

**METODE COPING DALAM MENGATASI STRES PADA
MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM YANG
MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MATARAM**



Husnul Atori
NIM.190303025

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MATARAM**

2022

**METODE COPING DALAM MENGATASI STRES PADA
MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM YANG
MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MATARAM**

Skripsi
diajukan kepada Universitas Islam Negeri Mataram
untuk melengkapi persyaratan mencapai gelar Sarjana Sosial
(S.Sos)



Husnul Atori
NIM.190303025

JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)
FAKLUTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MATARAM
2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Husnul Atori, NIM 190303025 dengan judul "Metode Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Mataram" telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Disetujui pada tanggal 14 Januari 2023



NOTA DINAS PEMBIMBING

Mataram, 16 Januari 2023

Hal: Ujian Skripsi

Yang Terhormat

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
di Mataram

Assalamu'alaikum, Wr, Wb

Dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi, kami berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama Mahasiswa Husni Atori

NIM 190303025

Jurusan/Prodi Bimbingan Konseling Islam

Judul Metode Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Mataram

telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang *munaqasyah* skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram. Oleh karena itu, kami berharap agar skripsi ini dapat segera di-*munaqasyah*-kan.

Wassalammu'alaikum, Wr, Wb

Perpustakaan UIN Mataram

Pembimbing I

Dr. H. Moh. Fakhri, M.Pd
NIP. 196612311992031028

Pembimbing II

Syariful Hadi, M.Pd
NIP. 199005182019031007

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang betanda tangan di bawah ini :

Nama : Husnul Atori
NIM : 190303025
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Metode Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Mataram" ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Jika saya terbukti melakukan plagiat tulisan karya orang lain, siap menerima sanksi yang telah ditetapkan oleh lembaga.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A M

Mataram, 10 Januari 2022.

Saya yang menyatakan,

Perpustakaan UIN Mataram



Husnul Atori

PENGESAHAN

Skripsi oleh : Husnul Atori, NIM : 190303025 dengan judul " Metode Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Mataram " telah dipertahankan di depan dewan penguji jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram pada tanggal 16 Januari 2023

Dewan Penguji

Dr. H. Moh. Fakhri, M.Pd
(Ketua Sidang Pemb. I)

Syamsul Hadi, M.Pd
(Sekretaris Sidang/ Pemb. II)

Azwandi, S.Ag., H.Hum
(Penguji I)

Baiq Arwindy Prayona, MA
(Penguji II)

Mengetahui,

Perpustakaan dan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram



Dr. M. Muhammad Saleh Ending, MA

197209121998031001

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ
وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ
أَخِيهِ مِمَّا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka (kecurigaan), karena sebagian dari prasangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.” (Q. S. Al-Hujurat : 12)¹

Perpustakaan UIN Mataram

¹ Kementerian Agama RI, al-Qur'an dan Terjemahnya (Bandung: CV. Pustaka Agung Harapan, 2006),49:12, 744

PERSEMBAHAN



Kupersembahkan skripsi ini untuk Ibu Maemanah dan Bapak Anwar, almamaterku, semua guru, dosenku, sahabatku, dan orang terkasihku.

KATA PENGANTAR



Segala puji bagi Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* Dzat yang Maha Sempurna dan Maha Baik adanya. Atas berkat Rahmat dan Hidayah-Nya lah penulis dapat menyelesaikan seluruh tugas dan tanggungjawab yang penulis emban di bangku perkuliahan selama ini. Tidak lengkaplah pujian itu jika tidak menyebut dan bersholawat ke Sang Kekasih Allah *Ta'ala*, maka Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Sang Kekasih Allah *Ta'ala* Baginda Nabi Muhammad Saw, keluarga dan para sahabat yang telah membawa islam yang penuh damai sehingga sampailah pada detik dimana kita semua bisa merasakan nikmat yang penuh kebahagiaan. Semoga kami bisa mengikuti jejak para Sahabat Nabi Muhammad Saw untuk menyebarkan kebaikan seperti beliau dan menjadikan islam sebagai agama yang *Rahmatan Lil 'Alamin*. *Aamiin Ya Rabbal 'Alamin*.

Penulis menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini tidak akan sukses tanpa bantuan dan keterlibatan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis memberikan penghargaan setinggi-tingginya dan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu sebagai berikut.

1. Dr. H. Moh. Fakhri, M.Pd sebagai Pembimbing I dan Syamsul Hadi, M.Pd sebagai Pembimbing II yang memberikan bimbingan, motivasi dan koreksi mendetail, terus-menerus dan tanpa bosan di tengah kesibukannya dalam mengajar, menjadikan skripsi ini lebih matang dan dapat terselesaikan.
2. Azwandi, S.Ag., H.Hum dan Baiq Arwindy Prayona, M.A, sebagai penguji yang telah memberikan saran konstruktif bagi penyempurnaan skripsi ini.
3. Dr. Mira Mareta, MA Sebagai ketua jurusan dan Syamsul Hadi, M.Pd Sebagai Sekretaris jurusan.

4. Dr. Muhammad Saleh Ending, M.A. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
5. Prof. Dr. H. Masnun Tahir, M.Ag. selaku rektor UIN Mataram yang telah memberikan tempat bagi penulis untuk menuntut ilmu dan selalu memberikan nasihat untuk segera wisuda
6. Kedua orang tua Bapak Anwar dan Ibu Maemanah yang selalu memberi kasih dan sayang tanpa harap balasan, memberi dukungan tanpa lelah, dan selalu mendo'akan kebaikan atas anak-anaknya. Semoga Allah membalas kebaikan kalian dengan balasan yang sebaik-baiknya dariNya.
7. Terima Kasih untuk guru dan dosen yang telah memberi dukungan dan mendo'akan kebaikan untukku.
8. Terima Kasih untuk teman seperjuangan bki A angkatan 2019 yang memberikan semangat dan motivasi selama masa perkuliahan dan terima kasih pula kepada seorang yang menemani dikala kesulitan menghampiri, semoga tetap selalu ada.

Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat-ganda dari Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* dan semoga karya ilmiah ini bermanfaat. *Aamiin*.

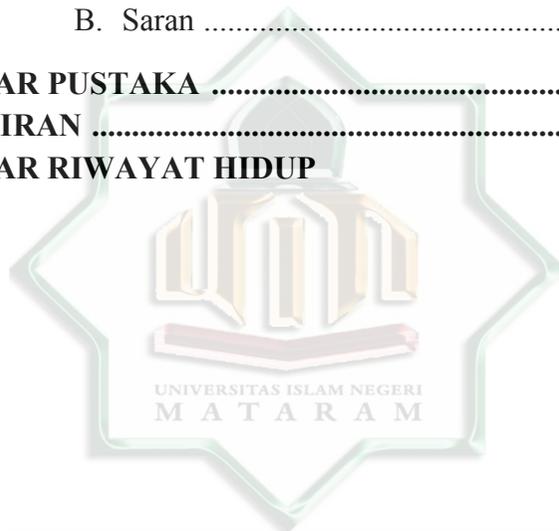
Mataram, 10 januari 2023
Penulis,

Husnul Atori

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN LOGO	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
PENGESAHAN DEWAN PENGUJI	vii
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGATAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I	
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
D. Kajian Pustaka	12
E. Kerangka Teori	14
F. Metode Penelitian	43
G. Sistematika Pembahasan	49
BAB II	
ISI BAB	50
A. Gambaran Subjek Penelitian	50
1. Profil Informan	50
2. Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam	53
B. Gambaran Penyebab Stres Dalam Penyusunan	
Skripsi Mahasiswa BKI	55
C. Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada	
Penyusunan Skripsi Mahasiswa BKI	69

BAB III	ISI BAB	81
	A. Penyebab Stres Mahasiswa Pada Penyusunan Skripsi	81
	B. Strategi Coping Yang Dilakukan Mahasiswa .	83
BAB IV	PENUTUP	90
	A. Kesimpulan	90
	B. Saran	91
	DAFTAR PUSTAKA	93
	LAMPIRAN	97
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP	



Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Respon Multidimensi Terhadap Stres, 15.
Tabel 2.1	Gambaran Penyebab Dan Tingkatan Stres Dalam Penyusun Skripsi Mahasiswa BKI, 62.
Tabel 2.2	Gejala-Gejala Stres Pada Mahasiswa BKI, 68.
Tabel. 2.3	Strategi Coping Mengatasi Stres Pada Penyusun Skripsi Mahasiswa BKI, 76.



Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	Tempat Penelitian
Lampiran II	Dokumentasi Wawancara dengan Informan
Lampiran III	Surat penelitian dan Lembar Konsultasi



Perpustakaan UIN Mataram

**METODE COPING DALAM MENGATASI STRES
PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM
YANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI MATARAM**

Oleh :

Husnul Atori
NIM 190303025

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh penulis yang telah memperhatikan banyak mahasiswa BKI khususnya yang semester 9 sedang menyusun Skripsi mengalami kesulitan-kesulitan saat menyusun skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab stres yang dialami mahasiswa BKI saat mengerjakan skripsi dan strategi coping untuk mengatasi stres saat mengerjakan skripsi. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 9 BKI. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

Hasil temuan penelitian ini, mahasiswa dapat mengalami stres akibat kesulitan yang mereka hadapi saat mengerjakan skripsi, seperti kesulitan mencari literatur, kesulitan merevisi skripsi, kesulitan mencari referensi, kesulitan menemui dosen pembimbing untuk melakukan konsultasi, dan kesulitan mendapatkan pendanaan untuk menyusun skripsi. Kendala dan kesulitan tersebut pada akhirnya menjadi sebab dan menimbulkan stres.

Subjek menggunakan dua jenis strategi coping stres untuk mengatasi stres: coping berfokus pada emosi dan coping berfokus pada masalah. Ketika subjek menganggap hal-hal ini sulit untuk diubah, subjek akan menggunakan strategi coping emosional. Misalnya, jika ingin kembali termotivasi, memilih untuk tenang dulu, berpikir positif, mendekatkan diri kepada Allah, dan mencari dukungan sosial. Sedangkan subjek akan menggunakan strategi coping seperti memusatkan perhatian pada masalah ketika mereka melihat bahwa mereka dapat mengatasinya, seperti berusaha menghadapi dan menyelesaikan masalah dan mendapatkan informasi atau referensi dari orang lain.

Kata Kunci: Stres, Penyebab Stres dan Strategi Coping Stres

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa yang memiliki probabilitas tertinggi setelah siswa disebut mahasiswa. Selain itu, ada yang berpendapat bahwa orang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Kata "Mahasiswa" memiliki dua suku kata: maha, yang berarti "besar", dan siswa, yang berarti "siswa yang menempuh pembelajaran". Dengan demikian mahasiswa diharapkan lebih mandiri dari siswa dan memiliki tanggung jawab yang besar dan berat dalam menyelesaikan perkuliahannya.²

Pengertian mahasiswa dalam peraturan RI No. 30 Tahun 1990, mahasiswa adalah mereka yang terdaftar pada perguruan tinggi tertentu dan belajar di sana, yang dibuktikan dengan KTM atau kartu tanda mahasiswa dari perguruan tinggi tersebut. Mahasiswa dianggap sebagai lulusan potensial yang, melalui keterlibatan mereka di perguruan tinggi yang semakin terintegrasi ke dalam masyarakat, didik dan diantisipasi menjadi kandidat intelektual. Akibatnya, seorang mahasiswa disebut sebagai "agen perubahan," atau "pembawa perubahan."³ Beberapa pengertian tersebut dapat dipahami: mahasiswa adalah orang yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif pada kartu tanda mahasiswa atau KTM dan terdaftar di perguruan tinggi.

Bagi seorang mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana, dia harus menyelesaikan studinya dalam waktu yang telah ditentukan. Menurut buku pedoman akademik kurikulum KKNi prodi Bimbingan Konseling Islam, mahasiswa S1

² Harun Gafur, *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*, (Bandung: CV. Rasi Terbit, 2015), hlm.15

³ Ibnu Arsib dan M. Fajar Dalimunthe, *Merawat Kekayaan Bangsa dan Negara*, (Jakarta: Guepedia, 2019), hlm. 59-60.

dengan beban studi diharapkan dapat menyelesaikan program tersebut dalam waktu empat sampai lima tahun. Mahasiswa diharuskan menyelesaikan tugas akhir yaitu menulis skripsi untuk mendapatkan gelar sarjana. Skripsi ini ditulis secara individual sehingga mahasiswa dituntut untuk mandiri dan mampu menggunakan potensi, kecerdasan, dan kemampuannya untuk mengaplikasikan informasi yang telah dipelajarinya di perkuliahan.

Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang harus diselesaikan mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa sarjana mempersiapkan skripsi berdasarkan temuan penelitian yang tepat dan diawasi pada suatu masalah. Menulis skripsi mengajarkan mahasiswa bagaimana menggunakan metode ilmiah untuk memecahkan masalah.⁴ Mayoritas mahasiswa menggira dan percaya bahwa menulis skripsi itu sangat sulit, sehingga menakutkan bagi sebagian mahasiswa dan dapat menimbulkan gejala depresi dan stress pada diri mereka.

Mahasiswa sering mengalami kesulitan saat menulis skripsi, seperti kesulitan menemukan literatur yang relevan, dana yang terbatas, kurangnya pemahaman tentang penulisan ilmiah, kurangnya pemahaman tentang sistem kerja terjadwal yang membutuhkan manajemen waktu yang ketat, dan perbedaan pendapat dengan pembimbing skripsi. Mahasiswa menghadapi banyak tantangan sebagai akibat dari kurangnya kemampuan menulis ilmiah, keterampilan akademik, dan minat penelitian. Tantangan dan hambatan tersebut pada akhirnya dapat mengakibatkan stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, dan keterlambatan dalam penyusunan skripsi dan beberapa bahkan memilih untuk meninggalkan

⁴ Dalman, *Menulis Karya Ilmiah*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2014), hlm. 199.

skripsi mereka.⁵ Padahal menyelesaikan skripsi adalah suatu tanggung jawab karena menyelesaikan skripsi merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi sebagai mahasiswa semester akhir. Mahasiswa yang menganggap skripsinya sebagai beban akan mengalami kegelisahan dan ketidaktenangan dalam hidupnya karena dalam benaknya selalu dibayangi oleh tuntutan untuk segera menyelesaikan pendidikannya. Di sisi lain, mereka belum menemukan cara untuk menyelesaikan skripsinya. Pikiran yang terus terbayang akan mempengaruhi perasaan dan pada akhirnya menyebabkan mahasiswa mengalami stres.

Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam merupakan mahasiswa yang mendalami bidang studi Bimbingan Konseling yang berlandaskan ajaran agama Islam dalam penyelesaian masalahnya. Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang semester akhir mulai menyusun skripsi untuk sebagai syarat mendapat gelar S1. Banyak Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam mendapat kesulitan dalam menyusun skripsi susah mencari literatur, masalah ekonomi, tidak terbiasa menulis karya ilmiah serta persoalan dengan dosen pembimbing skripsi yang sulit untuk ditemui mengakibatkan sebagian mahasiswa stres dalam menyusun skripsi.

Koping (*coping*) itu sendiri dimaknai sebagai apa yang dilakukan oleh individu untuk menguasai situasi yang dinilai menjadi suatu tantangan atau luka atau kehilangan atau ancaman.⁶ Jadi koping lebih mengarah pada apa yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh

⁵ Rizky Satria Febriyanto, “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi” (Skripsi Sarjana; Fakultas Psikologi: Surakarta, 2015), h.1

⁶ Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental-Konsep , Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.hlm 60

tekanan atau yang membangkitkan emosi. Jadi coping adalah suatu usaha atau upaya seorang untuk dapat menyelesaikan atau mengurangi penyebab stres atau stressor yang sedang dihadapinya menggunakan cara tertentu.

Terdapat dua tipe coping utama yang umumnya dapat menurunkan stres seperti diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman yaitu *problem-focused coping* atau coping berfokus pada masalah dan *emlosion-focused coping* atau coping berfokus pada emosi. Individu yang menggunakan *problem-focused coping* umumnya langsung mengambil usaha atau tindakan untuk memecahkan persoalan. Pada sisi lain, individu yang menggunakan *emlosion-focused coping* lebih menekankan pada usaha-usaha untuk menurunkan atau mengurangi emosi negatif yang dirasakan saat menghadapi masalah.⁷ Strategi coping berasaskan masalah tentunya akan subjektif bergantung pada masalah yang di hadapi. Akan tetapi, secara umum strategi coping jenis ini bisa dilakukan menggunakan menghilangkan sumber masalah atau menciptakan langkah untuk memperbaiki situasi.

Berpikir positif adalah salah satu cara menemukan kekuatan untuk menghadapi stres. “Hari ini Anda bergantung pada pikiran yang datang pada saat itu,” adalah kutipan bijak dari filosofi India kuno. Ke mana pikiran Anda membawa Anda menentukan hari esok Anda. Faktanya, pikiran adalah dasar dari perasaan dan tindakan. Setiap tindakan dan akibatnya didorong oleh pikiran. Keadaan jiwa, tubuh, kepribadian, dan kepercayaan diri adalah semua pilihan yang dibuat oleh pikiran. Oleh karena itu, berpikir positif diperlukan karena merupakan langkah awal dalam melakukan perubahan mengubah apa yang ada dalam diri kita dengan dimulai dari

⁷ Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (Alih bahasa: Shinto B. Adelar & Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga. hlm 566

pikiran positif yang akan membentuk kecerdasan, perasaan, mental, dan kesehatan kita.⁸

Agama Islam menjelaskan bahwa prasangka, keyakinan, dan pola pikir individu sangatlah berpengaruh terhadap realitas kehidupan individu tersebut. Islam sangat menghargai kepribadian yang optimistik, sebagaimana dalam sebuah Hadits qudsy dijelaskan:

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - : أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - ، قَالَ : ((يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى : أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي ، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي ، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ، ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي ، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَالٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَالٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ)) (مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ

Dari Abu Hurairah radhiyallahu‘anhu, ia berkata bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda :

Allah Ta’ala berfirman: *Aku sesuai persangkaan hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku saat bersendirian, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di suatu kumpulan, Aku akan mengingatnya di kumpulan yang lebih baik daripada pada itu (kumpulan Malaikat).* (H.R. Bukhari, no. 6970 dan Muslim, no. 2675)

Adapun dalam aspek prasangka baik/berpikir positif terhadap sesama manusia (*husn al-Zhann bi almu’minin*) dijelaskan dalam surat al-Hujuraat ayat 12 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka (kecurigaan), karena sebagian dari prasangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang

⁸ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif* (Jakarta: Zaman, 2009), Cetakan- 1, h. 3-4

diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa dalam Islam manusia diperintahkan untuk menjauhi prasangka pada orang lain, sekalipun ada sebagian prasangka yang diperbolehkan. tetapi Allah menganjurkan manusia untuk menjauhi semua prasangka, sebab kebanyakan prasangka itu bersifat destruktif serta membawa dosa. Karena itu dianjurkan dalam Islam untuk sebisa mungkin menjauhi prasangka dalam bentuk apapun, karena manusia terkadang tidak bisa untuk membedakan mana prasangka yang boleh dan mana prasangka yang tidak boleh dilakukan.⁹

Dalam bukunya Terapi Berpikir Positif, Dr. Ibrahim Elfiky menyatakan bahwa berpikir positif adalah sumber kekuatan dan kebebasan. Disebut sebagai kekuatan karena membantu Anda menemukan solusi sampai Anda menemukannya. Hasilnya, Anda menjadi lebih terampil, percaya diri, dan tahan lama. Karena itu akan membebaskan Anda dari penderitaan, rantai pikiran negatif, dan efek fisiknya, ini disebut sebagai sumber kebebasan¹⁰. Akibatnya, saat menghadapi stres, pikiran positif diperlukan karena akan memengaruhi perasaan dan mengarah pada perilaku positif.

Ketika seseorang mengalami stres yang memperburuk keadaan, mereka akan membutuhkan dukungan sosial dari berbagai orang, seperti orang tua mereka. Hal ini karena dukungan dari orang-orang terdekat dapat memotivasi mereka dan membantu mereka mengurangi stres saat mengerjakan skripsi. Menurut pendapat Larson, individu umumnya

⁹ Ahmad Rusydi, "*Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*", Jurnal, Proyeksi, Vol. 7 (1) 2012, 1-31

¹⁰ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif* (Jakarta: Zaman, 2009), Cetakan- 1, h. 207

menginginkan dukungan sosial anggota keluarga. Berbagai kajian juga memberikan gambaran bahwa kekerabatan memiliki kualitas yang unik sehingga dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi kesejahteraan mental seseorang. Sifat sukarela persahabatan itu mungkin berkontribusi pada keunikannya. Biasanya, teman dengan usia atau level yang sama memiliki pengalaman yang tidak sinkron, sehingga mereka cenderung dapat saling membantu dalam melakukan penyesuaian. Ini termasuk saling menawarkan dukungan dan dorongan ketika dihadapkan dengan masalah yang membuat stres.¹¹ Nah, selain memiliki pandangan dan sikap yang positif, ternyata saat seseorang mengalami stres, mereka juga membutuhkan dukungan sosial. Hal ini dapat memotivasi mereka untuk mengatasi tantangan dan mengatasi stres dengan baik.

Melihat situasi seperti ini, dimana dalam proses penyusunan skripsi tuntutan- tuntutan yang sangat banyak dan diluar kendali dapat membuat mahasiswa mengalami stres. Mahasiswa UIN Mataram juga mengalami stress saat mengerjakan skripsi, khususnya mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam, karena berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan, peneliti mengamati bahwa mahasiswa BKI yang sedang berkonsultasi baik pada tahap proposal ataupun skripsi mengalami kesulitan ketika ingin bertemu dosen pembimbing tetapi sulit untuk ditemui, kesulitan lain yang dialami berdasarkan observasi ialah kesulitan dalam mencari refrensi buku tentang BKI di perpustakaan UIN Mataram dan malas mengerjakan revisian dari dosen pembimbing saat selesai konsultasi. Terutama

¹¹ Tri Puji Astuti dan Sri Hartati, “*Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi* (Studi Fenomelogis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro), <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/8339> (06 Juli 2018)

mahasiswa BKI semester 9 yang belum wisuda karena memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, rasa tertekan, frustrasi dan sedih disebabkan banyak teman-teman kelasnya yang telah wisuda dan bekerja sedangkan mereka masih saja dalam proses penyusunan skripsi yang belum terselesaikan.

Mahasiswa BKI Semester 9 yang belum wisuda memiliki stresor yang menimbulkan stres sedang yaitu kesulitan mencari referensi, beban kerja yang berlebihan, kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing, kurangnya dukungan sosial dan rasa malas yang selalu menghampiri. Sedangkan contoh stresor yang menimbulkan stres berat ialah hubungan keluarga yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.

Seorang informan mengaku mengeluhkan masalah pengerjaan skripsinya yang belum terselesaikan dan informan tidak memahami permasalahan yang dihadapinya. Selain itu, ketidakpahaman saat menulis karya ilmiah, kesulitan mencari referensi, kendala yang diberikan oleh pembimbing yang sulit, kemalasan, kekurangan dana, dan kebutuhan informan yang sering merevisi saat melakukan konsultasi. Hal ini menyebabkan informan stres karena sering dibuat cemas dan tertekan, dan terus-menerus memikirkan bagaimana menyelesaikan skripsinya dengan cepat agar bisa segera menyelesaikan pendidikannya di universitas.

Berdasarkan permasalahan tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul yaitu.

“ Metode Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusun Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Di Universitas Islam Negeri Mataram “.

B. Rumusan Masalah

1. Apa Penyebab Stres Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Mataram?
2. Bagaimana Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Di Universitas Islam Negeri Mataram?

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

- 1) Mengetahui penyebab stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Mataram.
- 2) Mengetahui strategi coping dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Mataram.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan atau pengetahuan yang lebih luas dalam mengatasi stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi, serta sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.

b. Manfaat Praktisi

1) Bagi Penulis

Hasil peneliti diharapkan bisa memberikan wawasan dan pemahaman yang baru dalam mengatasi stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi dan sebagai gambaran terhadap peneliti pada masa yang akan datang saat menghadapi masalah atau situasi yang serupa sehingga dapat mempersiapkan serta menyelesaikan dengan baik.

2) Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya pada pembuatan karya ilmiah yang memiliki tema yang sama yaitu untuk mengatasi stres pada mahasiswa pada menyusun skripsi atau masalah lain yang berhubungan dengan kesehatan mental.

3) Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan acuan pengambilan keputusan untuk menghadapi serta mengurangi stres mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsi dengan menggunakan strategi coping yang efektif.

4) Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling

Memberikan ilustrasi dan kontribusi sebagai bahan acuan dalam pengambilan kebijakan prodi bimbingan dan konseling terkait dengan upaya penanganan berbagai masalah yang timbul.

D. Ruang Lingkup dan *Setting* Penelitian

1. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian merupakan keseluruhan proses yang dilakukan oleh peneliti sebagai dasar acuan untuk melakukan penelitian, sehingga lebih terarah dan tidak menyimpang dari fokus masalah yang diangkat. Dalam penelitian ini penulis fokus terhadap “ Metode Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Mataram.

2. *Setting* Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan Universitas Islam Negeri Mataram beralamat di Jln. Gajah Mada Jempong Baru Mataram (97,77 km) Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat

83116. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif pendekatan kualitatif, untuk mendeskripsikan data, menemukan fakta-fakta pada saat pelaksanaan penelitian sampai pada analisa data terkait dengan permasalahan yang peneliti akan kaji yaitu “ Metode Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Mataram . Penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data secara langsung tentang cara mahasiswa mengatasi stres dalam menyusun skripsi.

3. Kriteria Subjek

Ada beberapa kriteria yang digunakan dalam penetapan kriteria subjek ini, yaitu latar (setting), para informan dan tingkatan stres para informan. Kriteria pertama adalah latar ialah situasi tempat berlangsungnya proses pengumpulan data yakni di UIN Mataram, wawancara di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Kriteria kedua adalah informan yaitu mahasiswa semester 9 prodi Bimbingan Konseling Islam, jumlah informan yang di wawancara ada lima informan yang semua informan ini semester 9 sehingga informan lebih tinggi angkatannya dibandingkan penulis saat ini masih di semester 7. Kriteria ketiga ialah tingkatan stres para informan dalam mengerjakan skripsi, dari lima informan yang telah diwawancarai oleh peneliti menemukan dua tingkatan stres yang mereka alami, pertama tingkatan stres sedang dan kedua tingkatan stres berat. Contoh Stresor yang menimbulkan stres sedang yaitu kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan lebih bagus, dan ditinggal oleh keluarga. Sedangkan contoh stresor yang menimbulkan stres berat ialah hubungan keluarga yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.

E. Telaah Pustaka

Untuk mendapatkan gambaran secara jelas tentang data yang berkaitan dengan cara mahasiswa mengatasi stres dalam menyusun skripsi maka peneliti mengkaji beberapa hasil karya ilmiah yang senada dengan tema sebagai pedoman, untuk menghindari terjadinya penulisan ulang serta duplikasi karya tulis sehingga menjamin originalitas dan legalitas penelitian. Dalam hal ini terdapat beberapa karya ilmiah yang memiliki pembahasan yang mirip sebagai berikut:

1. Made, Adib dan Encep, 2021 “ *Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Penulisan Skripsi* “. ¹²

Hasil penelitian menunjukkan problematika yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ialah antara bahagia dengan stres. di satu sisi mereka merasa senang karena telah mencapai puncak akhir dari aktivitas untuk memperoleh gelar sarjana, akan selesai kuliah, wisuda dan dapat mencari pekerjaan setelah sarjana. pada sisi yang lain merasa stres, seperti merasa terbebani, bingung, khawatir, takut, tidak percaya diri, kecemasan, merasa tidak berdaya dan tidak berpotensi atau pesimis, adanya perasaan bersalah, terasa khawatir, gugup, perasaan sangat menegangkan, panik, gelisah, merasa tidak karuan, timbul perasaan takut serta resah, stress, malu dan terkadang sedih, terasa penat, capek, galau, jenuh, bosan dan merasa pikiran jadi buntu. Perasaan-perasaan tersebut ditimbulkan oleh faktor internal dan eksternal.

Perbedaan penelitian sekarang dengan peneliti terdahulu terletak pada obyek penelitian yaitu strategi coping stress mahasiswa dalam penulisan skripsi. Persamaan peneliti dengan peneliti terdahulu terletak pada

¹² Made, Adib dan Encep, “*Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Penulisan Skripsi*” , *Journal of Islamic Educatioan*, vol. 3 (1), 2021.

subyek penelitian. Peneliti terdahulu dan penelitian ini menggunakan mahasiswa sebagai subyek penelitian.

2. Vitria Larseman Dela, Mahasiswi Fakultas Dakwah , Yogyakarta, Tahun 2019. Dengan judul “*Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan*”.¹³ Penelitian terdahulu dan penelitian sekarang yang akan penulis koreksi mempunyai hubungan karena keduanya membahas masalah stres yang dialami selama menyusun skripsi. Studi sebelumnya mengatakan bahwa mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi mengalami stres pada mengerjakan skripsinya dimana sumber stres nya berasal adanya rasa stress atau tekanan, dan juga permasalahan yang terjadi pada diri mereka di ketika menyusun skripsi. Penelitian sekarang berbeda dengan penelitian yang akan penulis selidiki karena menggunakan Jenis coping stress yang dipergunakan oleh responden penelitian dalam mengatasi stres nya yaitu menggunakan berkonsentrasi.
3. Annisa Rachma Sawitri dan Putu Nugrahaeni Wideasavitri, Mahasiswi Fakultas Ilmu Kedokteran, Tahun 2021. Dengan judul “*Strategi coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID- 19*”.¹⁴ Penelitian terdahulu dan penelitian yang akan penulis selidiki mempunyai hubungan karena keduanya membahas masalah stres yang dialami selama penulisan skripsi. Hasil Penelitian terdahulu menunjukkan metode strategi coping

¹³ Vitria Larseman Dela, "Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan", Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol 4, No.2, 2019, hlm.90-94.

¹⁴ Annisa Rachma Sawitri dan Putu Nugrahaeni Wideasavitri, "Strategi coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19", Jurnal Psikologi Udayana, Vol.8, No.1, 78-85, 2021.

yang dilakukan terdiri dari pengalihan, penyelesaian masalah, dan mencari dukungan sosial. Pemilihan metode strategi coping yang dilakukan dipengaruhi oleh konsep diri, keinginan diri sendiri, lingkungan pertemanan, keluarga, dan waktu efek yang disebabkan setelah melakukan strategi coping ialah merasakan ketenangan dan mampu kembali fokus dalam mengerjakan skripsi. Perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian ini adalah pendekatan yang digunakan, penelitian terdahulu menggunakan pendekatan studi kasus sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi.

F. Kerangka Teori

1. Metode Coping

a) Pengertian Coping Stres

Coping stres adalah suatu proses dinamis dari peserta didik untuk mengubah secara konstan pikiran dan perilaku mereka dalam merespon berbagai perubahan pada penilaian terhadap kondisi stres dan tuntutan-tuntutan dalam situasi tersebut¹⁵ atau dengan kata lain artinya suatu usaha berbentuk kognitif maupun perilaku yang secara spesifik dilakukan untuk mengelola tuntutan-tuntutan yang mengakibatkan stres. Coping stres juga bisa dikatakan sebagai proses individu dalam melakukan segala sesuatu yang ditujukan untuk menanggulangi dan mengurangi atau menghilangkan dampak negatif stres.¹⁶

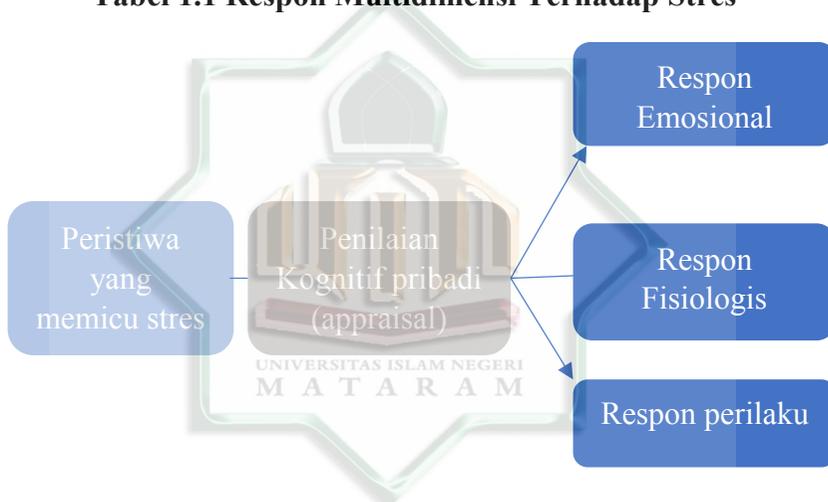
Tidak semua stressor memberikan dampak yang sama atau menghambat pada individu. Bagaimana stressor mempengaruhi individu tergantung pada:

¹⁵ Sarafino, E.P.(2006) . *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (5th ed), New York : John Wiley & Sons, Inc

¹⁶ Riry, Elvira & Mardhatillah, "*Strategi Coping Stress Pada Generasi Z*" PT.Umar Yahya Cetakan Pertama: April, 2021 hlm 10

- 1) Perbedaan fisiologis antar individu dalam sistem kardiovaskular, endokrin, kekebalan tubuh, serta sistem tubuh yang lain.
- 2) Faktor psikologis (perilaku, emosi, kepribadian, pendapat terhadap stressor).
- 3) Bagaimana orang bertindak laku terhadap stressor (coping stres).

Tabel 1.1 Respon Multidimensi Terhadap Stres¹⁷



b) Fungsi Coping

Coping mempunyai dua (2) fungsi utama ialah mengatur emosi yang menekan dan mengubah hubungan atau tuntutan yang bermasalah antara peserta didik dan lingkungan yang menyebabkan tekanan. Strategi coping diklasifikasikan menjadi dua (2) kategori besar, yaitu:¹⁸

¹⁷ Bethune, S. (2019). Gen Z more likely to report mental health concerns. American Psychological Association (January, 2019). <https://www.apa.org/monitor/2019/01/gen-z>

¹⁸ Taylor, S.E. and Stanton, A.L. 2007. *Coping resources, coping processes, and mental health*. Annual Review of Clinical Psychology, 3: 377

1) *Problem Focused Coping (PFC)*

Problem focused coping merupakan upaya mengatasi stres/beban dengan fokus pada penyelesaian masalah-masalah yang mengakibatkan situasi stres. intinya, Bila kita mampu menyelesaikan problem yang kita hadapi, maka kita bisa mengurangi tekanan/stres. Bentuk-bentuk dari *problem focus coping* ini ialah :

- a. *Confrontive coping*, upaya agresif seorang untuk mengubah situasi dan mengambil risiko yang terjadi.
- b. *Planful problem solving*, upaya coping yang bertujuan untuk mengubah keadaan yang disertai dengan pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah.
- c. *Accepting responsibility*, upaya coping dengan cara mengakui peran individu dalam masalah yang dialaminya.
- d. *Seeking social support*, upaya mencari dukungan sosial.¹⁹

2) *Emotion Focused Coping (EFC)*

Coping ini bertujuan untuk menghilangkan atau memangkas emosi-emosi yang muncul karena stressor (marah, khawatir, berduka). Bentuk dari *Emotion focus coping* ini adalah :

- a) Melakukan upaya untuk mendapatkan dukungan emosional dan sosial orang lain dengan mencari dukungan emosional sosial.
- b) Jarak, di mana harapan positif atau gangguan dari masalah dicapai melalui upaya mental.

¹⁹ Riry, Elvira & Mardhatillah, "*Strategi Coping Stress Pada Generasi Z*" PT.Umar Yahya Cetakan Pertama: April, 2021 hlm 13

- c) Penghindaran atau melarikan diri tentang skenario yang berbeda, bertindak, atau menghindari hal-hal buruk.
- d) Pengendalian diri adalah upaya untuk mengendalikan perasaan atau tindakan sendiri ketika mencoba untuk memecahkan masalah.
- e) Evaluasi ulang yang positif, yang seringkali bernada religius dan melibatkan upaya untuk mendapatkan interpretasi yang positif atas keadaan selama periode pertumbuhan individu.²⁰

Kondisi stres membuat peserta didik merasa tidak nyaman dan tertekan karena tuntutan-tuntutan yang dihadapi. Tetapi jika peserta didik mampu untuk mengatasi berbagai tuntutan yang ada dan menghilangkan rasa tidak nyaman maka stres dapat dihindarkan. Dalam mengatasi masalah seperti stres pada mahasiswa, konselor bimbingan dan konseling dapat menggunakan strategi coping ini. Strategi coping baik dengan *Problem focused coping (PFC)* atau *Emotion focused coping (EFC)* keduanya sangat efektif untuk dapat direkomendasikan sebagai bentuk bantuan penyelesaian masalah stres pada mahasiswa.²¹

c) Metode Coping

Ada 2 metode coping yang digunakan oleh individu untuk mengatasi masalah psikologis yaitu:

a. Metode coping jangka panjang

Cara ini ialah konstruktif dan merupakan cara yang efektif serta realistis dalam menangani masalah

²⁰ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h.108

²¹ Riry, Elvira & Mardhatillah, "*Strategi Coping Stress Pada Generasi Z*" PT.Umar Yahya Cetakan Pertama: April, 2021 hlm 12

psikologis untuk kurun waktu yang lama contohnya adalah:²²

- 1) Mencoba mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi.
 - 2) Menghubungkan kondisi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supra natural.
 - 3) Melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan/masalah.
 - 4) Membuat berbagai alternatif tindakan dalam mengurangi situasi.
 - 5) Mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu.
- b. Metode coping jangka pendek, cara ini digunakan untuk mengurangi stress/ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara, namun tidak efektif jika digunakan dalam jangka panjang contohnya:²³
- 1) Menggunakan alkohol atau obat-obatan
 - 2) Melamun dan fantasi
 - 3) Menangis
 - 4) Banyak Tidur
 - 5) Beralih pada aktifitas lain agar dapat melupakan masalah
 - 6) Mencoba melihat aspek humor dan situasi yang tidak menyenangkan.
 - 7) Mencari dukungan spiritual, berdoa, menemui pemuka agama atau aktif dalam pertemuan Ibadah Menggerakkan keluarga untuk mencari dan menerima bantuan.

²² Rasmun, *Stres Coping dan Adaptasi*, (Jakarta: Sagung Seto, 2004).hlm 37

²³ *Ibid* hlm 37-39

d) Proses Terjadinya Coping

Individu akan melakukan penilaian utama untuk menentukan signifikansi peristiwa ketika dihadapkan dengan lingkungan baru atau perubahan lingkungan (*primary appraisal*). Kesempatan ini dapat diartikan sebagai pasti, tidak memihak, atau negatif. Evaluasi sekunder akan dilakukan setelah penilaian awal terhadap hal-hal yang berpotensi menimbulkan tekanan. Evaluasi opsional adalah perkiraan kapasitas tunggal untuk mengalahkan ketegangan yang ada.

Arti pertanyaan dalam penilaian sekunder, seperti "Apakah saya mampu menghadapi ancaman dan tantangan terhadap peristiwa?" Individu akan melakukan penilaian ulang setelah memberikan penilaian primer dan sekunder,²⁴ yang pada akhirnya mengarah pada pemilihan strategi koping untuk pemecahan masalah yang sesuai dengan situasi yang mereka hadapi.

Ada dua faktor yang memengaruhi pilihan strategi koping individu dan respons terhadap situasi stres. Faktor eksternal pertama, dan faktor internal kedua. Faktor eksternal meliputi tekanan yang dibawa oleh berbagai peristiwa kehidupan yang signifikan serta ingatan akan pengalaman masa lalu dan dukungan sosial. Faktor internal, seperti kepribadian seseorang dan strategi koping yang biasanya mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah pilihan dibuat untuk menentukan strategi coping yang digunakan, dengan mempertimbangkan faktor luar dan dalam, individu akan memilih cara menghadapi kesulitan atau stres yang sesuai dengan keadaan ketegangan yang dia cari pemikiran kritis, ada dua strategi

²⁴ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h.97

coping yang dapat dimanfaatkan, apakah strategi coping yang menekankan pada masalah atau strategi coping untuk mengendalikan perasaan. Agar proses coping menciptakan kembali fungsi aktivitas yang dapat dilakukan oleh individu, kedua strategi coping ini dapat bertujuan untuk mengurangi ketegangan yang disebabkan oleh situasi tekanan dari lingkungan atau dapat mengelola hal-hal negatif.²⁵

e) Coping Menurut Islam

Darwin percaya bahwa kemampuan untuk mengatasi kesulitan melekat pada setiap individu. Coping adalah cara untuk menghadapi suatu masalah. Dalam upaya mempertahankan penyesuaian diri dalam menghadapi tuntutan masyarakat,²⁶ maka proses coping merupakan tindakan penyeimbang. Proses melakukan upaya untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri dan lingkungan dikenal sebagai strategi coping. Beberapa psikolog memandang mekanisme coping sebagai hasil, dan mereka memberi nilai tinggi pada pencapaian setiap individu.

Menurut Lazarus dan Folkman, strategi coping adalah upaya dan sikap kognitif untuk menghadapi tekanan-tekanan baik internal maupun eksternal (masalah internal dan eksternal) yang dianggap terlalu banyak atau terlalu sedikit bagi sumber energi seseorang. Ketika seseorang dihadapkan pada keadaan dan keadaan yang tidak menguntungkan, mereka menggunakan strategi coping. Situasi dan kondisi yang tidak diinginkan ini biasanya disebabkan oleh rangsangan eksternal dan

²⁵ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h.103

²⁶ Alawiyah, *Perilaku Coping Remaja dengan Ayah Poligam*, Naskah Publikasi, hlm 9

internal, yang disebut sebagai stressor.²⁷ Stimulus internal berasal dari kognitif dan cara pandang seseorang terhadap suatu kejadian atau peristiwa, sedangkan stimulus eksternal dapat berasal dari lingkungan sosial, keluarga, atau lingkungan setempat. Strategi untuk mengatasi datang dalam berbagai bentuk dan ukuran dan dapat digunakan dalam berbagai pengaturan. Salah satunya adalah pendekatan agama.

Pargaments mendefinisikan pendekatan religi sebagai pendekatan pemaknaan yang memasukkan tuntunan agama mengenai yang sakral. Semua agama di dunia, khususnya Islam, menghadirkan metodologi yang berbeda dan luar biasa berdasarkan konsep pelajaran ketat yang digunakan sebagai panduan dalam kehidupan sehari-hari.²⁸ Dalam QS. Al-Insyirah, ayat 1 sampai 8, firman Allah swt.

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ، وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ، الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ،
وَوَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ، فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ، فَإِذَا فَرَغْتَ
فَا نْصَبْ ، وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ

*Bukankah kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)(1), dan kami pun telah menurunkan bebanmu darimu (2), yang memberatkan punggungmu (3), dan kami tinggikan sebutan (nama) mu bagimu (4), maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (5), sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (6), maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), (7), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap (8). (Q.S Al Insyirah:8).*²⁹

²⁷ Arie Arumwardhani, *Psikologi Kesehatan*, (Yogyakarta: Percetakan Galang Press, 2011), hlm.243

²⁸ Wendio Angganantyo, *Coping Religius Pada Karyawan Muslim ditinjau dari Tipe Kepribadian*, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vol. 02 No.01 (Januari 2014), hlm.53

²⁹ Mushaf Al-Qur'an, "Qur'an Kemenag," 2020, <https://quran.kemenag.go.id/index.php>. Q.S Al-Insyirah (94) :1-8

Kandungan surah ini menanamkan pada manusia kemampuan untuk tetap optimis dalam menghadapi setiap tantangan yang diberikan oleh Allah. Paradigma berpikir manusia yang berpandangan bahwa “dalam satu kesulitan ada satu jalan keluar”, merubah paradigma oleh surat Al-Insyirah. Menjadi cara berpikir yang berpandangan bahwa "ada banyak jalan keluar di balik satu kesulitan". Surah al-Insyirah mengandung semangat *inna ma'al 'usri yusra*, yang artinya “sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”.³⁰

Berikut pokok-pokok isi surah Al-Insyirah:

- 1) Allah melapangkan dada (hati) Nabi Muhammad agar dapat memahami hukum-hukum agama Islam, memberikan dakwah kepada Nabi Muhammad dengan akhlak yang baik, berbicara tentang akhirat, dan mudah beramal.³¹
- 2) Allah menghilangkan semua beban berat, terutama pemikiran tentang kesulitan umatnya dan beban psikologis yang ditimbulkan oleh keadaan mereka, yang diyakininya berada di ambang kehancuran.
- 3) Dengan menggabungkan nama Allah dan Nabi Muhammad dalam syahadat, azan, dan iqamat, Allah meninggikan gelarnya, dan menaatinya adalah bagian dari menaati Allah.
- 4) Allah menegaskan bahwa kesulitan pasti ada menyertai kemudahan setiap saat. Artinya, jika seseorang berusaha keras, Allah akan memberi mereka sarana untuk mengatasi hambatan apa pun yang mereka hadapi.

³⁰ Amirulloh Syarbini dan Sumantri Jamhari, *Kedahsyatan Membaca Al-Qur'an* (Bandung: RuangKata Imprint Kawan Pustaka, 2012), 95.

³¹ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Tafsir AlQur'an*, trans. oleh Muhammad Iqbal (Jakarta: Darul Haq, 2016), 551

- 5) Allah juga menegaskan bahwa jika kita telah menyelesaikan urusan dunia, kita harus segera memulai urusan serius di akhirat.³²

Berdasarkan pemikiran bahwa ajaran agama sebagai pedoman hidup, semua agama, termasuk Islam, menghadirkan pendekatan yang berbeda dan khas. Yang terkandung dalam QS. Ayat 1 sampai 8 dari surah *Al-Insyirah*. Sebuah strategi koping berdasarkan Islam telah digunakan oleh orang yang menggunakan metode ini. Teknik koping berbasis Islami merupakan upaya kognitif dan perilaku untuk menghadapi tuntutan eksternal dan internal (konflik antara keduanya) yang dianggap memberatkan atau melebihi kemampuan seseorang, menurut pendekatan berdasarkan nilai-nilai Islam.

2. Stress

a) Pengertian Stres

Stres, dalam kondisi psikologis, adalah keadaan stres fisik dan mental. Situasi masalah tekanan internal dan eksternal dan kondisi menantang lainnya dalam hidup ada dalam hidup.³³ Hans Selye mengatakan bahwa stres adalah respons non-spesifik tubuh terhadap setiap tuntutan atau tekanan. Hipotesis tersebut menggambarkan keadaan tubuh manusia dan pertama kali diajukan pada tahun 1976. Secara alami, tidak semua orang merespon dengan cara yang sama ada individu yang kuat dalam satu keadaan tetapi lemah dalam keadaan lain.³⁴

Orang dapat mengalami stres ketika ada ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dan

³² *Ibid* hlm 415.

³³ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN-Malang Press, 2009) Cetakan Ke-1, h.176

³⁴ Afin Murtie, *Jurus Ampuh Mendeteksi Kepribadian Ganda Dalam Hitungan Detik* (Yogyakarta: Scritto Books Publisher, 2014), h.44

perasaan individu tentang kemampuannya untuk menangani harapan tersebut. Menjadi beban atau sesuatu yang berada di luar kendali individu adalah istilah untuk keadaan yang menantang ini.³⁵ Ilustrasi stres lainnya adalah sebagai berikut:

- 1) Stimulus yang menguji sumber daya mental atau fisik tubuh.
- 2) Suatu jenis frustrasi dimana usaha untuk mencapai tujuan telah terganggu atau dipersulit tetapi tidak terhalang, seringkali disertai dengan ketakutan akan tercapainya tujuan.
- 3) Kekuatan yang memaksakan diri pada suatu sistem, termasuk ketegangan mental dan fisik.
- 4) Keadaan fisik atau mental yang disebabkan oleh kecemasan dan ketakutan.³⁶

Gangguan emosional yang disebabkan oleh tekanan yang tidak dapat diatasi oleh seseorang menyebabkan stres. Mahasiswa dan siswa sering ditempatkan di bawah batasan waktu untuk menyelesaikan tugas. Stres terjadi ketika seseorang dihadapkan pada suatu peristiwa yang mereka yakini mengancam kesehatan mental atau fisik mereka. Respons seseorang terhadap kejadian ini disebut sebagai respon stres, dan kejadian ini disebut sebagai stressor. Jika tidak ditangani, stres dapat mengakibatkan gangguan emosional yang menyakitkan seperti depresi dan kecemasan.³⁷

b) Sumber-sumber Stres

Terlepas dari kenyataan bahwa stres dapat menyerang kapan saja dalam hidup seseorang,

³⁵ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, h.27

³⁶ *Ibid*, hlm 28

³⁷ Hartono dan Boy Sordarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012) Cetakan Ke-1, h. 86

sumbernya dapat berubah seiring perkembangannya. Sarafino mengatakan bahwa ada beberapa hal yang menyebabkan stres:

1) Sumber Stres Dari Dalam Diri Individu

Terkadang, diri seorang adalah sumber stres mereka. Salah satunya merana. Tingkat keparahan nyeri dan usia individu mempengaruhi tingkat stres yang dialami. Oleh karena itu, masuk akal untuk menyimpulkan bahwa usia dan kondisi fisik seseorang menentukan tingkat stresnya. Stres dirasakan oleh mereka yang dihadapkan pada perselisihan. Penyebab stres yang paling umum adalah masalah pribadi. Masalah bisa membuat orang merasa stres atau membuat mereka merasakan ketegangan dan kekhawatiran jangka panjang yang nantinya akan sulit dihadapi. Orang akan selalu mengevaluasi kapasitas mereka untuk memenuhi dan mengatasi tuntutan dan kesulitan di lingkungan mereka. Jika ada ketidaksesuaian antara apa yang mereka butuhkan dan apa yang dapat mereka lakukan, orang akan merasa stres. Ketegangan psikologis, seperti yang didaftar oleh Folkman, Coleman, dan Rice, meliputi:³⁸

- a. Tekanan adalah jenis stres yang berasal dari tekanan atau paksaan untuk melakukan sesuatu atau bertindak dengan cara tertentu. Tekanan juga dapat menyebabkan stres dalam keluarga seseorang.

³⁸ Nindya Wijayanti, “Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan” (Skripsi Sarjana; Fakultas Ilmu Pendidikan: Yogyakarta, 2013),h. 14

- b. Ketika seorang individu gagal mencapai suatu tujuan, mereka mengalami frustrasi, yang merupakan stressor. Keterbatasan ini dapat berasal dari individu, keluarga, atau lingkungan.
- c. Ketika orang dipaksa untuk memilih antara tujuan dan keinginan mereka, konflik dapat menyebabkan stres. Ada banyak sumber konflik, termasuk keluarga dan lingkungan sendiri.
- d. Ketika seseorang mengantisipasi hal-hal yang mungkin berbahaya atau tidak menyenangkan bagi mereka sehubungan dengan situasi atau skenario yang membuat stres, ancaman adalah pemicu stres.³⁹

2) Sumber Stres Dalam Komunitas dan Lingkungan

Konflik antara teman sebaya dan kelompok masyarakat adalah dua contoh stressor yang diperburuk oleh interaksi subjek di luar rumah. Hal-hal tersebut dapat menimbulkan tekanan pada manusia dengan alasan tidak adanya komunikasi relasional dan pengakuan budaya, membuat mereka tidak dapat berkarya.

3) Sumber stres di dalam keluarga

Di sini, interaksi antar anggota keluarga dapat menimbulkan stres, seperti: perbedaan pendapat mengenai masalah ekonomi, perasaan saling tidak peduli, dan tujuan yang berbeda sehingga sepanjang hidup individu, stres dapat dimulai atau bersumber dari berbagai sumber, termasuk di dalam diri individu, di luar individu, dan masyarakat atau lingkungan, yang juga mengandung tekanan, frustrasi, konflik, dan ancaman.

³⁹ *Ibid* hlm 15

c) Jenis Stres dan Reaksi Stres

Psikolog mendefinisikan stres dalam berbagai cara. Dalam definisi modern, stresor eksternal (seperti masalah di tempat kerja) disebut sebagai stresor, sedangkan respons terhadap stresor disebut sebagai stres atau ketidaknyamanan (seperti perasaan tertekan). Bentuk stres yang menyakitkan dan menghambat dikenal sebagai kesusahan. Jenis stres lain yang sebenarnya bermanfaat atau produktif adalah eustres. Sementara stres jangka pendek mungkin bermanfaat, stres berkepanjangan akan merugikan kesehatan dan kehidupan seseorang secara umum.⁴⁰ Ada dua jenis stres yang dialami individu: *non-ego-involved* stress, disebut juga dengan mild stress atau stres yang tidak mempengaruhi kebutuhan dasar seseorang, dan *ego involved* stress, yaitu stres yang mempengaruhi kebutuhan dasar dan integritas kepribadian seseorang. Agar terhindar dari tekanan stres seperti halnya ego diperlukan respons penyesuaian yang sehat dan tepat.⁴¹

Tingkat toleransi stres individu adalah kemampuannya untuk menahan stres tanpa membuat kepribadiannya "berantakan". Tingkat toleransi yang dimiliki seseorang berbeda dari orang ke orang. Ketika mereka berada di bawah tekanan sekecil apa pun, orang dengan kepribadian lemah akan menunjukkan perilaku yang tidak normal. Berbeda dengan orang yang berkepribadian kuat, ketika mengalami stres yang mempengaruhi ego, biasanya mereka memiliki kemampuan untuk mengatasinya. Reaksi terhadap stres dan frustrasi bisa bermanfaat, tetapi tidak semuanya.⁴²

⁴⁰ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, h.29

⁴¹ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, h.177

⁴² *Ibid* hlm 178

Ada empat jenis respons stres, menurut Helmi: emosi psikologis, respons fisiologis, proses berpikir, dan sikap. Tergantung bagaimana mereka berkembang, keempat jenis reaksi ini bisa positif atau negatif. Reaksi negatif datang dalam berbagai bentuk dan ukuran.

1. Reaksi psikologis, seperti ketidaksabaran, melankolis, atau mudah marah, yang sering dikaitkan dengan komponen emosional.
2. Masalah fisik, seperti pusing, leher tidak nyaman, tekanan darah tinggi, sakit perut, gatal-gatal kulit, atau iritasi ialah contoh reaksi fisiologis.
3. Reaksi kognitif (kognitif) ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, dan membuat keputusan sulit.
4. Reaksi perilaku remaja dapat terlihat pada aktivitas menyimpang seperti minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang, merokok berlebihan, atau menghindari pertemuan dengan teman-teman.⁴³ Stres ialah sesuatu yang membuat kita merasa terancam dan terbebani, dan ketika kita terpapar olehnya itu kami mengembangkan reaksi stres yang mungkin memiliki konsekuensi psikologis dan fisiologis.

d) Gejala-Gejala Stres

Stres dapat berdampak negatif bagi manusia. Efek ini akan menghasilkan gejala tertentu, dan dapat bermanifestasi sebagai gejala fisik atau psikologis. Ada beberapa jenis respons stres individu, yaitu sebagai berikut.⁴⁴

- 1) Gejala fisiologis, seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit punggung, leher tegang, tekanan darah tinggi,

⁴³ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, h.29

⁴⁴ *Ibid* hlm 30

- kelelahan, sakit perut, maag, perubahan nafsu makan, sulit tidur, dan kehilangan gairah.
- 2) Gejala emosional, seperti kecemasan, iritasi, gugup, ketakutan, lekas marah, melankolis, dan depresi.
 - 3) Gejala kognitif, seperti sulit berkonsentrasi, mengambil keputusan, mudah lupa, melamun berlebihan, dan memiliki ide-ide yang tidak teratur.
 - 4) Gejala interpersonal, seperti ketidakpedulian terhadap lingkungan, apatis, agresi, rendah diri, kurang percaya diri pada orang lain, dan kemauan yang mudah untuk menyalahkan orang lain.
 - 5) Gejala organisasi, seperti meningkatnya ketidakhadiran di tempat kerja/peguruan tinggi, produktivitas menurun, konflik rekan kerja, ketidakpuasan kerja, dan kurangnya motivasi untuk berhasil.⁴⁵

e) Tahapan Stres

Pelopop teori stres, Hans Selye, memaparkan metode untuk menggambarkan efek stres. *General Adaptation Syndrome* (GAS) adalah model yang menegaskan bahwa respons fisiologis terhadap stres konsisten terlepas dari sumbernya. Model Kondisi Variasi Keseluruhan terdiri dari tiga fase: resistensi, kelelahan, mobilisasi, dan peringatan.⁴⁶

a. Peringatan dan mobilisasi

Tahap ini dimulai ketika seseorang menyadari adanya stressor. Kemampuan seseorang untuk mengatasi stres dibantu oleh aktivasi biologis dari sistem saraf simpatik. Namun, jika stresor berlanjut, resistensi mungkin merupakan tahap respons kedua.

⁴⁵ *Ibid* h. 31

⁴⁶ Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), Edisi ke 10, h.217

b. Perlawanan Tahap

Tubuh melawan stres secara aktif pada tingkat biokimia. Seseorang menggunakan berbagai strategi untuk mengatasi stres pada saat penolakan, yang semuanya memiliki tingkat keberhasilan yang berbeda-beda, tetapi melakukannya dengan mengorbankan kesehatan fisik dan mental mereka. Untuk menghilangkan stres, seorang mahasiswa mungkin menghabiskan banyak waktu untuk belajar, misalnya, jika mereka gagal dalam beberapa kelas. Jika ada sedikit perlawanan, tahap akhir tercapai.⁴⁷

c. Kelelahan

Kapasitas seseorang untuk mengatasi stres mulai memburuk pada titik ini, mengakibatkan rasa sakit fisik dan gejala psikologis seperti disorientasi dan kehilangan kontak dengan realitas dalam kasus yang ekstrim. Dalam kondisi seperti itu, seseorang akan terkuras dan kehabisan aset fisiologis untuk melawan stresor. Dalam beberapa keadaan, kelelahan dapat membantu seseorang dalam menghindari situasi stres. Misalnya, seseorang yang jatuh sakit karena terlalu banyak bekerja memiliki alasan untuk istirahat sejenak dari tanggung jawabnya, yang membebaskannya dari kewajibannya. Stres yang berkembang, paling tidak, akan berkurang untuk beberapa waktu.⁴⁸

f) Sumber Kekuatan dalam Menghadapi Stres

a. Dukungan Sosial

Kita dapat mengatasi stres dengan lebih baik ketika kita memiliki hubungan dengan orang lain.

⁴⁷ *Ibid hlm* 218

⁴⁸ *Ibid hlm.* 219

Sebagai bagian dari jaringan timbal balik dengan orang-orang yang mencintai dan merawat kita, para peneliti menemukan bahwa menerima dukungan sosial menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan kita untuk menghadapi dan mengurangi stres. Dukungan emosional dan sosial orang dapat membantu Anda mengatasi stres. Misalnya, menerima dukungan semacam ini menunjukkan bahwa seseorang adalah anggota jaringan sosial yang penting dan berguna.⁴⁹

Kebaikan dan bantuan yang tulus dapat ditunjukkan kepada orang lain yang sedang mengalami masa-masa sulit. Misalnya, seorang teman mungkin menawarkan bantuan belajar kepada seorang teman yang stres karena prestasi akademiknya yang buruk. Perhatian emosional, seperti kehangatan, kasih sayang, dan empati, dapat meyakinkan korban bahwa mereka diperhatikan. Orang dapat merasa kurang stres dan terdorong untuk terus maju ketika mereka menerima kritik yang membangun. Hal ini tidak hanya berdampak positif bagi kesehatan seseorang tetapi juga menekankan betapa pentingnya dukungan sosial.⁵⁰

b. Berfikir Positif

Saat memutuskan apa yang terbaik dan lebih aman untuk masa depan mereka dan keluarganya, manusia menggunakan pikiran mereka sebagai metrik. Dengan berpikir, seseorang dapat mengendalikan ide-idenya. Dalam psikologi sosial, para ilmuwan mengatakan bahwa berpikir adalah hal terpenting yang membedakan manusia dari hewan,

⁴⁹ Andrew M. Pomerantz, *Psikologi Klinis*, h.558

⁵⁰ *Ibid* h.559

tumbuhan, dan benda mati. Dengan berpikir, manusia dapat membedakan mana yang bermanfaat dan mana yang merugikan, mana yang halal dan haram, serta mana yang positif dan negatif. Dia akan dimintai pertanggungjawaban atas pilihannya, dan dia akan bebas memilih salah satu yang paling cocok untuknya.

Quwwat al-Tahakkum fi al-Dzat berisi kutipan bijak dari filosofi India kuno yang menyatakan, "Hari ini Anda bergantung pada pikiran yang muncul pada saat ini." Masa depan Anda ditentukan oleh kemana pikiran Anda membawa Anda. Pikiran, perasaan, dan tindakan semuanya harus dimulai dari suatu tempat di dalam pikiran. Pikiran adalah kekuatan pendorong di balik setiap tindakan dan konsekuensinya. Pikiran berdampak pada mental, fisik, kepribadian, dan kepercayaan diri.⁵¹ Karena pikiran yang baik mengarah pada tindakan yang sangat baik dalam hidup, berpikir positif diperlukan untuk mengembangkan kecerdasan dalam pengambilan keputusan.

c. Beriman, Memohon Bantuan, dan Tawakal Kepada Allah

Orang yang positif memiliki iman kepada Allah, percaya kepada-Nya, dan terus mencari bantuan-Nya. Setelah melakukan upaya yang gagah berani, kita harus menyerahkan segalanya kepada Allah jika kita menaruh kepercayaan kita pada-Nya. Alhasil, kita mengembangkan kesabaran dalam menghadapi tantangan, namun bukan berarti kita berdiam diri. Tuhan terkadang menutup pintu di

⁵¹ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, h 3

depan kita, tetapi dia juga membuka pintu yang lebih baik. Kebanyakan orang, di sisi lain, duduk diam, terpaku, dan bersemangat menatap pintu yang tertutup alih-alih menyapa pintu fantasi yang terbuka di depan mereka.⁵²

Allah tidak pernah menempatkan hamba-Nya lebih dari yang bisa mereka tangani. Dalam keseluruhan manifestasi-Nya, baik besar maupun kecil, Dia Maha Mengetahui. Rencana dan perhatiannya tidak pernah terputus. Rencananya tidak pernah gagal untuk mencapai tujuan yang dimaksudkan. Tuhan mengenal kita lebih baik daripada kita tentang kemampuan dan kekuatan kita sebagai ciptaan-Nya. Sebagai manusia, maka kita harus bersabar dan bersyukur ketika menghadapi tantangan Tuhan karena setiap keadaan akan mengajarkan kita sesuatu. Karena seorang hamba mengetahui bahwa Allah lah yang mengatur segala sesuatu, dia akan ridha dengan apa yang diterimanya ketika dia mengetahui siapa yang memberinya kemudahan, kesulitan, kesempitan, dan kelapangan.

g) Tingkatan Stres

Macam-macam stres ditinjau dari tingkatannya antara lain: Berdasarkan tingkatannya, sebagai berikut:

1) Stres Ringan

Setiap orang mengalami stres ringan secara teratur, seperti tidur berlebihan, kemacetan lalu lintas, dan kritik profesor. Situasi semacam ini biasanya berlangsung selama beberapa menit atau jam.⁵³ Sebaliknya, stres ringan ditandai dengan penglihatan

⁵² *Ibid*, h.256

⁵³ Priyoto, Konsep Manajemen Stres, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014), hlm. 9.

yang tajam, cadangan energi yang berkurang, dan seringnya kelelahan yang tidak berhubungan. Mungkin ada gangguan pada sistem pencernaan dan terkadang rasa tidak nyaman.

2) Stres Sedang

Berlangsung beberapa hari atau lebih dari beberapa jam. Stres dapat disebabkan oleh hal-hal seperti pertengkaran dengan teman yang belum terselesaikan, anak yang sakit, atau absen lama dari anggota keluarga. Meski demikian, gejalanya berupa tubuh ringan, sakit perut, mulas, ketegangan otot, dan gangguan tidur.

3) Stres Berat

Situasi yang berlangsung selama beberapa minggu atau bulan disebut stres berat. Stres ini bisa menimbulkan gejala seperti tidak bisa merasa enak, tidak kuat melakukan sesuatu, merasa terlalu negatif, sedih, depresi, dan mudah menyerah. Pada prinsipnya, risiko stres meningkat semakin lama dan semakin sering stresor menyebabkan stres, dan ketika risiko stres tinggi, respons adaptif dan tingkat energi menurun.⁵⁴

Menurut Dr. Robert J. Van Amberg yang dikutip Dadang Hawari dalam bukunya "*Anxiety and Depression Stress Management*" tahapan stres adalah sebagai berikut:

a. Stres Tahapan I

Perasaan berikut biasanya hadir selama tahap ini, yang paling sedikit stresnya.

- 1) Antusiasme yang berlebihan untuk pekerjaan berskala besar

⁵⁴ *Ibid.* hlm 10

- 2) Penglihatan yang sangat jelas
- 3) Merasa lebih mampu dari biasanya dalam menyelesaikan pekerjaan, tetapi secara tidak sadar menghabiskan seluruh cadangan energinya dan juga mengalami kegugupan yang berlebihan.
- 4) Saya menikmati pekerjaan saya dan menjadi lebih antusias, tetapi saya kehilangan energi tanpa menyadarinya.⁵⁵

b. Stres Tahap II

Pada tahap ini efek stres yang luar biasa mulai menghilang dan keluhan muncul karena cadangan energi sudah tidak mencukupi sepanjang hari karena tidak ada waktu yang cukup untuk istirahat. Berikut ini adalah keluhan khas:

- 1) Saat bangun di pagi hari, Anda merasa lelah.
- 2) Saya mudah lelah setelah makan siang.
- 3) Merasa cepat lelah menjelang sore.
- 4) Detak jantung berdebar lebih keras dari biasanya.
- 5) Leher dan otot di bagian leher terasa kencang.
- 6) Sensasi tidak dapat bersantai.

c. Stres Tahap III

Pada titik ini, gejala dan keluhan kelelahan semakin terlihat.

- 1) Gangguan lambung dan usus, seperti gastritis dan diare (buang air besar tidak teratur), menjadi lebih umum.
- 2) Anda merasakan ketegangan otot semakin banyak.
- 3) Kecemasan dan peningkatan rasa ketegangan emosional.

⁵⁵ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, (Jakarta: Balai Penerbit Fkui, 2001), hlm. 27

- 4) Pola tidur yang terganggu (*insomnia*), seperti susah tidur (*carly insomnia*), terbangun di tengah malam dan sulit tidur kembali (*middle insomnia*), atau bangun terlalu pagi atau terlalu pagi dan tidak bisa tidur kembali (*insomnia terlambat*).
- 5) Koordinasi tubuh tidak aktif (badan terasa gemetar dan ingin muntah).⁵⁶

d. Stres Tahap IV

Ciri-ciri berikut menunjukkan bahwa tahap ini telah berkembang menjadi kondisi yang lebih buruk.⁵⁷

- 1) Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit.
- 2) Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit.
- 3) Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (*adequate*).
- 4) Ketidakmampuan dalam melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari.
- 5) Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.
- 6) Seringkali menolak ajakan (*negativims*) karena tiada semangat dan kegairahan.
- 7) Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.
- 8) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

⁵⁶ *Ibid* hlm 29

⁵⁷ *Ibid. hlm* 31

e. Stres Tahap V

Dibandingkan dengan tahap keempat, tahap ini adalah keadaan yang lebih mendalam.⁵⁸

- 1) Kelelahan fisik dan mental yang lebih dalam (kelelahan fisik dan psikis).
- 2) Tidak dapat menyelesaikan tugas sehari-hari yang mudah dan ringan.
- 3) Gangguan pencernaan menjadi semakin parah.
- 4) Lebih banyak ketakutan dan kecemasan, serta kecenderungan menjadi bingung dan panik.

f. Stres Tahap VI

Ini adalah tahap paling kritis, yaitu krisis. Pasien pada tahap ini sering memerlukan masuk ke unit perawatan intensif. Efek samping pada tahap ini sangat kritis.

- 1) Ada detak jantung yang sangat keras.
- 2) Kesulitan bernapas.
- 3) Seluruh tubuh terasa gemetar, dingin, dan berkeringat.
- 4) Kurangnya motivasi untuk tugas-tugas sederhana.
- 5) Kehilangan kesadaran atau kolaps.⁵⁹

h) Kriteria Stres

Sebelum timbul komplikasi kesehatan yang serius akibat stres, sebenarnya ada gejala awal berupa gangguan fisik ataupun mental yang dapat dicermati. Sedangkan orang memiliki titik lemah dan disitulah biasanya tampak gejala gangguan pertama (misalnya, sebagian orang mengalami sakit perut/gangguan

⁵⁸ *Ibid.* hlm 32

⁵⁹ *Ibid.*, hlm. 33-34.

pencernaan saat cemas atau gelisah, sedang orang lain menderita sakit kepala).

Menurut dr LA Haartono (2007) dalam stroke dan stres, Beberapa gejala awal akibat stres dapat dibagi menjadi keluhan somatik, psikis, dan gangguan psikomotor dengan atau tanpa gejala psikotik.⁶⁰

a. Keluhan Somatik (sakit)

Keluhan Somatik antara lain ialah sebagai berikut:

- 1) Gangguan cerna.
- 2) Nyeri dada atau debar jantung (palpitasi).
- 3) Insomnia berupa sulit tidur atau tidur tapi mudah terbangun.
- 4) Gangguan yang tidak spesifik seperti sakit kepala atau tidak nafsu makan.
- 5) Nyeri otot, letih, lesu, tidak bergairah.

b. Keluhan Psikis

Keluhan psikis antara lain ialah sebagai berikut:

1. Putus asa, merasa masa depan suram.
2. Sedih dan merasa bersalah.
3. Khawatir yang berlebihan
4. Impulsif dan mudah marah.
5. Selalu tegang dan suka menyendiri.
6. Gelisah

c. Gangguan psikomotor

Gangguan psikomotor antara lain ialah sebagai berikut:

1. Gairah kerja/belajar menurun.
2. Mudah lupa dan konsentrasi berkurang.⁶¹

⁶⁰ Rasmun, SKp.,M.Kep.Stress, Koping, dan Adaptasi teori dan Pohon masalah keperawatan.(jakarta,sagung seto, 2004).hal: 18

⁶¹ *Ibid.* hal 19

Sedangkan menurut Koziar, mengemukakan bahwa gejala psikologis individu yang mengalami stres, antara lain:

1) Kecemasan

Cemas ialah perasaan yang tidak menyenangkan tidak menentu dari individu dimana penyebabnya tidak pasti/tidak ada objek yang nyata seperti cemas kalau hasil ujian rendah, cemas tidak naik semester, cemas menunggu kedatangan seorang,terlambat, dll. Cemas dapat digolongkan menjadi, cemas ringan, cemas sedang dan cemas berat.

2) Marah

Marah ialah suatu reaksi emosi yang subyektif, atau kejengkelan dan ketidakpuasan individu terhadap tuntunan yang tidak terpenuhi. Ada tiga cara ekspresi marah yang konstruktif.:

- a. Perhatian ialah aksi mencari perhatian orang lain dengan cara memanggil nama.
- b. Mencari penjelasan, proses mencari penjelasan atau masalah yang menyebabkan marah misalnya: "apa yang sedang terjadi?" "ada apa?".
- c. Identifikasi ialah mencari respon dan mendukung orang lain misalnya, "apa yang saya lakukan ini salah?".⁶²

5. Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

a. Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di perguruan tinggi, instansi, politeknik, maupun institut. Meskipun istilah "mahasiswa" memiliki definisi yang luas, namun siapa saja yang terdaftar sebagai mahasiswa di perguruan

⁶² *Ibid.* hal 20

tinggi dapat disebut demikian. Walaupun hanya syarat administrasi untuk mendaftar sebagai mahasiswa di perguruan tinggi, namun istilah “mahasiswa” mempunyai implikasi yang lebih luas dari sekedar administratif.⁶³

Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam merupakan mahasiswa yang mengambil studi Bimbingan Konseling Islam di UIN Mataram. Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) merupakan salah satu program studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Mataram. Studi Bimbingan Konseling Islam mempersiapkan mahasiswa dalam menjemput karier pada profesi sebagai konselor yang memiliki nuansa keagamaan, yaitu Konselor Islam pada dunia pendidikan dan masyarakat.

Bimbingan Konseling Islam Mahasiswa yang sudah semester akhir dianggap sudah mampu mengerjakan dan menulis skripsinya sendiri dengan bantuan dosen pembimbing karena pada semester-semester sebelumnya sudah dibekali sarana untuk itu. Sebagai salah satu syarat penulisan tesis, mereka mengambil mata kuliah metodologi penelitian, yang semakin memperkuat ilmu tersebut.

Masalah penulisan skripsi masih menimpa sebagian mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang sedang mempersiapkan atau menyelesaikan semester akhir kuliahnya. Skripsi itu mengambil penampakan hantu yang menakutkan. Bimbingan Konseling Islam Mahasiswa sering mengalami stres saat mengerjakan skripsi. Hal ini bisa diketahui, saat Anda merasakan ketidakberdayaan untuk mengelola sumber stres yang

⁶³ Ibnu Arsib dan M. Fajar Dalimunthe, *Merawat Kekayaan Bangsa dan Negara*, Jakarta: Guepedia, 2019.

ada dan menimbulkan ketegangan dalam diri Anda. Menurut temuan wawancara penulis dengan mahasiswa bimbingan konseling Islam yang sedang menyelesaikan semester akhir kuliah dan mengerjakan skripsi, mayoritas mereka menganggap skripsi sebagai momok paling menakutkan dan mencemaskan pengalaman kuliah mereka.

b. Problematika Mahasiswa Menyusun Skripsi

Saat mempersiapkan skripsi mereka, mahasiswa berjuang untuk menemukan keseimbangan antara kebahagiaan dan stres. Mereka puas, di satu sisi, karena mereka telah mencapai puncak usaha mereka untuk mendapatkan gelar sarjana. Tujuan mereka adalah lulus dari perguruan tinggi dan mencari pekerjaan sesudahnya. Namun, di balik itu ada rasa stress karena kamu merasa skripsimu adalah tugas kuliah yang berat. Mereka tidak yakin apa yang harus dilakukan karena itu adalah pengalaman baru untuk menghadapi tesis. Kekhawatiran tentang konflik dengan supervisor dan kemungkinan tidak dapat melakukan penelitian karena kurangnya keahlian penelitian menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi biasanya mengalami kecemasan, merasa tidak berdaya dan tidak memiliki potensi, merasa pesimis, merasa bersalah karena merasa telah mengecewakan dosen pembimbing ketika skripsi tidak sesuai dengan harapan dosen pembimbing, merasa khawatir, gugup, panik, cemas, kehabisan akal. macam macam, muncul perasaan takut dan bingung, perasaan tertekan, malu, dan terkadang sedih.⁶⁴

⁶⁴ Made, Adib dan Encep, “Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Penulisan Skripsi”, *Journal of Islamic Educatioan*, vol. 3 (1), 2021.

c. Bentuk-bentuk Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi

Mahasiswa yang sedang menulis skripsi mungkin mengalami kecemasan, pesimisme, perasaan tidak berdaya dan kurangnya potensi, rasa bersalah karena telah mengecewakan atasannya, khawatir, gugup, dan tegang. Mereka mungkin juga panik, merasa cemas, merasa canggung, merasa takut dan cemas, merasa tertekan, malu, dan terkadang sedih. Beberapa dari mereka menyuarakan perasaan kelelahan, disorientasi, kebosanan, dan kesan bahwa pikiran mereka macet.

Berbagai tindakan dan emosi yang dialami mahasiswa ketika menghadapi penulisan skripsi sebagai ikhtiar ilmiah telah diuraikan pada uraian sebelumnya. Ketegangan atau tekanan internal dapat dikenali dari sensasi ini. Berbagai respons psikologis dapat dipicu oleh stres. Mayoritas mahasiswa merasa cemas saat mengerjakan skripsi. Respon yang paling umum terhadap berbagai rangsangan adalah kecemasan. Selain itu, perasaan bersalah, apatis, dan depresi (merasa tidak berdaya dan tidak berusaha) adalah contoh emosi. Kelemahan mental (peningkatan tingkat kegembiraan yang mendalam dapat menonaktifkan penanganan data oleh otak Anda. Anda tidak akan dapat berpikir jernih dan akurat semakin cemas, mudah tersinggung, atau depresi Anda, yang akan membuat Anda semakin terganggu secara kognitif.⁶⁵

⁶⁵ Jurnal Al-Bayan/Vol. 21, No. 32, Juli-Desember 2015

G. Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian dan Jenis Penelitian.

Peneliti ini menggunakan pendekatan kualitatif. Dalam pendekatan kualitatif penelitian dilakukan pada kondisi obyek yang alami, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan serta menghasilkan data yang bersifat deskriptif.⁶⁶ Penggunaan pendekatan secara kualitatif diharapkan mampu memperoleh keterangan yang lebih luas dan mendalam mengenai hal-hal yang menjadi pokok pembahasan yang harus dilakukan dalam penelitian ini. Penelitian kualitatif ditunjukkan untuk memahami fenomena-fenomena sosial dari sudut atau presepektif partisipan. Partisipan ialah orang-orang yang diajak wawancara, observasi, diminta memberikan data, pendapat, pemikiran, persepsinya. Pemahaman diperoleh melalui analisis berbagi keterkaitan dari partisipan dan melalui penguraian tentang situasi-situasi dan peristiwa. Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan masalah yang ditemukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif jenis fenomenologis, dimana dalam hal ini peneliti akan meneliti sesuatu fenomena sosial mengenai Metode Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Mataram

Jenis penelitian yang digunakan ialah studi kasus dalam artian penelitian difokuskan pada suatu fenomena saja yang dipilih dan ingin dipahami secara mendalam, dengan mengabaikan fenomena-fenomena lainnya. Studi kasus merupakan suatu penyelidikan intensif tentang seseorang individu, namun studi kasus terkadang dapat juga digunakan untuk menyelidiki unit sosial yang kecil

⁶⁶ Drs, Hidayat Syafrudin Dkk, *Metode Penelitian* (Bandung: Mandar Maju, 2002), hlm.33

seperti keluarga, sekolah, dan kelompok-kelompok anak muda dan masyarakat. Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan penelitian kepada lebih dari satu individual atau unit sosial secara mendalam sehingga peneliti akan berusaha untuk menemukan variabel yang penting menjadi masalah yang menjadi fokus dalam penelitian. Banyaknya informasi yang akan digali dari informan maka membutuhkan waktu yang cukup signifikan. Desain studi kasus ini lebih memberikan kemungkinan kepada peneliti untuk memperoleh wawasan yang luas mengenai aspek-aspek dasar tentang perilaku manusia ini karena studi kasus berupaya melakukan penyelidikan secara lebih mendalam dan totalitas, intensif dan utuh.⁶⁷

2. Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen sekaligus sebagai pengamat partisipan yang terjun langsung kepada subjek dalam melakukan observasi, wawancara, dengan para informan (mahasiswa BKI semester 9 di Universitas Islam Negeri Mataram) dan keberadaan peneliti diketahui statusnya sebagai peneliti oleh informan.

3. Lokasi Penelitian

Lokasi yang akan dipilih tempat penelitian tentang Metode Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Mataram yang beralamat di Jalan Gajah Mada Pagesangan.100, Jempong Baru, Kec. Sekarbela, Kota Mataram, Nusa Tenggara Bar. 83116. Lokasi ini dipilih oleh peneliti untuk melakukan penelitian berdasarkan pertimbangan sebagai berikut :

⁶⁷ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2009), hlm. 58

- a. Pada saat peneliti melakukan observasi awal peneliti tertarik pada objek permasalahan yaitu mahasiswa bimbingan konseling islam di Universitas Islam Negeri Mataram dan selain itu peneliti juga sudah memahami situasi dan kondisi di lokasi penelitian. Lokasi ini juga dipilih karena belum ada peneliti yang pernah melakukan penelitian terkait dengan Metode Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Mataram.

4. Sumber Data

Subjek dari data diperoleh adalah sumber data dalam penelitian. Saat melakukan penelitian kualitatif, kata-kata, tindakan, dan data tambahan apa pun seperti dokumentasi merupakan sumber utama data.⁶⁸

Sumber data primer dan sumber data sekunder merupakan sumber data penelitian ini. Informasi lebih lanjut akan diberikan sebagai berikut:

- a. Sumber data primer

Yang dimaksud dengan “sumber data primer” adalah sumber data yang peneliti kumpulkan secara langsung dari objek penelitian atau dari individu atau organisasi yang berwenang dan bertanggung jawab atas pengumpulan dan penyimpanan dokumen.⁶⁹ Mahasiswa BKI Semester 9 sebanyak 5 subjek dijadikan sebagai sumber data atau informan penelitian.

⁶⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm.193.

⁶⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hlm. 114

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder yang menurut peneliti dapat mendukung data utama disebut sebagai sumber data sekunder. Sumber data sekunder adalah sumber informasi yang tidak diperoleh secara langsung dari individu atau lembaga yang memiliki wewenang dan tanggung jawab atas informasi yang tersedia baginya.⁷⁰ Hasil dokumentasi tertulis atau foto-foto kegiatan yang berkaitan dengan subjek digunakan sebagai sumber sekunder untuk penelitian ini.

5. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan informasi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan strategi observasi, wawancara dan dokumentasi.

a. Observasi

Menggunakan panca indera untuk mengamati, merekam, dan memusatkan perhatian pada suatu kegiatan yang terorganisasi baik langsung maupun tidak langsung berkaitan dengan subjek penelitian disebut observasi.⁷¹

Peneliti akan mengumpulkan data yang lebih komprehensif tentang bagaimana mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Mataram mengatasi stres melalui observasi non partisipan.

b. Wawancara

Wawancara adalah suatu percakapan yang diarahkan pada suatu masalah untuk mengumpulkan data lewat pertanyaan yang diberikan kepada

⁷⁰ *Ibid*, hlm. 115

⁷¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*.hlm.203

informan.⁷² Wawancara ialah alat yang digunakan dalam mengumpulkan data dan informasi terhadap obyek tertentu dengan cara berkomunikasi secara langsung dan tidak langsung. Teknik ini digunakan untuk memberikan informasi yang tepat dan akurat mengenai “ Metode Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Mataram.

c. Dokumentasi

Teknik dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan melihat atau menganalisis berbagai macam dokumen-dokumen penting yang berkaitan dengan subjek penelitian, baik itu berupa bahan-bahan tertulis, foto maupun rekaman-rekaman lain dari hasil wawancara atau observasi. Dengan teknik dokumentasi ini, peneliti akan mempelajari bahan-bahan dokumentasi untuk mencari informasi yang terkait dengan permasalahan penelitian serta membantu peneliti memperluas pemahaman tentang penelitian.⁷³

6. Teknik Analisis Data

Proses penelusuran dan pengorganisasian data secara sistematis yang diperoleh dari pendekatan, catatan lapangan, dan dokumentasi, selain menarik kesimpulan yang dapat dipahami dengan mudah oleh diri sendiri dan orang lain, dikenal dengan analisis data. Analisis data induktif digunakan dalam penelitian ini, yang meneliti

⁷² Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2017), hlm.160

⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D* (Bandung: ALFABETA, 2013), h. 240.

semua masalah secara rinci sebelum menarik kesimpulan umum.

Data Analisis data kualitatif ialah pengujian sistematis dari sesuatu untuk menetapkan bagian-bagiannya, hubungan antar kajian, dan hubungannya terhadap kelurahannya. Artinya, semua analisis data kualitatif akan mencangkup penelusuran data, dan melalui catatan-catatan (pengamatan lapangan) untuk menemukan pola-pola budaya yang dikaji oleh peneliti.⁷⁴

7. Pengecekan Keabsahan Data

Untuk memperoleh keabsahan data, teknik yang digunakan adalah triangulasi data. Triangulasi data adalah Teknik pengumpulan data untuk menguji keabsahan data, untuk mengukur apakah data dan proses pencarian sudah benar, dan membandingkan data dengan hasil penelitian lain serta melakukan *check* dan *recheck*.⁷⁵

Pengabsahan data dilakukan dengan cara membandingkan hasil wawancara bersama subjek dengan *significant others*. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa BKI Semester 9 berjumlah 5 subjek.

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika penulisan skripsi berjudul Metode Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Mataram terdiri dari:

1. BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini dijelaskan latar belakang munculnya masalah Penyebab stres pada mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam dalam menyusun skripsi di Universitas

⁷⁴ Iman Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2015), hlm. 175.

⁷⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D* (Bandung: ALFABETA, 2009).h. 89

Islam Negeri Mataram. Dilanjutkan dengan rumusan masalah yang muncul dari latar belakang, serta tujuan dari penelitian yang ingin dicapai. Dalam bab ini juga dibahas bagaimana manfaat dari penelitian ini, kemudian memaparkan telaah pustaka untuk memperkuat penelitian bahwa penelitian ini bukan hasil plagiasi. Dan dipaparkan dalam bab ini kerangka teori sebagai dasar pemikiran dan metodologi penelitian.

2. BAB II PAPARAN DATA DAN TEMUAN

Dalam bab ini dipaparkan hasil observasi, wawancara serta dokumentasi dari penemuan selama dilapangan.

3. BAB III PEMBAHASAN

Dalam bab ini dijelaskan tentang jawaban dari rumusan masalah yaitu apa penyebab stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi dan bagaimana strategi coping dalam mengatasi stres yang di jelaskan dengan berlandaskan kerangka teori yang sudah dipaparkan sebelumnya.

4. BAB IV PENUTUP

Dalam bab ini dijelaskan kesimpulan dari penelitian tersebut, serta memaparkan saran dari penelitian.

Perpustakaan UIN Mataram

BAB II PAPARAN DATA DAN TEMUAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

1. Profil Informan

1) Identitas Informan Pertama (Sary)

Nama : Dewindah Kumala Sary
Usia : 22 tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Ende Flores-NTT
Anak ke- : 1 dari 4 bersaudara
Semester : 9

Dewindah Kumala Sary merupakan seorang mahasiswi berusia 22 tahun yang saat ini duduk di semester sembilan sehingga memiliki kelas yang lebih tinggi dari penulis yang sudah semester tujuh. Sary berasal dari Ende Flores-NTT dan harus menyewa kos dekat kampus untuk belajar. Sary adalah anak pertama dari empat bersaudara.

2) Identitas Informan Kedua (Yani)

Nama : Parizqim Jemirin Ristuwining Cahyani
Usia : 23 tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Repok pengejek ,desa/kec.
Pringgarata lombok tengah
Anak ke- : 3 dari 4 bersaudara
Semester : 9

Parizqim Jemirin Ristuwining Cahyani informan kedua adalah mahasiswi yang berumur 23 tahun dan sudah semester sembilan, sehingga kelasnya lebih tinggi dari penulis yang masih semester tujuh. Yani berasal dari Repok pengejek, desa/kec. Pringgarata lombok tengah pekerjaan bapak dari yani pensiunan dan ibu butuh tani .

Yani anak ketiga dari empat bersaudara. Informan mulai melakukan penulisan skripsi sejak bulan Desember 2021 sampai Juni 2023 dan sekarang telah menyelesaikannya bulan November 2023 ia akan wisuda. Tempat wawancara diluar rumah informan saat informan sedang berada di Kampus.

3) Identitas Informan Ketiga (Datul)

Nama : Wardatul Jannah
Usia : 23 tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Ende NTT
Anak ke- : 1 dari 4 bersaudara
Semester : 9

Informan ketiga bernama Wardatul Jannah ialah mahasiswi berusia 23 tahun, informan semester sembilan, maka informan memiliki angkatan yang lebih atas dibandingkan penulis yang semester tujuh. Datul berasal dari Ende NTT, pekerjaan bapak Nelayan dan ibu rumah tangga. Datul anak pertama dari empat bersaudara. Informan mulai melakukan penulisan skripsi menghabiskan waktu yang cukup lama 7 bulan menyusun skripsi. Wawancara dilakukan pada saat ia sedang berada di kampus. Datul ini bisa dikatakan keluarganya kurang mampu dalam bidang ekonomi, salah satu faktor kendala dari Datul adalah soal ekonomi.

4) Identitas Informan Keempat (Nisa)

Nama : Chairunnisa
Usia : 22 tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Flores
Anak ke- : 1 dari 4 bersaudara
Semester : 9

Informan keempat bernama Chairunnisa merupakan mahasiswi berusia 22 tahun saat masih semester sembilan, informan memiliki angkatan yang lebih tinggi dibandingkan penulis yang saat ini masih berada pada semester tujuh. Nisa berasal dari Flores. Nisa anak pertama dari empat bersaudara. Informan mulai mengerjakan penulisan skripsi bulan ini November karena rasa malas selalu menghampirinya jadi terlambat dalam wisuda.

5) Identitas Informan Kelima (Ratna)

Nama : Rona Ratnasari
Usia : 23 tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Kabupaten Loteng, Desa Penujak,
Dusun Kr. Daye
Anak ke- : Tunggal
Semester : 9

Informan kelima bernama Rona Ratnasari adalah mahasiswi berusia 23 tahun yang saat ini masih semester sembilan sehingga ia mempunyai angkatan yang lebih tinggi dibandingkan penulis yang saat ini masih berada pada semester tujuh. Informan berasal dari Kabupaten Loteng, Desa Penujak, Dusun Kr. Daye. Informan anak tunggal. Informan mulai melakukan penulisan skripsi bulan ini Januari 2022 sampai Agustus selesai tapi ada masalah tentang nilai informan yang belum diinput oleh pihak dosen jadi terkendala sidang skripsi.

2. Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam

Program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) adalah salah satu program studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Mataram. Program Studi Bimbingan Konseling Islam mempersiapkan mahasiswa dalam menjemput karier pada profesi sebagai konselor yang memiliki nuansa keagamaan, yakni Konselor Islam pada dunia pendidikan dan masyarakat. Program studi Bimbingan dan Konseling Islam memiliki peluang dan tanggung jawab besar, agar masyarakat memperoleh solusi yang komprehensif, secara integratif, interkoneksi, melalui konseling yang memadukan antara pendekatan kontemporer dan keislaman.

Jumlah mahasiswa semester 9 angkatan 2018 ada 128 mahasiswa. Dari 128 mahasiswa 95% telah ujian dan sisinya sedang on proses menyusun skripsi. Peneliti telah menemukan mahasiswa-mahasiswa semester 9 yang sedang menyusun skripsi dan meminta izin kepada mahasiswa tersebut untuk menjadi informan dalam penelitian ini, akan tetapi banyak yang menolak karena tidak ingin membagikan/menceritakan kepedihan dalam menyusun skripsi yang sampai sekarang belum terselesaikan. Tetapi ada 5 mahasiswa mau membagikan/menceritakan proses menyusun skripsi kepada peneliti. Peneliti memilih mahasiswa BKI semester 9 yang belum wisuda karena memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, rasa tertekan dan frustrasi disebabkan banyak teman-teman kelasnya yang telah wisuda dan bekerja sedangkan mereka masih saja dalam proses penyusunan skripsi yang belum terselesaikan.⁷⁶

Bimbingan Konseling Islam Mahasiswa yang memasuki semester akhir harus bisa mengerjakan dan menulis skripsi sendiri dengan bantuan dosen pembimbing karena sudah

⁷⁶ Hasil Observasi mahasiswa BKI, Agustus 27 2022, Gedung FDIK

dibekali ilmu untuk itu di semester sebelumnya. Sebagai salah satu syarat penulisan skripsi, mereka mengambil mata kuliah metodologi penelitian, yang semakin memperkuat ilmu tersebut.

Problematika yang dihadapi mahasiswa BKI semester 9 yang sedang menyusun skripsi adalah antara senang dengan stress. Di satu sisi mereka merasa senang karena sudah mencapai puncak akhir dari perkuliahan untuk memperoleh gelar sarjana, sebab harapannya akan wisuda dan dapat mencari pekerjaan setelah sarjana. Akan tetapi dibalik itu ada perasaan stres yang mereka rasakan karena mereka menganggap skripsi ialah sebuah beban berat selama kuliah. Menghadapi skripsi menjadi sebuah pengalaman baru yang membuat mereka bingung apa yang harus dilakukan dan banyak hambatan yang mereka rasakan seperti sulitnya cara referensi, kekurangan biaya dalam menyusun skripsi, rasa malas, harus bekerja untuk membantu orang tua semua itu dapat menimbulkan perasaan takut dan khawatir dalam menyusun skripsi.⁷⁷

Bentuk-bentuk stres yang dialami oleh para mahasiswa BKI Semester 9 yang sedang menyusun skripsi pada biasanya ialah merasakan kecemasan, merasa tidak berdaya dan tidak berpotensi atau pesimis, adanya perasaan bersalah karena merasa telah mengecewakan dosen pembimbing saat skripsinya tidak sesuai keinginan pembimbing, terasa khawatir, gugup dan perasaan sangat menegangkan, panik, gelisah, merasa tidak karuan, muncul perasaan takut dan galau, merasa tertekan, malu dan terkadang sedih.

⁷⁷ Hasil Observasi mahasiswa BKI, Agustus 27 2022, Gedung FDIK

B. Gambaran Penyebab Stres Dalam Penyusunan Skripsi Mahasiswa BKI

Gambaran stressor yang menghambat mahasiswa BKI menyelesaikan skripsi akhirnya diketahui berkat temuan wawancara dengan kelima informan. Berikut analisis hasil wawancara dengan masing-masing informan.

1. Informan Pertama (Sary)

Peneliti melakukan wawancara pada informan di Fakultas yang ada di kampus UIN Mataram. Terlihat Sary merasakan stres karena pada awal wawancara informan menunjukkan kondisi tertekan dan sangat merasakan Insecure, karena di ingatkan kembali pada proses penyusunan skripsi tapi informan berusaha menutup hal tersebut. Stresnya informan tergolong stres tingkatan sedang karena bisa kita lihat ketika wawancara.

“Ada sedikit kendala, lamanya kemarin di revisian judul terus sempat sakit juga. Kalau tekanan ada sih dan juga insecure si iya karena kembali lagi gitukan proses orang beda-beda gitu. Saya terlalu banyak buang waktu dalam mengerjakan skripsi jadi lama prosesnya.”⁷⁸

Ketika pertama kali mulai menulis, ia sering dibatasi oleh permintaan dari pembimbingnya, yang sering merevisi hasil penelitian yang ia hasilkan. Dalam setiap konsultasi, masalah yang dihadapi adalah temuan penelitian.

“Kesulitannya itu pas kita udah lagi dalam proses konsultasi skripsikan terus tiba-tiba kita disuruh lagi untuk kembali ke lokasi penelitian untuk menanyakan kembali beberapa hal. Itu yang

⁷⁸ Dewindah Kumala Sary, *Wawancara*, 16 November 2022 di FDIK

menurut saya sedikit mempersulit saya ketika konsultasi skripsi. Di bab 3 alasannya kita harus pintar-pintar merangkai kata dan kalimat biar bagian yang satu dan bagian yang berikutnya akan terus nyambung. Dan juga harus cari teori yang berkaitan dengan apa yang kita bahas di bab 3 itu. Bagian literturnya sulit dek.”⁷⁹

Mencari buku tulis dalam mempersiapkan mengerjakan skripsi mahasiswa sangat penting dan dibutuhkan oleh seseorang untuk membantu keilmiahan suatu eksplorasi yang dituangkan dalam sebuah skripsi. Informan mulai mengerjakan skripsinya dengan penuh semangat, dan rajin pergi ke perpustakaan dengan harapan banyak referensi yang tersedia sehingga memudahkan pengerjaan skripsi. Namun, keinginan tersebut mungkin tidak selalu terwujud, dan perpustakaan mungkin tidak memiliki semua buku yang diperlukan.

“Kemarin saya kendalanya di dospem 1. Karena memang beliau sering sibuk dan ada kegiatan di luar kampus. Apalagi saat janji sama dospem pas hari H nya beliau sering hilang seperti bayang seorang terkasih janjinya aja”⁸⁰

Aktivitas dosen dan mahasiswa berbeda satu sama lain karena merupakan dua entitas yang berbeda dengan urusan yang berbeda pula. Dosen mengikuti berbagai kegiatan, antara lain perkuliahan, rapat, dan kegiatan lainnya. Kegiatan mahasiswa tentunya berbeda dengan kegiatan dosen. Berbagai kegiatan tersebut menimbulkan masalah karena terkadang kesibukan dosen pengarah menyebabkan mahasiswa merasa kesulitan ketika harus melakukan konsultasi. Mahasiswa berkonsultasi dengan

⁷⁹ Dewindah Kumala Sary, *Wawancara*, 16 November 2022 di FDIK

⁸⁰ Dewindah Kumala Sary, *Wawancara*, 16 November 2022 di FDIK

dosen pembimbing mengenai skripsinya tanpa jadwal yang ditentukan. Terkadang, mereka datang dengan maksud untuk berkonsultasi, namun dosen yang ingin ditemui tidak hadir.

Hal ini dikarenakan informan tidak mengetahui jadwal kegiatan dosen pengatur, sehingga terkadang informan kehilangan banyak waktu karena terlalu lama menunggu kritik koreksi dari dosen pembimbing. Setelah dia menasihati, jika sepertinya akan ada rasa malas untuk menangani skripsi yang diubah lagi karena sebelumnya terlalu lama di tangan dosen pembimbing.

“Saat selesai konsultasi kurang lega, apa lagi lihat revisian yang banyak bikin pusing kepala saja.”⁸¹

2. Informan Kedua (Yani)

Saat di wawancarai yani biasa aja tidak ada tekanan melihat teman-temannya wisuda duluan malah merasa ikut bahagia dan tambah semangat, tapi di lain sisi yani merasa stres dan sedih karena belum wisuda yani memikirkan kedua orang tuanya karena sering membuang-buang waktunya untuk mengerjakan skripsinya.

“Ikut bahagia, karena kan setiap orang berbeda-beda kegiatan dan kemampuannya. Soal k arak kerja sampingan jadi ga bisa harus sama kayak teman-teman yang lain yang belum ada kerjaan/hanya fokus sama skripsi dan semakin tambah semangat endah ite kerjaan skripsi. supaya bisa cepet wisuda kayak teman-teman yang lain. Mungkin kalo cuman fokus ke skripsi doang jak pasti sedih lamun dkman selese i sedangkan yang lain udah wisuda. Sedih kareana kepikiran angen orang tua. Cuman karena komunikasi orang tua, sampaikan kendala, sama keluhan sama keluhan

⁸¹ Dewindah Kumala Sary, *Wawancara*, 16 November 2022 di FDIK

yang kita hadapi. Setelah diceritakan kendala yg membuat belum selesai wisuda, trus respon dari orang tua baik, ndak menuntut.. Alhamdulillah ndak ada rasa tertekan. referensi buku terbatas, rasa malas mengerjakan sampai off 1 bulan karena sering ganti judul. Jdul di proposal ttg dzikir istigfar utk mencari kebermaknaan hidup.. Dospem ingin mengganti utk memudahkan mendapatkan data dan variabelnya diubah supaya bisa disesuaikan dengan metode penelitian yg digunakan ingin kualitatif. Judul dirombak sama lokasi penelitian dirubah.. Otomatis isi keseluruhan skripsi harus dirubah. Itu yg membuat malas dan menjadi kendala.”⁸²

Pembimbing skripsi sangat penting bagi keberhasilan seorang mahasiswa dalam menyusun skripsi karena merupakan tanggung jawabnya untuk membimbing mahasiswa dalam menulis skripsi dengan baik dan benar agar skripsinya baik dan siap untuk diujikan. Informan terkadang tidak menyukai dosen pembimbing, seperti ketika dia telah menjadwalkan waktu untuk konsultasi namun tiba-tiba dibatalkan karena urusan tak terduga dari dosen. Wajar jika ia kecewa, meski ia berusaha memahami bahwa atasannya sibuk namun juga memiliki cita-cita yang ingin dicapai untuk menyelesaikan pendidikannya. Akibatnya, para informan berhenti berusaha berbuat lebih banyak.

”Terlebih lagi referensi bku tentang BKI sangat minim. Hanya sekedar bingung memulai nyusun hasil penelitian.. Kalimat awal harus seperti apa.. tetapi saat sudah mencoba mengerjakan terasa mudah. Sambil melihat contoh skripsi kating.”⁸³

⁸² Cahyani, *Wawancara*, 14 November 2022 di kampus

⁸³ Cahyani, *Wawancara*, 14 November 2022 di kampus

Informan harus berusaha keras untuk mencari buku-buku yang dibutuhkan untuk dijadikan referensi dalam penulisan skripsinya karena melihat keadaan di perpustakaan tidak ada buku di kampus yang ingin digunakan sebagai bahan literatur yang diperlukan, maka ia mencari inisiatif lain dengan mencari buku-buku yang dibutuhkannya di pusda.

Sulitnya mencari buku-buku yang dibutuhkan untuk menulis karya ilmiah terkadang menjadi kendala dalam pencapaian penyelesaian skripsi. Kebutuhan literatur dianggap penting karena merupakan tolok ukur ilmiah bagi suatu penelitian. Informan merasa tertekan saat menulis skripsi karena semua kendala tersebut. Karena respon stres informan dapat dilihat dari hasil wawancara, seperti gangguan pola tidur dan daya konsentrasi, maka tingkat stres yang dialami informan adalah sedang.

3. Informan Ketiga (Datul)

Saat di wawancarai informan sedih menceritakan kekurangan uang untuk pengerjaan skripsinya karena itulah yang membuat informan merasa stres dan tingkatan stres yang informan rasakan tingkatan stres sedang karena informan memiliki hambatan pada materi dan non materi seperti kekurangan biaya untuk pengerjaan skripsi dan merasa sedih karena terlambat dalam wisuda.

“Iya. Karena prosesnya berbeda beda. Jadi saya lebih tau proses yang saya jalani akan lebih baik, rasa capek dan lelah saya yang rasain sendiri, gak bisa saya memaksakan diri saya untuk bisa di samain dengan proses teman2 yang lain. Sebenarnya gak ada kendalanya. Hanya tergantung mood ngerjain nya. Dan di saat mau ngeprint tapi belum cukup uang ;(. Dan mencari referensi agak

sulit ditemukan karena minimnya buku tentang bki di perpustakaan.”⁸⁴

Informan tidak dapat berkonsentrasi menyelesaikan skripsi karena kesulitan mencari referensi. Saat mengerjakan skripsi, mencari referensi dari buku sangatlah penting. Namun, jika belum menemukan buku yang dapat digunakan sebagai referensi informan, informan mencoba untuk mencari informasi di internet yang berkaitan dengan penelitian informan. Mencari bahan di internet sekarang mudah, tetapi informan mengatakan bahwa mencari informasi di buku lebih ilmiah daripada hanya menyalin dan menempel dari internet. Namun, internet sebaiknya hanya digunakan sebagai pilihan terakhir jika Anda sedang stres atau kesulitan mencari buku.

4. Informan Keempat (Nisa)

Wawancara dilakukan pada saat informan sedang berada gedung fakultas dakwah dan ilmu komunikasi. Ketika di wawancarai informan biasa saja tapi sedikit tertekan saat di tanya tentang keluarganya, bagaimana respon keluarga tentang wisuda yang belum saja ia laksanakan.

“Nggak ada kendala sih hanya mager dan malasnya itu yang menguasai selama ini. Seperti selalu di tanya teman dan keluarga. Tertekan sih dan semua itu tidak di tampilkan di depan mereka, saya hanya menjawab lagi nyusun aja nunggu waktu aja wisuda.”⁸⁵

Malas kondisi ketika informan menghindari pengerjaan skripsi yang seharusnya dapat dikerjakan

⁸⁴ Wardatul Jannah, *Wawancara*, 17 November 2022 di kampus

⁸⁵ Chairunnisa, *Wawancara*, 15 November 2022 di gedung FDIK

dengan potensi yang dimiliki informan. Rasa malas juga sering dikaitkan dengan sering menunda-nunda, informan sering menunda-nunda pengerjaan skripsi walhasil informan sekarang telat wisuda dan merasa stres saat melihat banyak teman-teman angkatannya sudah wisuda. Informan sering merasa takut dan perasaan cemas karena selalu memikirkan keluarga yang ada di rumah ia sering menunda-nunda untuk mengerjakan skripsinya karena itu sampai sekarang belum wisuda. Dari penjelasan ini kita bisa melihat informan merasa stres tingkatan berat karena respon tingkat stres berat itu salah satunya merasa takut, cemas dan sedih.

“ Itu aja sih kendala nya ketemu dosen di rumah ngga ada kendaraan.”⁸⁶

Dari pernyataan informan ketika di wawancara mengatakan bahwa dosen pembimbing yang sulit bertemu menjadi salah satu kendala pada penyelesaian skripsi dan jarang ketemu di kampus beliau selalu menyuruh ke rumahnya.

5. Informan Kelima (Ratna)

Wawancara dilakukan pada saat informan sedang berada gedung fakultas dakwah dan ilmu komunikasi. Ketika di wawancarai informan biasa saja tetapi ketika ditanya masalah kapan wisuda informan mulai merasa tertekan.

“Awalnya gak pernah tertekan sama sekali, tapi sekarang lumayan terganggu sama pertanyaan kapan wisuda yg bisa buat drof, karena kepikiran trus omongan orang. Alhamdulillah gak ada kendala sebenarnya klok di skripsi, yg jadi kendala nilai sya yg belum di input, yang membuat saya batal wisuda dan lumayan sulit kalau refrensi soalnya di perpus

⁸⁶ Chairunnisa, *Wawancara*, 15 November 2022 di gedung FDIK

kurang buku tentang BK. Lumayan sulit utk dospem 1 soalnya sibuk. Saat selesai konsultasi Lumayan tertekan karena banyak coretan.”⁸⁷

Kebutuhan literatur sangat penting karena merupakan tolok ukur keilmuan untuk penelitian, sehingga informan harus berusaha mencari buku-buku yang dibutuhkan untuk dijadikan referensi dalam penulisan skripsinya. Sulitnya mencari buku-buku yang dibutuhkan untuk menulis karya ilmiah terkadang menjadi kendala dalam pengerjaan skripsi.

Dari semua kendala itu informan merasa sangat stres karena gara-gara kesalahan dalam penginputan nilai informan yang bermasalah itu membuat ia terlambat dalam wisuda, informan merasa di titik terlemahnya saat itu, merasa sedih, tertekan dan semangatnya menurun. Tingkat stres informan ini ialah stres tingkat berat karena terlihat dari respon dan gejala stres

Tabel 2.1
Gambaran Penyebab Dan Tingkatan Stres Pada
Penyusunan Skripsi Mahasiswa BK1

Keterangan / Tingkatan Stres	Gambaran Penyebab Stres
Informan Pertama Tingkatan Stres Sedang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesulitan menemukan literatur. 2. Kendala pada dosen pembimbing yang disibuk sehingga sulit ditemui, umpan balik yang terlalu lama saat konsultasi dan tiba-tiba disuruh ulang penelitian. 3. Kesulitan saat melakukan revisi

⁸⁷ Rona Ratnasari, *Wawancara*, 15 November 2022 di gedung FDIK

Informan Kedua Tingkatan Stres Sedang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesulitan menemukan literatur. 2. Kendala pada dosen pembimbing yang disibuk sehingga sulit ditemui. 3. Kesulitan menemukan referensi buku karena minimnya buku tentang buku BKI di perpustakaan.
Informan Ketiga Tingkatan Stres Sedang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesulitan menemukan literatur. 2. Kesulitan pada biaya untuk keperluan skripsi 3. Kesulitan menemukan referensi buku karena minimnya buku tentang buku BKI di perpustakaan.
Informan Keempat Tingkatan Stres Berat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesulitan menemukan literatur. 2. Kendala pada dosen pembimbing yang disibuk sehingga sulit ditemui dan umpan balik yang terlalu lama saat konsultasi karena tidak ada kendaraan untuk pergi kerumah dosen untuk konsultasi
Informan Kelima Tingkatan Stres Berat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesulitan menemukan referensi buku karena minimnya buku tentang buku BKI di perpustakaan. 2. Kendala pada dosen pembimbing yang disibuk sehingga sulit ditemui

Masing-masing informan yang diwawancarai memberikan gambaran tentang penyebab stress dalam penyusunan skripsi mahasiswa BKI, antara lain kesulitan mencari referensi, tidak direpotkan dengan proses revisi yang berulang-ulang, kendala dosen pembimbing yang sibuk dan sulit untuk temukan, lamanya waktu untuk menerima masukan dari dosen pembimbing jika sudah berkonsultasi, dan kekurangan dana untuk membiayai skripsi. Karena kendala yang membuat informan tidak

kehilangan motivasi, kehilangan semangat untuk kembali mengerjakan skripsi, merasa kecewa, dan frustrasi hingga akhirnya mengalami stress, semua itu menjadi beban pikiran yang harus segera diselesaikan.

Dari semua kendala yang dirasakan oleh informan tingkatan stres mereka berbeda-beda dikarenakan kendala-kendala yang mereka rasakan berbeda-beda juga. Dari lima informan yang sudah di wawancarai ada dua informan yang merasakan stres tingkat berat karena sampai sekarang keduanya belum wisuda dan masih menyusun skripsi itu yang membuat keduanya sangat tertekan, apalagi jika ditanya “kapan wisuda?” pertanyaan itu akan membuat keduanya tertekan.

1) Gejala-Gejala Stres Mahasiswa BKI Dalam Penyusunan Skripsi

Gejala stres yang dialami mahasiswa BKI saat menyusun skripsi terungkap melalui wawancara dengan kelima informan. Berikut analisis hasil wawancara dengan masing-masing informan.

1. Informan Pertama (Sary)

Saat mengalami stres, informan Sary perubahan merasakan ketidaknyamanan. Hal ini disebabkan oleh tekanan melihat teman-teman angkatannya sudah wisuda sedangkan informan belum serta terlalu terbebani dalam pikiran sehingga muncul ketidaknyamanan seperti sulit berkonsentrasi.

“Iya, kurang lebih seperti itu. Jadi nggak fokus juga dan tidaknyaman dengan semuanya, konsentrasi jadi sulit.pusing karena banyak yang dipikirkan”⁸⁸

Sary merasakan sulit berkonsentrasi dalam beraktivitas di sebabkan kelelahan memikirkan

⁸⁸ Dewindah Kumala Sary, *Wawancara*, 16 November 2022 di FDIK

pengerjaan skripsi. Jika sudah merasa lelah, saat pekerjaan ringan saja akan terasa berat untuk dikerjakan sehingga skripsi pun lambat untuk diselesaikan. Apalagi informan jika merasa sudah pusing mengerjakan skripsi, informan ingin menyendiri di kamar nangis, memendam sendiri.

“Ketika stres itu, jarang si kalau marah. Lebih dominanya ke nangis aja sendirian dalam kamar dan semangat jadi menurun ketika sudah nangis.”⁸⁹

Dalam penulisan skripsi diperlukan ketelitian, menguras pikiran sehingga diperlukan tenaga yang cukup untuk menganalisis masalah yang dibahas dalam skripsi. Semakin lama skripsi ditulis, pikiran akan semakin terkuras dan penat.

2. Informan Kedua (Yani)

Dari wawancara dengan informan yani mengatakan bahwa informan sering merasakan bingung ketika menyusun skripsi itu membuat ia merasa sakit kepalanya lehernya terasa menegang dan informan yani kurangnya waktu tidur karena selama mengerjakan skripsi sering begadang.

“Saya cari-cari tanda orang stres saya liat tanda stres itu kurang tidur, nah saya selama ngerjain skripsi suka begadang, kurang tidur jadinya.”⁹⁰

Karena sering begadang informan merasa sakit kepala. Bukan hanya merasakan sakit kepala namun informan yani juga merasakan gelisah tentang skripsi kapan ia bisa selesaikan.

“Gelisah karna semakin lama menunda semakin males mengerjakan. lebih sering menyendiri

⁸⁹ Dewindah Kumala Sary, *Wawancara*, 16 November 2022 di FDIK

⁹⁰ Cahyani, *Wawancara*, 14 November 2022 di kampus

dikamar jadi ga marah-marah. Jikabertmu org lain/teman biasa saja. Malah lebih bercanda. Tidak menampakkan kesedihan kepad orang lain. Karena itu tdk akan membantu mengurangi beban pengerjaan skripsi. Lebih ke cerita ke orang tua, kemudian orang tua mengerti. Jrin ndekt merase terbebani dan ndek merase sedih. Santai tapi tetep berusaha ngerjaan skripsi.”⁹¹

3. Informan Ketiga (Datul)

Ketika mewawancarai informan Datul mengatakan saat mengalami stres keseringan informan merasakan sakit kepala, penyebabnya karena informan sering memaksakan diri dalam menyelesaikan skripsinya. Apalagi ketika informan sudah terlalu fokus di depan laptop terkadang lupa untuk beristirahat sehingga ketika telah seperti itu informan pun juga merasa kecapean dan sakit kepala.

“Saat stres itu sering Kepala sakit, terus langsung aja beli obat untuk meredakan sakit kepala ini. Setelah itu agak mendingan sih sakit kepalanya, lebih nyaman menyendiri gak mau ceritain ke orang lain mendam sendiri”⁹²

Jika fisik yang terlalu dipaksa untuk beraktivitas, memikirkan skripsi mengakibatkan otot tegang pada leher dan mendampak juga pada sakit dibagian kepala. Menurut informan Datul harus tetap semangat mengerjakan skripsinya meskipun banyak kendala dan rintangan itu bukan menjadi alasan, karena di kesulitan itu pasti ada kemudahan, yang paling penting adalah mencoba dan berusaha untuk mewujudkan tujuan . Selalu ada cara untuk sampai ke sana.

⁹¹ Cahyani, *Wawancara*, 14 November 2022 di kampus

⁹² Wardatul Jannah, *Wawancara*, 17 November 2022 di kampus

4. Informan Keempat (Nisa)

Saat diwawancarai informan Nisa dan menanyakan tentang apakah saat stres menyusun skripsi informan merasakan stres tersebut mempengaruhi pikiran dan perasaan. Karena sering kepikiran ke orang tua, sering menunda-nunda mengerjakan skripsi.

“Tertekan sih dan semua itu tidak di tampilkan di depan mereka, saya hanya menjawab lagi nyusun aja nunggu waktu aja wisuda itu membuat saya kepikiran dan sedih perasaan saya ketika melihat orang tua dan sekarang adek mau masuk kuliah juga.”⁹³

Pelajar memiliki tingkat tekanan dan tanggung jawab yang berbeda pada penulisan skripsi, yang semuanya akan mempengaruhi ketegangan yang mungkin terjadi ketika skripsi tidak selesai. Kecemasan adalah perasaan khawatir, tegang, dan takut yang dialami seseorang dan jika dibiarkan akan membebani dirinya sendiri maupun orang tuanya. Informan mengalami hal tersebut, dan tantangan yang dihadapi membuat ia kesulitan menyelesaikan skripsinya.

5. Informan Kelima (Ratna)

Saat mewawancarai Informan Ratna, saat peneliti bertanya tentang apa yang dirasakan informan ketika mengalami stres pada penyusunan skripsi. Informan mengatakan ketika stres dengan skripsinya ia merasa pusing, bingung dan sulit tidur sering begadang karena mengerjakan skripsi.

“Stres, pusing, bingung dan gelisah gk bisa tidur karena kepikiran. Sering begadang ngerjain skripsi

⁹³ Chairunnisa, *Wawancara*, 15 November 2022 di gedung FDIK

itu membuat sakit kepala saat bangun di pagi hari, jadinya malas ngerjain keesokan harinya.”⁹⁴

Sakit kepala dirasakan akibat kurang tidur. Informan tidak hanya sakit kepala, tapi juga sakit perut karena terlalu fokus mengerjakan skripsi hingga lupa makan yang membuat perutnya sakit. Namun karena keyakinan informan yang kuat untuk mencapai tujuan menyelesaikan pendidikannya, informan umumnya berusaha untuk hidup dan menerima masalah tersebut tanpa mengganggu orang lain.

Tabel 2.2
Gejala-gejala Stres Pada Mahasiswa BKI

Keterangan	Gejala-gejala Stres
Informan Pertama	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan sulit untuk berkonsentrasi (Gejala Kognitif) 2. Pusing karena menjadi beban pikiran (Gejala Kognitif) 3. Perasaan menjadi selalu ingin menyendiri di kamar menangis (Gejala Emosional) 4. Kehilangan semangat (Gejala Fisiologis)
Informan Kedua	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sakit kepala karena sering begadang (Gejala Fisiologis) 2. Lelah karena sering begadang mengerjakan skripsi (Gejala Fisiologis) 3. Gelisah karena sering menunda-nuda waktu itu mengerjakan skripsi (Gejala Emosional)

⁹⁴ Rona Ratnasari, *Wawancara*, 15 November 2022 di gedung FDIK

Informan Ketiga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sering menyendiri di kamar dan mendam kesedihan sendiri (Gejala Emosional) 2. Sakit Kepala akibat lelah berpikir. (Gejala Fisiologis)
Informan Keempat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tertekan jika ditanya kapan wisuda . (Gejala Fisiologis) 2. Sedih dan Cemas karena skripsi belum selesai. (Gejala Emosional)
Informan Kelima	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gelisah selalu memikirkan skripsi sehingga merasa cemas (Gejala Emosional) 2. Sakit Kepala akibat lelah berpikir. (Gejala Fisiologis)

Menurut temuan penelitian, gejala fisiologis yang dialami informan kedua dan ketiga, seperti mengalami sakit kepala akibat sering begadang dan sakit kepala akibat kelelahan, merupakan gejala stres bagi mahasiswa BKI yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu, informan kedua mengalami kecemasan karena sering menunda pengerjaan skripsi. Sebaliknya, informan pertama, keempat, dan kelima mengalami gejala kognitif dan emosional seperti sulit berkonsentrasi mengerjakan skripsi, galau dan gelisah akibat sering menunda mengerjakannya, serta perubahan emosi seperti menangis sendirian di kamar.

C. Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa BKI

Penerapan strategi coping mengatasi stres dalam penyusunan skripsi mahasiswa BKI terlihat dari temuan wawancara dengan kelima informan. Berikut analisis hasil wawancara dengan masing-masing informan.

1. Informan Pertama (Sary)

Dalam penulisan skripsi diperlukan kecermatan dan ketekunan, menguras tenaga pikiran yang cukup untuk dapat menganalisis masalah yang dibahas dalam skripsi dan menghasilkan ide-ide. Semakin lama skripsi dikerjakan, pikiran akan semakin terkuras dan lelah, yang cenderung membuat emosi tidak stabil dan semakin menjadi beban. Informan juga berusaha untuk menghindari masalah dalam menanggapi stresnya.

“Kalau udah stres ngerjain skripsi itu saya cuma istirahat, gak mau maksain diri dan lebih suka cerita-cerita ke teman dan selalu meminta petunjuk kepada Allah Ta’ala”⁹⁵

Informan Sary melakukan aktivitas yang memotivasinya untuk menulis skripsi lagi, seperti mendengar nasihat orang tuanya, berdoa, dan bercerita kepada orang tua dan teman-temannya, ketika dia stres tentang bagaimana menyelesaikan masalah dengan menghindari mengerjakan skripsi untuk sementara waktu karena kurangnya antusiasme. Kembali semangat dan semangat untuk mengerjakan skripsi kembali. Informan mengatakan bahwa berdoa adalah cara terbaik untuk menenangkan diri saat stres mengerjakan skripsi.

“ Biasanya ngobrol sama teman-teman, butuh support sistem, apa lagi support dari orang tua, biasanya itu, nelpon orang tua, terus cerita-cerita sama teman dan istirahat itu aja, kalau jalan-jalan itu gak pernah karena gak ada kendaraan.”⁹⁶

Jika informan stres karena skripsi, mereka sangat membutuhkan bantuan orang lain dan harus meminta

⁹⁵ Dewindah Kumala Sary, *Wawancara*, 16 November 2022 di FDIK

⁹⁶ Dewindah Kumala Sary, *Wawancara*, 16 November 2022 di FDIK

seseorang untuk mengarahkan dan mencari solusinya. Informan merasa disayang dan diberi perhatian sebagai bentuk motivasi baginya untuk tetap semangat menyusun skripsi, dan ada tempat untuk berbagi keluh kesah. Informan sangat membutuhkan dukungan sosial untuk membantu meringankan beban yang dirasakannya, seperti orang terdekat dan orang tuanya. Dengan orang-orang terdekat dan orang tuanya, mereka tidak merasa sendiri dalam menghadapi beban yang mereka rasakan.

2. Informan Kedua (Yani)

Informan yani mengatakan dalam menghadapi suatu masalah hendaknya tidak terlalu mempedulkannya, menyikapi masalah dengan santai, dan menghindari stress karena hanya akan menjadi beban. Kita diberi akal untuk mencari solusi, dan Allah tidak akan memberikan cobaan yang melebihi kemampuan manusia. Namun, alangkah baiknya menghadapi masalah jika bisa diselesaikan sendiri terlebih dahulu. Jangan terlalu mengandalkan orang-orang terdekat. Maka alangkah baiknya jika mengerjakan skripsi dilakukan terlebih dahulu dengan mempersiapkan segala kemampuan dan informasi yang telah didapat selama berkuliah, meskipun kita sebagai makhluk sosial bagaimanapun juga akan membutuhkan bantuan dari orang lain dalam latihan melakukannya, tetapi kita juga makhluk individu yang dapat berusaha mandiri tanpa mengganggu orang lain.

“ Pas udah bingung ngerjaan langsung beralih cari hiburan. nonton kartun, drakor, jalan-jalan menghilangkan rasa penat saat ngerjain skripsi, dibawa santai saja kalau saya, Lmun wh pusing kerjaan skripsi langsung buka hp pete hiburan, lebih

suka nonton drakor, kartun, trus sak lucu2. Girang sgl-sgl bmtor lalo kedek bale batur.”⁹⁷

Dari temuan wawancara dengan informan, ia berusaha mengatasi stres saat mengerjakan skripsi dengan mengabaikan pikiran negatif dan mengikuti kegiatan keagamaan seperti sholat dhua dan sholat tahajud. Dia menghadapi sejumlah tantangan, salah satunya adalah ketidaksepakatan dengan dosen pembimbing yang terkadang membuatnya bingung. Namun, ini bukan alasan untuk menunda menangani penulisan skripsi. Informan tetap berpandangan positif karena dengan cara inilah dosen pembimbing mengajarkan kepada mahasiswa bagaimana memperbaiki dan lebih kritis terhadap skripsinya.

“ Cara tiang lawan stres lek masalah skripsi no banyak pertame Saling bantu sama temen kelas, saling support, saling mengajakk ke perpustakaan, Banyak-banyak lihat cntoh skripsi kating dan skripsi dri internet. Jika sudah pusing berhenti mengerjakan, lakukan apa yg disukai. Setelah itu baru memulai mengerjakan kembali Lawan rasa malas, Mengerjakan dengan cara mencicil(sedikit demi sedikit) Berusaha dan berdoa, Cerita permasalahan yg dihadapi ke org tua, lalu dengarkan pendapat dan nasehatnya. Dan selalu berfikir positif tentang skripsi dibawa santai aja.”⁹⁸

3. Informan Ketiga (Datul)

Informan Datul mengatakan bahwa dia harus bersemangat dalam menulis skripsi. Meski banyak tantangan, bukan berarti dia harus menyerah. Akan selalu ada cara untuk sukses, dan penting bagi kita untuk

⁹⁷ Cahyani, *Wawancara*, 14 November 2022 di kampus

⁹⁸ Cahyani, *Wawancara*, 14 November 2022 di kampus

berusaha agar itu bisa terjadi. Selain itu, informan sangat ingin menyelesaikan pendidikannya pada tahun ini, sehingga ia bekerja keras untuk mencapai tujuan agar segera lulus. Meski stres, informan berusaha menghadapi masalah dan mencari solusi daripada melarikan diri. Untuk mengatasi masalah yang dilakukan informan, cukup dengan mengendalikan emosinya terlebih dahulu dan beristirahat. Informan menyatakan bahwa jika semangatnya mulai berkurang, tentunya ia akan curhat kepada teman-teman terdekat dan orang tuanya, dimana ia akan mendapat nasehat dan masukan untuk membangkitkan kembali motivasinya.

“Istirahat ngerjain skripsi terus tidur. Itu aja. Jika stres saya sering bercerita ke orang tua dan temen yang sama-sama lagi ngerjain skripsi dari sana saya dapat masukan tentang skripsi dari teman-teman seperjuangan dan nasihat dari orang tua”⁹⁹

Usaha informan untuk mengatasi stress saat mengerjakan stress juga membuahkan hasil karena informan selalu kembali semangat mengerjakan skripsi dan berdoa semoga Allah Ta'ala mengabulkan semua keinginannya. Dukungan dari orang tua informan dan teman-teman terdekat juga dapat mendorong informan untuk saling berbagi dan menasehati sebagai penyejuk untuk mempererat tali kekeluargaan dengan teman-temannya.

“Ya dengan minta petunjuk di Allah terus fokus skripsi cepat-cepat selesai kan. Udah.”¹⁰⁰

⁹⁹ Wardatul Jannah, *Wawancara*, 17 November 2022 di kampus

¹⁰⁰ Wardatul Jannah, *Wawancara*, 17 November 2022 di kampus

4. Informan Keempat (Nisa)

Ketika peneliti menanyakan tentang upaya yang dilakukan saat stres menghampiri, informan Nisa menyatakan, Menurut informan, ketika sedang mengerjakan skripsi dan merasa stres, dia akan mencari sesuatu untuk mengalihkan perhatiannya, menenangkan diri, atau menghabiskan waktu bersama teman-temannya. Hal ini dikarenakan meskipun informan sudah istirahat, ia masih akan memikirkan skripsinya. Alhasil, informan hanya bisa tenang sesaat sebelum kembali ke rumah untuk melanjutkan pengerjaan skripsi yang tertunda.

“ Saat stres saya lawan rasa malas dan stres dengan refreshing bersama teman-teman. Karena itu bisa menenangkan pikiran saya, lebih jernih pikiran saya. “¹⁰¹

Banyak hal yang dapat memicu stress dalam diri seseorang, semuanya tergantung bagaimana cara pandang seseorang terhadap stress yang sedang dihadapinya dan cara mengelola stress juga unik. Seperti dengan mengerjakan skripsi, menyelesaikan skripsi membutuhkan jumlah waktu yang berbeda untuk mahasiswa yang berbeda. Ada mahasiswa yang bisa menyelesaikan skripsi dalam waktu singkat, ada juga yang bisa menyelesaikan skripsi dalam waktu lama. Bahkan dalam pembuatan skripsi, ada mahasiswa yang sangat membutuhkan bantuan orang tua dan teman-teman terdekatnya karena dukungan memotivasi mahasiswa. Seperti dengan situasi informan, ketika ditanya apakah dia membutuhkan dukungan sosial, dia jelas membutuhkannya.

¹⁰¹ Chairunnisa, *Wawancara*, 15 November 2022 di gedung FDIK

“ Saya selalu ingat orang tua aja sih sama adik yang mau kuliah tahun depan. Menghubungi mereka minta saran dan masukan agar skripsi ini bisa diselesaikan.”¹⁰²

5. Informan Kelima (Ratna)

Saat melakukan wawancara dengan informan Ratna dan menanyakan tentang upaya yang dilakukan untuk mengatasi stress. Informan menyatakan bahwa ketika stres mengerjakan skripsi, ia akan mencari hiburan terlebih dahulu, seperti nongkrong sementara dengan teman-teman sambil mengendarai sepeda motor. Kadang-kadang, informan akan menghabiskan waktu dengan seorang teman dengan pergi ke pantai, yang menghilangkan stresnya untuk waktu yang singkat. Dia juga akan makan berlebihan dalam upaya menemukan kedamaian, tanpa menyadari bahwa makan terlalu banyak menyebabkan berat badannya bertambah.

“Yaa biasanya healing kee pantai. Terus makan yang enak dengan porsi banyak untuk menghilangkan stres ini. Saya juga butuh dukungan dari keluarga dan teman seperjuang saya.”¹⁰³

Bagaimanapun, meskipun dia telah berusaha untuk menyemangati dirinya bersama rekan-rekannya dalam mengatasi tekanan yang datang kepadanya, informan terus merenungkan skripsinya sehingga dia merasa resah karena sering menunda oleh informan. Untuk menghindarinya, tekanan yang dirasakan informan membuatnya kurang bersemangat dan kecewa dengan masalah skripsi karena itu informan melangkah maju dan mencoba menyibukkan diri dengan mencari hiburan

¹⁰² Chairunnisa, *Wawancara*, 15 November 2022 di gedung FDIK

¹⁰³ Rona Ratnasari, *Wawancara*, 15 November 2022 di gedung FDIK

bersama rekan-rekannya. Terlepas dari upayanya untuk melarikan diri dari situasi tersebut, tampaknya ini tidak berlangsung lama. Alangkah baiknya jika informan bisa menghadapi masalah dengan semangat dan ketetapan hati sambil memikirkan orang tuanya, yang kembali ke kampung halamannya. Akhirnya, informan memutuskan untuk kembali mencoba menyelesaikan masalah tersebut.

Tabel. 2.3
Strategi *Coping* Mengatasi Stres Pada Penyesuaian
Skripsi Mahasiswa BKI

Keterangan	<i>Coping</i> Berfokus Masalah	<i>Coping</i> Berfokus Emosi
Informan Pertama	1. <i>Confrontive coping</i> (Berusaha Menghadapi masalah dengan tetap semangat dan tidak menunda mengerjakan skripsi).	1. <i>Positive reappraisal</i> (Mendekatkan diri kepada Allah Ta'ala dengan senantiasa berdoa dan beribadah meminta pertolongan dan petunjuk). 2. <i>Seeking social emotional support</i> (Mencari dukungan social dari keluarga dan sahabat terdekat agar kembali termotivasi mengerjakan skripsi.)
Informan Kedua	1. <i>Seeking informational support</i> (Berusaha mencari informasi	1. <i>Self control</i> Berusaha mencoba untuk mengontrol diri dan selalu perasaan dengan berpikir

	<p>dari teman-teman dengan berusaha bertanya tentang refrensi dan meminjam buku untuk refrensi yang kurang.)</p> <p>2. <i>Confrontive coping</i> (Berusaha tetap menghadapi masalah dengan tetap semangat dan tidak menunda mengerjakan skripsi)</p>	<p>positif setiap kejadian.)</p> <p>2. <i>Positive reappraisal</i> (Mendekatkan diri kepada Allah dengan berdoa dan menjalankan ibadah seperti tahajud dan dhua.)</p> <p>3. <i>Escape avoidance</i> (Menghindari masalah dengan pergi berkeliling naik motor dan pergi healing sama teman-teman, menonton kartun.)</p>
Informan Ketiga	<p>1. <i>Seeking informational support</i> (Mencari informasi dari teman-teman seperjuangan dengan berusaha bertanya tentang cara mengerjakan skripsi dan refrensi buku).</p>	<p>1. <i>Positive reappraisal</i> (Mendekatkan diri kepada Allah Ta'ala dengan senantiasa berdoa dan beribadah meminta pertolongan dan petunjuk).</p> <p>2. <i>Seeking social emotional support</i> (Mencari dukungan sosial dari keluarga dan sahabat terdekat jika motivasinya mulai menurun dalam mengerjakan skripsi.)</p>
Informan Keempat		<p>1. <i>Escape avoidance</i> (Menghindari masalah dengan pergi bersama</p>

		<p>teman-teman ke tempat wisata)</p> <p>2. <i>Seeking social emotional support</i> (Mencari dukungan sosial/support sistem dari keluarga dan sahabat untuk membantu dalam mengerjakan skripsi)</p>
Informan Kelima	<p>1. <i>Confrontive coping</i> (Berusaha Menghadapi masalah dengan berusaha tegar keluar dari rasa frustrasi dan berhenti menunda mengerjakan skripsi)</p>	<p>1. <i>Escape avoidance</i> (Menghindari masalah dengan pergi mencari hiburan seperti berkeliling naik motor atau pergi healing ke pantai bersama teman-teman)</p> <p>2. <i>Seeking social emotional support</i> (Mencari dukungan sosial dari keluarga dan sahabat agar kembali termotivasi)</p> <p>3. <i>Self control</i> (berusaha selalu untuk mengontrol diri dan perasaan dengan tetap sabar menghadapi rintangan ini)</p>

Berdasarkan temuan penelitian, masing-masing informan yang ditanyai menggunakan strategi coping stres secara bersamaan saat menyusun skripsi untuk mahasiswa BKI. Artinya, ketika mereka melihat kondisi yang sulit diubah, masing-masing informan menggunakan strategi yang berpusat pada emosi. Sama halnya dengan informan pertama, informan mengambil keputusan untuk menenangkan diri terlebih dahulu, mendekati diri kepada Allah, dan mencari dukungan sosial saat dirinya stress agar bisa mengerjakan skripsinya kembali. Sementara itu, informan lain menggunakan pendekatan yang berfokus pada masalah ketika mereka menganggap keadaan dapat dikelola. Misalnya, informan kedua, ketiga, dan kelima tetap berusaha menyelesaikan masalah tersebut meskipun sifatnya stress karena semakin lama ditunda semakin menjadi beban pikiran mereka, sehingga mereka terus berusaha menyelesaikannya dengan berpikir positif. Kemudian, mereka mencoba mendapatkan informasi dari rekan seperjuangan mereka. Misalnya, ketika informan kedua stres karena tidak menemukan literatur di perpustakaan kampus, dia terus mencari informasi tentang buku di tempat lain dan meminta teman untuk meminjamkan buku.

Peneliti sampai pada kesimpulan, berdasarkan temuan wawancara dengan kelima informan, bahwa mahasiswa pada umumnya mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsinya, seperti kesulitan mencari literatur, revisi skripsi saat konsultasi, kesulitan mencari referensi buku di perpustakaan, masalah dengan dosen pembimbing skripsi, dan kesulitan keuangan dalam pembiayaan skripsi. Tantangan dan kendala tersebut pada akhirnya menyebabkan informan menunda pengerjaan skripsinya, yang mengakibatkan perasaan frustrasi, lelah, kecewa,

menangis, dan kehilangan motivasi. Gambaran faktor penyebab stres dapat terjadi karena mahasiswa tidak dapat melawan sikap apatis dan melawan pola pikir yang tidak suportif, memiliki motivasi yang rendah dalam menyusun skripsinya dan mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing.

Secara umum kondisi ini akan ditandai dengan adanya gejala stres seperti menurunnya produktivitas akibat malas menulis skripsi, keinginan bawaan untuk sekedar menangis karena merasa frustrasi, perubahan nafsu makan menjadi suka ngemil, dan sulit berkonsentrasi karena merasa stres. Uraian di atas mengenai faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi proses pengerjaan skripsi. Ketika stres, tubuh mengaktifkan perlawanan dan menghindari respon, yang menghabiskan banyak energi dan dapat menyebabkan kelelahan baik secara mental dan Ketika stres melanda saat mengerjakan skripsi, informan berusaha mencari jalan keluar sebagai cara untuk menghilangkan stres. Stresnya dan menghindari hal-hal yang membuatnya depresi. Hal itu ia lakukan dengan mencari hiburan untuk menenangkan diri, berpikir positif, jalan-jalan ke pantai, mendekati diri kepada Allah Ta'ala, serta mencari dukungan sosial dari orang tua dan orang-orang terdekat agar termotivasi untuk menulis skripsi.

BAB III

PEMBAHASAN

A. Penyebab Stres Mahasiswa Pada Penyusunan Skripsi

Skripsi adalah penegasan kemampuan keilmuan dalam mengarahkan eksplorasi terhadap kasus-kasus atau keganjilan yang muncul di masyarakat atau di tempat lain dan kemudian diteliti dengan menggunakan teori-teori yang relevan untuk diteliti guna memperoleh hasil dari penelitian tersebut. Akibatnya, mahasiswa harus segera menyelesaikan skripsi untuk memenuhi persyaratan akademik di perguruan tinggi dan menyelesaikan perjalanan kuliah yang panjang. Skripsi juga menjadi puncak dari seluruh kegiatan akademik di bangku perkuliahan.

Penyebab stres atau yang seringkali disebut stressor dapat berasal dari dalam diri informan (internal) dan bisa juga berasal dari luar diri informan (eksternal).

- 1) Stressor internal. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa yang bisa menjadi penyebab timbulnya stres. Penyebab stres yang berasal dari dalam diri, seperti bingung untuk menentukan judul dan masalah yang akan diangkat, kesulitan untuk mendapatkan referensi buku tentang BKI, kesulitan menemukan literatur, rasa malas serta tidak menginginkan dipusingkan dalam proses revisian yang berulang-ulang. Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung bagaimana informan menilai serta menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. penilaian secara kognitif ialah istilah untuk menggambarkan interpretasi mahasiswa terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka menjadi sesuatu yang berbahaya,

mengancam, dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut secara efektif.¹⁰⁴

- 2) Stressor eksternal. Faktor-faktor luar yang bisa menyebabkan mahasiswa mengalami stres adalah lingkungan ialah salah satu sumber stres pada mahasiswa. seperti contoh mahasiswa dihadapkan pada beban tuntutan dari lingkungan. seperti kurangnya dukungan sosial dari lingkungan keluarga, kesulitan bertemu dosen pembimbing ketika akan konsultasi sebab dosen pembimbing yang sibuk dan sulit bertemu, kesulitan untuk datang ke rumah dosen atau tempat yang dimana dosen itu menentukan tempat pertemuan karena tidak ada kendaraan untuk kesana dan kekurangan biaya dalam menyusun skripsi. berbagai macam permasalahan diatas pada akhirnya bisa memicu timbulnya stres.

Mahasiswa dapat mengalami stres dalam berbagai cara, tergantung bagaimana mereka memandang stres yang dialaminya. Proses berpikir mahasiswa dipengaruhi oleh stres, yang berkembang menjadi respon dari tubuh yang tidak terkait dengan tuntutan atau beban yang mereka alami. Selain itu, kemampuan mahasiswa dan kesejahteraan emosional semua dipengaruhi oleh stres.¹⁰⁵ Ketika persepsi seseorang tentang kemampuannya untuk memenuhi tuntutan situasi tidak seimbang, hal ini dapat menyebabkan stres. Keadaan yang menantang dianggap sebagai beban atau di luar kendali seseorang. Berikut ini adalah bagaimana Kartono dan Gulo mendefinisikan stres:

- 1) Stimulus yang membebani kapasitas (kekuatan) psikologis atau fisiologis organisme.

¹⁰⁴ Septiani, E. (2013). Hubungan antara tingkat stres dengan gaya humor pada mahasiswa (*Skripsi*). UIN SGD Bandung.

¹⁰⁵ Afin Muture, *Jurus Ampuh Mendeteksi Kepribadian Ganda dalam Hitungan Detik*, h.44

- 2) Suatu jenis frustrasi dimana kegiatan yang ditujukan untuk mencapai tujuan telah diganggu atau dipersulit tanpa menghalanginya. Biasanya, ini disertai dengan kecemasan dan kekhawatiran tentang pencapaian tujuan.
- 3) Kekuatan yang diterapkan pada sistem dan tekanan yang ditempatkan pada tubuh dan pikiran seseorang.
- 4) Suatu keadaan ketegangan pada tubuh atau pikiran yang disebabkan oleh persepsi ketakutan dan kecemasan.¹⁰⁶

Kesimpulan dari penjelasan di atas adalah bahwa halangan-halangan yang menghalangi mahasiswa yang menyusun skripsi dalam pemikirannya akan menjadi tekanan dan beban bagi otak mereka karena dapat mempengaruhi sistem penalaran dan mempengaruhi perasaan dan kemampuan mahasiswa. Seperti merasa kurang antusias, kurang termotivasi, kecewa, dan frustrasi ketika sedang stres.

Setiap manusia akan menghadapi tantangan, tuntutan, dan tekanan dari lingkungan di beberapa titik dalam hidupnya. Karena setiap tahap perkembangan seseorang memiliki peran yang memungkinkannya menghadapi tantangan dan tuntutan yang harus dipenuhi. Kita akan mengalami lebih banyak tekanan internal, semakin sulit tantangan yang kita hadapi. Seseorang yang tidak mampu mempertahankan keseimbangan di bawah tekanan dapat mengalami stres akibat tuntutan yang tidak dapat dipenuhi.

B. Strategi Coping Yang Dilakukan Mahasiswa

Pendekatan seseorang terhadap pemecahan masalah dipengaruhi oleh norma-norma budaya di mana ia dibesarkan. Cara seseorang menghadapi stres juga dipengaruhi oleh tingkat kognitifnya. Strategi seseorang untuk mengatasi stres dikenal dengan istilah coping stress. Para ahli sampai pada kesimpulan bahwa, pada intinya, coping adalah respons perilaku atau mental

¹⁰⁶ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, h. 27 28

yang dilakukan secara sadar terhadap situasi stres yang memanfaatkan sumber daya dan lingkungan sendiri untuk memajukan perkembangan diri sendiri, seperti mendapatkan kendali atas hidup seseorang.¹⁰⁷ Maka pelaksanaan teknik bertahan hidup diperlukan oleh mahasiswa yang mengalami tekanan dalam menghadapi skripsinya untuk berubah menjadi tatanan berpikir kritis agar dapat menyelesaikan tugas skripsi tepat pada waktunya, sistem yang dibutuhkan adalah kemampuan mahasiswa untuk bertahan atau menjaga strategi yang diperlukan yaitu kemampuan mahasiswa pada mengatasi atau menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi (*Problem Focused Coping*) dan termasuk upaya untuk mengarahkan perasaan mereka agar sesuai dengan hasil yang akan ditimbulkan oleh kondisi atau keadaan yang menyusahkan (*Emotion Focused Coping*).

1) *Emotion-Focused Coping*

Emotion-focused coping merupakan suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotion-focused coping* cenderung dipergunakan jika individu tidak mampu atau merasa tidak bisa mengubah kondisi yang stressful, yang dilakukan individu ialah mengatur emosinya. Sebagai contoh yang jelas saat seseorang yang disayang meninggal dunia, dalam situasi ini, orang umumnya mencari dukungan emosi dan mengalihkan diri atau menyibukkan diri dengan melakukan pekerjaan-pekerjaan rumah atau kantor. *Emotion-focused coping* ialah pengaturan respons emosional dari situasi yang penuh stres. Individu bisa mengatur respons emosinya dengan beberapa cara, diantaranya ialah dengan mencari dukungan emosi dari keluarga atau teman dekatnya, melakukan kegiatan yang disukai, seperti liburan, olahraga atau nonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah.

¹⁰⁷ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, h180-181

Folkman dan Lazarus mengidentifikasi beberapa aspek emotional focused coping yg didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut sebagai berikut.¹⁰⁸

- a. *Seeking social emotional support*, upaya untuk mendapatkan dukungan sosial dan emosional dari orang lain disebut sebagai mencari dukungan emosional sosial.
- b. *Distancing*, menjauhkan atau melakukan upaya mental untuk menghindari masalah atau membangun ekspektasi positif
- c. *Escape avoidance* penghindaran melarikan diri, juga dikenal sebagai membayangkan situasi atau mengambil tindakan untuk menghindarinya. Saat masalahnya hilang, orang mencoba untuk tidak memikirkannya saat tidur atau melakukan sesuatu yang menyenangkan. Mereka kemudian memerankan fantasi mereka.
- d. *Self control*, pengendalian diri, atau upaya untuk mengendalikan emosi atau perilaku seseorang ketika mencoba memecahkan masalah.
- e. *Positive reappraisal*, penilaian ulang positif, yang kadang-kadang memiliki kecenderungan religius dan memerlukan upaya untuk memahami situasi secara positif selama pengembangan kepribadian.

2) *Problem Focused Coping*

Problem Focused Coping adalah mengatasi stres dengan mempelajari keterampilan baru untuk mengubah situasi, keadaan, atau masalah yang dihadapi. Ketika orang mengira mereka dapat mengubah situasi, mereka biasanya akan menggunakan taktik ini. Perlakuan yang berpusat pada masalah adalah menekan para eksekutif yang menggarisbawahi upaya proaktif yang membantu untuk mengatasi keadaan yang sangat tidak menyenangkan, para

¹⁰⁸ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h108

peneliti mengidentifikasi beberapa aspek dari *problem focused coping*. Dari penelitian mereka, Folkman dan Lazarus mengidentifikasi beberapa aspek dari *problem focused coping*. Berikut ini adalah aspek-aspek tersebut.

- a. *Seeking informational support*, mencoba mendapatkan informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, guru, atau teman, disebut dukungan informasional.
- b. *Confrontive coping*, memecahkan masalah dengan cara konfrontatif.
- c. *Planful problem solving*, pemecahan masalah strategis, yang memerlukan analisis setiap keadaan yang menghasilkan masalah dan mencoba untuk langsung mengatasi masalah tersebut.¹⁰⁹

Berpikir positif merupakan salah satu hal yang dapat membantu seseorang dalam menghadapi masalahnya. Tingkah laku seseorang dapat dikendalikan oleh pikirannya. Namun, kontrol mental juga dimungkinkan. Lebih dari yang pernah dia bayangkan, seseorang memiliki kendali atas hidupnya sendiri. Harapan positif yang telah diwujudkan dalam bentuk tujuan dapat dengan mudah dikendalikan oleh pikiran seseorang. Orang yang mampu berpikir positif akan mengembangkan harga diri yang positif, citra diri yang positif, berpikir kreatif yang penuh kemajuan, dan sebagainya. Akibatnya, apa yang dipikirkan orang lain menentukan realitas hidup kita.

Yakinlah bahwa Tuhan tidak akan mengizinkan kita untuk menjalani hidup kita dalam ketakutan dan kecemasan yang terus-menerus, terlepas dari kesulitan yang kita hadapi. Jika kita ingin menjadi orang sukses, kita harus memilih untuk berusaha keras dan tetap optimis.¹¹⁰ Untuk itu penalaran positif merupakan

¹⁰⁹ *Ibid* h. 108-109.

¹¹⁰ Alam Bachtiar, *9 Langkah Mengendalikan Pikiran, Perasaan, dan Emosi Negatif*, hal.16-17

pilihan gaya hidup yang paling pas dalam hidup kita. Dengan kekuatan berpikir positif, akan lebih mudah bagi kita untuk mencapai tujuan menyelesaikan skripsi, dan kita akan mampu melewati rasa sakit dan kesulitan dengan mudah. Upaya yang dilakukan untuk mencapai pengurangan stres tidak terkecuali dari tujuan ini. Kemampuan seseorang untuk mengatasi stres tergantung pada bagaimana dia memandang masalah yang dihadapi. Stres akan berdampak buruk jika tidak segera diatasi, dan seseorang yang tidak ingin terus merasakan tekanan akan berusaha untuk mengatasi tekanan tersebut atau sebaliknya seseorang akan menghindari situasi yang sangat tidak menyenangkan. keadaan dengan mencari pengalihan dan keluar untuk menenangkan diri.

Berpikir melampaui waktu, jarak, dan ruang. Pikiran memiliki kekuatan yang dapat terwujud kapan saja, termasuk pagi, siang, dan malam. Tindakan, sikap, dan hasil kita dibentuk oleh pikiran kita. Kita juga bisa dibuat sehat atau sakit oleh pikiran kita. Kita bisa menciptakan sistem hidup sehat melalui pikiran kita atau sebaliknya. Semuanya bergantung pada bagaimana kita merencanakan tujuan dan mengakuinya. "Sumber dari setiap perilaku adalah pikiran," menurut Plato. "Dengan pikiran, kita bisa maju atau mundur, dengan pikiran kita bisa bahagia atau sengsara."¹¹¹ Oleh karena itu, jika ingin membangun kekuatan batin, mulailah dengan pikiran positif karena kemampuan seseorang untuk melindungi diri dari stres sangat bergantung pada kemampuannya mengelola pikiran secara efektif. Pikiran positif juga akan menimbulkan perasaan dan tindakan positif, yang pada gilirannya akan menginspirasi Anda untuk mulai mempersiapkan diri. karangan.

Sejauh mana seseorang dapat mentolerir stres bervariasi dari orang ke orang. Orang dengan kepribadian lemah akan

¹¹¹ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, h. 10-11

menunjukkan perilaku abnormal bahkan ketika mereka sedikit stres. Berbeda dengan orang-orang dengan kepribadian yang kuat, kemungkinan besar meskipun mereka berada di bawah banyak tekanan, mereka akan mampu melewatinya. Namun, terlepas dari kemampuan pemecahan masalah kita yang unggul, keadaan hidup akan selalu menyebabkan stres. Saat mengelola tekanan, kita mungkin membutuhkan bantuan orang lain, meminta seseorang untuk membimbing kita dan mengatasi masalah kita.¹¹² Oleh karena itu, informan pertama, ketiga, keempat, dan kelima membutuhkan dukungan sosial selama stres menulis skripsi. Dengan kehadiran orang tua dan anggota keluarga dekat lainnya, kami tidak merasa sendiri dalam menghadapi beban, kami merasa disayang dan diberi perhatian sebagai bentuk motivasi diri untuk semangat menulis skripsi, dan ada tempat untuk berbagi keluh kesah. .

Sebagai makhluk sosial yang membutuhkan orang lain, manusia membutuhkan dukungan sosial. Kebutuhan adalah sesuatu yang diperlukan untuk kemakmuran. Kebutuhan adalah salah satu sudut pandang mental yang menggerakkan makhluk hidup dalam aktivitasnya dan menjadi premis atau pembenaran di balik usaha. Cinta adalah salah satu kebutuhan kita yang paling mendasar.¹¹³ Sehingga, ketika seseorang mengalami stres, mereka perlu mendapatkan bantuan dari keluarga dan teman karena membuat mereka merasa dicintai oleh orang lain dan membantu mereka termotivasi untuk menulis skripsi lagi.

Kesimpulan yang dapat diambil dari pemaparan sebelumnya adalah bahwa informan yang diwawancarai menggunakan beberapa jenis strategi coping stress secara

¹¹² Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson dan Ernest R. Hilgard, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Erlangga) Edisi Ke-8, h. 203

¹¹³ Saleem Hardja Sumarna, *108 Kepribadian Yang Paling Dicari dan Disukai Oleh Siapapun, Kapanpun, dan Dalam Kondisi Apapun* (Solo: Galmas Publisher, 2015) Cetakan Ke-1, h. 15

bersamaan pada saat mereka mengalami stress saat mengerjakan skripsi. Artinya, informan akan menggunakan strategi yang berfokus pada emosi ketika melihat kondisi tidak dapat diubah, dan mereka akan menggunakan strategi yang fokus pada masalah ketika melihat situasi dapat diubah sedikit demi sedikit, sehingga berusaha menghadapi dan memecahkan masalah. Mengontrol emosi melalui berpikir positif, mempertahankan pandangan optimis, mendekati diri kepada Allah Ta'ala saat stres, dan mencari dukungan sosial saat motivasi rendah, semuanya saling terkait.



Perpustakaan UIN Mataram

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan dari skripsi penulis yang berjudul “ Metode Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Mataram ”, maka penulis dapat memberi kesimpulan akhir yaitu sebagai berikut:

Gambaran penyebab stres pada penyusunan skripsi pada mahasiswa BKI dari masing-masing informan yang telah diwawancarai mempunyai gambaran penyebab stres yang hampir sama yaitu penilaian kelima informan yang mengatakan bahwa skripsi itu sulit. Seperti kesulitan dalam menentukan masalah yang akan diangkat, kesulitan dalam mencari referensi, tidak ingin dipusingkan dengan revisian yang berulang-ulang, kendala pada dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, serta lamanya umpan balik dari dosen pembimbing jika telah melakukan konsultasi. Semua hal ini menjadi beban pikiran yang harus segera diselesaikan namun terhalang karena adanya rintangan yang menghambat hingga menyebabkan motivasi informan menurun, kehilangan semangat untuk kembali menyusun skripsi, adanya rasa sedih, dan frustrasi hingga akhirnya mengalami stres.

Strategi coping stres dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi mahasiswa BKI dari masing-masing informan yang telah diwawancarai menerapkan strategi coping stres secara simultan. Artinya, mereka menggunakan strategi berfokus pada emosi ketika mereka merasakan kondisi yang sulit untuk diubah. Seperti informan pertama saat merasa stres memilih menenangkan diri terlebih dahulu, mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan mencari dukungan sosial seperti

dukungan dari orang tua dan orang terdekat untuk memberi support sehingga kembali termotivasi mengerjakan skripsi. Sedangkan mereka menggunakan strategi berfokus pada masalah saat situasi yang mereka hadapi dipandang bisa diatasi. Misalnya informan ketiga dan kelima berusaha menghadapi masalah meskipun tertekan karena semakin ditunda maka semakin menjadi beban pikiran sehingga mereka tetap berusaha menghadapinya dengan berpikir positif usaha tidak mengkhianati hasil. Kemudian selanjutnya berusaha mencari informasi dengan teman angkatan, contohnya saja informan kedua saat merasa sedih karena tidak menemukan literatur di perpustakaan kampus informan tetap berusaha mencari informasi tentang buku di tempat lain dan teman-teman seangkatan.

B. Saran

Adapun dalam rangka memberikan sumbangan dari hasil penelitian dan ide-ide berkenaan dengan strategi mengatasi stres dalam penyusunan skripsi, peneliti memberikan saran berupa motivasi yang mudah-mudahan bermanfaat.

- 1) Bagi Mahasiswa, untuk menghadapi dan mengurangi stres dalam mengerjakan skripsi dibutuhkan penerapan strategi yang baik, dimana untuk mencapai suatu keberhasilan dibutuhkan usaha keras yang dibarengi dengan doa serta bertawakal kepada Allah SWT, oleh karena itu berusahalah menghilangkan kekhawatiran dan ketakutan lalu menjadikan tujuan sebagai kekuatan, maka akan timbul ketekunan serta motivasi yang tinggi untuk terus belajar, berusaha, dan tidak mudah menyerah, dengan prinsip itu insyaAllah Allah akan memberi kemudahan dalam menyelesaikan skripsi.

- 2) Bagi Program Studi Bimbingan Konseling Islam, penulis mengharapkan skripsi ini memberikan gambaran dan kontribusi sebagai bahan acuan yang dijadikan sebagai literatur pada penelitian mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam penyusunan skripsi yang terkait dengan stres dan untuk menghadapi suatu permasalahan dimana kita sebagai seorang konselor dapat menyarankan kepada konseli untuk menerapkan strategi yang efektif dalam menghadapi stres yaitu coping stres.
- 3) Bagi Peneliti Selanjutnya, Diharapkan dapat mengembangkan dan menggali informasi lebih lanjut yang berkaitan dengan penyebab-penyebab lain yang mempengaruhi strategi coping menghadapi stres selama penyusunan tugas akhir skripsi agar lebih efektif dan efisien.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Mubarak, Al-Irsyad dan Nafsiy *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Pt. Bina Rena Pariwisata, 2002).
- Afin Murtie, *Jurus Ampuh Mendeteksi Kepribadian Ganda Dalam Hitungan Detik* (Yogyakarta: Scritto Books Publisher, 2014).
- Ahmad Rusydi, "*Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*", Jurnal, Proyeksi, Vol. 7 (1) 2012.
- Alawiyah, *Perilaku Coping Remaja dengan Ayah Poligam*, Naskah Publikasi.
- Andrew M. Pomerantz, *Psikologi Klinis*(Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), Cetakan1.
- Annisa Rachma Sawitri dan Putu Nugrahaeni Widadasavitri, "*Strategi coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19*", Jurnal Psikologi Udayana, Vol.8,No.1,78-85,2021.
- Arie Arumwardhani, *Psikologi Kesehatan*, (Yogyakarta: Percetakan Galang Press,2011).
- Atkinson, Rita L. Richard C. Atkinson dan Ernest R. Hilgard. 1997. *Pengantar Psikologi* Jakarta: Erlangga.
- Bachtiar, Alam. 2017. *Sembilan Langkah Mengendalikan Pikiran, Perasaan, dan Emosi Negatif*. Yogyakarta: Araska.
- Bethune, S. (2019). Gen Z more likely to report mental health concerns. American Psychological Association (January, 2019).
- Dalman, *Menulis Karya Ilmiah* , (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2014).
- Drs, Hidayat Syafrudin Dkk, *Metode Penelitian* (Bandung: Mandar Maju, 2002).

- Hartono dan Boy Sordarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012) Cetakan Ke-1.
- Harun Gafur, *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*, (Bandung: CV. Rasi Terbit, 2015).
- Ibnu Arsib dan M. Fajar Dalimunthe, *Merawat Kekayaan Bangsa dan Negara*, (Jakarta: Guepedia, 2019).
- Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif* (Jakarta: Zaman, 2009), Cetakan- 1.
- Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN-Malang Press, 2009) Cetakan Ke-1.
- Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2017).
- Jurnal Al-Bayan/VOL. 21, NO. 32, JULI-DESEMBER 2015.
- Made, Adib dan Encep, “*Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Penulisan Skripsi*”, *Journal of Islamic Education*, vol. 3 (1), 2021.
- Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2009).
- Rasmun, *Stres Coping dan Adaptasi*, (Jakarta: Sagung Seto, 2004).
- Riry, Elvira & Mardhatillah, “*Strategi Coping Stress Pada Generasi Z*” PT.Umar Yahya Cetakan Pertama: April, 2021.
- Rizky Satria Febriyanto, “*Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi*” (Skripsi Sarjana; Fakultas Psikologi: Surakarta, 2015).
- Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), Edisi ke 10.
- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka. Saputra. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (5th ed), New York : John Wiley & Sons, Inc

- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (Alih bahasa: Shinto B. Adelar & Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.
- Saleem Hardja Sumarna, *108 Kepribadian Yang Paling Dicari dan Disukai Oleh Siapapun, Kapanpun, dan Dalam Kondisi Apapun* (Solo: Galmas Publisher, 2015) Cetakan Ke-1
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental-Konsep , Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2017).
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998).
- Taylor, S.E. and Stanton, A.L. 2007. *Coping resources, coping processes, and mental health*. Annual Review of Clinical Psychology
- Tri Puji Astuti dan Sri Hartati, “*Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro)*”, <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/8339> (06 Juli 2018)
- Uinmataram.ac.id, *Pedoman Akademik UIN Mataram, Tahun Akademik 2022/2023*
- Uinmataram.ac.id. *Buku Panduan. Pengenalan Budaya Akademik Dan Kemahasiswaan (PBAK)*
- Vitria Larseman Dela, "Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol 4, No.2, 2019, hlm.90-94.
- Wendio Angganantyo, *Coping Religius Pada Karyawan Muslim ditinjau dari Tipe Kepribadian*, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol. 02 No.01 (Januari 2014).

Wawancara

Dewindah Kumala Sary, 16 November 2022 di gedung FDIK

Cahyani, 14 November 2022 di kampus

Wardatul Jannah, 17 November 2022 di kampus

Chairunnisa, 15 November 2022 di gedung FDIK

Rona Ratnasari, 15 November 2022 di gedung FDIK



Perpustakaan UIN Mataram

LAMPIRAN - LAMPIRAN



Perpustakaan UIN Mataram

Lampiran I

1. Tempat penelitian Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram



Lampiran II Dokumentasi Wawancara dengan Informan

1. Wawancara dengan mahasiswi Prodi BKI Semester 9
(Dewindah Kumala Sary, Informan Pertama)



2. Wawancara dengan mahasiswi Prodi BKI Semester 9
(Parizqim Jemirin Ristuwinging Cahyani , Informan Kedua)



3. Wawancara dengan mahasiswi Prodi BKI Semester 9
(Wardatul Jannah , Informan Ketiga)



4. Wawancara dengan mahasiswi Prodi BKI Semester 9
(Chairunnisa, Informan Keempat)



5. Wawancara dengan mahasiswi Prodi BKI Semester 9
(Rona Ratnasari , Informan Kelima)



Lampiran III Surat-surat

6. Surat Izin Penelitian

**PEMERINTAH KOTA MATARAM**
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
GEDUNG SELATAN LANTAJ 3 KOMPLEK KANTOR WALIKOTA
JL. PEANGGIK NO. 16 MATARAM 80131

SURAT IZIN PENELITIAN
Nomor : 070/415/Balidbang-Kt/VII/2022

TENTANG
KEGIATAN PENELITIAN DI KOTA MATARAM

Dasar :

- Peraturan Daerah Nomor 15 Tahun 2016 Tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Mataram;
- Peraturan Walikota Mataram Nomor 59 Tahun 2016 Tentang Kebijakan, Susunan Organisasi Tugas Fungsi Serta Tata Kerja Badan Penelitian dan Pengembangan Kota Mataram;
- Surat Permohonan Izin Survei dan Penelitian dari Universitas Islam Negeri Mataram Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Nomor (S63/Un.12/PP.00.9/FD/K/2022 Tanggal 14 Juli 2022;
- Rekomendasi Penelitian dari Kepala Bakesbangpok Kota Mataram Nomor : 070/401/Bks-Pol/VII/2022 Tanggal 26 Juli 2022.

MENGIJINKAN

Kepada :

Nama : Husnul Atori

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Judul Penelitian : "Metode Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusun Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Mataram"

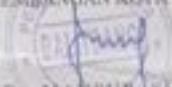
Lokasi : Universitas Islam Negeri Mataram.

Untuk : Melakukan Izin Survei dan Penelitian dari Tanggal 27 Juli 2022 s/d 27 Oktober 2022.

Setelah Surat dan Penelitian selesai diujikan untuk menggunakan Hasil Penelitian tersebut melalui Aplikasi ipon.mataramkota.go.id

Demikian surat izin ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mataram, 26 Juli 2022
KEPALA BADAN PENELITIAN DAN
PENGEMBANGAN KOTA MATARAM


Dr. MANSURASHIL M.H.
Pembina Tk.T (IV/b)
NIP. 19701231 200210 1 035

Tembusan ditandatangani kepada Yth :

- Walikota Mataram di Mataram;
- Rector UIN Mataram di Mataram;
- Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram di Mataram;
- Yang Berangkutan.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MATARAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jl. Gajah Mada No. 141 Jembering Mataram NTB
Telp. 0363 421 0000 ext. 4000 Fax. 0363 421 0000 uinmataram.ac.id

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama: Haniul Akari Pembimbing I: Dr. Moh. Fakri, M.Pd
NIM: 19030323 Pembimbing II: Syamsul Haq, M.Pd

NO	HARI TANGGAL	MATERI KONSULTASI	TANDA TANGAN PEMBAHUBUNG
1	1/12/2022	Tinjauan ke Pustaka, Bab 1, 2, 3 - Cara tulis, Bab 1, 2, 3, 4 - Bab 1, 2, 3	[Signature]
2			
3		Tinjauan pustaka → Bibliografi	
4		UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM	
5		Dewan Diklat → Bab 1, 2, 3 ke dalam skripsi	[Signature]
6			
7	1/12/2022	all	[Signature]
8			
9			

Judul Skripsi: Metode Capting Dalam Mengurangi Stres Pada Penyusun Skripsi Mahasiswa
Bidang Studi Komunikasi Islam Di Universitas Islam Negeri Mataram

Mataram, 13 September 2022
Masyaallah
Dekan,

Dr. Muhammad Saleh Endang, MA
NIP. 197209121998011001

Pembimbing I,
Dr. Moh. Fakri, M.Pd
NIP. 19620402008040001
No. 1211002051028

Catatan:

* Nama, NIM, Pembimbing dan judul Skripsi yang diteliti berdasarkan buku atau sumber judul yang disarankan (pembimbing) diteliti lagi dan diartikan kepada Dekan Fakultas Dekan dan Tim Konsultasi
anak didik telah dan dilaksanakan setelah diteliti oleh dosen pembimbing dan diteliti

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Husnul Atori
Tempat, tanggal lahir : Karang Seme, 20 Juli 2001
Alamat rumah : Karang Seme
Nama ayah : Anwar
Nama ibu : Maemanah

B. Riwayat Pendidikan

SD : SD 31 Ampenan, lulus tahun 2013
SMP : SMP 9 Mataram, lulus tahun 2016
SMK : SMK 2 Mataram, lulus tahun 2019

C. Pengalaman Organisasi

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Lembaga Dakwah
Mahasiswa Islam (LDMI Al-Fajr)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram

Mataram, _____

Husnul Atori