh:

**Khudlotun Nafi'ah**

091111028

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 23-12-2014

dan dinyatakan telah lulus memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji/ Ketua Sidang

**Drs. H. M. Mudhofi, M. Ag.**  
NIP: 196908301998031001

Sekretaris Dewan Penguji

**Wening Wihartati, S. Psi., M. Si.**  
NIP : 197711022006042004

Penguji I

**Yuli Nuzkhasanah, S. Ag., M. Hum.**  
NIP : 197107291997032005



Penguji II

**Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.**  
NIP: 19750205 200604 2003

Pembimbing I

**Dra. Maryatul Kibtiyah, M. Pd.**  
NIP : 196801131994032001

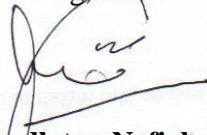
Pembimbing II

**Wening Wihartati, S. Psi., M. Si.**  
NIP. 197711022006042004

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 5 Desember 2014



**Khudlotun Nafiah**  
**091111028**

**MOTTO**

خير الناس انفعهم للناس

*Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia  
yang lain*

## PERSEMBAHAN

*Dari lubuk hati yang paling dalam kupersembahkan skripsi ini untuk:*

- *Ibuku tercinta (Ibu Sunarsih), terimakasih atas semua yang telah engkau berikan kepada anakmu ini. Berkat cinta, kasih sayang dan doamu, Allah selalu melimpahkan berjuta kenikmatan yang tiada terkira untukku. Kata-kata tak akan pernah sanggup untuk mengungkapkan rasa sayang dan terimakasihku padamu*
- *Adik-adikku, Gilang Nike Andriani dan Ulil Albab yang telah mendukung dan mendo'akanku.*
- *Almamater tercinta UIN Walisongo Semarang khususnya Fakultas Dakwah dan Komunikasi, begitu banyak ilmu yang penulis dapat darimu.*
- *Semua teman angkatan 2009, yang tak bisa kusebutkan satu persatu, terimakasih atas kebersamaan kita selama ini dan terimakasih untuk semuanya.*
- *Sahabat seperjuanganku Jitin, mbak Yuli, Ria, Rika, Dewi, dan semua teman yang selama ini bersamaku, semoga karya kecil ini bisa menjadi "obat kerinduan" diantara kita.*

## ABSTRAKSI

Skripsi ini disusun oleh Khudlotun Nafi'ah NIM (091111028). Skripsi ini berjudul "Strategi Coping Stress yang dilakukan Masyarakat Desa Jati Wetan dalam menghadapi bencana banjir. (Analisis Bimbingan Konseling Islam)" Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang tahun 2014.

Latar belakang masalah penelitian ini berangkat dari Indonesia sebagai salah satu Negara terpadat di dunia. Di sisi lain, kondisi ini juga memunculkan risiko bencana mulai dari bencana alam gunung berapi, banjir, longsor, gempa bumi, hingga masalah kesehatan. Seseorang yang mengalami stress/ ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stress. Cara yang digunakan oleh individu untuk mengurangi stress itulah yang disebut dengan *Coping*.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana strategi *coping stress* yang dilakukan masyarakat Desa Jati Wetan Kecamatan Jati Kabupaten Kudus dan menganalisis bagaimana bimbingan konseling Islam terhadap strategi coping stress yang dilakukan masyarakat Desa Jati Wetan Kecamatan Jati Kabupaten Kudus.

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang bertujuan menggambarkan keadaan status fenomena bencana banjir yang berada di Desa Jati Wetan Kecamatan Jati Kabupaten Kudus secara sistematis dan rasional (logika). Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan psikologis yang berkaitan dengan coping stress. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Temuan dari penelitian yang dilakukan adalah, dengan menggunakan strategi *coping stress* dan metode-metode *coping stress* yang dilakukan masyarakat Desa Jati Wetan Kecamatan Jati Kabupaten Kudus, serta menggunakan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. sangat kuat dalam pengetahuan agamanya, untuk itu mereka berdo'a atau sembahyang sebagai upaya menyelesaikan masalah dengan cara berserah diri kepada Allah SWT Analisis bimbingan konseling Islam terhadap strategi *coping stress* dalam menghadapi bencana banjir dirumuskan, Fungsi preservative yang membantu individu menjaga situasi dari kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu dapat bertahan lama sesuai dengan fungsi dari *coping stress* yaitu, *emotional focused coping*.

Kedua fungsi developmental yang membantu klien untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan klien dalam menghadapi persoalan yang dihadapi sesuai dengan fungsi *coping stress* yaitu *problem focused coping* dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress dengan memelihara dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi bencana banjir dengan cara berdo'a kepada Allah, lebih mendekatkan diri dan introspeksi diri kenapa Allah memberikan cobaan tersebut kepada mereka. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa fungsi *coping stress* sesuai dengan fungsi Bimbingan

Konseling Islam dengan membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWT.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan akan menjadi bahan informasi bagi semua pihak di Desa Jati Wetan Kecamatan Jati Kabupaten Kudus pada khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, taufiq, hidayah serta inayah-Nya kepada penulis sehingga karya ilmiah yang berjudul “Strategi *Coping Stress* yang dilakukan Masyarakat Desa Jati Wetan Kecamatan Jati Kabupaten Kudus dalam Menghadapi Bencana Banjir (Analisis Bimbingan Konseling Islam)” dapat terselesaikan walaupun setelah melalui berbagai hambatan dan rintangan. Shalawat ma’assalam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya yang mengikuti jejak perjuangannya.

Teriring rasa syukur dan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung selama proses penulisan skripsi ini. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

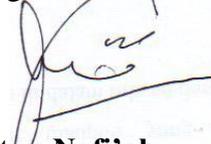
1. Yang terhormat, Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang, DR. H. Awaludin Pimay, Lc. M.Ag beserta staf dan karyawan yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Hj. Mahmudah, S.Ag, M.Pd., selaku Ketua Jurusan BPI dan Ibu Anila Umriana, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan BPI yang telah memberikan izin untuk penelitian ini.
3. Ibu Maryatul Qibtiyah, M.Pd. selaku pembimbing I, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan kepada penulis sehingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Wening Wihartati, S. Sos. I, M.Si. selaku pembimbing II, yang sangat teliti dan sabar dalam membimbing, menuntun, dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
5. Bapak Kepala Desa, bapak Suyitno, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

6. Khoirurridho, relawan PMI yang termasuk anggota Sibat (Siaga Bencana Berbasis Masyarakat) yang telah meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam proses penelitian.
7. Segenap Bapak dan Ibu warga Desa Jati Wetan yang terkena banjir telah meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam proses penelitian.
8. Segenap dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan, inspirasi, nasehat dan do'a selama perkuliahan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo.
9. Keluarga besar perpustakaan Dakwah dan Komunikasi serta Perpustakaan Institut IAIN Walisongo yang telah memberikan kemudahan kepada penulis untuk dalam memanfaatkan fasilitas dalam proses penyusunan skripsi.
10. Ibuku dan adik-adikku tercinta, yang selama ini selalu mendukungku terimakasih atas doa yang telah kalian panjatkan.
11. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu hingga terselesaikan skripsi ini.

Atas jasa-jasa mereka, penulis hanya dapat memohon do'a semoga semua amal mereka diterima disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan yang ideal dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan bagi para pembaca pada umumnya. Amin.

*Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.*

Semarang, 05 Desember 2014



**Khudlotun Nafi'ah**  
**091111028**

## DAFTAR ISI

|   |            |
|---|------------|
| <b>NOTA PEMBIMBING .....</b>  | <b>ii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>  | <b>iii</b> |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>  | <b>iv</b>  |
| <b>HALAMAN MOTTO .....</b>  | <b>v</b>   |
| <b>PERSEMBAHAN.....</b>   | <b>vi</b>  |
| <b>ABSTRAKSI.....</b>   | <b>vii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>  | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>  | <b>xi</b>  |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>  |            |
| 1.1. Latar Belakang .....   | 1          |
| 1.2. Rumusan Masalah .....  | 6          |
| 1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....  | 6          |
| 1.4. Tinjauan Pustaka .....   | 7          |
| 1.5. Metode Penelitian.....   | 9          |
| 1.6. Sistematika Penulisan .....  | 13         |
| <b>BAB II STRATEGI <i>COPING STRESS</i>, BENCANA, BANJIR,<br/>DAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM</b>   |            |
| 2.1. Tinjauan Tentang Bencana.....  | 16         |
| 2.2. Banjir.....  | 20         |
| 2.3. Stres.....   | 24         |
| 2.4. <i>Coping Stress</i> .....   | 34         |
| 2.5. Bimbingan Konseling Islam .....  | 37         |
| <b>BAB III GAMBARAN UMUM DESA JATI WETAN KECAMATAN JATI<br/>KABUPATEN KUDUS</b>   |            |
| 3.1. Kondisi Wilayah.....   | 44         |
| 3.2. Strategi Coping Stress yang dilakukan Masyarakat Desa Jati Wetan<br>Kecamatan Jati Kabupaten Kudus dalam Menghadapi Bencana Banjir ..... | 48         |
| <b>BAB IV ANALISIS</b>  |            |

|  |           |
|--|-----------|
| 4.1. Analisis Strategi <i>Coping Stress</i> yang dilakukan Masyarakat Desa Jati Wetan dalam Menghadapi Banjir .....  | 56        |
| 4.2. Analisis Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Strategi <i>Coping Stress</i> yang dilakukan Masyarakat Desa Jati Wetan dalam Menghadapi Banjir ..... | 62        |
| <b>BAB V PENUTUP</b>   |           |
| 5.1. Kesimpulan .....  | 69        |
| 5.2. Saran.....  | 70        |
| 5.3. Penutup.....  | 71        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>  | <b>73</b> |
| <b>LAMPIRAN</b>  |           |
| <b>BIODATA PENULIS</b>   |           |