

**STRATEGI *COPING STRESS* DALAM PENYUSUNAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI PADA MAHASISWA
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
ANGKATAN 2018 UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Disusun Oleh:
ARUNI MUTIA HANUM
1817101092**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN
MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aruni Mutia Hanum

NIM : 1817101092

Jenjang : S-1

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Judul Skripsi : **Strategi Coping Stress Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto**

Menyatakan dengan ini sesungguhnya skripsi saya ini adalah asli hasil karya saya atau penelitian saya sendiri dan bukan dari karya orang lain, serta jika ada kutipan dalam skripsi ini ditulis sumber yang tepat.

Purwokerto, 27 Juli 2022

Yang Menyatakan



Aruni Mutia Hanum

NIM. 1817101092

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

STRATEGI *COPING STRESS* DALAM PENYUSUNAN TUGAS AKHIR SKRIPSI PADA MAHASISWA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2018 UIN PROF.K.H SAIFUDDIN ZUHRI PUWOKERTO.

Yang disusur oleh **Aruni Mutia Hanum** NIM. 1817101092 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat**. Fakultas **Dakwah** Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Jum'at tanggal **23 September 2022** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial dalam Bimbingan dan Konseling Islam** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II

Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.
NIP. 19691219 199803 1 001

Nur Azizah, M.Si.
NIP. 198101172008012010

Penguji Utama

Kholil Lur Rochman, M.Si.
NIP. 19791005 200901 013

Mengesahkan,

Purwokerto, 4-10-2022.
Dekan,



Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.
NIP. 19691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah saya melakukan bimbingan, koreksi, dari perbaikan terhadap penulisan Skripsi, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Aruni Mutia Hanum
NIM : 1817101092
Fakultas : Dakwah
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Strategi *Coping Stress* Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2018 UIN Prof.K.H Saifuddin Zuhri Puwokerto.

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diujikan kepada Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos).

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Purwokerto, 21 juli 2022

Pembimbing



Prof. Dr. H. Abdul Basit M.Ag

NIP. 1969121919980310001

MOTTO

“Tuhanmu Tidak Pernah Meninggalkanmu dan Tidak Pula Membencimu”

(Q.S Ad-Duha:3)

“You’re The Most Important Person In Your Life, So Be Your Self, Be Beautiful”

(Johnny Suh)



**Strategi *Coping Stress* Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi
Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto**

**Aruni Mutia Hanum
NIM: 1817101092**

ABSTRAK

Stres merupakan sesuatu yang memberatkan atau menyusahkan dan melebihi kemampuan seseorang serta membahayakan kesejahteraan seseorang dalam suatu hubungan antara individu dengan lingkungannya stress terjadi karena terdapat ketidak seimbangan antara kemampuan dan tekanan yang membuat individu mengalami tekanan, stress terjadi karena terdapat penyebab stress sendiri yang disebut dengan *stressor*. Dalam mengatasi keadaan yang menekan tersebut atau keadaan yang membuat stress tersebut individu akan melakukan usaha-usaha untuk menghilangkan atau mengurangi tekanan yang disebut dengan strategi coping. Tujuan pada penelitian ini adalah mengetahui bagaimana stress yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi dan bagaimana strategi coping mahasiswa dalam mengatasi stress mengerjakan skripsi tersebut. Penelitian ini menggunakan penelitian jenis kualitatif dan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi, dan subjek penelitian ini di ambil 4 dari mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi dan mengalami stress dengan mengalami gejala stress yang berat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dalam mengerjakan skripsi mengalami stress dengan penyebab stress seperti kesulitan dalam mencari referensi, lingkungan yang tidak kondusif, kemudian kesulitan karena dosen pembimbing, dan yang terakhir kesulitan mengerjakan skripsi karena kebingungan dalam beberapa bagian dalam skripsi. Dan strategi coping yang di terapkan oleh mahasiswa BKI dengan menggunakan coping yang berfokus pada permasalahan (*problem focused coping*) dengan mencari bantuan teman atau mengatasi sendiri mencari jalan keluar permasalahan, dan kemudian menggunakan coping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) dengan pergi berjalan-jalan sendiri mencari udara segar atau curhat ke teman atau mencari comfort food, atau dengan mengistirahatkan diri dengan tidur.

Kata kunci: stress, mahasiswa, penyebab stress, strategi coping

**Strategy Coping Stress in preparing Thesis Final Project
for Islamic Guidance and Counseling Study Program Students Class of 2018
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto**

**Aruni Mutia Hanum
NIM: 1817101092**

ABSTRACT

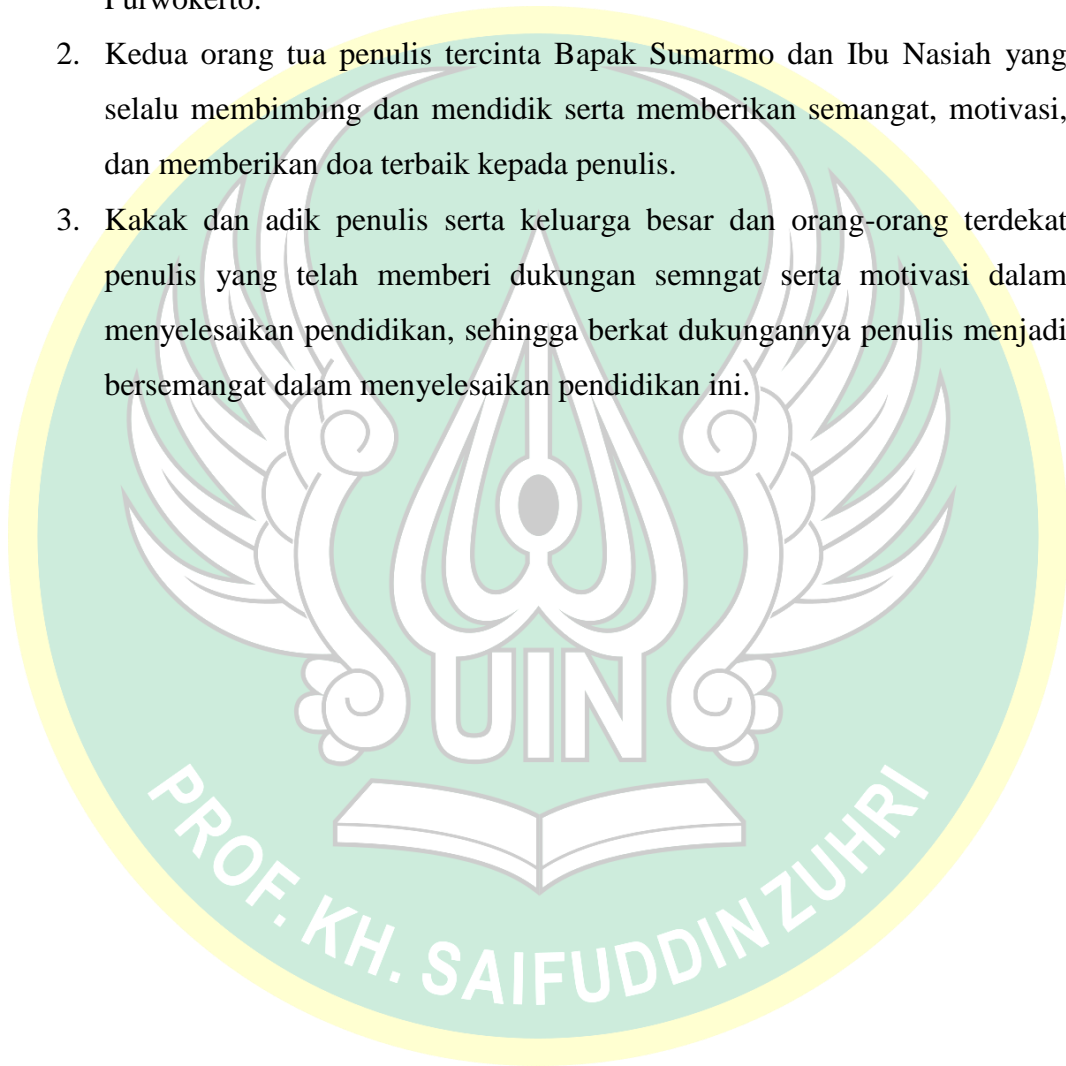
Stress is something that is burdensome or troublesome and exceeds one's ability and endangers one's well-being in a relationship between the individual and his environment stress occurs because there is an imbalance between ability and pressure that makes individuals experience pressure, stress occurs because there are causes of stress themselves called *stressors*. In overcoming the stressful situation or the situation that makes the stress, the individual will make efforts to eliminate or reduce the pressure which is called a coping strategy. The purpose of this study was to find out how the stress experienced by students when working on the thesis and how the student's coping strategies in dealing with the stress of working on the thesis. This study uses a qualitative type of research and a case study approach. The data collection technique used observation, interviews and documentation, and the subjects of this study were taken from 4 students of Islamic Guidance and Counseling (BKI) class of 2018 who were working on a thesis and were experiencing stress by experiencing symptoms of severe stress. The results of this study indicate that students in doing thesis experience stress with causes of stress such as difficulty in finding references, an environment that is not conducive, then difficulties because of the supervisor, and the last difficulty working on the thesis because of confusion in some parts of the thesis. And the coping strategies applied by BKI students are using problem focused coping by seeking help from friends or overcoming the problems themselves, and then using *emotion focused coping* by going for a walk. Walk alone for fresh air or vent to friends or find comfort food, or by resting yourself by sleeping.

Keywords: stress, students, causes of stress, coping strategies

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dapat terselesaikan. Peneliti mempersembahkan karya ini kepada:

1. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Kedua orang tua penulis tercinta Bapak Sumarmo dan Ibu Nasiah yang selalu membimbing dan mendidik serta memberikan semangat, motivasi, dan memberikan doa terbaik kepada penulis.
3. Kakak dan adik penulis serta keluarga besar dan orang-orang terdekat penulis yang telah memberi dukungan semangat serta motivasi dalam menyelesaikan pendidikan, sehingga berkat dukungannya penulis menjadi bersemangat dalam menyelesaikan pendidikan ini.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah *Subhanahu wa Ta'ala* atas segala rahmat dan karunia kepada setiap makhluk-Nya, sehingga penulis dengan kemampuan dan segala kekurangannya mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Baginda Rasul Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan bagi umat muslim.

Perjalanan yang cukup panjang telah penulis lewati dan akhirnya mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Strategi coping stress Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2018 Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto”**

Dengan terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, nasihat dan motivasi dari berbagai pihak, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Moh. Roqib M.Ag. Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag. Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, dan dosen pembimbing skripsi serta pembimbing akademik yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan saran selama penulisan skripsi ini.
3. Nur Azizah M.Si. Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Lutfi Faishol, M.Pd, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Keluarga besar Civitas Akademik Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Kedua orang tua penulis, Bapak Sumarmo dan Ibu Nasiah yang selalu memberikan semangat dan nasihat serta tanpa lelah mendoakan penulis agar terselesaikan skripsi ini.
7. Kakak dan adik penulis Asli Ma'rifatul Khasanah, Annisa Nurul Hikmah, dan Anas Faid Khasani serta keponakan dan sepupu tercinta Daneswara Abizar

Fawazi dan Ulfa Andiyati yang memberikan bantuan emosional saat penulis merasa lelah saat mengerjakan skripsi.

8. Teman-teman penulis Tuti Nangimaturokhmah, Kharisma Linda, Lili Lestari dan mba R.A Balkist Aurelie yang telah memberikan banyak bantuan dan berbagi pengalaman terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi penulis.
9. Teman-teman seperjuangan BKI-C 2018 yang memberikan pengalaman selama penulis menempuh studi.
10. Kepada subjek TN, TI, AZ dan YM yang telah berbagi pengalaman mengenai proses penyelesaian skripsi sehingga membantu penulis menyelesaikan skripsi ini sampai selesai.
11. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang senantiasa memberikan dukungan positif dan membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Dan yang terakhir saya ucapkan terimakasih kepada diri sendiri yang mampu mengerjakan skripsi ini dan bertahan tanpa menyerah selama mengerjakan skripsi ini.

Penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga Allah *Subhanahu wa Ta'ala* membalas kebaikan tersebut dengan balasan yang lebih baik. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap mudah-mudahan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin.

Purwokerto, 21 juli 2022

Penulis



Aruni Mutia Hanum

1817101092

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Istilah	7
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
F. Kajian Pustaka	12
G. Sistematika Pembahasan	15
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. Stress	17
1. Pengertian Stress	17
2. Sumber-sumber stress.....	18
3. Penyebab stress.....	21
4. Tahapan-tahapan stress.....	23
5. Gejala Stres.....	24
B. Strategi Coping	25
1. Pengertian Strategi Coping.....	25
2. Bentuk Strategi Coping	26

3.	Aspek-aspek strategi coping.....	30
4.	Coping Menurut Islam.....	32
C.	Kajian Mengenai Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa	34
1.	Problematika mahasiswa menyusun skripsi	34
2.	Bentuk Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi	35
3.	Faktor Penyebab Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi.....	37
4.	Strategi Coping Yang Di Lakukan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi 40	
BAB III	METODE PENELITIAN	41
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian	41
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	41
C.	Subjek dan Objek Penelitian	42
D.	Data dan Sumber Data	45
E.	Teknik pengumpulan data	45
F.	Teknik analisis data	48
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A.	Deskripsi Subjek	50
1.	Deskripsi Subjek (I).....	50
2.	Deskripsi Subjek (II).....	50
3.	Deskripsi Subjek (III).....	51
4.	Deskripsi Subjek (IV).....	51
B.	Penyebab Stress Mahasiswa Dalam Proses Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)	52
1.	Kesulitan Dalam Menemukan Referensi.....	53
2.	Lingkungan yang Tidak Kondusif.....	57
3.	Kesulitan Dalam Hal Dosen Pembimbing.....	60
4.	Kesulitan Mengerjakan Bagian dalam Skripsi	63
C.	Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam proses Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)	67
1.	Problem Focused Coping	68
2.	Emotional Focused Coping	72

3. Coping dalam Keagamaan.....	83
BAB V PENUTUP.....	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran-Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN.....	101



DAFTAR TABEL

Tabel 1: Tabel profil subjek	41
Tabel 2: Tabel panduan wawancara.....	45
Tabel 3: Tabel pembahasan penyebab stres dan startegi coping mahasiswa	84



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Transkrip Wawancara
- Lampiran 2: Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 3: Surat Ijin Riset
- Lampiran 4: Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stress sudah bagian dari kehidupan manusia, manusia seringkali terjebak dalam suatu keadaan yang membosankan sehingga dapat memicu akan stress, akan tetapi banyak manusia yang tidak menyadari hal tersebut. Stress tidak terjadi secara tiba-tiba pada manusia, akan tetapi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, bisa saja di pengaruhi oleh masa lampau, aktivitas setiap harinya, kemudian berbagai tugas-tugas atau pekerjaan yang belum terselesaikan atau bahkan tugas tersebut bertambah terus-menerus, kemudian pikiran serta perasaan yang berasal dari pengalaman, kemampuan diri dan kesehatan juga adalah komponen yang dapat memunculkan stress tersebut. Stress juga seringkali diakibatkan oleh permasalahan kehidupan sulit untuk diselesaikan sehingga dapat mengganggu kegiatan sehari-hari atau bisa saja di sebabkan oleh trauma masa lalu.¹

Pada setiap individu stress di definisikan secara berbeda-beda. sebagian individu mengartikan stress adalah sebuah tekanan, dorongan yang keras atau bisa juga sebuah emosional respon. Beberapa psikolog juga mengartikan ke dalam beberapa bentuk. Bisa saja stress berwujud yang mengagumkan bisa juga berwujud sesuatu yang fatal, semuanya tergantung pada individu yang merasakan stress tersebut. Lazarus dan Folkman mendefinisikan stress psikologis merupakan sesuatu yang memberatkan atau menyusahkan dan melebihi kemampuan seseorang serta membahayakan kesejahteraan seseorang dalam suatu hubungan antara individu dengan lingkungannya. Terdapat dua jenis stress, yaitu terdapat stress yang membahayakan atau merugikan dan dapat merusak yang biasa disebut dengan

¹ Junierissa Marpaung, 'Counseling Approach Behaviour Rational Emotive Therapy In

jenis stress disstres, sedangkan stress yang bersifat baik biasa disebut eustress.²



² Stefania Baptis Seto, Maria Trisna Sero Wondo, And Maria Fatima Mei, 'Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)', *Jurnal Basicedu*, 4.3 (2020), 733–39 <<https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>>.

Usaha individu yang dilakukan secara terus menerus untuk mengatasi tuntutan yang dirasa sangat memberatkan (*stressfull*) disebut dengan coping. Menurut sarafino coping merupakan bentuk proses individu yang dilakukan sebagai usaha dalam mengatasi kesenjangan tuntutan yang di persepsikan dengan sumber-sumber yang di miliknya dalam menghadapi situasi stress (*stressfull*). Sementara itu menurut Lazarus dan Folkman, coping merupakan proses individu mengelola atau mengatur tuntutan internal dan juga tuntutan eksternal yang dinilai sebagai beban bagi sumberdaya yang dimiliki seseorang.³

Pada proses coping Lazarus dan Folkman membagi strategi coping secara umum terdapat dua jenis strategi coping, yaitu strategi coping yang berfokus pada permasalahan dan strategi coping yang berfokus pada emosi. Strategi coping yang berfokus pada masalah, merupakan langkah yang di arahkan sebuah penyelesaian masalah. Individu akan melakukan strategi coping ini apabila individu merasa bahwa sebuah masalah masih bisa di kontrol dan dapat di selesaikan. Individu dalam menggunakan strategi coping ini cenderung menggunakan perilaku dan menggunakan sebuah strategi untuk menyelesaikan masalah yang menimbulkan stress tersebut.⁴ Kemudian terdapat ayat yang menggambarkan tentang strategi coping yang berfokus pada permasalahan (*problem focused coping*) yaitu terdapat pada surah Al-Insyirah ayat 7:



فَإِذَا فَاتَّصَبْتُمْ عُتَّ

Artinya “maka apabila kamu telah selesai (dari urusan), maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain”

Dari ayat ini Allah memeberi solusi dalam mengatasi sebuah permasalahan yaitu berusaha keras. Usaha keras ini anjuran nyata dari Allah

³ Sulis Mariyanti, ‘Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek’, *Jurnal Psikologi*, 11.2 (2013).

⁴ Siti Maryam, ‘Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya’, *Jurkam: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1.2 (2017), 101 <<https://doi.org/10.31100/Jurkam.V1i2.12>>.

agar tidak menyerah ketika menghadapi sebuah permasalahan apapun itu dengan usaha ikhtiar ketika mengalami permasalahan⁵

Kemudian coping yang kedua yaitu coping yang berfokus pada emosi (emotional focused coping) Strategi coping ini lebih berfokus kepada emosi yang merupakan usaha untuk meredakan atau mengelola stres emosional yang muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan, tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung.⁶ Terdapat ayat dalam al-Qur'an yang menggambarkan strategi coping yang berfokus pada emosi ini yaitu terdapat pada surah Al-Insyirah ayat 8:

وَالْيَٰ كَرِيْمًا فَارْتَبْ

“Hanya kepada tuhanmulah hendaknya kamu berharap”

Makna pada ayat tersebut merupakan ketika manusia telah berlapang dada dengan permasalahan yang menimpanya. Kemudian manusia itu mau dan mampu untuk berusaha menyelesaikan masalahnya dan usaha yang juga tidak boleh di tinggalkan yaitu berdoa dan bertawakal kepada Allah mengenai hasil dari semua usahanya itu. Allah SWT menghendaki manusia sebagai makhluk-Nya yang ketika terdapat permasalahan mengharap kepada-Nya sebagai bukti tunduk dan taat manusia terhadap tuhan-Nyayang maha pengasih maha mendengar dan mengabulkan permintaan makhluknya.⁷

Setiap orang pasti pernah mengalami stress, karena stress dapat terjadi dari bermacam-macam faktor yang datang internal atau eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu sendiri misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari individu itu sendiri.⁸ Faktor Eksternal dari

⁵ Emma Indirawati, 'Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi Coping', *Jurnal Psikologi*; Vol 3, No 2 (2006): Desember 2006do - 10.14710/Jpu.3.2.69 - 92 <<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/658>>.

⁶ Muhammad Ilham Bakhtiar And Asriani Asriani, 'Efektivitas Strategi Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa Di Sma Negeri 1 Barru', *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 5.2 (2015), 69 <<https://doi.org/10.24127/gdn.v5i2.320>>.

⁷ Emma Indirawati, 'Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi Coping', *Jurnal Psikologi*; Vol 3, No 2 (2006): Desember 2006do - 10.14710/Jpu.3.2.69 - 92 <<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/658>>.

⁸ Margareth Sutjiato And G D Kandou A A T Tucunan, 'Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado', *Jikmu*, 5.1 (2015), 30–42.

stress yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu, menurut Taylor karena yang pertama waktu dan uang, hal tersebut merupakan sumber daya yang dimiliki individu yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi stressor kemudian yang kedua yaitu latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap cara individu dalam menghadapi kondisi stress. Kemudian yang ketiga yaitu standar hidup, standar yang diterapkan pada masing-masing individu berbeda antara satu dengan lainnya, hal ini berpengaruh pada seseorang menghadapi keadaan penuh stress kemudian yang keempat yaitu Dukungan sosial, merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu orang-orang tersebut menemukan alternatif cara coping dalam menghadapi stressor.⁹

Seseorang yang merasakan stress bisa saja terjadi karena beban yang dihadapi terlalu berat, salah satunya mahasiswa, mahasiswa juga tidak terhindar dalam kondisi stress, stress yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti pertanggung jawaban sebagai mahasiswa terhadap tugas kuliah yang wajib untuk terselesaikan, terlebih lagi pada mahasiswa yang sudah pada semester akhir, dikarenakan bukan hanya tugas mata kuliah yang harus diselesaikan tetapi terdapat tugas akhir berupa skripsi yang bisa saja menyebabkan tingkat stressnya lebih tinggi ketimbang mahasiswa tingkat bawah. Bagi mahasiswa tingkat akhir skripsi merupakan sebagai kewajiban yang harus bisa terselesaikan dalam waktu yang cukup singkat.¹⁰

Kemudian dalam konteks mahasiswa terdapat empat sumber stress pada mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. interpersonal merupakan stressor yang berasal dari hubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman atau orang tua atau pacar. Intrapersonal merupakan stressor yang berasal dari dalam individu itu sendiri, misalnya

⁹ Wildani Khoiri Oktavia And Others, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik', In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2019, Pp. 142-49.

¹⁰ Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, And Retna Tri Astuti, 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5.1 (2019), 40 <<https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>>.

kesulitan terkait keuangan, kebiasaan makan dan tidur yang berubah atau kesehatan yang menurun. Akademik stressor merupakan stressor yang berhubungan terkait seputar aktifitas di perkuliahan seperti nilai ujian yang tidak sesuai, tugas yang sangat banyak dan materi pembelajaran yang sulit dimengerti. Lingkungan merupakan stressor yang berasal dari lingkungan sekitar, selain akademik misalnya kurangnya waktu liburan atau lingkungan di sekitar tempat tinggal yang kurang nyaman.¹¹

Menurut Broto, stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terjadi karena mahasiswa tidak mampu mengatasi kesulitan yang ditemui. Stres yang dialami mahasiswa berdampak secara fisik, emosional, kognitif, maupun interpersonal. Ada dua faktor penyebab stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal berupa kemampuan maupun kecerdasan mahasiswa itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal berupa tuntutan kampus, keluarga, maupun finansial.¹²

Berdasarkan fenomena pada mahasiswa yang peneliti amati dan observasi, stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi juga terjadi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, observasi dilakukan oleh peneliti mengenai stress terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam apakah mahasiswa BKI angkatan 2018 mengalami stress saat mengerjakan skripsi. Observasi dilakukan dengan menyebar survei terhadap mahasiswa BKI yang sedang mengerjakan skripsi, Berdasarkan survei yang telah dilakukan peneliti pada bulan april 2022 mengenai stress pada mahasiswa BKI yang sedang mengerjakan skripsi melalui survei dengan bantuan google form yang berisi mengenai respon stress yang muncul dalam bentuk gejala-gejala stress berdasarkan buku “Manajemen Emosi karya Triantorosafaria dan Nofrans Eka

¹¹ Sugiarti Musabiq And Isqi Karimah, ‘Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa’, *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20.2 (2018), 74 <<https://doi.org/10.26486/Psikologi.V20i2.240>>.

¹² Yafi Sabila Rosyad, ‘Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019’, *Cahaya Pendidikan*, 5.1 (2019), 56–64 <<https://doi.org/10.33373/chypend.v5i1.1872>>.

Saputra” dari hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai mahasiswa BKI yang sedang mengerjakan skripsi per bulan april terdapat 32 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam yang sedang mengerjakan skripsi dan sudah mengejukan judul skripsinya ke fakultas Dakwah. Kemudian peneliti menyebar survei tersebut ke mahasiswa (BKI) angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi dan terdapat 20 mahasiswa yang merasa stress dan dari 20 mahasiswa tersebut terdapat 4 mahasiswa yang merasa stress degan tingkat tinggi saat mengerjakan skripsi serta 12 mahasiswa yang merasa tidak stress saat mengerjakan skripsi. Sehingga dapat di simpulkan bahwa lebih banyak mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam saat mengerjakan skripsi merasa stress dan tertekan.

Berdasarkan fenomena tersebut, bahwa mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi banyak melalui berbagai tuntutan-tuntutan yang harus di laksanakan dan juga penuh dengan tuntutan, hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa merasa stress. Dengan adanya hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti terkait strategi coping dengan meneliti mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, dengan mengangkat judul “STRATEGI *COPING STRESS* DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2018 UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO”

B. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman dan pengertian dalam judul penelitian ini maka sangat di butuhkan penegasan istilah untukmenentukan fokus pembahasan pada peneltitian ini, berikut penegasan istilah pada peneltian ini adalah:

1. Stress

Stress terbagi menjadi kedalam tiga konteks, yang pertama sebagai sebuah respon, yang kedua sebagai stimulus, dan yang ke tiga sebagai transaksional. Stres sebagai respon di jelaskan sebagai berikut, sebagai

respon dikemukakan oleh Cannon yaitu tubuh mempunyai mekanisme internal yang berfungsi sebagai sesuatu yang melindungi fungsi dari tubuh, saat lingkungan yang menyebabkan sebuah keadaan yang membuat tertekan pada individu, kemudian tubuh perlu menanggapi keadaan tersebut dengan menyesuaikan sesuai dengan kemampuan. Apabila tubuh mengalami kegagalan dalam menanggapi keadaan sulit tersebut dapat menyebabkan berbagai kerusakan-kerusakan pada tubuh itu sendiri antara lain kerusakan organ penting di dalam tubuh dan bisa berakibat fatal.

Respon stress yang di tunjukan individu menurut fisiologis contohnya terdapat ketegangan otot atau kekebalan tubuh yang rendah yang bisa saja mengakibatkan terkena infeksi dari sebuah virus atau bakteri. Sedangkan respon stress secara kognitif di tunjukan dalam kurangnya konsentrasi pada individu atau cemas serta keputusasaan atau rasa pesimis. Kemudian secara perilaku respon stress yaitu terlihat dalam kecenderungan agresi, mudah tersinggung, kemudian menarik diri. Sedangkan secara afektif respon stress di tunjukan dengan bentuk rasa takut, rasa marah, dan bisa saja rasa bersalah.¹³

2. Strategi coping

Sarafino dan Smith mengungkapkan bahwa strategi coping merupakan suatu proses mengatasi ketidakseimbangan antara tuntutan-tuntutan yang dirasakan dalam suatu situasi yang menekan, mengancam, atau menimbulkan stres. Upaya dalam mengatasi masalah tertuju pada memperbaiki atau menguasai masalah. Strategi coping juga membantu seseorang untuk mengubah pandangannya mengenai ketidakseimbangan dan menerima situasi mengancam.¹⁴ Kemudian King mendefinisikan, coping merupakan usaha untuk mengelola keadaan yang memberatkan,

¹³ Yulia Sholichatun, 'Stres Dan Staretegi Coping Pada Anak Didik Di Lembaga Pemasarakatan Anak', *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8.1 (2011), 23–42 <<https://doi.org/10.18860/psi.v0i1.1544>>.

¹⁴ Tommy Felix, Winida Marpaung, And Mukhaira El Akmal, 'Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8.1 (2019), 39–56 <<https://doi.org/10.30996/Persona.V8i1.2377>>.

melakukan upaya untuk mengatasi masalah dan berusaha mengurangi dan mengatasi keadaan stress yang sedang dialami oleh individu. Sedangkan Lazarus & Folkman mendefinisikan coping sebagai usaha atau perilaku untuk mengatur keadaan yang menuntut baik itu tuntutan yang berasal luar atau bisa saja dari dalam yang dirasa sangat memberatkan dan melintasi dari kemampuan individu.¹⁵

Coping bukan hanya sebatas sebuah pertanyaan yang di tanyakan kepada individu sebagai bentuk dalam proses mengetahui sesuatu yang dikerjakan dalam mengatasi situasi yang menyebabkan stress, akan tetapi coping merupakan keterampilan individu dalam mengaplikasikan sebuah keterampilan berbentuk sosial, kognitif yang secara adaptif yang berfungsi dalam menangani keadaan-keadaan yang berat untuk di atasi atau situasi dimana keadaan tersebut penuh dengan tekanan.¹⁶ Kemudian dalam Penelitian Croxson et al., (2017) yang melibatkan oleh 34 responden di Inggris Coping merupakan sebuah respon dari perilaku dan pikiran terhadap penggunaan sumber yang dimiliki dari dalam diri maupun lingkungan sekitarnya, pelaksanaan coping dapat dilakukan secara sadar oleh individu. Tujuan dari coping yaitu untuk mengurangi maupun mengatur masalah-masalah yang timbul dari dalam diri pribadi maupun luar dirinya (internal or external conflict) sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang jauh lebih baik.¹⁷

Donelly menyebutkan banyak faktor yang bisa mempengaruhi coping seseorang yaitu latar belakang sosial, budaya, sejarah, ekonomi

¹⁵ Annisa Rachma Sawitri And Putu Nugrahaeni Widiavitr, 'Strategi Coping Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Tengah Pandemi Covid-', *Jurnal Psikologi Udayana*, 8.1 (2021), 78–85 <<https://doi.org/10.24843/jpu.2021.V08.I01.P08>>.

¹⁶ Yulia Sholichatun, 'Stres Dan Staretegi Coping Pada Anak Didik Di Lembaga Pemasarakatan Anak', *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8.1 (2011), 23–42 <<https://doi.org/10.18860/Psi.V0i1.1544>>

¹⁷ Rina Hardiyanti And Iman Permana, 'Strategi Coping Terhadap Stress Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit: Literatur Review', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2019, 73–81 <<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/jkm>>.

dll.¹⁸ Kemudian Richard Lazarus berpendapat mengenai strategi coping dan membaginya menjadi kedalam dua bagian yang pertama strategi yang berfokus pada permasalahan kemudian yang kedua strategi yang berfokus pada emosi dan biasa di sebut dengan problem focused coping dan emotional focused coping.¹⁹

Dapat di simpulkan bahwa strategi coping sebagai sesuatu yang dilakukan individu sebagai usaha untuk menghadapi permasalahan-permasalahan yang menimpa individu, usaha yang dilakukan baik usaha secara positif maupun negatif yang ditujukan agar dapat menghilangkan atau mengatasi keadaan yang menekan dan keadaan yang mengancam yang disebabkan oleh masalah yang berasal dari individu maupun luar individu.

Kemudian maksud strategi coping yang di bahas dalam penelitian ini yaitu sesuatu yang dilakukan individu sebagai usaha untuk menghadapi permasalahan-permasalahan yang menimpa individu, usaha yang di lakukan baik usaha secara positif maupun negatif yang di tujukan agar dapat menghilangkan atau mengatasi keadaan yang menekan dan keadaan yang mengancam yang di sebabkan oleh masalah yang berasal dari diri individu maupun luar individu. dalam proses menyusun tugas akhir skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Dapat di simpulkan pada penelitian ini membahas mengenai strategi coping yang di terapkan mahasiswa untuk mengurangi keadaan yang menekan yang menyebabkan stress dalam proses penyelesaian skripsi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut dapat di peroleh rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

¹⁸ Nensi Villanesia And Others, 'The Correlation Of Coping Strategy With Burnout Early Childhood Educators District Tampan City Pekanbaru', *Jurnal Online Mahasiswa (Jom) Universitas Riau*, 3.1 (2016), 1–9.

¹⁹ Destryarini Miranda, 'Strategi Koping Dan Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus', *E-Hjournal Psikologi*, 1.2 (2013), 123–35.

1. Apa saja *stressor* atau penyebab stress pada mahasiswa saat menyusun skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018?
2. Bagaimana strategi coping yang di gunakan mahasiswa untuk mengatasi stress saat menyusun skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan apa yang sudah di sebutkan dalam rumusan masalah maka tujuan dari penelitian yang di lakukan ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran penyebab stress (*stressor*) pada mahasiswa saat menyusun skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018.
2. Mengetahui strategi coping yang di gunakan mahasiswa untuk mengatasi stress saat menyusun skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian maka penellitian ini di harapkan memiliki manfaat dalam segi teoritis maupun manfaat praktis, berikut manfaat dari penelitia ini:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pemahaman dan wawasan secara luas mengenai gambaran penyebab stress pada mahasiswa saat menyusun skripsi serta mengetahui strategi coping yang dapat di gunakan untuk mengatasi stress pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan acuan mahasiswa yang mengalami stress sebagai informasi agar dapat meningkatkan keterampilan strategi coping stress yang di gunakan.

b. Bagi Penulis

Bagi penulis penelitian ini diharapkan dapat menjadi penelitian yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan pada penulis mengenai strategi coping dalam mengatasi stress.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumber referensi mengenai teori strategi coping pada mahasiswa yang mengalami stress saat mengerjakan skripsi.

d. Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Dapat memberikan manfaat mengenai gambaran stress mahasiswa dan juga dapat memberikan manfaat sebagai bahan acuan dan dijadikan sebagai literatur pada penelitian mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengerjakan skripsi terkait teori mengenai stress.

F. Kajian Pustaka

Berdasarkan pengamatan kepustakaan yang dilakukan penulis, terdapat penelitian yang memiliki kesamaan dengan penelitian ini dan telah melakukan telaah pustaka terhadap skripsi dan jurnal ilmiah, tidak menutup kemungkinan terdapat kemiripan pada penelitian skripsi lain atau jurnal. Dan setelah membaca berbagai jurnal dan skripsi, penulis dapat mengemukakan judul skripsi dan jurnal berikut:

Kajian pustaka yang *pertama* dari penelitian milik Nurliana Sipayung (2019), dalam skripsi yang berjudul “coping stress penulis skripsi (studi deskriptif pada mahasiswa angkatan 2012 program studi bimbingan konseling universitas sanata drama tahun ajaran 2015/2016)”, penelitian ini memaparkan tentang bagaimana coping stress yang di gunakan mahasisiwa penulis skripsi dengan meneliti terkait mengenai tingkat stress mahasiswa penulis skripsi, kemudian seberapa baik coping stress yang di gunakan oleh mahasiswa penulis skripsi, kemudian membahas mengenai perbedaan coping stress pada mahasiswa penulis skripsi yang mempunyai stress rendah dan stress yang tinggi.²⁰ Dalam penelitian ini memiliki perbedaan dengan

²⁰ Nurliana Sipayung, ‘Coping Stress Penulis Skripsi (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Snata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016)’ (Skripsi, Universitas Sanata Dharma, 2019).

penelitian milik Nurliana Sipayung yaitu jenis dan metode penelitian yang di pakai yaitu pada penelitian milik Nurliana Sipayung lebih membahas bagaimana tingkat stress dan seberapa baik coping stress yang di lakukan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sedangkan penelitian ini lebih membahas mengenai apa saja stressor atau penyebab stress dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa dan bagaimana strategi coping stress yang di lakukan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Puwokerto.

kedua penelitian milik Bangun Widya Nugraha (2013), dengan judul skripsi “permasalahan dan strategi coping dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling FIP UNY” dalam penelitian yang dilakukan oleh bangun widya nugraha bertujuan untuk mengungkapkan permasalahan yang di alami mahasiswa saat proses penyelesaian tugas akhir dan bagaimana strategi coping yang di terapkan oleh mahasiswa sebagai penyelesaian masalah, dengan menggunakan metode penelitian deskriptif pendekatan kualitatif.²¹ dalam penelitian ini terdapat berbagai kesamaan dengan penelitian milik Bangun Widya Nugraha yaitu mengetahui penerapan atau strategi coping dalam menyelesaikan skripsi yang di gunaka oleh mahasiswa, sedangkan perbedaanya yaitu pada penelitian ini untuk mengetahui stressor atau penyebab stress pada mahasiswa sedangkan penelitian milik Bangun Widya Nugraha untuk mengetahui permasalahan yang di hadapi kemudian perbedaan lagi terdapat pada subjek, penelitian ini mengambil subjek dari mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri angkatan 2018, sedangkan penelitian Bangun Widya Nugraha menggunakan subjek alumni dan mahasiswa saat menyelesaikan skripsinya.

Ketiga penelitian milik Mar'atu widya nafi rafikasari (2015), dengan skripsi yang berjudul “hubungan antara efikasi diri dengan strategi coping

²¹ Bangun Widya Nugraha, ‘Permasalahan Dan Strategi Coping Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Fip Uny’ (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2013).

mahasiswa yang menyusun skripsi” pada penelitian milik Mar’atu Widya Nafi Rafikasari ini membahas mengenai efikasi dan strategi coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dimana tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan strategi coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, teknik sampling yang di gunakan penelitian ini menggunakan *snowball sampling*.²² Terdapat persamaan pada penelitian ini dengan penelitian milik Mar’atu Widya Nafi Rafikasari yaitu sama sama membahas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam melakukan strategi coping untuk mengatasi stress saat menyusun skripsi, sedangkan perbedaanya adalah dalam penggunaan metode penelitian, yaitu dengan menggunakan kualitatif deskriptif untuk mendeskripsikan terkait penyebab atau stressor pada mahasiswa yang di gunakan mahasiswa yang berada tingkat akhir yang sedang dalam proses penulisan skripsi untuk mengatasi stress sedangkan penelitian milik Mar’atu Widya Nafi Rafikasari untuk mencari hubungan antara efikasi diri dengan strategi coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan menggunakan alat ukur skala dari efikasi diri dan startegi coping.

Keempat penelitian milik Sulis mariyanti(2018), dalam jurnal yang berjudul “Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul” Penelitian ini membahas mengenai model strategi coping yang di terapkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang bisa di selesaikan dengan tepat waktu kemudian metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif non-eksperimen dengan menggunakan metode koresional untuk menghubungkan antara variasi satu dengan variasi lainnya.²³ Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian milik Sulis Mariyanti adalah sama sama membahas mengenai stressor dan strategi coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan tetapi

²² Mar’atu Widya Nafi Rafikasari, ‘Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi’ (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015).

²³ Mariyanti..

penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian milik Sulis yaitu penelitian ini bertujuan mengetahui stressor atau penyebab stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan strategi coping apa yang digunakan mahasiswa meringankan rasa stress tersebut pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sedangkan penelitian milik Sulis Mariyanti bertujuan untuk mengetahui apakah stressor dapat berpengaruh dalam penyelesaian studi tepat waktu dan apakah model strategi coping mempunyai implikasi terhadap waktu penyelesaian skripsi.

Kelima jurnal penelitian milik Syakrina Alfirani Abdullah, Thoyyibatus Sarirah, Sumi Lestari pada jurnal yang berjudul “Perfeksionisme dan Strategi Coping: Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai peran perfeksionisme terhadap strategi coping pada mahasiswa tingkat akhir dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif.²⁴ Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian milik Syakrina Alfirani Abdullah dkk adalah sama membahas mengenai strategi coping pada mahasiswa yang berada di tingkat akhir dan juga terdapat perbedaan yaitu pada jurnal penelitian milik Syakrina Alfirani Abdullah dkk membahas mengenai bagaimana peran strategi coping tersebut pada mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola stress serta peran perfeksionis dalam strategi coping yang dilakukan mahasiswa tingkat akhir, sedangkan penelitian ini membahas penyebab stress pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dan bagaimana strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam coping stress pada mahasiswa.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan pada penelitian ini terdiri dari lima BAB yaitu:

Bab pertama pada pendahuluan, terdiri dari latar belakang masalah, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, dan sistematika pembahasan.

²⁴ Syakrina Alfirani Abdullah, Thoyyibatus Sarirah, And Sumi Lestari, ‘Peran Perfeksionisme Terhadap Strategi Coping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir’, *Mediapsi*, 03.01 (2017), 9–16 <<https://doi.org/10.21776/Ub.Mps.2017.003.01.2>>.

Bab kedua, pada kajian teori, terdiri dari teori stress dan teori strategi coping, dan kajian mengenai strategi coping stress yang di gunakan mahasiswa saat mengerjakan skripsi.

Bab ketiga, pada metode penelitian, terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek dan objek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab keempat, pada penyajian data dan analisis data, terdiri dari deskripsi subyek, hasil temuan penelitian berupa penyebab stress pada mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi, dan strategi coping yang di terapkan mahasiswa untuk mengatasi stress tersebut.

Bab kelima, pada penutup, terdiri dari kesimpulan, saran-saran dan penutup.



BAB II LANDASAN TEORI

A. Stress

1. Pengertian Stress

Proses stress diawali oleh adanya sumber stress (stressor) yaitu setiap keadaan yang dirasakan orang mengancam dan membahayakan dirinya.²⁵ Terdapat berbagai pendapat-pendapat mengenai stress, yang pertama pendapat menurut Widyantoro stress merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Kondisi-kondisi tersebut dapat diperoleh dari dalam diri seseorang maupun dari lingkungan yang ada di luar.²⁶

Kemudian terdapat pengertian stress menurut Beehr dan Newman mendefinisikan stress sebagai “kondisi yang muncul dari interaksi antara manusia dan pekerjaan serta dikarakterisasikan oleh perubahan manusia yang memaksa mereka untuk menyimpang dari fungsi normal mereka” kemudian stress Menurut Griffiths, Stress adalah suatu kondisi yang dialami oleh seseorang ketika mereka menghadapi tuntutan dan tekanan pekerjaan yang tidak sesuai dengan pengetahuan dan kemampuannya.²⁷

Dan terdapat pula menurut siagian yang berpendapat bahwa stress merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran dan kondisi fisik seseorang. Stress yang tidak diatasi dengan baik biasanya berakibat kepada ketidakmampuan seseorang berinteraksi secara positif dengan lingkungannya, baik dalam arti lingkungan pekerjaan

²⁵ I Wayan Edi Arsawan, ‘Pengaruh Perilaku Belajar Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Stress Kuliah Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Politeknik Negeri Bali’, *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3.1 (2013), 55–68.

²⁶ Teman Koesmono And Agnes Arshinta Dewi, ‘Pengaruh Faktor-Faktor Stress Kerja Terhadap Kinerja Pada Perawat Rumah Sakit Di Kabupaten Tuban’, *Ekuitas (Jurnal Ekonomi Dan Keuangan)*, 11.4 (2018), 516–34 <<https://doi.org/10.24034/J25485024.Y2007.V11.I4.250>>.

²⁷ Yanuar Surya Putra, ‘Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Sikap Mahasiswa Stie Ama Salatiga Dalam Perkuliahan Dengan Stress Sebagai Variabel Kontrol’, *Among Makarti*, 3.5 (2010), 53.

maupun di luarnya.²⁸ Dan terdapat pendapat mengenai pengertian stress menurut Samsu Yusuf yang mendefinisikan stress sebagai perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis sebagai respons atau reaksi individu terhadap stressor (stimulus yang berupa peristiwa, objek, atau orang) yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan ke-selamatan, kepentingan, keinginan atau kesejahteraan hidupnya.²⁹

Individu dapat mengalami stres ketika ada ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dan perasaan individu tentang kemampuannya untuk menangani harapan tersebut, menurut Kendall dan Hammen. Keadaan yang menuntut ini dianggap sebagai beban atau sesuatu yang berada di luar kemampuan individu untuk mengelolanya.³⁰

2. Sumber-sumber stress

Sumber stress yang menyebabkan individu tidak berperan dengan baik menyebabkan individu jatuh sakit tidak hanya berasal dari satu macam pembangkit stress akan tetapi dari beberapa sumber-sumber stress.³¹ Sumber-sumber stress bisa saja berubah-ubah, sesuai dengan perkembangan individu, akan tetapi kondisi stress bisa saja terjadi pada setiap saat selama hidup. Stressor merupakan semua factor yang mempengaruhi munculnya kondisi stress yang dapat mengganggu keseimbangan tubuh, menurut Smet (1994) sumber-sumber stress antara lain sebagai berikut:

- a. Dari dalam diri: stress bisa saja muncul pada individu melalui pandangan kekuatan yang ada pada diri individu ketika melawan

²⁸ Anisah Nurmalasari, 'Pengaruh Stress Kerja Terhadap Prestasi Kerja Pegawai Di Kecamatan Malinau Kota Kabupaten Malinau', *Ejournal Pemerintahan Integratif*, 1.3 (2017), 1–13.

²⁹ Ema Hidayanti, 'Strategi Coping Stress Perempuan Dengan Hiv/Aids', *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 9.1 (2013), 89–106.

³⁰ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009).

³¹ Zulkifli Zulkifli, Shinta Tri Rahayu, And Sulung Alfianto Akbar, 'Hubungan Usia, Masa Kerja Dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Service Well Company Pt. Elnusa Tbk Wilayah Muara Badak', *Kesmas Uwigama: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5.1 (2020), 46 <<https://doi.org/10.24903/kujkm.v5i1.831>>.

konflik yang di alami individu, konflik yang di maksud tersebut yaitu sumber paling berpengaruh yang menyebabkan stress.

- b. Di dalam keluarga: stress bisa saja berasal dari berbagai interaksi salah satunya interaksi dengan keluarga, ketika berinteraksi dengan keluarga pasti terdapat perberbedaan pendapat seperti perbedaan pendapat mengenai permasalahan ekonomi, atau bisa saja karena kehadiran anggota keluarga baru. Smet menemukan ada beberapa stressor yang muncul dari keluarga, biasanya sumber stress yang berasal dari keluarga tidak jauh mengenai kondisi ekonomi, kemudian perasaan apatis, perbedaan yang sangat mencolok ketika memutuskan suatu yang dituju, kemudian kebisingan karena suara radio, televisi atau tape yang dinyalakan dengan suara keras sekali, keluarga yang tinggal di lingkungan yang terlalu sesak, dan kehadiran adik baru. Stresor lain dalam keluarga adalah kehilangan anak yang disayangi akibat bencana alam, kesakitan atau kecelakaan, kematian suami atau istri. sedangkan Burr dan Klein menemukan ada enam stressor dalam stres keluarga, yaitu perekonomian keluarga menjadi bangkrut, anak mengalami cacat fisik atau mental sehingga harus di rawat di rumah sakit, remaja yang sulit dididik sehingga harus dibawa ke psikiater, anak yang mengalami penyempitan otot, ketidaksuburan pasangan suami dan istri, perubahan peran dalam rumah tangga.
- c. Di dalam komunitas, interaksi individu ketika berada di lingkup yang tidak berada dalam keluarga, melengkapi sumber-sumber dari stress, seperti pengalaman stress anak berada di sekolah kemudian orang tua pengalaman stressnya berada di lingkungan pekerjaan. Factor lingkungan yang lain merupakan lingkungan fisik seperti kebisingan di lingkungan sekitar atau suhu lingkungan.³²

Widuri, siswanto, dan lerik dalam penelitiannya menyebutkan mengenai sumber stress yang ada pada mahasiswa adalah:

³² Novitasari Tambunan, 'Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha "Pucang Gading" Semarang', *Jurnal Psikologi Undip*, 8.2 (2010), 87-96 <<https://doi.org/10.14710/jpu.8.2.87-96>>.

- a. Tuntutan akademik yang terlalu tinggi, sebagai seorang mahasiswa memiliki kewajiban terhadap akademiknya dan mahasiswa dilihat sudah dewasa sehingga diuntut mandiri, tugas-tugas kuliah yang mengandung intruksi yang kompleks yang membuat mahasiswa harus menganalisis tugas tersebut, kemudian waktu yang sangat sedikit dan tingkat kesusahan yang sangat tinggi juga membuat keadaan tersebut mampu mengancam individu yang menyebabkan stress.
- b. Perubahan tempat tinggal, mahasiswa pada awalnya selalu bertempat tinggal bersama dengan orang tuanya menjadi tinggal bersama lain karena harus berkuliah dan tinggal disekitar tempat kuliah misal di kos, asrama, kontrak atau bisa saja tinggal di tempat sodara, dari sini mahasiswa memerlukan belajar untuk mengurus segala kebutuhan diri sendiri secara mandiri dalam mengatur segalanya termasuk keuangan, mengatur pengeluaran keuangan dan menentukan prioritas kebutuhannya secara teratur.
- c. Pergantian teman karena perpindahan tempat tinggal dan studi, penyesuaian dengan teman-teman baru mencari teman terbaiknya.
- d. Budaya yang berbeda dengan budaya asal, perbedaan budaya yang sebelumnya dengan budaya yang saat ini sehingga harus menyesuaikan dengan masyarakat sekitar dengan peraturan yang berlaku.
- e. Penyesuaian jurusan yang dipilih, jika menyukai jurusan yang dipilihnya dan tidak kesulitan dalam mengikuti perkuliahan maka tidak terlalu banyak membuat terjadi permasalahan, akan tetapi tidak sedikit mahasiswa yang merasa “salah jurusan”, kurang cocok dan merasa kesusahan setiap mengikuti mata kuliah yang membuat masalah besar yang menjadi sumber stress.
- f. Memikirkan dan mempersiapkan karir yang akan di tempuh dan mencari pekerjaan setelah lulus perkuliahan nanti, stressor yang ada dapat menjadi tekanan hidup dan memicu stress mahasiswa.

Berdasarkan pemaparan mengenai stress di atas dapat diimpulkan bahwa stress pada mahasiswa merupakan ketegangan dan

beban yang dirasakan oleh mahasiswa karena berbagai tuntutan diantara lainnya tuntutan akademik, lingkungan, sosial budaya, penyesuaian diri, dan sosial sebagai mahasiswa.³³

3. Penyebab stress

Setelah terdapat sumber-sumber yang dapat menyebabkan stress, terdapat pula macam-macam stressor atau penyebab stress, menurut Thoits stressor atau penyebab stress memiliki beberapa jenis³⁴, yaitu:

- a. Life events (peristiwa-peristiwa kehidupan), Stressor akibat dari live events adalah saat peristiwa yang terjadi dalam suatu kehidupan tidak dapat diatasi dengan baik dan menimbulkan suatu kecemasan. Stressor live events yang meliputi peristiwa kematian orang yang disayangi, masuk dunia baru untuk pertama kali, dan perpisahan. Stressor minor biasanya berawal dari stimulus tentang masalah hidup sehari-hari, misalnya ketidaksenangan emosional terhadap hal-hal tertentu sehingga menyebabkan munculnya stres.³⁵
- b. Chronic strain (ketegangan kronis), Chronic Strains yaitu kesulitan yang berulang-ulang terjadi dalam kehidupan sehari-hari; contohnya beban pekerjaan ibu, tidak bisa mengatur pekerjaan rumah tangga dengan baik, keluarga tidak membantu dan mendukung.³⁶
- c. Daily hassles (permasalahan-permasalahan sehari-hari), Daily hassles adalah tuntutan atau masalah sehari-hari yang menjengkelkan, memicu frustrasi, dan menyebabkan stres. Beberapa contoh dari berbagai daily hassles adalah kehilangan barang, bertengkar dengan pasangan,

³³ En Kholidah And A Alsa, 'Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis', *Jurnal Psikologi*, 39.1 (2012), 67-75
<[Http://Jurnal.Psikologi.Ugm.Ac.Id/Index.Php/Fpsi/Article/View/180](http://Jurnal.Psikologi.Ugm.Ac.Id/Index.Php/Fpsi/Article/View/180)>.

³⁴ Cholichul Hadi And Widya Rahma Fadhilah, 'Cara Mengelola Stres Diri Di Tempat Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19', *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7.3 (2022), 2511-19.

³⁵ Zulfa Makhatul Ilmi, Erti Ikhtiarini Dewi, And Hanny Rasni, 'Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita Di Lapas Kelas Iia Jember (The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Women Prisoners ' S Stress Levels At Prison Class Iia Jember)', *E Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5.3 (2017), 497-504.

³⁶ Yulia Fitriani, Fathana Gina, And Timorora Sandha Perdhana, 'Gambaran Parenting Stress Pada Ibu Ditinjau Dari Status Pekerjaan Dan Ekonomi Serta Bantuan Pengasuhan', *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10.2 (2021), 98
<[Https://Doi.Org/10.30872/Psikostudia.V10i2.5697](https://doi.org/10.30872/Psikostudia.V10i2.5697)>.

bertemu orang yang menjengkelkan, memiliki tanggung jawab yang terlalu banyak, merasa kesepian, atau tidak memiliki uang yang cukup untuk membeli makanan.³⁷

Stress yang terjadi kepada individu tidak terjadi secara tiba-tiba melainkan terdapat faktor atau penyebab yang membuat stress terjadi kepada individu. Dan juga individu harus menyadari apasaja penyebab dan faktor yang menyebabkan stress tersebut muncul agar individu juga dapat mengenali dan mengurangi bahkan menghilangkan stress yang menyerang terhadap individu. Faktor dan penyebab stress itu muncul bisa dari dalam individu atau luar individu, berikut penyebab stress yang berasal dari dalam individu:

- a. Perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai, perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai merupakan penyebab yang membuat individu merasa stress, karena memikirkan mengenai hasil yang akan di capai.
- b. Aktifitas yang tidak seimbang, aktifitas yang tidak seimbang dapat memicu stress terlebih aktifitas itu merupakan suatu aktifitas yang berlebihan maka individu bisa saja mengalami keletihan dan tidak bisa mengatur waktunya untuk dirinya dan orang yang ada di sekitar seperti keluarga dan teman terdekat.
- c. Tekanan yang disebabkan oleh diri sendiri, tekanan yang disebabkan oleh diri sendiri dapat menimbulkan stress dan tekanan karena tekanan tersebut mengharuskan diri sendiri terlihat sempurna terlebih pada individu yang memiliki personality perfectionist, segala sesuatunya akan di upayakan dengan keras terhadap diri sendiri agar dapat terlihat sempurna sementara kemampuan yang dimiliki terbatas sehingga individu yang memiliki sikap perfectionist berpotensi besar untuk mengalami stress.

³⁷ Maria Theresia Astrid Felicia Lim And Sandi Kartasasmita, 'Dukungan Internal Atau Eksternal; Self-Compassion Dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stres', *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2.2 (2019), 551 <<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.V2i2.1587>>.

- d. Kondisi yang tidak pasti, keadaan ini dapat menyebabkan individu stress karena keadaan yang tidak menentu sehingga individu merasa membuang waktu karena keadaan yang tidak menentu tersebut.
- e. Perasaan bersalah, perasaan bersalah merupakan perasaan yang bersifat negatif sehingga perasaan ini memuat individu merasa stress karena adanya perasaan yang tidak enak dalam diri individu.
- f. Kondisi sosial dan ekonomi, kondisi ini akan membuat individu merasa stress apabila individu memiliki ekonomi menengah kebawah yang segala hidupnya harus berkecukupan, terlebih bagi individu yang berawal dari ekonomi menengah keatas tbtb menjadi menengah kebawah pasti terdapat erasaan yang membuat stres tersebut.³⁸

4. Tahapan-tahapan stress

Sering kali individu tidak menyadari terhadap gejala-gejala stress yang datang, karena lambatnya tahapan stress yang menyebabkan individu tidak menyadari gejala-gejala stress tersebut, dan baru bisa di rasakan oleh individu gejala stress tersebut apabila individu sudah merasa terganggu aktifitasnya karena gejala stress tersebut. Robert J Ambreg menyebutkan mengenai tahapan stress sebagai berikut:

- a. Tahap pertama, tingkat stress pada tahap pertama masih tergolong ringan dan kebanyakan individu masih mengabaikan tahapan ini karena belum terlalu menyadari. Pada tingkat stress ini individu masih memiliki semangat yang besar sehingga banyak menggunakan energinya tanpa mempertimbangkan cadangan energi yang ada di tubuhnya mulai menipis.
- b. Pada tahap kedua dampak stress yang pada awalnya masih berbentuk menyenangkan mulai menipis sehingga mulai muncul berbagai keluhan karena energi yang ada di tubuhnya yang mulai menipis dan tidak cukup sehingga menjadi mulai merasakan lelah.

³⁸ Sukadiyanto Sukadiyanto, 'Stress Dan Cara Mengurangnya', *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1.1 (2010), 55–66 <<https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>>.

- c. Pada tahap ketiga mulai banyak keluhan keluhan terkait kesulitan-kesulitan yang mulai muncul dengan gejala-gejala dimulai dari otot yang mulai menegang kemudian perasaan gugup yang mulai meningkat yang bisa menyebabkan gangguan pada tidur juga.
- d. Dan pada tahap ke empat sudah pada tahap menunjukkan situasi yang tidak baik dengan di tandai munculnya perasaan sulit setiap harinya, kemudian kegiatan-kegiatan yang awalnya menyenangkan menjadi tidak lagi menyenangkan sehingga mulai terasa berat, dan juga kemampuan dalam konsentrasi menurun dan munculnya perasaan yang sulit di jelaskan juga.³⁹

5. Gejala Stres

Untuk melihat apakah seorang individu mengalami stress terdapat ciri-ciri dari gejala stress yang dapat dilihat, untuk mengetahui seorang individu mengalami respon stress yang muncul dalam bentuk bentuk gejala-gejala, baik secara fisik maupun secara psikologis, dalam buku yang berjudul “Managemen Emosi karya Triantoro Safaria Dan Nofrans Eka Saputra” menghitung respon stress yang muncul berbentuk gejala-gejala stress untuk mengetahui apakah individu merasa stress menggunakan simptom stres, terdapat 15 simptom stress⁴⁰ yaitu

- a. Individu merasa berperilaku tidak seperti diri sendiri
- b. Suasana hati yang menjadi negatif, penuh kemarahan, putus asa, dan cemas
- c. Mengalami gangguan untuk tidur
- d. Merasa mudah marah, sangat sensitif dan menjadi emosional
- e. Menjadi sering membuat banyak kesalahan dalam pekerjaannya
- f. Banyak membuat keputusan-keputusan yang tidak efektif
- g. Menjadi banyak kehilangan minat terhadap aktifitas yang disukai

³⁹ Caesario Ari Budianto And Others, ‘Studi Pengaruh Warna Interior Ruang Rawat Inap Terhadap Tingkat Stress Pasien (Studi Kasus Rsia Di Surabaya)’, *Jurnal Desain Interior*, 3.2 (2018), 59 <<https://doi.org/10.12962/J12345678.V3i2.4600>>.

⁴⁰ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009).

- h. Menggunakan hal-hal yang terlarang (seperti alkohol atau obat-obat terlarang)
- i. Merasa energi dan gairah kerja yang habis
- j. Mengalami penurunan dan peningkatan nafsumakan yang berlebihan
- k. Merasa cemas, bosan, lelah, jenuh setiap saat
- l. Mengalami sakit kepala, tengkuk terasa kaku, mulut kering, perut terasa sakit, dada terasa sesak, badan terasa panas, jantung berdebar-debar
- m. Kehilangan semangat untuk bekerja
- n. Perasaan yang dipenuhi dengan keresahan, kebencian, dan kesedihan
- o. Merasa sulit untuk berkonsentrasi

Kemudian dari simptom di atas terdapat skor untuk mengetahui bagaimana tingkan stres yaitumenjumlahkan gejala-gejala stress tersebut

- | | |
|---------------------------------------|-------|
| a. Stress sangat tinggi memiliki skor | 13-15 |
| b. Stress tinggi memiliki skor | 8-12 |
| c. Stress menengah memiliki skor | 4-7 |
| d. Stress rendah memiliki skor | 1-3 |

B. Strategi Coping

1. Pengertian Strategi Coping

Dalam Siswanto (2007) Coping berasal dari kata cope yang mempunyai arti mengatasi atau pengendalian (to cope with= mengatasi, mengatasi). Singkatnya diartikan sebagai cara untuk mengatasi sebuah masalah. Akan tetapi coping diartikan lebih di arahkan terhadap apa yang di lakukan individu untuk mengendalikan keadaan yang menuntut dan penuh tekanan.⁴¹ Kemudian menurut Syamsy (2004) Coping juga mempunyai arti usaha yang dikerjakan individu untuk menanggulangi, mentolerir atau mengurangi suatu ancaman yang membebaskan perasaan yang bisa menimbulkan rasa stress. Atau dengan kata lain coping adalah

⁴¹ Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan, Dan Perkembangan*. (Yogyakarta: Andi Offset., 2007).

sebuah reaksi individu saat berhadapan dengan keadaan yang menekan secara fisik maupun psikis atas keadaan yang menekan tersebut.⁴²

Sadock memberikan penjelasan mengenai coping yaitu coping merupakan istilah umum yang mengacu pada sebuah strategi yang sebenarnya digunakan oleh individu dalam mengelola situasi kehidupan yang dirasa penuh stress yang melibatkan ancaman yang dirasakan atau ancaman yang sebenarnya.⁴³ Matheny yang mendefinisikan coping sebagai segala usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran atau tidak sadar, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stressor, atau untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stress.⁴⁴

Berdasarkan definisi yang sudah di sebutkan oleh para ahli tersebut, maka strategi coping dapat disimpulkan sebagai yang sesuatu yang dilakukan individu sebagai usaha untuk menghadapi permasalahan-permasalahan yang menimpa individu, usaha yang dilakukan baik usaha secara positif maupun negatif yang di tujukan agar dapat menghilangkan atau mengatasi keadaan yang menekan dan keadaan yang mengancam yang di sebabkan oleh masalah yang berasal dari diri individu maupun luar individu.

2. Bentuk Strategi Coping

Menurut Aldwin dan Revenson menyebutkan bahwa strategi coping adalah suatu cara yang dilakukan tiap individu dalam mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta ancaman

⁴² Made Saihu And M Adib Abdushomad, 'Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Penulisan Skripsi', *Alim | Journal Of Islamic Education*, 3.1 (2021), 63–74 <<https://doi.org/10.51275/Alim.V3i1.200>>.

⁴³ Rina Wijayanti And Mochammad Ramli Akbar, 'Asesment Model Strategi Coping Orangtua Murid Untuk Permasalahan Anak Usia Dini', *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 8.1 (2018), 79–83 <<https://doi.org/10.21067/Jip.V8i1.2246>>.

⁴⁴ Mulya Virgonita Iswindari Winta And Agung Santoso Pribadi, 'Pelatihan Pemahaman Tentang Coping Stress Yang Tepat Pada Guru Sekolah Inklusi', *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11.4 (2020), 493–98 <<https://doi.org/10.26877/E-Dimas.V11i4.4477>>.

yang bersifat merugikan.⁴⁵ Lazarus dan Folkman mendefinisikan strategi coping sebagai perubahan cara pandang dan usaha nyata untuk mengatur permintaan internal dan atau eksternal yang melebihi kapasitas atau sumberdaya seseorang.⁴⁶

Kemudian Lazarus dan Folkman membagi coping menjadi dua bentuk strategi coping, yaitu coping yang berfokus pada masalah yang dihadapi (*problem-focused coping*) digunakan untuk mengurangi stressor dimana individu akan mengatasinya dengan mempelajari cara yang baru, dan coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) yang digunakan untuk mengurangi tekanan emosional pada individu yang bersangkutan.⁴⁷ Adapun bentuk-bentuk strategi coping tersebut dipaparkan sebagai berikut:

a. Problem focused coping

Taylor mengemukakan *problem focused coping* merupakan suatu tindakan yang berupa respon tingkah laku dan pikiran individu untuk mengatur, meminimalkan, atau menguasai tuntutan-tuntutan dari dalam dan dari luar yang melebihi batas-batas kemampuannya.⁴⁸ Sedangkan menurut Lazarus dan Folkman *Problem Focused Coping* adalah usaha yang dilakukan untuk mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan atau stres. Individu dapat merubah perilaku, keyakinan atau harapan mengenai peristiwa

⁴⁵ Widuri Mayangsari, Arundati Shinta, And F X Wahyu Widiatoro, 'Studi Kasus Strategi Coping Stres Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Kecenderungan Psikosomatis Di Yogyakarta', *Jurnal Psikologi*, 18.1 (2022), 37–47.

⁴⁶ M. Octaviani, T. Herawati, And F.P.S. Tyas, 'Stres, Strategi Koping Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Keluarga Orang Tua Tunggal', *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11.3 (2018), 169–80 <<https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.3.169>>.

⁴⁷ Nia Ariestha Azis And Margaretha Margaretha, 'Strategi Coping Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Riwayat Keguguran Di Kehamilan Sebelumnya', *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5.1 (2017), 144–57.

⁴⁸ Idriani Idris And Abdulah Pandang, 'Efektivitas Problem Focused Coping Dalam Mengatasi Stress Belajar Siswa Pada Pelajaran Matematika', *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4.1 (2018), 63 <<https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.5896>>.

dan mengurangi reaksi tekanan.⁴⁹ Dan menurut Lazarus dan Folkman *Problem focused coping*, aspek-aspeknya yaitu terdapat, *plantul problem solving, coping confrontatif, coping seeking social support*.⁵⁰

b. Emotion focused coping

Menurut Safarino, emotion-focused coping merupakan pengaturan respon emosional dari situasi yang penuh stres. Individu dapat mengatur respon emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olah raga atau nonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah, bahkan tak jarang dengan penggunaan alkohol atau obat-obatan. Cara lain yang biasa digunakan individu dalam pengaturan emosinya adalah dengan berfikir dan memberikan penilaian mengenai situasi yang stressful.⁵¹

Strategi coping emotional focused coping ini yaitu strategi yang lebih bersifat internal. Terdapat pendapat mengenai aspek-aspek dari emotional focused coping ini salah satunya menurut Caver, Schier dan weintraub yang berpendapat aspek-aspek strategi coping yang berpusat pada emosi atau emotional focused coping sebagai berikut: Bantuan sosial secara emosional, Pemberian kesan positif, Penerimaan, Penolakan, dan yang terakhir adalah Religiusitas, cara menangkan diri bagi individu dari rasa stress atau menyelesaikan masalah secara keagamaan.

Kemudian Strategi coping yang berfokus pada emosi atau *emotion focused coping* juga terdapat definisi menurut lazarus dengan

⁴⁹ Indah Roziah Cholilah, Annisa Abdillah Zuhair Deyon, And Siti Nurmaidah, 'Gambaran Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19', *Al-Tatwir*, 7.1 (2020), 43–64.

⁵⁰ Evi Syafrida Nasution And Ika Wahyu Pratiwi, 'Hubungan Strategi Coping Orang Tua Terhadap Keberfungsian Keluarga', In *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Peranan Psikologi Bencana Dalam Mengurangi Risiko Bencana*, 2018, Pp. 168–76.

⁵¹ Choirul Anam Achmad Tedy Himawan, 'Peran Emotion-Focused Coping Terhadap Kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder Para Karyawan Yang Menyaksikan Peledakan Bom Di Depan Kedutaan Besar Australia Di Jakarta Tahun 2004', *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 2.2 (2004), 112–18.

istilah yaitu strategi yang berfungsi untuk mengatasi stress dimana individu memberikan sebuah respon kepada keadaan yang menimbulkan stress melalui cara yang emosional, dan juga lebih utama dengan menggunakan pandangan yang defensive.⁵²

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Patton (2006), mengindikasikan bahwa bentuk strategi coping yang dilakukan oleh perempuan cenderung menggunakan strategi *coping stress* dalam bentuk *emotional focused coping* dibandingkan laki laki yang cenderung menggunakan *problem focused coping* untuk mengatasi *stress* yang dialami. Penelitian tersebut sejalan dengan pendapat Matud, bahwa laki-laki cenderung menggunakan strategi *coping stress* berbentuk *problem focus coping* yaitu strategi *coping stress* dengan penyelesaian masalah karena laki-laki akan menjadi pengambil keputusan dalam keluarga dan penanggung jawab atas keluarganya kelak. Selain itu, Feldman mengatakan bahwa penggunaan strategi *coping* yang berpusat pada masalah juga disebabkan oleh model perilaku yang memperlihatkan bahwa sumber *stress* sebenarnya itu tergantung kepada cara pandang dan pengambilan kesimpulan oleh individu terhadap stressor. Sementara, Folkman dan Lazarus berpendapat bahwa penggunaan *coping* yang berpusat pada emosi mengindikasikan bahwa individu cenderung menganggap sumber *stress* adalah sesuatu yang tidak dapat diubah karena individu tidak mempunyai daya untuk mengubahnya.⁵³

Berdasarkan uraian di atas bentuk strategi coping pada penelitian ini merupakan bentuk strategi coping yang di kemukakan oleh lazarus dan folkman yaitu stategi coping yang befokus pada

⁵² Juli Andriyani, 'Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis', *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2.2 (2019), 37 <<https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>>.

⁵³ Nezha Hanifah And Others, 'Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas', *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15.1 (2020), 29–43.

permasalahan (*problem focused coping*) dan strategi coping yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*)

3. Aspek-aspek strategi coping

Berdasarkan bentuk strategi coping yang telah di sebutkan pada penelitian ini menggunakan teori yang di sebutkan oleh Lazarus dan Folkman yaitu strategi coping yang berfokus pada permasalahan (*problem focused coping*) dan strategi coping yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*). Pada strategi coping yang di kemukakan oleh Lazarus dan Folkman terdapat aspek-aspek strategi coping yang pertama yaitu problem focused coping.

a. Problem Focused Coping

Berikut adalah aspek-aspek problem focused coping:

- 1) *Planful problem solving*. adalah menanggapi masalah dengan melakukan upaya-upaya tertentu yang ditujukan untuk mengubah situasi.⁵⁴
- 2) *Confrontatif coping*, ialah sesuatu upaya yang dicoba buat buat mengubah tingkatan dampak yang di ambil atau lebih menyelesaikan masalah konkrit.⁵⁵
- 3) *Seeking social support* Mencari bantuan informasi, yaitu berusaha memperoleh informasi dari orang lain seperti dokter, psikolog, atau guru.⁵⁶

Problem focused coping memungkinkan individu membuat rencana dan tindakan lebih lanjut, berusaha menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi untuk memperoleh apa yang telah direncanakan dan diinginkan sebelumnya. Pada strategi coping berbentuk problem focused coping dalam mengatasi masalahnya,

⁵⁴ Nurtia Maharani And Artiarini Puspita Arwan, 'Strategi Coping Stres Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Kesulitan Ekonomi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Bekasi Coping Stress Strategy Of Housewives In Facing Economic Difficulties During The Covid-19 Pandemic In Bekasi City', *Jurnal Penyuluhan Agama (Jpa)*, 9.1 (2022), 47–56.

⁵⁵ Hesti Febrianola, 'Coping Strategy In Students during The Covid-19 Pandemic Strategi Coping Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5.3 (2021), 114487–93 <<https://jptam.org/index.php/jptam/issue/view/20>>.

⁵⁶ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009).

individu akan berpikir logis dan berusaha memecahkan permasalahan dengan positif. Problem focused coping digunakan untuk mengontrol hal yang terjadi antara individu dengan lingkungan melalui pemecahan masalah, pembuatan keputusan dan tindakan langsung. Problem focused coping dapat diarahkan pada lingkungan maupun pada diri sendiri. Folkman menyatakan bahwa problem focused coping juga dapat berupa pembuatan rencana tindakan, melaksanakan, mempertahankan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.⁵⁷

b. Emotion Focused Coping

Kemudian yang selanjutnya yaitu aspek strategi coping yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*). Berikut aspek-aspek *emotional focused coping*:

- a. *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi atau dukungan secara emosional.
- b. *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- c. *Escape avoidance*, yaitu menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan.
- d. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- e. *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
- f. *Positive reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.⁵⁸

⁵⁷ Arbania Fitriani And Andin Kembangkasih, 'Pemberian Pelatihan Webinar Strategi Pengelolaan (Coping) Stres Menghadapi Pandemi Covid-19', *Jurnal Abdimas*, 6.4 (2020), 251–59.

⁵⁸ Choirul Anam Achmad Tedy Himawan, 'Peran Emotion-Focused Coping Terhadap Kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder Para Karyawan Yang Menyaksikan Peledakan Bom Di Depan Kedutaan Besar Australia Di Jakarta Tahun 2004', *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 2.2 (2004), 112–18.

Emotion focused coping merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stressor (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. Emotion focused coping memungkinkan individu melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara.⁵⁹ Coping yang berfokus pada emosi cenderung tidak dapat menghilangkan stressor karena individu lari dari masalah atau stressor yang dihadapinya. Coping yang berfokus pada emosi dilakukan dengan cara menyangkal adanya stressor atau menarik diri dari situasi. Coping yang berfokus pada emosi tidak menghilangkan stressor atau tidak juga membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur stressor. Jadi sebaiknya jika sedang menghadapi masalah atau sedang dihadapkan pada stressor maka sebaiknya menggunakan strategi coping yang berfokus pada masalah.⁶⁰

4. Coping Menurut Islam

Menurut Lazarus dan Folkman, coping dipandang sebagai faktor yang menentukan kemampuan manusia untuk melakukan penyesuaian terhadap situasi yang menekan (stressful life events). Pada dasarnya coping menggambarkan proses aktivitas kognitif, yang disertai dengan aktivitas perilaku, Selain itu dalam Islam mengajarkan berbagai coping strategy antara lain:

- a. berserah diri dengan ketentuan Allah;
- b. menjalin hubungan ilahiyyah yang baik dengan Allah;

⁵⁹ Robert A Baron And Donn Byrne, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Erlangga, 20003).

⁶⁰ Ismiati, 'Problematika Dan Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi', *Jurnal Al-Bayan*, 21.32 (2015), 15–27 <<https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/article/download/420/385>>.

- c. berpikir positif dan meyakini bahwa manusia selalu mempunyai sumber daya yang kuat untuk mengelola stress saat mendapati masalah;
- d. melakukan perbuatan baik bagi diri sendiri dan orang lain;
- e. melakukan usaha untuk mengubah keadaan yang menyulitkan; dan bertawakkal kepada Allah setelah berusaha sekuat tenaga menyelesaikan masalah.⁶¹

Dalam Islam, Allah telah mengatur dan memberi manusia berbagai cara untuk mengatasi masalah dalam hidup. Menurut Bahreisy dalam Al-Qur'an Allah telah mencantumkan secara tersirat tahap-tahap yang harus dilalui seseorang untuk dapat menyelesaikan masalahnya yakni pada Q.S. Al-Insyirah ayat 1-8. Ada tiga langkah yang bisa dilakukan seseorang saat menghadapi permasalahan, yaitu:

- a. Positive Thinking. Sebagaimana terjemahan ayat 1 sampai 6, Allah katakan: "Bukankah telah Kami lapangkan untukmu dadamu? Dan telah Kami hilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu? Dan Kami tinggikan bagimu sebutan namamu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan." Tafsir dari 6 ayat itu ialah janji dan kabar gembira dari Allah bahwa semua kesulitan dari setiap persoalan manusia selalu ada jalan keluarnya, maka hadapilah masalah itu dengan hati yang lapang. Maka langkah pertama saat mengalami masalah ialah melapangkan dada, selapang-lapangnya sehingga lahirlah positive thinking terhadap masalah yang ada. Itulah separuh dari penyelesaian dari masalah. Karena dengan berfikir positif, otak manusia dapat berfikir secara jernih mengenai jalan keluar dari permasalahan yang ada.
- b. Positive Acting. Sebagaimana termaktub dalam ayat 7, Allah katakan: "Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah

⁶¹ Fia Oktaviani, Nani Nuranisah Djamal, And Imam Sunardi, 'Gambaran Coping Strategy Pada Remaja Puteri Yang Melakukan Pernikahan Dini', *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5.1 (2018), 23-42 <<https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2353>>.

dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain " Dari ayat ini Allah memberikan langkah kedua dalam menyelesaikan masalah, yaitu berusaha keras menyelesaikan persoalannya melalui perilaku nyata yang positif. Usaha konkrit ini adalah anjuran nyata dari Allah untuk tidak mudah menyerah dalam menghadapi persoalan seberat apa-pun. Perintah ini pun mengandung makna untuk tetap mencoba meminta bantuan manusia lain sebagai perantara pertolongan dari-Nya. Sebagaimana Allah jelaskan dalam ayat lain dalam Al-Qur'an: "Jadikanlah Allah, Rasul-Nya dan orang-orang yang beriman sebagai penolongmu".

- c. Positive Hoping Sebagaimana tercantum dalam ayat terakhir surat Al-Insyirah ini yang berbunyi, "Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap ". Makna ayat di atas ialah setelah manusia berlapang dada dengan masalah yang ada, lalu manusia mau dan mampu berusaha secara optimal dalam rangka menyelesaikan masalahnya lalu usaha terakhir yang tidak boleh ditinggalkan adalah: berdoalah dan bertawakallah kepada Allah SWT mengenai hasil dari semua usaha yang telah dilakukan itu. Allah menghendaki manusia sebagai makhluk-Nya mau berharap secara total kepada-Nya sebagai bukti ketundukan, ketaatan dan kepercayaan manusia kepada Tuhannya Yang Maha Pengasih, lagi Maha Mendengar dan Maha Mengabulkan permohonan. Itulah rangkaian cara penyelesaian masalah (strategi coping) yang telah diatur dalam Islam.⁶²

C. Kajian Mengenai Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa

1. Problematika mahasiswa menyusun skripsi

Berbagai persoalan yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, antara lain sebagai berikut:

- a. merasa terbebani dan bingung. Perasaan bingung terutama disebabkan karena mereka beranggapan ini adalah dunia dan pengalaman baru,

⁶² Emma Indirawati, 'Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi Coping', *Jurnal Psikologi*; Vol 3, No 2 (2006): Desember 2006do - 10.14710/Jpu.3.2.69 - 92 <<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/658>>.

yang belum pernah dilalui selama kuliah dan dianggap berbeda dengan makalah sehari-hari. Pada umumnya mahasiswa berpendapat bahwa skripsi adalah aktivitas yang paling menentukan dalam memperoleh gelar sarjana. Tugas skripsi dipandang tidak hanya menulis, tetapi juga harus mempertanggungjawabkan secara individual baik di hadapan pembimbing maupun ketika sidang munaqasyah di hadapan dewan penguji.

- b. bosan, malas, dan jenuh.
- c. Perasaan khawatir. Mahasiswa mengakui adanya perasaan takut dan khawatir akan bermasalah dengan pembimbing dan takut tidak mampu melaksanakan penelitian tersebut karena keterbatasan pengetahuan dalam meneliti. Kekhawatirannya juga karena ada rasa penasaran siapa yang akan menjadi dosen pembimbingnya.

Di sisi lain ada di antara mahasiswa yang sangat bersemangat karena ingin mencapai target kuliah selesai tepat waktu. Merasa senang karena membayangkan akan dapat diwisuda.⁶³

2. Bentuk Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi

Stres bisa menimpa setiap usia, mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa, seperti halnya mahasiswa yang umumnya berada dalam masa remaja juga dapat mengalami stres, mengingat mahasiswa memiliki tugas yang harus diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan termasuk dalam menyusun skripsi. Skripsi merupakan tugas akhir yang wajib dibuat mahasiswa sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar kesarjanaan dalam lingkungan akademis. Menurut Rohmah dalam penelitiannya mengemukakan bahwa kemampuan meneliti calon ilmuwan pada jenjang program Sarjana (S1) diwujudkan dalam bentuk skripsi. Skripsi yang disusun oleh mahasiswa program sarjana berdasarkan hasil penelitian terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama dan terbimbing. Tujuannya adalah melatih kecakapan mahasiswa dalam

⁶³Ismiati, 'Problematika Dan Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi', *Jurnal Al-Bayan*, 21.32 (2015), 15–27 <<https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/article/download/420/385>>.

memecahkan masalah secara ilmiah dengan cara mengadakan penelitian, menganalisis dan menarik kesimpulan dengan membuat laporan hasil penelitian tersebut dalam bentuk skripsi. Dalam realisasinya tidak sedikit mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami hambatan diantaranya kesulitan mencari referensi, sulitnya memperoleh data di lapangan, merasa cemas, takut dan tegang saat ingin bertemu dosen pembimbing, kurang konsentrasi, sehingga membutuhkan waktu yang lama dalam menyelesaikannya.⁶⁴

Bentuk-bentuk stres yang dialami oleh para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada umumnya adalah merasakan kecemasan, merasa tidak berdaya dan tidak berpotensi atau pesimis, adanya perasaan bersalah karena merasa telah mengecewakan dosen pembimbing, terasa khawatir, gugup dan perasaan sangat menegangkan, panik, gelisah, merasa tidak karuan, timbul perasaan takut dan resah, merasa tertekan, malu dan terkadang sedih. Ada di antara mereka yang mengatakan terasa penat, capek, galau, jenuh, perasaan bosan dan merasa pikiran jadi buntu. Gambaran di atas menunjukkan berbagai perilaku dan perasaan yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi penulisan skripsi sebagai sebuah karya ilmiah. Perasaan-perasaan tersebut menandakan adanya tekanan batin atau stres.

Reaksi psikologis terhadap stress dapat terjadi dalam berbagai bentuk. Umumnya mahasiswa mengalami kecemasan dalam menulis skripsi. Kecemasan merupakan respon yang paling umum terhadap berbagai stressor. Disamping itu juga reaksi bisa muncul dalam bentuk merasa bersalah, apatis dan depresi (merasa tidak berdaya dan tidak ada upaya). Gangguan kognitif (tingkat rangsangan emosi yang tinggi dapat mengganggu pengolahan informasi yang dipikirkan, maka semakin cemas,

⁶⁴ Rina Rosanty, 'Pengaruh Musik Mozart Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi', *Journal Of Educational, Health And Community Psychology*, 3.2 (2014), 24817.

marah, depresi semakin menambah pada gangguan kognitif, artinya tidak mampu berpikir logis dan tepat.⁶⁵

3. Faktor Penyebab Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi

Penyebab stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi secara garis besar dapat dibagi dalam dua faktor, yaitu:

a. Faktor Eksternal

Faktor luar yang menyebabkan mahasiswa stres dalam menyusun skripsi adalah sebagai berikut:

- 1) Lingkungan tempat tinggal (kos) yang tidak nyaman. Salah satu penyumbang stres mahasiswa yang sedang skripsi adalah karena lingkungan tempat tinggalnya yang tidak nyaman. Lingkungan kos tempat tinggal mereka tidak mendukung suasana belajar yang nyaman, bahkan dapat mengganggu konsentrasi dalam menulis skripsi. Salah satu indikasinya adalah para penghuni kos yang tidak serius dalam belajar bahkan sering ribut menjadi penyebab stres bagi mahasiswa yang serius dalam menjalankan kuliah, khususnya yang sedang menyelesaikan skripsi.
- 2) Kurang tersedianya referensi atau buku yang terkait dengan penelitian. Referensi merupakan hal pokok dalam penulisan karya ilmiah. Kesulitan memperoleh apa yang dibutuhkan menjadi salah satu penyebab terhambatnya penulisan skripsi. Ini merupakan salah satu stressor yang harus dihindari. Salah satu hal penting yang harus dipikirkan mahasiswa dalam memilih judul adalah ketersediaan sumber data. Referensi yang berupa buku merupakan salah satu sumber data yang jauh sebelum menulis harus dipastikan ketersediaannya., agar terhindar dari stres saat menulis.
- 3) Kesulitan menjumpai dosen pembimbing untuk konsultasi Faktor lain yang ikut memberi andil kesulitan mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah karena kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing untuk konsultasi. Hal ini disebabkan karena dosen tersebut jarang ke

⁶⁵ Ismiati.

kampus dan terlalu sibuk. Dengan demikian dapat dipahami bahwa komitmen pembimbing untuk menyempatkan diri dan menyediakan waktu bagi mahasiswa bimbingannya merupakan hal yang sangat penting.

b. Faktor Internal

Penyebab stres secara internal disebabkan karena:

- 1) Pengalaman baru. Mahasiswa mengakui bahwa menulis skripsi adalah pengalaman baru, sehingga mereka merasa wajar adanya perasaan bingung bagaimana menghadapinya. Kecemasan sebagai salah satu bentuk stres yang paling umum dirasakan oleh individu dalam menghadapi situasi baru. Kecemasan ini akan bisa diatasi kalau seseorang punya kemampuan pemecahan masalah yang baik dan mengetahui sumber yang memicu kecemasan, sehingga mahasiswa tersebut dapat mempersiapkan diri lebih matang.
- 2) Manajemen waktu yang kurang baik. Penyebab stres pada sebahagian mahasiswa ternyata disebabkan karena ketidakmampuannya mengatur waktu. Disatu sisi mereka harus menyelesaikan skripsi, tapi di sisi yang lain mereka juga disibukkan dengan berbagai kegiatan lainnya. Kesibukan lainnya adalah seperti aktif dalam organisasi baik organisasi di kampus maupun luar kampus. Ada juga yang mahasiswa sulitnya membagi waktu karena harus bekerja sambil kuliah, sehingga terasa tidak dapat fokus dan stres. Stres dapat meningkat apabila sejumlah stressor harus dihadapi dalam waktu bersamaan. Apabila dalam waktu yang sama bertumpuk sejumlah stressor yang harus dihadapi, maka stressor berikutnya, meskipun kecil dapat memicu stress tinggi. Berbagai hal yang dihadapi mahasiswa dengan persoalan masing-masing kegiatan, ketika membuat skripsi sumber stressor akan bertambah karena ketidakmampuan menentukan prioritas.
- 3) Pesimis. Rasa pesimis dan ketakutan yang berlebihan tanpa alasan akan membuat mahasiswa merasa tidak punya kemampuan dalam

menyelesaikan skripsi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tersebut kurang percaya diri. Rendahnya rasa percaya diri menjadi salah satu faktor penyumbang stres dalam menghadapi sesuatu.

- 4) Negative thinking (bertifikir negatif) atau berprasangka buruk terhadap dosen pembimbing. Pikiran ini ditimbulkan karena adanya image tentang dosen yang mudah dan dosen yang sulit (killer). Pikiran ini sering ditularkan oleh mahasiswa senior atau kakak kelas mereka yang mempunyai pengalaman pribadi yang tidak menyenangkan dengan dosen pembimbing tersebut. Ketakutan yang tidak beralasan membuat mereka menghindari pembimbing sebagai salah satu strategi coping stress. Faktor yang mempengaruhi efek stressor berbeda antara individu yang satu dengan yang lain dalam merespon stres. Cara seseorang mempersepsikan stressor akan mempengaruhi tingkat stres. Semakin stressor dipersepsikan secara negatif akan semakin tinggi tingkat stres seseorang. sebaliknya jika stressor yang dipersepsikan tidak mengancam dan merasa mampu beradaptasi, maka tingkat stresnya akan rendah, bahkan tidak ada. Dengan kata lain dapat dipahami bahwa semakin mahasiswa mempersepsikan bahwa dosen pembimbingnya secara negatif, seperti sulit, killer, maka akan semakin timbul rasa takut dan cemas yang pada akhirnya bertambah stres dalam menulis skripsi.
- 5) Tidak assertive. Tidak mampu bersikap tegas terhadap sesuatu dapat menyebabkan stres. Misalnya tidak berani menolak sesuatu yang harusnya ditolak, baik dengan teman maupun dosen. Hal ini juga terjadi ketika berhadapan dengan dosen pembimbing. Sikap tidak assertive (tidak tegas) yang dialami oleh seseorang sering menjadi sebuah dilema dalam dirinya. Hal ini yang membuat dirinya merasa tidak nyaman dalam bertindak.⁶⁶

⁶⁶ Ismiati.

4. Strategi Coping Yang Di Lakukan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi

Stres yang dialami mahasiswa memberikan dampak yang negatif pada kondisi fisik dan psikis seseorang. Dampak tersebut dapat berupa gejala fisiologis, emosional, kognitif, hubungan interpersonal dan organisasional. Selain itu, dampak stres yang dapat dialami mahasiswa seringkali berupa tingkah laku yang negatif seperti merokok, minum minuman keras, mengkonsumsi junk food, bahkan sampai bunuh diri. Berbagai dampak stres tersebut dapat mengganggu mahasiswa dalam menjalani proses studinya sehingga membutuhkan mekanisme coping yang tepat.⁶⁷

Untuk mengatasi stres yang disebabkan oleh berbagai stressor diperlukan strategi coping yang efektif. Keefektifan penggunaan strategi coping tergantung pada faktor-faktor situasional dan individual. Strategi coping yang biasa digunakan mahasiswa antara lain mengalihkan, relaksasi, percaya diri, dukungan teman sebaya, menghindari, berdo'a, mengkhayal, mendengar musik, merokok, bercanda dan lain-lain. Berdasarkan dari berbagai penelitian terkait strategi coping didapatkan bahwa strategi coping yang biasanya digunakan oleh mahasiswa untuk meluapkan perasaannya antara lain berbagi kepada teman-teman mereka, menangis, mendengarkan musik atau radio, mengkhayal, menghabiskan waktu dengan hobi, makan makanan, mencoba memikirkan hal-hal yang baik, dan membantu orang lain.⁶⁸

⁶⁷ Budianto And Others.

⁶⁸ Rahmatur Raudha And Teuku Tahlil, 'Stres Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Keperawatan', *Jim Fkep*, I.1 (2016), 1-7.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan dalam penelitian ini, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, kualitatif yakni sebuah jenis penelitian yang mengungkap keadaan tertentu serta menggambarkan kenyataan secara akurat, baik itu peristiwa, perilaku individu, atau keadaan di tempat tertentu, serta diperkenalkan sebagai kata-kata yang diperoleh dari keadaan alamiah.⁶⁹

2. Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini penulis menggunakan penelitian dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus merupakan penyelidikan empiris yang menyelidiki fenomena kontemporer dalam konteks kehidupan nyata. Karakteristik utama dalam studi kasus ini adalah yang pertama fokus pada satu atau beberapa kasus, dipelajari dalam konteks kehidupan nyata kedua menjelaskan hubungan sebab akibat ketiga pengembangan teori dalam fase desain penelitian keempat tergantung pada berbagai sumber bukti dan kelima menggeneralisasikan teori.⁷⁰

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat dimana penulis melaksanakan penelitian untuk memperoleh berbagai data yang diperlukan. Lokasi yang di gunakan pada penelitian ini bertempat di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Waktu penelitian

⁶⁹ Djaman Satori And Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Alfabeta, 2013).

⁷⁰ Ratna Dewi Nur'aini, 'Penerapan Metode Studi Kasus Yin Dalam Penelitian Arsitektur Dan Perilaku', *Inersia: Informasi Dan Ekspose Hasil Riset Teknik Sipil Dan Arsitektur*, 16.1 (2020), 92–104 <<https://doi.org/10.21831/Inersia.V16i1.31319>>.

Waktu penelitian dimulai pada semester genap yaitu tahun 2021/2022 dimulai dari bulan april sampai juni 2022.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek penelitian

Moleong menyatakan bahwa subjek penelitian adalah orang yang untuk menyampaikan informasi tentang situasi dan kondisi penelitian.⁷¹ Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan konseling Islam angkatan 2018 UIN Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang sedang mengerjakan atau dalam proses penyelesaian skripsi dengan kriteria lanjutan sebagai berikut.

- a. Mahasiswa BKI angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi.
- b. Merasa stress dengan tingkat tinggi saat proses menyelesaikan skripsi.
- c. Bersedia menjadi subjek atau narasumber penelitian.

Subjek penelitian ini dipilih berdasarkan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang sedang mengerjakan skripsi dan memenuhi kriteria di atas dengan melakukan survei terhadap mahasiswa BKI yang pernah merasa stress saat mengerjakan skripsi serta mengalami gejala stress secara fisiologis, emosional, gejala kognitif, gejala interpersonal, dan gejala organisasional. Dan subjek di pilih berdasarkan mahasiswa yang memiliki tingkat stress paling tinggi berdasarkan survei terhadap mahasiswa yang berisi mengenai gejala stress secara fisiologis, emosional, gejala kognitif, gejala interpersonal, dan gejala organisasional, tersebut. Berdasarkan survei yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 yang mengalami stress tinggi saat mengerjakan skripsi terdapat 4 mahasiswa, sebagai berikut:

⁷¹ Basrowi Suwandi, Memahami Peneitian Kualitatif (Jakarta: Rineka Cipta, 2008).

Uraian	Subjek			
	(I)	(II)	(III)	(IV)
Usia	22	22	22	23
Anak Ke	3	1	2	4
Alamat	Jatisari, Rt 1/Rw 1, Kedeungreja, Cilacap	Kalikabong Rt 01/ Rw 02 Kalimanah, Purbalingga	Banjarsari, Rt 03/ Rw 02, Ajibarang, Banyumas	Ciparakan, Rt 08/ Rw 04 Sukahurip, Pamalican, Ciamis
Tingkat/ Semester	8	8	8	8
Telah Mengerjakan Skripsi Selama	5 Bulan	5 Bulan	5 Bulan	5 Bulan

Subjek I beinisial TN merupakan mahasiswa perempuan saat ini berusia 22 tahun mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 yang artiya saat ini berada pada semester 8, subjek I berasal dari desa jatisari yang berada pada kecamatan kedungreja cilacap saat ini subjek telah mengerjakan skripsi selama 6 bulan dan saat ini belum menyelesaikan skripsinya, wawancara terhadap subjek I dilakukan di kos subjek yang berada di Jl. Gunung Sumbing Bancarkembar, Purwokerto utara yang sebelumnya telah di sepakati antara peneliti dan Subjek.

Subjek ke II berinisial TI merupakan mahasiswa perempuan yang saat ini berusia 22 tahun, mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 saat ini subjek berada pada semester 8, subjek II berasal dari purbalingga subjek saat ini berdomisili di kos di purwokerto di daerah watumas purwokerto utara, subjek sudah mengerjakan skripsi selama 5 bulan dan saat ini belum menyelesaikan skripsinya pengambilan data wawancara yang dilakukan kepada informan ke II dilakukan di lantai 1 perustakaan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto berdasarkan kesepakatan antara subjek dan peneliti.

Subjek yang ke III berinisial AZ mahasiswa perempuan program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 yang saat ini berada pada semester 8 subjek berasal dari desa Banjarsari kecamatan Ajibarang Banyumas. Subjek saat ini sudah mengerjakan skripsi selama 5 bulan dan saat ini masih belum menyelesaikan skripsinya. Pengambilan data yang dilakukan di lantai 3 perpustakaan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto berdasarkan kesepakatan antara subjek dan peneliti agar pelaksanaan wawancara tetap efektif berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang sudah di susun dalam panduan wawancara.

Subjek yang ke IV berinisial YM yang merupakan mahasiswa perempuan program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 yang saat ini berada pada semester 8. Subjek berasal dari desa Sukahurip kecamatan Pamarican kabupaten Ciamis. Yang saat ini berdomisili di pondok pesantren Darul Bror yang berada di Jl. Letjend Pol. Soemarto Gg. XIV, RT.07/RW.03, Watumas, Purwanegara, Kec. Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas. Subjek sudah mengerjakan skripsi selama 5 bulan dan saat ini masih belum menyelesaikan skripsinya. Pengambilan data yang dilakukan terhadap subjek menggunakan wawancara dan rekaman audio dengan pertanyaan-pertanyaan yang telah di susun dan wawancara dilakukan di lantai 2 perpustakaan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, yang sebelumnya telah di sepakati antara subjek dan peneliti, karena saat itu subjek akan melakukan bimbingan dengan dosen pembimbingnya yang ruangnya tidak jauh dari perpustakaan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

2. Objek penelitian

Objek penelitian adalah sesuatu yang sedang diamati dalam kegiatan penelitian. Objek pada penelitian ini merupakan Penyebab stress (stressor) pada mahasiswa BKI saat mengerjakan skripsi dan Strategi coping yang di gunakan mahasiswa BKI yang sedang menyusun skripsi untuk mengatasi stress saat menyusun skripsi.

D. Data dan Sumber Data

1. Data

Data dalam penelitian ini memfokuskan untuk memperoleh data dari mahasiswa dalam melakukan strategi coping untuk mengatasi stress saat menyelesaikan penyusunan skripsi pada mahasiswa BKI UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Puwokerto.

2. Sumber data

Sumber data terdapat sumber data primer dan skunder. Sumber data primer adalah data yang langsung diperoleh dari sumber data pertama di lokasi penelitian atau objek penelitian. Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua atau sumber sekunder dari data yang kita butuhkan.⁷² Sumber data primer dalam penelitian ini adalah pernyataan dari hasil wawancara dari subjek yaitu 4 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri yang mengalami stress dalam proses penyelesaian skripsi. Data primer merupakan data yang disebut dengan data asli atau data baru sehingga untuk mendapatkan data primer dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan secara langsung menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan wawancara. Kemudian Sumber data sekunder dalam penelitian ini berupa buku-buku, skripsi, serta jurnal jurnal yang terkait dengan strategi coping stress.

E. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang tidak dapat di hindari dalam kegiatan penelitian dengan pendekatan apapun. Dan dalam metode pengumpulan data adalah hal yang sangat penting karena metode pengumpulan data adalah cara untuk mendapatkan suatu data yang akan di perlukan dalam penelitian.⁷³ Adapun teknik pengumpulan data penelitian ini yang di lakukan peneliti antara lain:

1. Observasi

⁷² Eric Limawandoyo, 'Pengelolaan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Pada Pt. Aneka Sejahtera Engineering', *Agora*, 1.2 (2013), 884-94.

⁷³ Basrowi Suwandi, *Memahami Peneitian Kualitatif* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008).

Observasi menurut Gordon E Mills adalah suatu kegiatan yang direncanakan dan terfokuskan pada melihat dan mencatat perilaku dan mengungkapkan apa yang membuat perilaku itu dapat muncul.⁷⁴

Metode observasi yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan observasi partisipan, observasi pada penelitian ini dengan melakukan observasi terhadap mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang sedang menyusun skripsi melalui survei terhadap mahasiswa Bimbingan dan konseling islam angkatan 2018 untuk memperoleh data mengenai apakah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 mengalami stress berdasarkan teori gejala stress dalam mengerjakan skripsi yang kemudian untuk di tindak lanjuti sebagai subjek dalam penelitian ini. Kemudian mengamati perilaku subjek dalam proses mengerjakan skripsi.

2. Wawancara

Wawancara Menurut Moh. Nazir bahwa, Wawancara adalah suatu proses untuk memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara Tanya jawab sambil bertatap muka antara sipenanya dengan si penjawab dengan alat, di mana alat dinamakan wawancara graid (panduan wawancara).⁷⁵

Wawancara dilakukan kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria yaitu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 yang sedang menyusun skripsi dan merasa stress dengan tingkat tinggi dengan mengalami gejala-gejala stress secara fisiologis, emosional, gejala kognitif, dan gejala organisasional, saat menyusun skripsi. Kemudian teknik wawancara yang di gunakan dengan menggunakan dialog secara langsung dengan pertanyaan-pertanyaan yang telah di susun untuk dijadikan sebagai panduan wawancara. Kemudian dari wawancara di peroleh jawaban dari

⁷⁴ Ni Ketut Juliawati, I Made Utama, And Gde Gunatama, 'Observasi Berbasis Kearifan Lokal Pada Siswa Kelas Vii A4 Smp Negeri 1 Singaraja Jurusan Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia', 2015, 1-10.

⁷⁵ Ni Ketut Juliawati, I Made Utama, And Gde Gunatama, 'Observasi Berbasis Kearifan Lokal Pada Siswa Kelas Vii A4 Smp Negeri 1 Singaraja Jurusan Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia', 2015, 1-10.

narasumber yang kemudian jawaban tersebut untuk kepentingan data untuk di analisis dalam penelitian ini. Wawancara pada penelitian ini menggunakan pertanyaan antara peneliti dan informan berdasarkan dengan menggunakan tanya jawab berdasarkan panduan wawancara seputar permasalahan, adapun panduan wawancara sebagai berikut.

No	Indikator	Pertanyaan
1.	Penyebab stress/ <i>stressor</i>	Bagai mana perasaan anda saat mengerjakan skripsi anda?
		Pada bagian mana dari skripsi yang anda susun merupakan bagian yang paling sulit saat menyusun skripsi?
		Pada saat menyusun skripsi, permasalahan apa yang membuat anda merasa sulit dan tertekan dalam mengerjakan skripsi anda?
		Menurut anda, faktor utama apakah yang menyebabkan lama dalam proses menyusun skripsi?
2.	Bentuk strategi coping yang digunakan	Ketika anda merasa stress saat mengerjakan skripsi anda lebih milih menghindari atau mengatasi keadaan yang membuat anda merasa stress tersebut?
		Ketika anda mengatasi keadaan yang membuat anda stress tersebut apakah anda memerlukan bantuan dari orang terdekat anda? Atau anda bisa menyelesaikan itu sendiri?
		Langkah apa yang anda lakukan untuk meringankan atau mengurangi stress saat mengerjakan skripsi?
		Kemudian ketika anda merasa stress saat mengerjakan skripsi adakah orang disekitar anda yang membantu anda untuk mengatasi keadaan yang membuat anda stress tersebut?
		Apakah ada alasan khusus melakukan hal tersebut untuk mengatasi keadaan yang membuat stress tersebut?
		Apakah dengan cara atau usaha tersebut anda merasa nyaman? Dan anda yakin bisa menghilangkan rasa stress yang anda rasakan saat mengerjakan skripsi?

		Apakah setelah melakukan hal yang dapat menghilangkan stress tersebut terdapat dampak yang bisa menghilangkan stress? Kemudian bagaimana perasaan anda sekarang setelah melakukan usaha untuk menghilangkan stress tersebut?
--	--	--

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah Menurut Arikunto metode dokumentasi merupakan bentuk pengumpulan data dengan mengutip sumber catatan yang telah ada. Dan dalam metode dokumentasi, peneliti meneliti atau mengatur mengenai benda tertulis pada buku, atau majalah, peraturan-peraturan, kemudian notulen saat rapat dan juga catatan harian.⁷⁶

Hal-hal yang menjadi bahan dokumentasi pada penelitian ini berupa foto-foto saat melakukan wawancara bersama subjek serta audio dan catatan saat melakukan wawancara bersama subjek untuk memperoleh suatu data dan suatu gambaran melalui informasi dari data yang berkaitan dengan objek.

F. Teknik analisis data

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dari sebuah penelitian, karena dari analisis ini akan di temukan sebuah temuan, baik temuan yang bersifat substantif maupun formal. Analisis data pada penelitian kualitatif sangatlah sulit karena tidak ada pedoman buku, tidak berproses secara inier, dan tidak ada aturan-aturan yang bersifat sistematis. Pada penelitian kualitatif sesungguhnya analisis data ini sudah dimulai saat peneliti mengumpulkan data, dengan memilah data yang sesungguhnya penting dan tidak penting. Ukuran data tersebut penting atau tidak pentingnya pun berpacu pada kontribusi data tersebut apakah menjawab fokus pada penelitian yang sedang dilakukan.

⁷⁶ Ni Ketut Juliawati, I Made Utama, And Gde Gunatama, 'Observasi Berbasis Kearifan Lokal Pada Siswa Kelas Vii A4 Smp Negeri 1 Singaraja Jurusan Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia', 2015, 1-10.

Pada penelitian ini analisis data yang di gunakan menurut Miles dan Huberman yaitu terdapat tiga tahapan yang harus dilakukan dalam analisis data penelitian kualitatif yaitu yang pertama reduksi data (data reduction) kemudian yang kedua paparan data (data display) dan yang terakhir yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi (conclusion drawing/ verifying). Analisis data kualitatif dilakukan secara bersamaan dengan proses pengumpulan data berlangsung, artinya kegiatan-kegiatan tersebut juga dilakukan selama dan sesudah pengumpulan data berlangsung.

Analisis data terdapat tiga tahap yang pertama mereduksi data yaitu kegiatan merangkum, memilih hal-hal pokok memfokuskan hal-hal penting. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas dan memudahkan dalam untuk melakukan pengumpulan data. Kemudian yang kedua terdapat paparan data, setelah data di reduksi langkah yang dilakukan selanjutnya adalah memaparkan data.paparan data sebagai sekumpulan informasi tersusun, dan memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data digunakan untuk lebih meningkatkan pemahaman kasus dan sebagai acuan mengambil tindakan berdasarkan pemahaman dan analisis sajian data. Data penelitian disajikan dalamuraian yang didukung dengan matriks jaringan kerja. Kemudian yang terakhir yaitu penarikan simpulan merupakan hasil penelitian yang menjawab fokus penelitian berdasarkan hasil analisis data.⁷⁷

⁷⁷ Imam Gunawan, Metode Penelitian Kualitatif (Jakarta: Pt Bumi Aksara, 2014).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek

1. Deskripsi Subjek (I)

Subjek I berinisial TN merupakan mahasiswa perempuan prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 yang artinya saat ini TN berada di semester 8 dan saat ini TN berusia 22 tahun. Ia berasal dari kecamatan Kedungreja kabupaten Cilacap dan jarak tempuh antara rumah dan kampus sekitar 2 jam sehingga TN saat ini tinggal di kos-kosan agar lebih dekat dengan lokasi kampus selama mengerjakan skripsi karena harus bimbingan dengan dosen pembimbing dan mencari referensi di perpustakaan kampus. Akan tetapi jika ia tidak sedang memiliki kesibukan terkait skripsi atau memiliki kepentingan yang mengharuskan ia pulang, maka ia akan pulang ke rumah, di rumah TN merupakan anak ke 3 dari 4 bersaudara dan sering dibutuhkan untuk membantu ibunya yang memang terkadang membutuhkannya. Saat ini TN sudah mengerjakan skripsinya selama 5 bulan setelah mengajukan judulnya sampai saat ini sedang berada di tahap BAB II dan belum melanjutkan ke bab selanjutnya karena sedang menunggu revisian dari dosen pembimbing terkait BAB II yang sudah diajukan.

2. Deskripsi Subjek (II)

Subjek II berinisial TI, ia merupakan mahasiswa perempuan saat ini sedang berkuliah pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) angkatan 2018 yang artinya saat ini ia berada pada semester 8 dan saat ini ia berumur 22 tahun, TI berasal dari kecamatan kalimanah kabupaten Purbalingga dan perjalanan dari rumah ke kampus memerlukan waktu sekitar 1 jam, sehingga ia memilih kos di sekitar kampus, selain jarak yang lumayan jauh ia merasa saat mengerjakan skripsi di rumah ia tidak bisa konsentrasi karena banyak gangguan sehingga ia memilih untuk kos di sekitar kampus saja agar bisa lebih fokus mengerjakan skripsi dan lebih dekat dengan kampus. TI merupakan anak pertama dari 3 bersaudara

jadi ketika ia di rumah ia akan membantu pekerjaan orang tuanya yang berdagang. Saat ini TI sudah mengerjakan skripsinya selama lima bulan terhitung dari mengajukan judul, subjek sudah melakukan seminar proposal pada bulan february akan tetapi setelah seminar proposal ia tidak melanjutkan skripsinya kembali selama dua bulan, dan setelah berhenti dua bulan ia melanjutkan kembali setelah terdapat pemberitahuan dari fakultas mengenai perubahan sistem dalam ujian komprehensif sehingga ia mulai tergerak melanjutkan mengerjakan skripsinya yang belum ia lanjutkan setelah melakukan seminar proposal.

3. Deskripsi Subjek (III)

Subjek III berinisial AZ merupakan mahasiswa perempuan yang saat ini menempuh perkuliahan di prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 yang artinya saat ini subjek berada pada semester 8, dan saat ini ia berumur 22 tahun. AZ berasal dari Ajibarang kabupaten Banyumas, jarak dari rumah menuju kampus yang tidak terlalu jauh sehingga ia selama mengerjakan skripsi tetap dirumah dan sesekali ke kampus untuk ke perpustakaan kampus mencari referensi di perpustakaan kampus. AZ merupakan anak ke 2 dari 2 saudara sehingga ia merupakan anak terakhir yang dimana kakaknya sudah tidak tinggal bersama keluarganya sehingga AZ hanya tinggal bersama kedua orang tuanya. Saat ini AZ telah mengerjakan skripsinya selama 5 bulan terhitung setelah mengajukan judul ke fakultas, dan saat ini ia masih berada di BAB II setelah melakukan seminar proposal bulan april kemarin dan masih belum bertemu dengan dosen pembimbing setelah selesai seminar proposal karena AZ masih bingung terkait skripsinya. Dan juga masih terkendala karena perubahan subjek setelah seminar proposal sehingga menurut AZ ini merupakan alasan yang membuat belum bisa lanjut ke bab selanjutnya.

4. Deskripsi Subjek (IV)

Subjek IV berinisial YM yang merupakan mahasiswa perempuan yang sedang menempuh perkuliahan pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 yang artinya saat ini ia berada di semester

8, dan saat ini ia berumur 23 tahun, YM berasal dari kabupaten cimahi yang jarak dari rumah kampus menempuh perjalanan sekitar 3 jam sehingga saat ini ia berdomisili di pondok pesantren mahasiswa yang berada di dekat kampus, dan ia akan pulang ketika hanya ada kpeentingan atau hari besar saja, selebihnya ia tetap berada di pondok pesantren mahasiswa. YM merupakan anak ke 4 dari 4 bersaudara sehingga ia merupakan anak terakhir dan sedang menempuh pendidikan di semester akhir. Saat ini YM sedang proses mengerjakan skripsi dan sedang mengejar seminar proposal di bulan juni dan mengejar ujian komprehensif sebelum ujian komprehensif berganti sistem bulan juli yang akan datang.

B. Penyebab Stress Mahasiswa Dalam Proses Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Stres adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis, stress di artikan juga yang merupakan kondisi yang diakibatkan adanya interaksi individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu melihat ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau keadaan psikologis dengan tuntutan sosial. Stres dapat terjadi oleh siapapun, termasuk diantaranya pada mahasiswa. Stress yang terjadi kepada individu tidak terjadi secara tiba-tiba melainkan terdapat faktor atau penyebab yang membuat stress terjadi kepada individu. Dan juga individu harus menyadari apa saja penyebab dan faktor yang menyebabkan stress tersebut muncul agar individu juga dapat, mengenali dan mengurangi bahkan menghilangkan stress yang menyerang terhadap individu. Karena stress dapat menyebabkan beberapa akibat yang negatif, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya. Dan penyebab stress bisa berasal dari dalam individu maupun dari luar individu.

Skripsi merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan analisisnya dalam mengkaji, menganalisis, memecahkan, dan menyimpulkan masalah yang ditelitinya. Dalam proses menyelesaikan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung mengalami kendala-kendala yang ada di kampus seperti sulitnya membagi

waktu antara skripsi dan pekerjaan, sulitnya menemui dosen pembimbing, sulitnya memperoleh referensi dan kurangnya sarana prasarana sehingga hambatan-hambatan tersebut dapat menimbulkan stres pada diri mahasiswa.

Dari data yang telah terkumpul berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap subjek maka dapat menganalisis mengenai penyebab stress yang terjadi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dalam proses penyelesaian skripsi. Peneliti mendapatkan penyebab stress yang dialami oleh mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi sebagai berikut: 1). Kesulitan dalam menemukan referensi, 2). Lingkungan yang tidak kondusif, 3). Rasa malas dalam diri sendiri, 4). Kesulitan terkait dosen pembimbing, 5). Kesulitan dalam mengerjakan pada bagian skripsi.

1. Kesulitan Dalam Menemukan Referensi

Dalam proses menyusun skripsi sebuah referensi merupakan suatu hal yang wajib dan hal yang sangat di butuhkan oleh mahasiswa untuk menunjang penelitian ilmiah berbentuk skripsi sebagai pedoman untuk penelitian yang dilakukan. Kesulitan dalam menemukan referensi sering menjadi sebuah kesulitan yang umumnya dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi keempat subyek pada penelitian ini juga merasakan bahwa dalam mencari referensi sangat sulit.

Subjek I (TN) Tn merasa stress ketika mencari referensi dengan merasa pusing ketika referensi tidak di temukan sehingga Tn merasa resah karena referensi yang ia butuhkan sulit untuk di temukan dan menjadi Tn kehilangan semangat untuk mengerjakan skripsi. Menurut wawancara yang dilakukan bersama TN ia mengungkapkan bahwa ia adalah tipe orang yang kurang suka dalam membaca tulisan banyak apalagi jurnal ia suka kebingungan sendiri sehingga dalam mencari sebuah referensi merupakan hal yang cukup sulit baginya.

“karena saya tuh kurang suka membaca tulisan yang banyak gitu jadi saya mengalami kesulitan dalam menemukan referensi, dan menurut saya BAB II ini sangat sulit, selain banyaknya revisian dari dosen pembimbing saya, saya juga bingung terhadap teori yang akan dipakai.

Saya kan udah nulis BAB I-II dan menurut saya bab II ini lebih sulit daripada BAB I dan proposal skripsi kemaren, karena benar-benar harus sesuai apa yang akan saya tulis di BAB IV, dan untuk menemukan teori-teori ini kan saya harus baca banyak buku sama jurnal nah saya kadang ngerasa sulit, kadang ngga nemu bukunya trus nyari jurnal kadang jurnalnya ga bisa di akses ya gitulah susah banget, trus juga udah nemu teori yang cocok tapi sama dosen pembimbing gaboleh pake teori ini akhirnya saya cari lagi kadang di buku ngga ada di jurnal juga jarang jadi pusing kalo bagian cari teori ini, jadi skripsi tuh paling sulit BAB II karena harus cari referensi buat teori yang di tulis di BAB II untuk analisis di BAB IV nya”⁷⁸

Dalam kepenulisan sebuah skripsi sebuah referensi merupakan hal yang wajib dan hal yang sangat di butuhkan oleh mahasiswa untuk menunjang penelitian ilmiah berbentuk skripsi ini. Pada awalnya TN merasa masih biasa aja saat pertama menyusun skripsi, ia mulai membaca skripsi-skripsi tedahulu dan jurnal-jurnal yang di publikasi, akan tetapi kadang saat ia sedang sengat bersemangat dalam mengerjakan skripsi dan mencari referensi jurnal di internet, referensi tersebut sangat sulit di temukan, dan walaupun ada referensi tersebut terkunci sehingga tidak bisa di akses dan kemudian mencari buku untuk referensi, akan tetapi buku yang di butuhkan belum ada di perpustakaan kampus sehingga ia merasa pusing karena terhambat referensi yang sangat sulit di temukan.

Kemudian menurut subjek ke II (TI) juga mengalami hal yang sama yaitu merasa sulit ketika mencari referensi untuk teori-teori yang akan di terapkan, ketika TI merasa sulit untuk menemukan referensi untuk kepentingan data yang akan di gunakan dalam penelitian ini TI merasa pusing dan kehilangankosentrasi untuk mengerjakan yang membuat TI merasa tertekan karena ia merasa kesilitan dalam mencari referensi..

“Di BAB II kan isinya terkait kajian teori nah ini juga sulit karena kadang ngga nemu referensi yang pas juga punya aku kan pake kuantitatif jadi bingung loh cari referensi teori yang kaya gimana buat bikin pertanyaan banyak buat angketnya supaya datanya itu valid gitu”⁷⁹

⁷⁸ wawancara dengan Subjek TN pada tanggal 25 juni 2022

⁷⁹ Wawancara dengan subjek TI pada tanggal 15 juni 2022

Kesulitan mencari referensi tidak hanya untuk bagian teori saja akan tetapi semua pada tiap aspek dalam skripsi harus menggunakan referensi atau sitasi sehingga mencari referensi yang cocok untuk teori dan bab lainnya sesuai dengan skripsi. Menurut TI ia merasa kesulitan mencari sebuah referensi mengenai bagaimana cara membuat angket dalam penelitiannya ia membaca beberapa penelitian serupa akan tetapi itu juga masih membingungkan sehingga ia banyak mencari mengenai jurnal-jurnal tentang penelitian yang serupa akan tetapi itu masih sulit untuk di temukan jadi ia masih merasa kebingungan dalam membuat angket untuk mengetahui hasil data yang valid. sehingga menurut TI kadang juga hal tersebut membuat ia pusing.

Kemudian menurut subjek ke III (AZ) juga menyampaikan hal yang sama mengenai kesulitan dalam mencari sebuah referensi, AZ ketika mengalami kesulitan referensi sia akan kehilangan mood dan semangat untuk melanjutkan mengerjakan skripsinya dan karena referensi yang dia mau susah untuk di temukan ia akan merasa tertekan akan hal tersebut yang menyebabkan AZ merasa stress, karena setiap bagian dalam skripsi harus menggunakan sebuah referensi yang baik dan valid sehingga penelitian yang dilakukan juga tidak meragukan yang menyebabkan AZ menjad tertekan.

“cari buku tuh susah banget emang kadang di perpustakaan ngga ada trus kadang udah nemu ebook nih tapi ternyata gabisa di buka, cari jurnal juga lebih susah, aku si lebih ke cari referensi di buku yang gampang soalnya menurut aku jurnal nih susah, kaya apalagi bagian paling susah tuh buat latar belakang kan nah bagian ini tuh bingung banget mau nyusun seperti apa cari referensinya juga susah jadi menurut aku paling susah bagian ini si”⁸⁰

Latar belakang masalah dan rumusa masalah dam skripsi merupakan bagian pokok kenapa skripsi itu bisa ada sehingga pada saat menyusun latar belakang di perlukan pikiran yang benar-benar fokus sehingga maksud dari skripsi atau penelitian yang dimaksud bisa

⁸⁰ Wawancara dengan subjek AZ pada tanggal 23 juni 2022

tersampaikan sehingga menurut AZ pada saat mengerjakan skripsi ini pusing dikarenakan pada BAB I ini harus memutar otak agar maksud penelitian atau latar belakang kenapa memilih penelitian tersebut bisa tersampaikan. Kemudian dalam menyusun latar belakang referensi yang akan digunakan juga sulit untuk ditemukan, mencari referensi di jurnal juga sangat susah di temukan terkadang sudah di temukan akan tetapi tidak bisa di akses sehingga harus mencari yang lain, dan menurut ia ini merupakan salah satu hal yang sulit, bagi AZ mencari referensi untuk skripsi merupakan yang cukup sulit bagi para mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Sama halnya yang dirasakan oleh subjek ke IV (YM), YM merasakan pada saat mengerjakan skripsi banyak hal yang dirasa sulit seperti kesulitan menemukan referensi, YM dalam awal-awal menyusun skripsi ia merasa kebingungan dalam hal mencari referensi yang menyebabkan YM mengalami sakit kepala/ pusing dan kehilangan semangat untuk melanjutkan mengerjakan skripsi, dan YM merasa bahwa dalam kesulitan mencari referensi karena ketika menyusun kata di bagian latar belakang proposalnya ia harus menambahkan sesuatu yang berdasarkan dengan latar belakang skripsinya dan hal tersebut seringkali susah di temukan dalam buku yang ada di perpustakaan yang menyebabkan YM harus mencari di berbagai jurnal yang kemudian menjadi bingung dan pusing yang menyebabkan YM merasa tertekan karena mengerjakan skripsi ini.

“kalo menurut aku ngerjain skripsi itu lebih ke cape dan sulit siya, kaya harus nyari banyak referensi trus cari teori gitu juga punya ku kuantitatif jadi juga harus nyebar angket gitu, belum lagi liat temen-temen angkatan yang ada di pondok udah pada munaqosah saya jadi ngerasa sedih gitu soalnya saya belum bisa”⁸¹

Saat mengerjakan skripsi memang bukan hanya diperlukan pengetahuan yang cukup saja akan tetapi kekuatan fisik juga diperlukan seperti lelah, atau bahkan pusing, seperti yang di alami oleh YM saat

⁸¹ Wawancara dengan subjek YM pada tanggal 03 juni 2022

mengerjakan skripsi juga bisa lelah karena banyak hal, dikarenakan sangat sulit mencari referensi, ia sudah mencari banyak jurnal tetapi sangat sulit untuk menemukannya sehingga ia harus ke perpustakaan sehingga itu membuat lelah dan pusing, belum lagi jika di perpustakaan masih saja belum nemu referensi yang di harapkan maka ini menjadi hal yang sulit saat mengerjakan skripsi.

Menurut keempat subjek mencari referensi sebagai penunjang pada penelitian yang akan dilakukan merupakan salah satu hal yang cukup sulit karena referensi ini bagian yang penting dari mengerjakan skripsi sehingga jika tidak menemukan referensi yang pas untuk teori maupun latar belakang subjek merasa pusing dan bingung yang membuat tertekan pada diri sendiri, sehingga hal ini merupakan salah satu hal yang menyebabkan stress pada mahasiswa saat mengerjakan skripsi.

2. Lingkungan yang Tidak Kondusif

Lingkungan merupakan sebuah faktor pendukung maupun penghambat pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi jika lingkungan sekitar aman tentram dalamai, maka bagi mahasiswa akan merasa nyaman mengerjakan skripsi di lingkungan seperti ini akan tetapi jika lingkungan ini tidak kondusif seperti berisik atau banyak gangguan dari banyak orang di sekitar maka lingkungan merupakan salah satu faktor yang membuat penghambat bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di lingkungan yang kurang kondusif seperti itu. Seperti halnya yang terjadi pada ke 3 subjek yaitu subjek II (TI) subjek III (AZ) subjek IV (YM), yang merasa bahwa lingkungan membuat tidak nyaman saat mengerjakan skripsi yang membuat terhambat dala proses mengerjakan skripsi.

Menurut wawancara yang dilakukan bersama subjek ke II (TI) ia merasa bahwa lingkungan juga sangat berpengaruh dalam proses penyelesaian skripsi ini, karena ia merasakan perbedaan lingkungan yang kondusif dan tidak kondusif seperti apa, jadi ia tahu lingkungan yang efektif dalam proses mengerjakan skripsi seharusnya lingkungan yang

seperti apa. Ketika ia berada dilingkungan yang tidak kondusif ia merasa frustrasi dan tertakan ketika akan mengerjakan skripsi yang membuat TI stres.

“awalnya aku kan di rumah nah di rumah tuh bantu-bantu orang tua makanya skripsi aku sempet mandeg ngga aku kerjain lagi kaya abis seminar proposal itu aku kan masih di rumah ketambahan bulan puasa sama lebaran jadi kalau di rumah tuh bener-bener ga bisa buat fokus ngerjain skripsi karena pasti banyak banget gangguannya dari orang-orang sekitar, beda banget kalo di kos loh. Itu semenjak habis lebaran aku kos kan mau fokus skripsi aku langsung bisa mulai sedikit fokus sama skripsiku karena di koskan ngapain lagi selaian ngerjian skripsi”⁸²

Berdasarkan pemaparan TI perbedaan lingkungan menjadi salah satu faktor dalam cepat atau lambatnya mengerjakan skripsi, karena lingkungan yang kurang kondusif membuat tidak fokus dan bahkan menjadi lupa dengan kewajiban skripsi sedangkan lingkungan yang tenang dan sedikit gangguan akan lebih nyaman untuk fokus dalam mengerjakan skripsi.

Kemudian menurut subjek ke III (AZ) juga mengalami hal yang sama ia mengerjakan skripsi dengan kondisi lingkungan yang kurang kondusif yang membuat terjeda saat mengerjakan skripsi. Ketika AZ mengerjakan skripsi di rumah dengan keadaan yang tidak kondusif ia akan menunda dalam mengerjakannya yang membuatnya merasa frustrasi dan tertakan, ia merasa kehilangan semangat untuk mengerjakan skripsi jika di rumah sudah mulai tidak kondusif yang menyebabkan ia menunda mengerjakan skripsi.

“kan terkadang di rumah itu kan suasananya rame kan ya mba jadi tuh ngga bisa fokus dan menghambat waktu gitu loh mba, misalkan saya udah selesai bantu orang tua gitu jam 9 trus istirahat bentar eh di rumah rame sampai duhur kemudian pas abis udah duhur banyak yang main kaya keponakan atau saudara yang lain, jadi otomatis gamungkin bisa ngerjain skripsi soalnya bakal ga fokus jugai”⁸³

Lingkungan juga menjadi faktor yang menyebabkan stress pada individu termasuk pada mahasiswa lingkungan sangat mempengaruhi

⁸² Wawancara dengan subjek TI pada tanggal 15 juni 2022

⁸³ Wawancara subjek AZ pada tanggal 23 juni 2022

dalam proses penyelesaian skripsi ini jadi misal lingkungan mendukung maka dalam proses penyelesaian skripsi pun akan lebih terasa ringan akan tetapi jika lingkungan tidak mendukung maka akan membuat semua urusan bisa menjadi terhambat. Seperti yang di alami oleh AZ ini lingkungan rumah yang ramai dan tidak kondusif seperti gangguan orang rumah dari keponakan, saudara yang lain atau tetangga yang sedang berkunjung kerumah membuat malas dan ketika ia malas maka akan menunda dalam mengerjakan skripsi karena jika ia tetap mengerjakan skripsi dalam keadaan lingkungan yang tidak kondusif dan berisik ia menjadi kurang fokus yang membuat ia merasa tertekan jika akan menyelesaikan skripsi dengan keadaan seperti itu akan membuat ia stress.

Hal yang serupa juga di alami oleh subjek ke IV (YM) ia merasa bahwa lingkungan dimana ia tinggal sekarang merupakan lingkungan yang kurang kondusif sehingga ia kadang merasa stress saat mengerjakan skripsi dalam keadaan lingkungan yang ramai.

“masalah yang saya alami sih paling ini kan saya kan tinggal di pondok pesantren yang mahasiswa jadi disitu banyak banget santri dengan berbagai semester dan kesibukan, kalau di pondok nih kalau siang tuh walaupun waktunya pada kuliah akan tetapi kan jadwalnya beda-beda yah jadi tetep aja masih ada yang di pondok gitu jadi masih rame trus saya gabisa gitu kalau ngerjain kaya gini dalam kondisi rame, trus nyampe sore nih masih rame bahkan nyampe malem, akhirnya kan saya nunggu agak sepiian dikit karena saya harus fokus gitu tapi sepiunya biasanya udah malem jadi saya keburu udah males sendiri ini juga buat saya stress sih soalnya saya biasanya terpaksa harus ngerjain skripsi di kondisi ramai itu juga bikin ga fokus makanya saya stress kalo ngerjaian di lingkungan yang seperti ini”⁸⁴

Lingkungan yang tidak kondusif bisa menyebabkan sebuah permasalahan yang bisa menghambat proses penyelesaian skripsi, seperti yang di alami juga oleh YM, karena ia tinggal di pondok pesantren yang di isi dari berbagai jenis mahasiswa baik itu jurusan, semester atau bahkan sifat yang berbeda-beda meyebabkan lingkungan yang berisik dan tidak tenang akan tetapi ia harus memaklumi karena lingkungan tersebut berisik

⁸⁴ Wawancara subjek YM pada tanggal 03 juni 2022

berbeda-beda pemikiran sehingga jika ia merasa terganggu ia hanya bisa memperingati dengan baik-baik karena semua yang berada di lingkungan pondok pesantren juga mempunyai hak dan kesibukan masing masing jadi menurut YM ia harus memaklumi itu sehingga bisa membuat stress dan tertekan karena tidak fokus dan malas untuk menyusun skripsi.

Faktor yang menyebabkan sktress bukan hanya dari dalam diri sendiri akan tetapi dari luar salah satunya yaitu ini lingkungan yang tidak kondusif menyebabkan terhambatnya dalam proses mengerjakan skripsi, seperti yang di alami oleh ketiga subjek tersebut yang tinggal di lingkungan kurang kondusif membuat ia merasa tidak bisa fokus mengerjakan skripsi bahkan sangat menghambat karena bukan hanya tidak fokus bisa saja kondisi lingkungan yang tidak kondusif tersebut menyebabkan sama sekali tidak menyetuh skripsinya sehingga sangat menghambat pada proses penyelesaiannya. Lingkungan yang tidak kondusif bisa membuat stress pada mahasiswa dalam proses meyelesaikan karena ketidak fokusan dalam mengerjakan skripsi tersebut yang kemudian menghambat dalam proses penyelesaian skripsi sehingga dapat menyebabkan skress pada mahasiswa.

3. Kesulitan Dalam Hal Dosen Pembimbing

Kesulitan dalam dosen pembimbing hanya dirasakan oleh subjek pertama dan ketiga yaitu TN dan AZ, dalam wawancara yang dilakukan bersama TN ia merasa kesulitan dari dosen pembimbing bukan hanya sulit di temui akan tetapi banyak hal yang membuat TN merasa sulit mengerjakan skripsinya karena dosen pembimbingnya. Sedangkan AZ ia belum mencoba bertemu dosen pembimbing arena takut, karena hal yang diminta oleh dosen pembimbing membuat AZ bingung sehingga ia belum melakukan apa yang dosen pembimbingnya minta yang menyebabkan AZ takut untuk menemui dosen pembimbingnya.

Menurut wawancara yang dilakukan bersama subjek pertama TN

“saat mengerjakan skripsi tuh aku merasa sulit karena dari awal judul sudah berbeda keyakinan dengan dosen pembimbing, akan tetapi aku tetap melanjutkan arahan beliau sehingga aku merasa kesulitan

sendiri. Trus aku tuh selalu takut kalau akan bimbingan soalnya beliau nih mood-moodan, kalau beliau dalam keadaan mood yang bagus maka bimbingan akan berjalan dengan lancar, kalo ngga ya boro-boro skripsi saya di lihat mbak”⁸⁵

Mahasiswa saat mengerjakan skripsi maka akan lebih menurut ketika dosen pembimbing membimbing nya mengenai hal apa yang harus dan tidak perlu di perbaiki, akan tetapi berdasarkan pernyataan TN dosen pembimbing TN akan membimbing jika beliau sedang dalam kondisi mood yang bagus saja jika tidak maka skripsi TN dibiarkan saja sehingga TN merasa kebingungan sendiri dan pusing mengenai nasib skripsinya serta mengenai bab-bab yang akan di bahas bagaimana TN merasa kebingungan.

“trus yang mba, selain dosen pembimbing yang menakutkan ini beliau juga sulit untuk di temui jadi kalo saya ada waktu untuk bimbingan biasanya beliau yang ga ada waktu jadi saya langsung keburu malas, apaalagi biasanya saya nih meletakkan bab skripsi saya di meja beliu akan tetapi tidak di revisi-revisi dan tidak di sentuh sama sekali jadi ini yang membuat saya malas untuk menyentuh atau melanjutkan skripsi saya lagi karena revisian dari dosen yang sangat lama, belum lagi kalo udah di revisi coretan-coretan beliau ini susah di baca makin malas lah untuk mengerjakan skripsi”⁸⁶

Dosen pembimbing dan mahasiswa pastilah memiliki urusan masing masing, dosen yang memiliki banyak agenda seperti mengajar, rapat, ataupun sedang dalam sebuah projek penelitian sehingga menyebabkan dosen sulit untuk di temui. Sedangkan mahasiswa dengan berbagai kesibukan yang berbeda dengan dosen dan memiliki kegiatan sendiri sehingga menyebabkan suatu kendala antara dose pembimbing dengan mahasiswa yang menyebabkan kendala dalam pelaksanaan bimbingan skripsi, karena proses bimbingan skripsi yang tidak di tentukan dengan jadwal juga yang menyebabkan sulitnya bimbingan skripsi ini. Belum lagi jika tidak ada *feedback* apa-apa setelah melakukan bimbingan

⁸⁵ Wawancara dengan subjek TN pada tanggal 25 juni 2022

⁸⁶ Wawancara dengan subjek TN pada tanggal 25 juni 2022

dengan dosen pembimbing ini membuat TN semakin merasa frustrasi dan stress dalam proses mengerjakan skripsi seperti ini.

Selanjutnya berdasarkan wawancara yang telah dilakukan bersama subjek ke II yaitu AZ yang juga memiliki kesulitan terhadap dosen pembimbingnya.

“kalo aku sih sebenarnya dosennya udah enak Cuma bikin bingung gitu, beliau nih kepengennya waktu bimbingan udah selesai aja dari bab awal sampe akhir sedangkan aku mau nyusun teori aja bingung jadi gimana mau nyusun dari awal sampe akhir di BAB II aja udah berheti mikirin teori belum lagi karena kualitatif kan lah harus bikin pertanyaan buat panduan wawancaranya gimana gitu, aku kan bingung makanya belum sempet bimbingan kembali karena belum memenhi apa yang dosen pembimbing mau gitu”⁸⁷

Permintaan dosen pembimbing yang membuat mahasiswa inisiatif sendiri dalam mengerjakan skripsi membuat AZ kebingungan sendiri karena ia tidak paham apa yang harus di kerjakan sedangkan ia dituntut untuk sudah mengerjakan semua yang kemudian baru di koreksi oleh dosen pembimbingnya.

“dosen pembimbing saya ga sulit di temuin sih asal jangan telat aja kalau sudah janji jam berapa gitu soalnya beliau juga sibuk, aku pernah bimbingan sebelum seminar proposal dulu jadi beliau ngga sulit di temuin juga, dan juga mahasiswa bimbingan dengan beliau kan ada grup whatsapp bimbingannya jadi kalo beliau ada keperluan apa-apa belaiu ngabarin di grup jadi kita tau kapan beliau bisa di temuin dan ngga bisa di temuin gitu sulitnya ya paing Cuma gara-gara yang tadi aja sih”⁸⁸

Kesulitan yang dialami AZ terhadap dosen pembimbing hanya karena permintaan dosen pembimbing yang ingin jika mahasiswa bimbingannya mengerjakan skripsi secara keseluruhan sebisa mahasiswa tersebut yang kemudian jika bimbingan akan di koreksi dan langsung dikoreksi dimana letak kesalahannya akan tetapi bagi AZ ini sulit karena ia masih kebingungan terhadap skripsi yang sedang ia susun akan tetapi ia masih belum berani dengan dosen pembimbingnya karena permintaan dosen pembimbingnya yang belum ia penuhi..

⁸⁷ Wawancara dengan subjek AZ pada tanggal 23 juni 2022

⁸⁸ Wawancara dengan subjek AZ pada tanggal 23 juni 2022

4. Kesulitan Mengerjakan Bagian dalam Skripsi

Skripsi merupakan suatu hal baru bagi mahasiswa yang baru mulai mengerjakan skripsi sehingga terdapat kesulitan kesulitan sendiri yang di alami mahasiswa saat, mengerjakan skripsi seperti yang dialami oleh keempat subjek penelitian ini. menurut subjek I (TN) hal yang paling sulit menemukan teori pada bab 2 dan menyocokkan untuk di bab 4 nya, sedangkan menurut subjek ke II (TI) kesulitan yang dialami adalah mengolah data dan membuat angket karena penelitian kualitatif membutuhkan angket dan menghitung data. Kemudian kesulitan yang dialami oleh subjek ke III (AZ) adalah membuat bagian latar belakang masalah dan pergantian subjek yang membuat menyita banyak waktu karena harus menyesuaikan waktu untuk mengatur jadwal wawancara penelitian untuk mengambil data penelitiannya. Dan menurut subjek ke IV (YM) juga merasa sulit dalam mengerjakan skripsi yaitu karena harus menyocokkan teori dan hasil temuan karena menggunakan kuantitatif sehingga kesulitan dalam membuat angket juga.

Dalam proses wawancara bersama subjek I (TN) ia banyak sekali mengalami kesulitan dalam skripsi seperti mencari teori yang akan di gunakan dan juga seringnya revisi dari dosen pembimbing yang sering berganti.

“BAB II ini sangat sulit, selain banyaknya revisian dari dosen pembimbing saya, saya juga bingung terhadap teori yang akan dipakai. Misal ya mba kemarin sudah setuju menggunakan teori yang ini tiba-tiba pas bimbingan ternyata salah teori yang saya pakai akhirnya saya berganti lagi, akan tetapi kadang masih salah juga tau lebih tepatnya teori yang saya pakai sudah terlalu tua umurnya saya bingung, saya cari-cari jurnal pasti nemu teori tentang skripsi saya ya teorinya ini makanya saya harus ganti pake teorinya apalagi gitu, kalau saya hal yang paling sulit mengerjakan skripsi ini si cari teori di BAB II karena mungkin kebetulan aku baru sampai BAB III makanya belum melihat apakah BAB selanjutnya lebih sulit dari ini atau tidak, menurut saya sejauh ini skripsi paling suli di BAB III nya.”⁸⁹

⁸⁹ Wawancara dengan subjek TN pada tanggal 25 juni 2022

Teori yang digunakan ketika menyusun skripsi pun menjadi sebuah hal yang sangat penting karena sebuah skripsi harus berlandaskan dengan sebuah teori, bukan hanya karangan saja. Dan berdasarkan hal yang di sampaikan oleh TN bagain teori ini menurut ia adalah bagian paling sulit, sering disalahkan oleh dosen pembimbing tetapi tidak dijelaskan bagaimana teoi yang harus di pakai itu sehingga ia harus mencari referensi sendiri sedangkan ia saja pusing ketika banyak membaca jurnal untuk mencari referensi jadi menurut TN bagian tersulit adalah BAB II.

Kemudian menurut subjek II (TI) menurut ia hal yang paling sulit dari mengerjakan skripsi adalah pada BAB III karena harus menghitung data dan menyebar angket untuk mengambil data untuk keperluan di BAB IV.

“menurut saya bagaian skripsi yang paling sulit si di BAB III nya ya mba, karena kalau misal BAB I sama BAB II kan itu Cuma kaya di perluas lagi dari hasil proposalnya kan, nah pada bab III ini saya ngerasa pusing nih bagian uji validitasnya karena harus membuat pertanyaan untuk angket dan ini harus banyak jadi saya masih bingung harus membuat pertanyaan seperti apalagi untuk membuat angket ini, trus pas udah dibuat angketnya udah disebar juga pas dihitung tuh ngga valid gitu jadi bingung ini harus di apakan lagi gitu, saya kan di bantu sama temen yah yang kebetulan pas skripsi dia juga mengambil kuantitatif dan variabel nya sama, tapi tetap bingung karena menurut saya ini tetap sulit gitu”⁹⁰

Dalam penelitian kuantitatif menghitung data adalah hal yang sangat diperlukan untuk melihat hasil dari penelitian yang sedang dilakukan, menurut TI menghitung data ini merupakan hal yang paling sulit saat mengerjakan skripsi karena harus sesuai dan datanya pun harus sesuai dan valid. Dosen pembimbing TI merupakan dosen yang tidak terlalu sulit untuk ditemui dan untuk melakukan konsultasi akan tetapi ada di bagian mana TI merasa tetap bingung walaupun sudah berkonsultasi dnegan dosen pembimbing. Permasalahan yang membuat stress saat mengerjakan skripsi yang di rasakan oleh TI adalah saat menghitung data yang sudah di dapat setelah menyebar angket tersebut.

⁹⁰ Wawancara dengan subjek TI pada tanggal 15 juni 2022

“menurut saya ya mba pas menghitung data ini sulit banget karena harus valid gitu mba dan kan di bantu pakai SPSS nah kadang tuh bingung gitu, belum lagi kalau hasilnya ga sesuai, itu harus diakalin kan, tapi tetap aja kadang tetep ga sesuai gitu loh mba, ini baru di BAB III nya lah kalo udah di BAB IV nya pasti kan lebih banyak lagi ya data yang harus di olah gitu kan yah, nah saya bingung sama ini”⁹¹

Menurut TI ia merasa kesulitan dari mengerjakan skripsi adalah di BAB III karena harus menghitung data supaya data tersebut bisa valid dan hasilnya bisa sesuai.

Kemudian menurut subjek III (AZ) ia merasa kesulitan saat mengerjakan skripsi pada bagian BAB I terlebih saat masih mengerjakan proposal itu adalah bagian paling sulit karena harus menyusun latar belakang dan lain-lain. kemudian pada bagian BAB III bagian subjek penelitian.

“bagain paling sulit menurutku tuh pas awal-awal itu kaya mengajukan judul yang resiko ditolak lah trus nyusun latar belakang itu YaAllah sulit banget karena bingung apa yang harus disusun lagi dan harus runtut pembahasannya jadi ini paling sulit sih, kemudian kemaren tuh pas aku semimar proposal tuh aku kan disuruh ganti subjek karena menurut penguji ini masih belum kuat jadi aku harus kesekolah lagi buat menghubungi adanya penambahan subjek dan meminta persetujuan sekolah itu menurutku tuh ribet banget karena gurunya yang sulit kan waktu itu lagi ngurusin masalah ujian sekolah gitu lah belum lagi harus menyesuaikan waktu gurunya jadi pusing”⁹²

Subjek dalam skripsi yang menggunakan penelitian metode kualitatif merupakan suatu yang harus ada sehingga saat mengerjakan skripsi metode kualitatif harus adanya subjek untuk mendukung sebuah penelitian yang sedang ditulis ini. Menurut AZ karena penelitian yang dilakukan AZ ada di sekolah sehingga banyak waktu yang terbuang karena harus menyesuaikan pihak sekolah yang sedang sibuk sehingga perlu memakan banyak waktu untuk memastikan permasalahan terkait subjek ini.

⁹¹ Wawancara dengan subjek Ti pada tanggal 15 juni 2022

⁹² Wawancara dengan subjek AZ pada tanggal 23 juni 2022

Kemudian pada subjek ke IV (YM) ia merasa kesulitan mengerjakan skripsi karena teori, teori yang di gunakan harus benar benar sesuai sehingga pada BAB II mengenai kajian teori ini adalah hal paling sulit dari mengerjakan skripsi.

“bagain yang paling sulit menurut saya itu menyusun teori, belum lagi teori ini tidak ada di buku yang ada di perpustakaan dan juga kan harus cari di jurnal juga ini tuh sulit banget nemunya gitu, jadi menurut saya tuh di BAB II ini sulit banget selain harus mencari teori BAB II inikan fungsinya untuk hasil untuk di BAB IV jadi BAB II ini menurut saya bagian paling sulit dari bab lainya pada skripsi”⁹³

Teori yang terdapat di BAB II merupakan suatu landasan adanya penelitian ini dilakukan sehingga jika teori yang ada di BAB II tidak sesuai maka ini juga mmepersulit skripsi yang sedang dikerjakan, seperti menurut YM pada bagian BAB II ini sulit karena menyesuaikan teori ini merupakan hal yang cukup sulit karena teori juga nanti sebagai landasan untuk bagaian BAB IV

Kesulitan kesulitan dalam mengerjakan skripsi ini membuat lelah pada mahasiswa karena harus berpikir dan dari kesulitan-kesulitan ini menyebabkan mahasiswa stress karena lelah berbikir mengenai hal ini berulang-ulang.

Hasil penelitian mengenai penyebab stress dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dari masing-masing subjek yang telah dilakukan wawancara memiliki penyebab stress berbeda beda akan tetapi semua subjek mengatakan bahwa skripsi merupakan sesuatu yang sulit. Seperti kesulitan dalam mencari referensi untuk menunjang penelitian skripsi ini, kesulitan menyusun latar belakang agar penelitian yang dilakukan dapat dilanjutkan dengan baik, kesulitan dalam mencari kajian teori yang akan di pakai, kemudian kesulitan dosen pembimbing yang memang sulit di temui atau bahkan sulit mendapat *feedback* atau umpan balik, revisi yang sulit, kemudian kondisi lingkungan yang tidak

⁹³ Wawancara dengan subjek AZ pada tanggal 03 juni 2022

kondusif serta faktor dari dalam diri sendiri yaitu rasa malas. Semua hal itu menjadi tekanan dan pikiran karena tuntutan yang ingin cepat selesai akan tetapi kendala kendala tersebut menghambat proses penyelesaian skripsi sehingga membuat subjek merasa tertekan yang mengakibatkan stress ketika proses penyelesaian skripsi ini.

C. Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam proses Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa coping merupakan upaya kognitif untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Ketika individu dihadapkan pada stimulus berupa tuntutan/tantangan, ia akan mengidentifikasi atau mengevaluasi apakah stimulus tersebut akan memberikan keuntungan, kerugian atau membahayakan dirinya. Usaha setiap orang dalam mengurangi atau mengatasi stress setiap individu pasti berbeda beda, tergantung dengan individu tersebut mempunyai kebiasaan seperti apa yang membuat nyaman pada diri sendiri.

Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, jika mahasiswa menilainya sebagai hal yang membebani dan merupakan ancaman bagi dirinya maka akan berdampak negatif atau biasa disebut distress. Distress akan memberikan kerugian bagi mahasiswa. Kemungkinan mahasiswa akan merasa malas untuk melanjutkan penyelesaian skripsinya sehingga kelulusan pun akan terhambat. Sebaliknya, mahasiswa yang menilai tuntutan dalam penyusunan skripsi sebagai tantangan yang dapat memotivasi maka akan berdampak positif, dan lebih dikenal dengan eustress. Eustress dapat menstimulasi individu untuk bertingkah laku positif, sehingga mahasiswa tidak akan merasa terbebani karena ia akan meresponnya dengan mencari alternatif penyelesaian masalah dan proses penyelesaian skripsi menjadi lebih cepat selesai. Namun, tidak semua mahasiswa yang sedang skripsi berada pada kondisi eustress. Oleh karena itu diperlukan strategi penanganan yang

berbeda pula pada setiap individu dalam menghadapi situasi stres. Strategi ini disebut dengan strategi coping.⁹⁴

Kemudian terdapat bentuk strategi coping untuk mengatasi stress yang di kemukakan oleh lazarus dan folkman yaitu problem focused coping atau koping yang berfokus pada masalah atau emotion focused coping atau koping berfokus pada sebuah emosi. problem focused coping. Yang pertama yaitu Problem focused coping merupakan suatu usaha untuk mengatasi situasi permasalahan dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapinya dan lingkungan yang menyebabkan terjadinya tekanan.⁹⁵

Berdasarkan hasil temuan dalam wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap subjek penelitian ini terdapat dua macam strategi coping yang di gunakan mahasiswa bimbingan dankonseling islam (BKI) saat merasa sangat stress karena mengerjakan skripsi yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

1. Problem Focused Coping

Problem focused coping merupakan suatu usaha untuk mengatasi situasi permasalahan dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapinya dan lingkungan yang menyebabkan terjadinya tekanan.⁹⁶ Terdapat pula aspek problem focused. Berikut adalah aspek-aspek problem focused coping: *Planful problem solving*. adalah menanggapi masalah dengan melakukan upaya-upaya tertentu yang ditujukan untuk mengubah situasi. *Confrontatif coping*, ialah sesuatu upaya yang dicoba buat buat mengubah tingkatan dampak yang di ambil atau lebih menyelesaikan masalah konkrit. *Seeking social support* Mencari bantuan informasi, yaitu

⁹⁴ Suci Widiani, Atiek Sismiati, And Gantina Komalasari, 'Penggunaan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Jurusan Bk Angkatan 2008 Fip Unj', *Insight*, 2.1 (2013), 107–13.

⁹⁵ Stefanus Lio And Kristinus Sembiring, 'Strategi Coping Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling', *Indonesian Journal Of Learning Education And Counseling*, 2.1 (2019), 52–61 <<https://doi.org/10.31960/Ijolec.V2i1.170>>.

⁹⁶ Umar Wirahadi, Ahmad Zaini, And Suriyadi, 'Srategi Coping Oleh Mahasiswa Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Online (Studi Pada Mahasiswa Angkatan 2018-2020 Program Studi Bk Stkip Pgri Sumatera Barat)', *Edutic - Scientific Journal Of Informatics Education*, 2.1 (2022), 58–64.

berusaha memperoleh informasi dari orang lain seperti dokter, psikolog, atau guru.⁹⁷

Dari hasil wawancara terhadap subjek mengenai strategi coping atau usaha/upaya mahasiswa dalam menangani stress ketika mengerjakan skripsi yang pertama menggunakan problem focused coping atau coping stress yang berfokus pada permasalahan dan subjek yang menggunakan problemfocuse coping ini adalah tiga dari empat subjek menggunakan coping stress yang berfokus pada masalah yaitusubjek I (TN), subjek II (TI), dan subjek III (AZ).

Subjek pertama TN ketika merasa stress kadang ia memilih untuk menggunakan coping yang berfokus pada permasalahan terlebih dahulu jika permasalahan yang membuat stress masih bisa di tangani, ia akan menggunakan problem focuse coping ketika ia sedang kebingungan dalam menghadapi permasalahan terkait skripsi ia meminta bantuan teman untuk bertanya seputar skripsi yang membuat ia bingung.

“kalau udah pusing banget sama skripsi adasih temen yang sama-sama lagi ngerjain skripsi juga dan biasanya aku tanya-tanya ke dia gitu kalo memang aku lagi bingung dan juga curhat kalo habis bimbingan ga dapat feedback dari dosen pembimbing, jadi setidaknya setelah bertanya atau cerita gitu tuh agak sedikit mengurangi beban saat stress mengerjakan skripsi”⁹⁸

Dukungan dari orang sekitar memang diperlukan saat mengerjakan skripsi,, seperti yang dialami TN, saat stress mengerjakan skripsi pun TN membutuhkan bantuan orang di sekitarnya untuk sekedar bertanya mengenai kebingungan yang sedang di alaminya atau teman curhat untuk sekedar mendengarkan keluh kesah yang di alami TN untuk meringankan beban yang sedang dipikirkan.

Hal ini merupakan strategi coping yang di terapkan oleh subjek I (TN) untuk meringankan beban stress saat mengerjakan skripsi yaitu dengan menggunakan problem focused coping menurut teori dalam lazarus strategi coping stress ini termasuk dalam bentuk strategi yang

⁹⁷ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009)..

⁹⁸ Wawancara dengan subjek TN pada tanggal 25 juni 2022

berfokus pada masalah dan termasuk dalam aspek *seeking social support*, *Seeking social support* Mencari bantuan informasi, yaitu berusaha memperoleh informasi dari orang lain seperti dokter, psikolog, atau guru dan lainnya.⁹⁹

Kemudian pada subjek ke II (TI) juga melakukan hal yang sama saat stress mengerjakan skripsi jika saat mengerjakan skripsi tersebut telah dirasa sulit dan masih bisa di tangai maka ia akan berusaha menangani permasalahan tersebut atau iakan meminta tolong bantuan temannya mengenai informasi yang membuat bingung

“kalo aku udah bingung nih ngitung data aku ada si temen yang kalo emang aku lagi pusing aku minta batuan buat ngajarin bagian SPSS itu atau bantu menghitung mengenai data yang udah kekumpul gitukan kadang hasilnya ngga valid gitu makanya aku butuh bantuan dari temen yang ngerti tentang kuantitatif dengan variabel yang sama supaya ngga pusing, atau ngga bantuin cari referensi gitu trus kalo temen-temen buat ngajakin jalan-jalan juga ada gitu, jadi kalo emng stress emang aku perlu bantuan temen-temen si biar ngga stress lagi”¹⁰⁰

Dukungan dari orang sekitar atau temen-temn dekat memang diperlukan untuk sekedar membantu terkait permasalahan skripsi atau untuk meringankan beban di kepala supaya tidak stress kembali.

Sama halnya dengan subjek ke I (TN) sebjek ke II (TI) juga sama ketika mengalami kesulitan mengenai skripsi yang di kerjakan juga ia akan meminta bantuan teman terlebih dahulu untuk menyelesaikan permasalahan yang membuat stress tersebut, TN merasa kesulitan mengenai BAB III karena harus menghitung data sehingga ia mencari bantuan teman dengan mengajarkan cara bagaimana mengihung data dengan bantuan aplikasi SPSS. Problem ficused coping yang digunakan oleh TI ini yaitu dengan menggunakan bantuan temannya untuk menyelesaikan permasalahan yang membuat stress tersebut yang harus di hadapi atau *problem focused coping* dengan aspek *seeking social support*

⁹⁹Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009)..

¹⁰⁰ Wawancara dengan subjek TI pada tanggal 15 juni 2022

yaitu dengan mencari bantuan terkait informasi yang di butuhkan kepada orang lain.

Kemudian pada subjek ke III (AZ) ia dalam mengatasi stress saat kesulitan dalam mengerjakan skripsinya ia akan mencari jalan keuarnya

Mengerjakan skripsi perlu adanya kemampuan untuk mengatasi sebuah permasalahan yang bisa menyebabkan stress dalam proses mengerjakan kripsi karena adanya kesulitan dalam berbagai hal mengenai skripsi, begitu juga menurut subjek AZ, ia lebih memilih mengatasi terlebih dahulu sumber yang membuat stress tersebut jika kondisi AZ masih bisa memungkinkan untuk mengatasi permasalahan tersebut dan memilih menghindari jika sumber yang membuat stress tersebut sulit untuk sekedar di atasi dengan baik.

“aku lebih milih mengatasi terlebih dahulu sih apalagi permasalahan yang membuat stress terkait skripsi sendiri sebisa mungkin lebih milih mencoba untuk mencari jalan keluarnya terlebih dahulu. Kalo udah bener-bener mentok trus bener-bener udah stress tingkat tinggi baru deh milih buat menghindar aja”¹⁰¹

AZ yakin dengan mengatasi keadaan yang membuat stress tersebut maka skripsi yang di kerjakan dapat cepat terselesaikan, akan tetapi jika keadaan yang membuat stress Kemudian dalam mengatasi hal yang membuat stress biasanya AZ membutuhkan bantuan dari teman terdekat meminta tolong atau biasanya mengatasi sendiri.

Dalam mengatasi permasalahan dalam skripsi yang membuat stress AZ lebih memilih untuk mengatasi terlebih dahulu jika permasalahan tersebut masih bisa di atasi dengan sendiri atau meminta bantuan dari temannya dari pada menghindari hal yang membuat stres tersebut, dan dalam hal ini AZ menggunakan strategi coping yang berbentuk *problem focused coping* atau coping yang berfokus pada masalah dan menurut teori Lazarus ini coping yang digunakan AZ yaitu termasuk pada kategori coping yang berfokus pada masalah pada aspek *Planful problem solving*.

¹⁰¹ Wawancara dengan subjek AZ pada tanggal 23 juni 2022

Planful problem solving adalah menanggapi masalah dengan melakukan upaya-upaya tertentu yang ditujukan untuk mengubah situasi.¹⁰²

Strategi coping stress yang di terapkan oleh ketiga subjek yang merupakan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap subjek mereka akan menggunakan strategi coping yang berfokus pada masalah jika permasalahan masih bisa di atasi, seperti subjek I (TN) dan II (TI) meminta bantuan kepada teman teman ketika dirasa skripsi yang sedang di kerjakan mengalami kebingungan (*seeking social suport*). Atau seperti subjek ke III (AZ) mencari sebuah jalan keluar tanpa menghindari permasalahan tersebut (*planful problem solfing*)

2. Emotional Focused Coping

Strategi coping yang berfokus pada emosi atau *emotion focused coping* juga terdapat definisi menurut lazarus dengan istilah yaitu strategi yang berfungsi untuk mengatasi stress dimana individu memberikan sebuah respon kepada keadaan yang menimbulkan stress melalui cara yang emosional, dan juga lebih utama dengan menggunakan pandangan yang defensive.¹⁰³

Apek strategi coping yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*). Berikut aspek-aspek *emotional focused coping*: *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi atau dukungan secara emosional. *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif. *Escape avoidance*, yaitu menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.

¹⁰² Nurtia Maharani And Artiarini Puspita Arwan, 'Strategi Coping Stres Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Kesulitan Ekonomi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Bekasi Coping Stress Strategy Of Housewives In Facing Economic Difficulties During The Covid-19 Pandemic In Bekasi City', *Jurnal Penyuluhan Agama (Jpa)*, 9.1 (2022), 47–56.

¹⁰³ Juli Andriyani, 'Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis', *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2.2 (2019), 37
<<https://doi.org/10.22373/Taujih.V2i2.6527>>

Accepting responsibility, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya. *Positive reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.¹⁰⁴

Emotion focused coping merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. *Emotion focused coping* memungkinkan individu melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara.¹⁰⁵ Coping yang berfokus pada emosi cenderung tidak dapat menghilangkan *stressor* karena individu lari dari masalah atau *stressor* yang dihadapinya. Coping yang berfokus pada emosi dilakukan dengan cara menyangkal adanya *stressor* atau menarik diri dari situasi. Coping yang berfokus pada emosi tidak menghilangkan *stressor* atau tidak juga membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur *stressor*.

Dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap keempat subjek, semua subjek melakukan *emotional focused coping* ketika ia merasa stress terhadap permasalahan permasalahan yang menyebabkan stress.

Pada subjek ke I (TN) selain menggunakan *problem focused coping* ia juga menggunakan *emotional focused coping* seperti ketika permasalahan yang membuat stress tersebut sudah benar-benar tidak bisa di tangani maka ia akan lebih memilih untuk menghindari permasalahan tersebut dengan menggunakan berbagai aspek coping.

¹⁰⁴ Choirul Anam Achmad Tedy Himawan, 'Peran Emotion-Focused Coping Terhadap Kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder Para Karyawan Yang Menyaksikan Peledakan Bom Di Depan Kedutaan Besar Australia Di Jakarta Tahun 2004', *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 2.2 (2004), 112–18.

¹⁰⁵ Robert A Baron And Donn Byrne, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Erlangga, 20003).

“biasanya sihya aku kalo udah mentok banget pas ngerjain skripsi ini kan bikin pusing tuh trus kaya udah ga ada jalan keluarnya karena udah bener-bener pusing, nah ini stress banget aku milih menghindari sih, menghilangkan beban pikiran dulu cari hiburan di luar atau kalau males keluar biasanya cari hiburan di hp buat buka social media nyari yang menghibur gitu”¹⁰⁶

TN mengatasi permasalahan yang membuat tertekan dan stress dengan cara menghindari untuk mengerjakan skripsi sejenak dengan melakukan berbagai kegiatan seperti berjalan-jalan untuk sekedar menghirup udara segar atau mencari hiburan di *handphone* sampai membuat kembali termotivasi untuk kembali mengerjakan skripsinya ketika pikiran dan kepala sudah mulai dingin.

Langkah dalam meringankan dan mengurangi stress yang paling sering dilakukan oleh TN adalah dengan berjalan jalan dan mengundang temannya ke kos dia atau dia main ke tempat kos temannya.

“ini sih ngilangin stressnya jangka pendek ya tapi langkah ini menurutku tuh bermanfaat banget buat ngilangin stress kaya misal nih aku udah stress banget pas ngeliat skripsi trus akhirnya stuck disitu aja jadi biasanya aku langsung matiin laptop trus keluar motoran sendirian atau jajan atau biasanya main ke kos temen, kadang malah ada temen yang main ke kos aku tuh jadi seneng soalnya kalau udah ada temen-temen aku bakalan lupa kalo aku lagi stress soalnya ada aja obrolan yang lucu sehingga cukup menghibur dan menghilangkan rasa stress karena ngerjaian skripsi”¹⁰⁷

Dalam mengatasi stress terdapat langkah yang di ambil supaya ada motivasi kembali mengerjakan skripsi atau setidaknya menghilangkan rasa stress yang disebabkan oleh skripsi itu terlebih dahulu. Seperti yang dilakukan oleh TN berjalan-jalan sendirian kadang meminta teman untuk menemani berjalan-jalan mencari udara segar kemudian bercerita kepada teman-temannya.

Usaha yang dilakukan oleh TN dalam mengatasi stressnya walaupun ini hanya berjangka pendek yang artinya beberapa hari kemudian akan kembali stress setidaknya TN nyaman dalam melakukan ini dan bisa berdampak kembali termotivasi kembali mngerjakan skripsi.

¹⁰⁶ Wawancara dengan subjek TN pada tanggal 25 juni 2022

¹⁰⁷ Wawancara dengan subjek TN pada tanggal 25 juni 2022

“langkah dan usaha aku buat ngilangin stress dengan cara itu menurut aku nyama nyaman aja si mba bahkan berpengaruh juga ke saya kaya misal nih aku habis jalan-jalan sama temenku dan pas jalan jalan sambil curhat permasalahan apa saja gitu dan bisa dapat semangat lagi jadi pas pulang kepalanya rasanya langsung plong jadi pas ngerjaian skripsi lagi tuh udah mendingan dan bisa berpikir jernih gitu jadi bisa lebih berkonsentrasi dan teliti melihat permasalahan yang akan di bahas di skripsi saya gitu. Walaupun nanti beberapa saat kemudian mentok lagi maka biasanya aku bakal buka handphone cari yang lucu-lucu di instagram biar terhibur dan tidak stress lagi.”¹⁰⁸

Menurut TN ia akan kembali mengerjakan skripsinya jika kepalanya benar-benar udah plong dan mendapatkan semangat setelah berjalan-jalan bersama teman-temannya serta mendapatkan motivasi dari temannya yang mengerjakan skripsi juga akan berpengaruh kedalam semangat diri TN untuk kembali termotivasi melanjutkan skripsinya.

Langkah-langkah dan usaha yang dilakukan TN untuk menghilangkan stress nya saat stress mengerjakan skripsi selain dengan mengatasi permasalahan yang membuat stress tersebut TN juga biasanya menghindari permasalahan yang membuat stress tersebut dengan berjalan jalan atau curhat bersama temannya agar dapat menghilangkan rasa stressnya sejenak, supaya ketika rasa stress yang sedang dialami sudah mulai mereda ia kembali mengerjakan skripsinya. Langkah yang dilakukan oleh TN untuk menghindari permasalahan yang membuat stress dengan jalan-jalan mencari udara segar adalah menggunakan strategi coping yang berfokus emosi pada aspek *escape avoidance* selain ia menghindar dengan jalan-jalan mencari udara segar ia juga menggunakan aspek *escape avoidance* yaitu ia membuka *handphone* untuk melihat sesuatu yang lucu agar menghibur diri sendiri, *escape avoidance* yaitu menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan.¹⁰⁹ Kemudian ia juga menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi dengan menggunakan aspek *seeking social emosional*

¹⁰⁸ Wawancara dengan subjek TN pada tanggal 25 juni 2022

¹⁰⁹ Choirul Anam Achmad Tedy Himawan, ‘Peran Emotion-Focused Coping Terhadap Kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder Para Karyawan Yang Menyaksikan Peledakan Bom Di Depan Kedutaan Besar Australia Di Jakarta Tahun 2004’, *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 2.2 (2004), 112–18.

support yaitu ketika ia curhat dengan teman mengenai kesulitan tentang dosen pembimbingnya. *Seeking social emosional support* merupakan mencoba mencari dukungan suport secara emosional.¹¹⁰

Kemudian hasil wawancara bersama subjek ke II (TI) ia juga selain menggunakan strategi coping yang berfokus pada permasalahan saat permasalahan tersebut masih bisa di tangani ia juga menggunakan strategi coping yang berfokus pada permasalahan saat ia menjumpai permasalahan yang membuat stress tersebut, tidak dapat di atasi maka ia akan lebih milih untuk menghindari permasalahan yang membuat stress tersebut.

“aku biasanya kalo udah stress skripsi tergantung si biasanya dihadapi biasanya yaudah tak hindarin aja gitu, kaya kalo pas kaya kan di BAB III mengolah data tuh nah aku udah pusing trus minta tolong ke temen juga pusing udah gabisa tertolong biasanya udah aku hindarin milih pergi gitu cari hiburan biar ga stress kaya main ke kosnya temen atau sekedar cari angin biar ga stress soalnya kalo di kos teruskan kan bisa subpek juga ya carisuasana baru gitu”¹¹¹

Jika ia merasa permasalahan yang membuat stress tersebut udah tidak bisa diatasi lagi atau membuat pusing dan sulit jika untuk tetap dilanjutkan maka TI akan menghindari permasalahan tersebut, dengan jalan-jalan atau main ke kosan teman supaya stress tersebut hilang.

Langkah yang dilakukan oleh TI saat keadaan yang membuat stress tersebut muncul biasanya dengan keluar dari kamar kos, jalan-jalan dengan temannya atau bermain ke tempat kos temennya.

“langkah yang biasanya si kalo aku lagi pusing trus stress nih biasanya aku jalan-jalan trus main ke kosan temen buat cari hiburan. Dan biasanya aku kalo stress skripsi biasanya tuh karena lagi fokus-fokusnya nih ngerjain skripsi trus semangat banget eh tiba-tiba sumber yang dicari ngga ada kan aku pasti langsung tutup laptopnya trus pergi keluar dan nenangin diri buat ngerjain besok lagi aja, karena emang biasanya pikiran pun jadi ke distrak jadi kalau di usahain buat tetep ngerjain skripsi itu malah nambah stress dan ujung-ujungnya bakal lama lagi buat

¹¹⁰ Choirul Anam Achmad Tedy Himawan, 'Peran Emotion-Focused Coping Terhadap Kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder Para Karyawan Yang Menyaksikan Peledakan Bom Di Depan Kedutaan Besar Australia Di Jakarta Tahun 2004', *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 2.2 (2004), 112–18.

¹¹¹ Wawancara dengan subjek TI pada tanggal 15 juni 2022

bukak skripsinya. Jadi mending pas udah mulai pusing langsung aja tuh tutup laptopnya trus pergi keluar.”¹¹²

Ketika stress saat mengerjakan skripsi maka diperlukan langkah atau suatu usaha agar tidak terus-terusan merasa stress supaya pikiran tenang dan menurut TI dengan keluar dan menurut skripsi sementara itu membuat perasaan lebih lega dan di tambah dengan bertemu dengan teman-teman itu akan jauh lebih baik.

Perubahan setelah melakukan berbagai usaha untuk menghilangkan stress saat mengerjakan skripsi seperti menjadi termotivasi setelah bertemu dengan teman atau menjadi hilang stress yang dirasakan.

“dampaknya aku refresing tuhya biasanya aku langsung bisa balik ngerjain skripsi lagi si, trus minta bantuan ke temen juga biar bisa ngelanjutin skripsinya gitu supaya ga stuck disitu dan aku si nyaman aja kalo misal lagi stress trus keluar jalan-jalan atau sekedar main ke kosan temen itun yaman-nyaman aja menurutku”¹¹³

TI merasa jika saat mengerjakan skripsi ia sudah mulai pusing lalu ia akan meminta bantuan teman untuk membantunya atau sekedar menemani jalan-jalan atau bahkan Cuma main ke kosnya itu sangat berpengaruh menghilangkan stressnya saat mengerjakan skripsinya yang membuat stress tersebut, dan dampaknya jika sudah tidak merasa stress maka TI akan kembali mengerjakan skripsinya.

Langkah yang dilakukan TI dalam mengatasi keadaan yang membuat tertekan saat mengerjakan skripsi yang menyebabkan stress tersebut sesuai kondisi permasalahan yang membuat stress tersebut masih bisa di tangani atau tidak jika tidak maka TI akan memilih untuk menghindari permasalahan yang membuat stress tersebut dengan jalan jalan atau main ke tempat kosnya teman mencari dukungan emosional dari temannya atau mencari udara segar dengan mengendarai motor bersama temannya. Langkah yang diambil TI ini masuk kedalam strategi coping yang berfokus pada emosional atau *emotion focus coping* dan strategi ini

¹¹² Wawancara dengan subjek TI pada tanggal 15 juni 2022

¹¹³ Wawancara dengan subjek TI pada tanggal 15 juni 2022

masuk kedalam *emotion focus coping* pada aspek *seeking social emotion support* dengan mencari dukungan temannya, *seeking social emotional support* merupakan mencoba untuk memperoleh dukungan secara emotional.¹¹⁴ kemudian satu lagi TI dalam mengatasi keadaan yang menyebabkan stress dengan jalan-jalan menggunakan motor mencari udara segar bersama teman-temannya termasuk kedalam strategi coping yang berfokus pada emosi pada aspek *escape avoidance* yaitu menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan.¹¹⁵

Selanjutnya hasil wawancara bersama subjek ke III (AZ) terkait strategi coping yang di gunakan oleh AZ dalam mengatasi keadaan yang membuat stress sesuai dengan keadaan yang membuat stress saat mengerjakan skripsi tersebut jika keadaan yang membuat stress masih bisa di atasi maka ia akan mengatsi dan jika keadaan tersebut sudah tidak bisa di atasi lagi dan membuat pusing sehingga AZ aka menggubakan strategi coping yang berfokus pada emosi dengan menghindari permasalahan yang membuat stress tersebut.

“Kalo udah bener-bener mentok trus bener-bener udah stress tingkat tinggi aku biasanya milih buat menghindar aja biasanya sih tidur, soalnya abis tidur pasti lupa sama permasalahan yang membuat stress tersebut da juga jalan-jalan bersama teman supaya pikiran plong”¹¹⁶

Jika saat mengerjakan skripsi AZ merasa pusing dan stress karena permasalahan tersebut susah untuk diatasi maka AZ akan memilih untuk menghindari permasalahan tersebut dengan beristirahat yaitu tidur agar pikiran yang membuat stress tersebut dapat hilang.

Kemudian langkah yang dilakukan untuk mengurangi stress adalah dengan langkah-langkah yang dirasa nyaman, begitu juga degan AZ dia

¹¹⁴ Choirul Anam Achmad Tedy Himawan, ‘Peran Emotion-Focused Coping Terhadap Kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder Para Karyawan Yang Menyaksikan Peledakan Bom Di Depan Kedutaan Besar Australia Di Jakarta Tahun 2004’, *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 2.2 (2004), 112–18.

¹¹⁵ Choirul Anam Achmad Tedy Himawan, ‘Peran Emotion-Focused Coping Terhadap Kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder Para Karyawan Yang Menyaksikan Peledakan Bom Di Depan Kedutaan Besar Australia Di Jakarta Tahun 2004’, *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 2.2 (2004), 112–18.

¹¹⁶ Wawancara dengan subjekAZ pada tanggal 23 juni 2022

melakukan langkah atau upaya atau usaha untuk meringankan atau mengurangi stress dengan makan dan jalan-jalan dengan teman dan juga tidur.

“kalo stress biasanya aku tuh makan ice cream kemudian tidur inih ngaruh banget buat mood aku bagus kaya dengan makan ice cream itutih jadi dingin makanya mood bagus kemudian tidur juga bikin tekanan-tekanan seketika bisa ilang, biasanya kalau kepingin jalan-jalan juga ngajak temen si supaya ga stress lagi”¹¹⁷

Banyak cara atau langkah-langkah untuk mengurangi cara dan berbagai individu mengurangi stress tersebut dengan berbeda-beda cara seperti yang dilakukan AZ dengan makan *ice cream* kemudian tidur ia akan sedikit lebih baik dan bisa mengurangi beban dan tekanan yang membuat stress tersebut.

Dan dengan melakukan hal tersebut AZ merasa bisa kembali termotivasi mengerjakan skripsi kembali karena mood kembali bagus setelah memakan *ice cream* dan tidur

“bener-bener setelah makan ice cream trus mood kembali baik atau tidur bangun-bangun lupa sama keadaan yang membuat stress itutih ngaruh banget sama mood buat ngerjain skripsi dan aku si nyaman-nyaman aja kaya gini soalnya aku kalo ngerjain skripsi tapi ga nyamakan sama aja ya jadi mending di atas moodnya terlebih dahulu barulanjut skripsian”¹¹⁸

AZ merasa bahwa saat mengerjakan skripsi keadaan mood kita juga harus bagus agar tidak tertekan dan bisa meminimalisir rasa stress karena sulitnya skripsi, dan menurut AZ dengan memakan makanan kesukaan seperti memakan *ice cream* bisa membuat mood bagus sehingga skripsi kembali dikerjakan.

Langkah yang dilakukan AZ saat sedang stress ketika dalam proses menyelesaikan skripsinya dan permasalahan tersebut sudah tidak bisa di atasi lagi maka AZ akan lebih memilih untuk menghindari permasalahan tersebut, dan langkah yang di lakukan oleh AZ termasuk kedalam strategi coping yang berfokus pada emosi atau *emotion focused coping* yaitu dengan menghindari permasalahan tersebut dengan tidur sementara supaya

¹¹⁷ Wawancara dengan subjekAZ pada tanggal 23 juni 2022

¹¹⁸ Wawancara dengan subjekAZ pada tanggal 23 juni 2022

pikiran kembali segar dan tidak ada beban dan dapat mengerjakan skripsi kembali setelah pikiran sudah tidak merasa stress lagi. Selain tidur yang dilakukan AZ dalam upaya mengurangi rasa stress adalah dengan berjalan-jalan dan memakan *comfort food* supaya dapat kembali mengerjakan skripsi setelah pikiran tenang dan dalam kondisi mood yang baik. Strategi coping yang dilakukan oleh AZ ini termasuk kedalam strategi coping yang berfokus pada emosi pada aspek *escape avoidance* yaitu saat mengatasi keadaan yang menyebabkan stress dengan tidur atau dengan berjalan-jalan supaya stress dapat berkurang dan hilang. *Escape avoidance* merupakan menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan.¹¹⁹ Dan selain tidur dan jalan-jalan untuk mengatasi stress tersebut AZ menggunakan langkah mencari atau memakan *comfort food* nya yaitu dengan memakan *ice cream* dan dengan menahan diri supaya dapat menyelesaikan permasalahan yang menyebabkan stress tersebut. Dan pada strategi coping ini termasuk strategi coping yang berfokus pada emosi pada aspek *self control*, *Self control* yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.¹²⁰

Terakhir yaitu subjek ke IV (YM) dalam mengatasi keadaan yang menyebabkan stress dalam proses mengerjakan skripsi ia lebih pilih menghindari permasalahan tersebut atau melupakan permasalahan tersebut sejenak kemudian setelah keadaan membaik dan sudah tidak merasa stress ia akan kembali mengerjakan skripsi tersebut.

Keadaan yang membuat stress bisa berasal dari faktor lingkungan dan diri sendiri sehingga ketika mengatasi stress tersebut biasanya lebih

¹¹⁹ Choirul Anam Achmad Tedy Himawan, 'Peran Emotion-Focused Coping Terhadap Kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder Para Karyawan Yang Menyaksikan Peledakan Bom Di Depan Kedutaan Besar Australia Di Jakarta Tahun 2004', *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 2.2 (2004), 112–18.

¹²⁰ Choirul Anam Achmad Tedy Himawan, 'Peran Emotion-Focused Coping Terhadap Kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder Para Karyawan Yang Menyaksikan Peledakan Bom Di Depan Kedutaan Besar Australia Di Jakarta Tahun 2004', *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 2.2 (2004), 112–18.

milih menghindar. YM memilih menghindar ketika keadaan kamar sedang berisik memilih keluar supaya bisa fokus saat mengerjakan skripsi.

“karena aku kan di pondok ya jadi kalo stress karena berisik biasanya aku paling tutup skripsinya trus keluar biasanya ngajak teman buat jalan-jalan karena kalau terus terusan dikamar maka akan semakin stress dan tertekan kemudian selain keluar dari kamar untuk menghindari susana yang berisik tersebut pergi ke kosan temen yang juga lagi ngerjaian skripsi gitu”¹²¹

Karena kondisi lingkungan yang membuat tidak nyaman bisa menyebabkan stress terlebih saat mengerjakan skripsi yang benar harus bisa fokus akan tetapi tidak bisa fokus karena keadaan kamar di pondok pesantren yang berisik sehingga YM memilih menghindar dengan menutup skripsinya dan pergi keluar kamar supaya tidak penat dengan jalan-jalan bersama temannya atau pergi ke kosan teman.

Kemudian saat sedang stress karena skripsi pasti membutuhkan teman seperti tadi saat merasa bising di kamar mengerjakan skripsi YM memilih untuk keluar kamar mengajak temannya untuk sekedar jalan bersama.

“biasanya aku keluar bareng temen ke alun-alun atau kemana gitu trus jajan jadi aku kalau stress butuh si butuh seseorang untuk mengurangi rasa stress yang dirasakan”¹²²

Ketika stress kita pasti butuh bantuan dari orang lain dan salah satunya adalah teman dekat kita untuk sekedar di ajak jalan-jalan bersama atau hanya bercerita. Sama halnya YM ketika sudah penat dengan suasana kamar di pondok yang mulai gaduh makan akan mencari teman untuk di ajak berjalan-jalan melepaskan penat dan juga bisa saja hanya main kekosan teman untuk sekedar sharing mengenai permasalahan yang di alami atau hanya main saja mencari susana yang lebih tenang.

“langkah-langkah untuk mengatasi stress tersebut dengan memilih menghindari dari lingkungan yang berisik kemudian jalan-jalan bersama teman dan apabila stress karena kesulitan dalam penulisan skripsinya langkah yang dilakukan ya, aku milih buat istirahatkan diri dengan tidur atau mencari hiburan dengan sosial media youtube instagram dan tiktok

¹²¹ Wawancara dengan subjek YM pada tanggal 03 juni 2022

¹²² Wawancara dengan subjek YM pada tanggal 03 juni 2022

karena dengan nonton yang lucu-lucu tuh biasanya jadi plong gitu pikirannya juga”¹²³

Menurut YM langkah yang dilakukan untuk menghindari keadaan lingkungan yang tidak kondusif yang membuat stress ya dengan cara keluar dari ruangan itu atau dari gedung pondok tersebut kemudian mengistirahatkan diri jika skripsi yang dikerjakan sudah dititik sangat sulit sehingga perlu istirahat biasanya YM memutuskan untuk tidur atau jika tidak tidur YM akan menonton video video lucu yang ada di sosial media *youtube* gita atau *instagram* atau *tikok* karena dengan menghibur diri dengan menonton hal-hal yang lucu bisa untuk mengatasi stress karena tekanan yang membuat stress tersebut.

“setelah melakukan langkah untuk mengurangi stress atau usaha menghilangkan stress tersebut aku si ngerasa nyaaman-nyaman aja trus biasanya tuh habis nonton nyang lucu-lucu kemduan mencoba fokus ketika ruangan kamar pondok perlahan mulai kondusif maka mengerjakan skripsinya pun bisa dengan enjoy”.

YM merasa jika saat mengerjakan skripsi harus dengan keadaan lingkungan yang mendukung sehingga ia memilih menghindari lingkungan kamar di pondok yang berisik dan juga saat mengerjakan skripsi juga dalam kondisi mood yang baik maka saat mengerjakan skripsi un mejadi enjoy.

Langkah-langkah yang dilakukan YM dalam mengatasi keadaan yang menyebabkan stress tersebut dengan menghindari permasalahan yang membuat stress, seperti ia sedang mengerjakan skripsi dan lingkungan disekitar YM tidak kondusif maka ia akan memilih menyudahi mengerjakan skripsi tersebut dan keluar dari ruangan yang tidak kondusif untuk memnenangkan pikiran selain ia aka mencari hiburan dengan menonton video-video lucu dari social media dan juga mengistirahatkan diri dengan tidur saat lelah dan stress karena mengerjakan skripsinya. Langkah langkah yang dilakukan YM tersebut termasuk kedalam strategi coping yang berfokus pada emosi dan masuk kedalam aspek *escape*

¹²³ Wawancara dengan subjek YM pada tanggal 03 juni 2022

avoidance yaitu menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan.¹²⁴

3. Coping dalam Keagamaan

Menurut hasil wawancara yang telah dilakukan dari keempat subjek memiliki coping sesuai dengan keagamaannya ketika mereka mengalami stress saat proses mengerjakan skripsi.

Meurut wawancara yang sudah dilakukan bersama subjek pertama TN, ia akan melakukan coping keagamaan ketika ia merasa stress saat mengerjakan skripsi

“saya itu si mba berdoa buat dilancarin, apalagi kalau mau bimbingan saya alfatihah dan sholawat buat dosen pembimbing supaya lancar dan mudah ditemuin, soalnya dosen pembimbing saya beneran sulit makanya saya melibatkan Allah SWT supaya saya di beri kelancaran ketika mau bimbingan, trus pas mau seminar proposal saya sholat malem kemudian sebelum berangkat saya menyempatkan sholat dhuha dulusaya juga nyempetin buat ziarah paginya kan saya seminar proposal siang, ya buatdoa gitu, saya ngga lupa minta sama Allah supaya di beri kelancaran pas seminar soalnya saya takut dan merasa deg-degan banget pas mau seminar, pas ujian kompre juga gitu saya beneran udah usaha maksimal tinggal saya bertawakal sama Allah saya beneran tinggal tawakal dan yakin usaha saya bisa membuahkan hasil yang baik”

subjek TN akan melakukan coping keagamaan karena menurut ia ketika ia mengalami kesullitan ia harus berdoa sama Allah karena segala sesuatu yang akan terjadi itu semua kehendak Allah sehingga ia harus berusaha semaksimal mungkin dan miminta di beri kelancaran dan juga ia bertawakal menyerahkan segala hasilnya kepada Allah agar segala hasil yang ia terima menjadi lebih berkah yang mana membuat tekanan yang ia rasakan berkurang dan menjadi lega, karena ia melibatkan Allah dalam setiap langkah yang ia ambil terlebih dalam mengerjakan skripsi yang membuat ia tertekan dan merasa stress ini.

¹²⁴ Choirul Anam Achmad Tedy Himawan, ‘Peran Emotion-Focused Coping Terhadap Kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder Para Karyawan Yang Menyaksikan Peledakan Bom Di Depan Kedutaan Besar Australia Di Jakarta Tahun 2004’, *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 2.2 (2004), 112–18..

Kemudian berdasarkan wawancara kedua bersama subjek kedua TI ia juga melakukan coping secara keagamaan ketika ia merasa stress karena mengerjakan skripsi.

“iya mba jelas saya biasanya kalo masih pusing awal-awal saya doa doa buat kelancaran skripsi saya, ngga lupa pula tiap selesai sholat selalu nyelipin doa buat kelancaran segalanya, soalnya saya udah ngerasa usaha semaksimal mungkin tapikan semua hasilnya kehendak Allah jadi saya bisa berusaha kemudian saya serahin ke Allah, kemudian kalo mau ujian tuh saya ngga lupa buat alfatihahin pengujiannya biar pas sidang lancar dan ngga susah. Biasanya kalo saya dah pusing banget saya pasti akan sholat tahajud buat meminta agar dipermudah dan dilancarkan buat skripsi saya dan ketika saya mau ujian sidang munaqosah”

Subjek TI merasa bahwa ia sudah berusaha semaksimal mungkin dalam mengerjakan skripsinya sehingga ia akan menyerahkan seala hasilnya kepada Allah kemudian ia juga akan berdoa dan melakukan sholat tahajud agar di permudah ketika ia akan sidang skripsinya. Ketika ia akan melakukan sidang dan dia mendekatkan diri kepada Allah serta melakukan amalan-amalan dan doa yagar di permudah dan di beri kelancaran ia merasa ketenangan dalam hati yang menyebabkan tekanan dan rasa frustasinya mereda dan ia juga menyerahkan hasil kepada Allah sehingga ia akan lebihmenerima bagaimanapun hasilnya.

Kemudian wawancara yang dilakukan bersama sebjek ketiga AZ ia juga akan melakukan coping keagamaan ketika ia merasa stress ketika mengerjakan skripsinya.

“saya sih ya mba doa tiap habis sholat buat kelancaran skripsi saya trus pas saya stress ketika kesusahan buat ngerjain skripsinya saya bakal nyerahin semuanya ke Allah karena saya kan udah usaha maksima lbuat ngerjain skripsinya makanya saya tinggal nyerahin hasil dari usaha saya gitu, kalau mau ujian juga saya bakal doa buat diberi kelancaran dan mendekatkan diri ke Allah supaya segala sesuatunya di lancarkan dan di mudahkan, trus saya ya perbayak mendekatkan diri ke Allah si mba kaya seringbaca Al-Quran lebih dari biasanya trus soalnya aku kalo abis baca Al-Quran Alhamdulillah lumayan tenang jadi kalo saya lagi pusing nih mba gara-gara skripsi aku langsung perbanyak buat baca Al-quran supaya lebih tenang”

Menurut AZ ia merasa stress ketika ia akan berdoa kepada Allah dan menyerahkan segala halnya kepada Allah karena ia sudah berusaha semaksimal mungkin akan tetapi kesulitan-kesulitan setiap mengerjakan skripsi pasti ada sehingga ia akan menyerahkan kepada Allah karena ia sudah berusaha melawan kesulitan-kesulitan tersebut dan menyerahkan hasilnya kepada Allah. dan ketika AZ sudah menyerahkan segala sesuatu yang akan datang kepada Allah ia akan menjadi lega dan merasa beban yang di tanggung sedikit berkurang karena semua hasil itu berkat usaha dan doa kepada Allah.

Kemudian wawancara bersama subjek keempat ia juga akan melakukan coping keagamaan jika ia merasa stress saat mengerjakan skripsi.

“aku biasanya kalo udah stress banget kan main ya mba itu juga ngga lupa buat nyempetin diri sama Allah gimanaapun semua yang dilakukan juga ngga luput kehendak Allah, kalau saya lagi stress saya doa sama Allah sholat tahajud sholat hajat buat minta agar segala sesuatu mengenai skripsi segera terselesaikan supaya ngga tertekan lagi sama beban skripsi gini, trus aku kalo sholat sunnah juga kalo lagi pusing banget tak lamain sujudnya bener-bener minta kemudahan sama Allah soalnya kalo udah pusing sayaya cm bisa cari angin sama doa ke Allah gini si mb, trus mba ngga lupa juga kalau mau bimbingan atau mau ujian selalu baca Al-Fatihah dan memperbanyak sholawat, supaya lancar dan dimudahkan setiap jalannya gitu”

YM ketika merasa stress ia akan berdoa dan semakin mendekati dirinya kepada Allah, karena bagi YM segala sesuatu apsti ada kehendak dari Allah sehingga segala sesuatunya pun harus melibatkan Allah dalam setiap langkah dalam mengerjakan skripsinya agar stress dalam mengerjakan skripsinya pun segera hilang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Silvana, 2012), strategi coping baik dengan problem focused coping (PFC) maupun emotion focused coping (EFC), keduanya dapat digunakan untuk mengatasi stres. Dalam penelitiannya, ia menemukan bahwa perilaku yang sering ditampakkan oleh orang-orang yang mengalami stres yaitu dengan mengubah stressor yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif

dengan cara mempelajari ketrampilan-ketrampilan baru dengan mengatasi stressor secara langsung.

Kemudian mengungkapkan bahwa problem focused coping (PFC) dan emotion focused coping (EFC) efektif dalam meningkatkan pengelolaan stres. Problem focused coping yang dimaksudkan adalah usaha yang ditempuh oleh individu dalam menghadapi masalah dengan lebih mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung, sedangkan emotion focused coping merupakan usaha untuk meredakan atau mengelola stres emosional yang muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan.¹²⁵

Kemampuan individu dalam mengelola situasi yang membuat stress merupakan sebuah coping yang dilakukan individu untuk mengurangi rasa stress akibat mengerjakan skripsi bisa menggunakan coping yang berfokus pada masalah atau coping yang berfokus pada emosi tergantung kemampuan individu masing-masing, seperti mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yaitu memilih coping stress yang berfokus pada permasalahan jika masalah yang sedang di alami masih bisa di atasi dengan membutuhkan bantuan dari teman atau lingkungan sekitar akan tetapi mahasiswa akan menggunakan coping yang berfokus pada emosi jika permasalahan itu sulit di atasi dan jika dipaksakan untuk diatasi akan menyabkan sesuatu yang fatal, maka mahasiswa akan menggunakan emotion focused coping. Ini membuktikan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman terkait strategi coping dan bentuk strategi coping serta aspek strategi coping yang terdapat pada BAB II penelitian ini dibuktikan dengan penelitian ini bahwa strategi coping dapat membantu mahasiswa menghadapi stress dengan berbagai aspek-aspek strategi coping yang di sebutkan oleh Lazarus dan Folkman.

Tabel..

¹²⁵ Stefanus Lio And Kristinus Sembiring, 'Strategi Coping Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling', *Indonesian Journal Of Learning Education And Counseling*, 2.1 (2019), 52–61 <<https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.170>>.

Strategi coping stress mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsi

No	Subyek	Penyebab Stres	Strategi coping dan strategi coping menurut Islam
1	I (TN)	Kesulitan dalam mencari referensi dikarenakan ia tidak terbiasa membaca dan mencari jurnal sendiri yang menyebabkan ia tertakan, dosen pembimbing yang sulit di temui dan sulit memberikan feedback terhadap skripsinya, dan kebingungan dalam mengerjakan pada bagian-bagian skripsi.	<p><i>Problem focused coping</i> atau coping yang berfokus pada permasalahan ketika ia merasa stress dengan skripsi yang sedang iakerjakan ia akan berusaha mencari jalan keluarnya terlebih dahulu supaya tekanan yang ia alami sedikit berkurang akan tetapi jika permasalahan tersebut sudah tidak adajalan keluar maka ia akan menggunakan coping yang berfokus pada emosi atau <i>emotion focused coping</i>.</p> <p>Coping menurut islam yang ia lakukan adalah dengan berserah diri kepada ketentuan Allah, kemudian menjalin hubungan ilahiyah yang baik dengan Allah. melakukan usaha semaksimal mungkin dan menyerahkan hasilnya dengan bertawakal kepada Allah.</p>
2	II (TI)	Kesulitan dalam mencari referensi untuk melengkapi data-data itu membuat angket keperluan data penelitian, lingkungan yang tidak kondusif yang menyebabkan kesulitan untuk berkonsentrasi yang menyebabkan menunda-nunda mengerjakan skripsinya. Kemudian kesulitan dalam mengerjakan bagian bab-bab dalam skripsi	<p>Menggunakan coping yang berfokus pada permasalahan atau <i>problem focused coping</i> ketika permasalahan yang membuat ia stress masih bisa di cari jalan keluarnya dan ketika permasalahan sudah tidak bisa di atasi lagi ia akan menggunakan coping yang berfokus pada emosi atau <i>emotion focused coping</i></p> <p>Coping secara keagamaan yang ia lakukan ketika ia merasa tertekan dan pusing yang membuat stress saat mengerjakan skripsi ia akan mendekati diri kepada</p>

			Allah dan berusaha semaksimal mungkin dan menyerahkan hasilnya dengan bertawakal kepada Allah agar ia merasa tenang dengan segala ketentuan yang ada.
3	III (AZ)	Kesulitan menemukan referensi karena ia terbiasa mencari referensi di buku dan buku yang tersedia di perpustakaan sangatlah terbatas menyebabkan ia tertekan karena harus mencari buku untuk menjadi referensinya, kemudian lingkungan yang tidak kondusif yang menyebabkan ia tidak konsentrasi dalam mengerjakan skripsi yang membuat ia menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi, kemudian kesulitan dalam hal dosen pembimbing dan kesulitan untuk mengerjakan bagian bab-bab skripsi selanjutnya.	Coping yang ia gunakan ketika permasalahan yang membuat tertekan ia akan menggunakan coping yang berfokus pada permasalahan atau <i>problem focused coping</i> dengan mencari jalan keluar terlebih dahulu apabila permasalahan yang ia alami tidak menemukan jalan keluarnya ia akan menggunakan coping yang berfokus pada emosi atau <i>emotion focused coping</i> . Dan coping keagamaan yang ia gunakan dengan berserah diri kepada Allah dan mendekatkan diri kepada Allah kemudian ia bertawakal dengan hasil yang Allah berikan agar ia lebih tenang dengan segala keputusan.
4	IV (YM)	Kesulitan dalam menemukan referensi untuk melengkapi teori yang akan ia pakai, lingkungan yang tidak kondusif karena ia tinggal di pondok pesantren mahasiswa dengan berbagai semester yang menyebabkan ia merasa tidak bisa berkonsentrasi karena berisik dan merasa pusing ketika mengerjakan skripsi dalam kondisi yang ramai, kemudian kesulitan dalam mengerjakan bagian dalam skripsi.	Ketika ia merasa pusing dan tertekan yang menyebabkan stress ketika ia mengerjakan skripsi ia akan menggunakan coping yang berfokus pada emosi atau <i>emotion focused coping</i> dengan menghibur diri dan memilih berhenti sejenak meninggalkan skripsinya dengan menenangkan dirinya. Kemudian coping secara keagamaan yang ia lakukan dengan mendekatkan diri secara ilahiyah dan

			memperbanya berdoa kepada Allah dan berserah dengan hasil yang sudah is usahakan dengan bertawakal kepada Allah.
--	--	--	--

Tabel 4.
Strategi coping stress mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Penyebab stress pada mahasiswa saat mengerjakan skripsi	Strategi coping yang digunakan
<ol style="list-style-type: none"> 1. kesulitan menemukan referensi 2. lingkungan yang tidak kondusif 3. Kesulitan terkait dalam dosen pembimbing 4. kesulitan mengerjakan BAB dalam skripsi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. strategi yang berfokus pada permasalahan (<i>problem focused coping</i>): meminta bantuan teman untuk bertanya seputar skripsi yang membuat bingung.(seeking social support), meminta bantuan teman terkait menglah data dan pertanyaan angket (seeking social support), mencari jalan keluarnya dari keadaan yang membuat stress tersebut (<i>planful problem solving</i>) 2. <i>strategi copig yang berfokus pada emosi</i> (emotion focused coping): menghindari dengan jalan-jalan mencari udara segar (<i>escape avoindance</i>), curhat dengan teman tentang kesulitan tentang skripsinya dan dosen pembimbingnya.(seeking social support), membuka sesuatu yang lucu untuk menghibur diri.(<i>escape avoidance</i>), menhindar dengan tidur sementara (<i>escape avoidance</i>), Memakan <i>comfort food</i> yaitu <i>ice cream</i> dan menahan diri

	<p>dengan tindakan supaya dapat menyelesaikan masalah. (<i>self control</i>), mengistirahatkan diri ketika lelah dan stress mengerjakan skripsi dengan tidur (escape avoidance)</p>
--	---



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap subjek dengan pertanyaan yang telah disusun terlebih dahulu yang disebut dengan panduan wawancara maka hasil yang ada pada rumusan masalah dan Skripsi yang berjudul “strategi coping stress dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling islam angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri purwokerto. Maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Penyebab stress dalam penyusunan skripsi yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dari masing-masing subjek berdasarkan hasil wawancara memiliki penyebab dan sumber stress yang bermacam-macam, akan tetapi mereka berempat sepakat bahwa skripsi merupakan sesuatu yang sulit yang harus dikerjakan dalam keadaan yang penuh dengan konsentrasi dan mood yang bagus. Kesulitan yang dialami oleh pada subjek seperti mencari referensi yang terbatas, dosen pembimbing yang sulit di temui dan sulit merespon walaupun sudah dihubungi, revisi dari dosen pembimbing yang sulit, kemudian kondisi lingkungan yang tidak kondusif serta faktor dari dalam diri sendiri yaitu rasa malas dan juga kebingungan dalam mengerjakan bagian-bagian dalam skripsi. Semua hal itu menjadi tekanan dan pikiran karena tuntutan yang ingin cepat selesai akan tetapi kendala kendala tersebut menghambat proses penyelesaian skripsi sehingga membuat subjek merasa tertekan yang mengakibatkan stress ketika proses penyelesaian skripsi ini.
2. Strategi coping stress yang di terapkan oleh keempat subjek yang merupakan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap subjek mereka akan menggunakan dua macam strategi coping yaitu strategi yang berfokus pada masalah atau *problem focused coping* dan strategi coping

yang berfokus pada emosi atau *emotion focused coping*. Subjek akan menggunakan strategi coping yang berfokus pada masalah jika permasalahan masih bisa di atasi, seperti subjek I (TN) dan II (TI) meminta bantuan kepada teman teman ketika dirasa skripsi yang sedang di kerjakan mengalami kebingungan. Atau seperti subjek ke III (AZ) mencari sebuah jalan keluar tanpa menghindari permasalahan tersebut. Kemudian keempat subjek akan menggunakan *emotion focused coping* atau coping yang berfokus pada emosi seperti keadaan yang sulit dirubah seperti subjek I (TN), II (TI), III (AZ), dan IV (YM) mereka akan memilih menghindari permasalahan yang membuat stress dengan menenangkan pikiran mereka dari situasi yang membuat stress tersebut dengan keluar berjalan-jalan untuk mencari udara segar supaya bisa kembali menemukan motivasi untuk melanjutkan mengerjakan skripsinya.

B. Saran-Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu meneliti mengenai strategi *coping stress* yang diterapkan oleh mahasiswa dengan pendekatan penelitian yang berbeda sehingga terdapat penelitian terkait strategi coping stress mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yang lebih variatif.
2. Bagi mahasiswa, dalam mengurangi atau mengatasi keadaan yang membuat stress saat mengerjakan skripsi dibutuhkan penerapan atau strategi coping yang baik yang dapat membuat motivasi untuk kembali mengerjakan skripsi dengan semangat dan juga tidak hanya semangat akan tetapi sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah ketika kita mengalami sebuah kesulitan hendaknya tidak lupa berdo'a kemudian berikhtiar kepada Allah SWT, dengan adanya tekanan yang menimpa kita selain kita berusaha, beikhtiar kepada Allah kita juga bertawakal kepada Allah karena segala sesuatu yang menimpa kita semua hanyalah pemberian dari Allah, oleh karena itu berusaha, kemudian berdoa kepada Allah, maka Allah akan membukakan jalan yang mudah dan memberikan semangat dalam melanjutkan dalam penyelesaian skripsi.

3. Bagi program studi Bimbingan dan Konseling Islam, penulis mengharapkan bahwa skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menjadi bahan referensi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengerjakan skripsi terkait stress dan diharapkan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam sebagai calon konselor dapat menyarankan terhadap konselinya untuk menerapkan strategi-strategi yang efektif dalam mengatasi stress.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Syakrina Alfirani, Thoyyibatus Sarirah, and Sumi Lestari, 'Peran Perfeksionisme Terhadap Strategi Coping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Mediapsi*, 03.01 (2017), 9–16
<<https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.01.2>>
- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, and Retna Tri Astuti, 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5.1 (2019), 40
<<https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>>
- Andriyani, Juli, 'Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis', *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2.2 (2019), 37
<<https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>>
- Arsawan, I Wayan Edi, 'Pengaruh Perilaku Belajar Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Stress Kuliah Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Politeknik Negeri Bali', *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3.1 (2013), 55–68
- Azis, Nia Ariestha, and Margaretha Margaretha, 'Strategi Coping Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Riwayat Keguguran Di Kehamilan Sebelumnya', *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5.1 (2017), 144–57
- Bakhtiar, Muhammad Ilham, and Asriani Asriani, 'Efektivitas Strategi Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa Di Sma Negeri 1 Barru', *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 5.2 (2015), 69
<<https://doi.org/10.24127/gdn.v5i2.320>>
- Baron, Robert A, and Donn Byrne, *Psikologi Sosial* (jakarta: Erlangga, 20003)
- Budianto, Caesario Ari, Syifa Anggraeni, Audra Theo Kusuma, and Nafis Sirin Wasiska, 'Studi Pengaruh Warna Interior Ruang Rawat Inap Terhadap Tingkat Stress Pasien (Studi Kasus RSIA Di Surabaya)', *Jurnal Desain Interior*, 3.2 (2018), 59 <<https://doi.org/10.12962/j12345678.v3i2.4600>>
- Choirul Anam Achmad Tedy Himawan, 'Peran Emotion-Focused Coping Terhadap Kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder Para Karyawan Yang Menyaksikan Peledakan Bom Di Depan Kedutaan Besar Australia Di Jakarta Tahun 2004', *Humanitas : Indonesian PSychological Journal*, 2.2 (2004), 112–18
- Cholilah, Indah Roziah, Annisa Abdillah Zuhair Deyon, and Siti Nurmaidah, 'Gambaran Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19', *Al-Tatwir*, 7.1 (2020), 43–64
- Febrianola, Hesti, 'Coping Strategy In Studentsduring The Covid-19 Pandemic

Strategi Coping Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5.3 (2021), 114487–93
<<https://jptam.org/index.php/jptam/issue/view/20>>

Felix, Tommy, Winida Marpaung, and Mukhaira El Akmal, 'Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8.1 (2019), 39–56
<<https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>>

Fitriani, Arbania, and Andin Kembangkasih, 'Pemberian Pelatihan Webinar Startegi Pengelolaan (Coping) Stres Menghadapi Pandemi Covid-19', *Jurnal Abdimas*, 6.4 (2020), 251–59

Fitriani, Yulia, Fathana Gina, and Timorora Sandha Perdhana, 'Gambaran Parenting Stress Pada Ibu Ditinjau Dari Status Pekerjaan Dan Ekonomi Serta Bantuan Pengasuhan', *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10.2 (2021), 98
<<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i2.5697>>

Gunawan, Imam, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014)

Hadi, Cholichul, and Widya Rahma Fadhilah, 'Cara Mengelola Stres Diri Di Tempat Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19', *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7.3 (2022), 2511–19

Hanifah, Nezha, Hany Lutfia, Ulfah Ramadhia, and Rozi Sastra Purna, 'Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas', *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15.1 (2020), 29–43

Hardiyanti, Rina, and Iman Permana, 'Strategi Coping Terhadap Stress Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit: Literatur Review', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2019, 73–81
<<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>>

Hidayanti, Ema, 'Strategi Coping Stress Perempuan Dengan Hiv/Aids', *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 9.1 (2013), 89–106

Idris, Idriani, and Abdulah Pandang, 'Efektivitas Problem Focused Coping Dalam Mengatasi Stress Belajar Siswa Pada Pelajaran Matematika', *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4.1 (2018), 63
<<https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.5896>>

Ilmi, Zulfa Makhatul, Erti Ikhtiarini Dewi, and Hanny Rasni, 'Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita Di Lapas Kelas IIA Jember (The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Women Prisoners ' s Stress Levels at Prison Class IIA Jember)', *E Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5.3 (2017), 497–504

- Indirawati, Emma, 'HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN BERAGAMA DENGAN KECENDERUNGAN STRATEGI COPING', *Jurnal Psikologi*; Vol 3, No 2 (2006): Desember 2006 DO - 10.14710/Jpu.3.2.69 - 92 <<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/658>>
- Ismiati, 'Problematika Dan Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi', *Jurnal Al-Bayan*, 21.32 (2015), 15–27 <<https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/article/download/420/385>>
- Juliawati, Ni Ketut, I Made Sutarna, and Gde Gunatama, 'OBSERVASI BERBASIS KEARIFAN LOKAL PADA SISWA KELAS VII A4 SMP NEGERI 1 SINGARAJA Jurusan Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia', 2015, 1–10
- Kholidah, En, and a Alsa, 'Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis', *Jurnal Psikologi*, 39.1 (2012), 67–75 <<http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/180>>
- Koesmono, Teman, and Agnes Arshinta Dewi, 'Pengaruh Faktor-Faktor Stress Kerja Terhadap Kinerja Pada Perawat Rumah Sakit Di Kabupaten Tuban', *EKUITAS (Jurnal Ekonomi Dan Keuangan)*, 11.4 (2018), 516–34 <<https://doi.org/10.24034/j25485024.y2007.v11.i4.250>>
- Lim, Maria Theresia Astrid Felicia, and Sandi Kartasmita, 'Dukungan Internal Atau Eksternal; Self-Compassion Dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stres', *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2.2 (2019), 551 <<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.1587>>
- Limawandoyo, Eric, 'Pengelolaan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Pada PT. Aneka Sejahtera Engineering', *Agora*, 1.2 (2013), 884–94
- Lio, Stefanus, and Kristinus Sembiring, 'Strategi Coping Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling', *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2.1 (2019), 52–61 <<https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.170>>
- Maharani, Nurtia, and Artiarini Puspita Arwan, 'STRATEGI COPING STRES IBU RUMAH TANGGA DALAM MENGHADAPI KESULITAN EKONOMI PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KOTA BEKASI COPING STRESS STRATEGY OF HOUSEWIVES IN FACING ECONOMIC DIFFICULTIES DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN BEKASI CITY', *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)*, 9.1 (2022), 47–56
- Mariyanti, Sulis, 'Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek', *Jurnal Psikologi*, 11.2 (2013)
- Marpaung, Junierissa, 'Counseling Approach Behaviour Rational Emotive Therapy

- in Reducing Stress', *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 3.1 (2016), 23–31 <<https://doi.org/10.33373/kop.v3i1.263>>
- Maryam, Siti, 'Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya', *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1.2 (2017), 101 <<https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>>
- Mayangsari, Widuri, Arundati Shinta, and F X Wahyu Widianoro, 'Studi Kasus Strategi Coping Stres Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Kecenderungan Psikosomatis Di Yogyakarta', *Jurnal Psikologi*, 18.1 (2022), 37–47
- Miranda, Destryarini, 'Strategi Coping Dan Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus', *E-HJournal Psikologi*, 1.2 (2013), 123–35
- Musabiq, Sugiarti, and Isqi Karimah, 'Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa', *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20.2 (2018), 74 <<https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>>
- Nasution, Evi Syafrida, and Ika Wahyu Pratiwi, 'Hubungan Strategi Coping Orang Tua Terhadap Keberfungsian Keluarga', in *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Peranan Psikologi Bencana Dalam Mengurangi Risiko Bencana*, 2018, pp. 168–76
- Nugraha, Bangun Widya, 'Permasalahan Dan Strategi Coping Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Fip Uny' (UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA, 2013)
- Nur'aini, Ratna Dewi, 'Penerapan Metode Studi Kasus Yin Dalam Penelitian Arsitektur Dan Perilaku', *INERSIA: LNformasi Dan Ekspose Hasil Riset Teknik Sipil Dan Arsitektur*, 16.1 (2020), 92–104 <<https://doi.org/10.21831/inersia.v16i1.31319>>
- Nurmalasari, Anisah, 'Pengaruh Stress Kerja Terhadap Prestasi Kerja Pegawai Di Kecamatan Malinau Kota Kabupaten Malinau', *EJournal Pemerintahan Integratif*, 1.3 (2017), 1–13
- Octaviani, M., T. Herawati, and F.P.S. Tyas, 'Stres, Strategi Coping Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Keluarga Orang Tua Tunggal', *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11.3 (2018), 169–80 <<https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.3.169>>
- Oktavia, Wildani Khoiri, Rahmah Fitroh, Hastin Wulandari, and Fitri Feliana, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik', in *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2019, pp. 142–49
- Oktaviani, Fia, Nani Nuranisah Djamal, and Imam Sunardi, 'Gambaran Coping Strategy Pada Remaja Puteri Yang Melakukan Pernikahan Dini',

Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi, 5.1 (2018), 23–42
<<https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2353>>

Putra, Yanuar Surya, 'Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Sikap Mahasiswa STIE AMA Salatiga Dalam Perkuliahan Dengan Stress Sebagai Variabel Kontrol', *Among Makarti*, 3.5 (2010), 53

Rafikasari, Mar'atu Widya Nafi, 'HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRATEGI COPING PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI' (UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA, 2015)

Raudha, Rahmatur, and Teuku Tahlil, 'Stres Dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan', *JIM FKep*, I.1 (2016), 1–7

Rosanty, Rina, 'Pengaruh Musik Mozart Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi', *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3.2 (2014), 24817

Rosyad, Yafi Sabila, 'Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019', *Cahaya Pendidikan*, 5.1 (2019), 56–64
<<https://doi.org/10.33373/chypend.v5i1.1872>>

Safaria, Triantoro, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009)

Saihu, Made, and M Adib Abdushomad, 'Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Penulisan Skripsi', *Alim | Journal of Islamic Education*, 3.1 (2021), 63–74 <<https://doi.org/10.51275/alim.v3i1.200>>

Satori, Djaman, and Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Alfabeta, 2013)

Sawitri, Annisa Rachma, and Putu Nugrahaeni Widadiasavitr, 'Strategi Coping Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Tengah Pandemi COVID-', *Jurnal Psikologi Udayana*, 8.1 (2021), 78–85
<<https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p08>>

Seto, Stefania Baptis, Maria Trisna Sero Wondo, and Maria Fatima Mei, 'Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)', *Jurnal Basicedu*, 4.3 (2020), 733–39
<<https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>>

Sholichatun, Yulia, 'Stres Dan Staretegi Coping Pada Anak Didik Di Lembaga Pemasyarakatan Anak', *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8.1 (2011), 23–42 <<https://doi.org/10.18860/psi.v0i1.1544>>

Sipayung, Nurliana, 'Coping Stress Penulis Skripsi (Studi Deskriptif Pada

Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Snata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016)' (universitas sanata dharma, 2019)

siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan, Dan Perkembangan*. (Yogyakarta: Andi Offset., 2007)

Sukadiyanto, Sukadiyanto, 'Stress Dan Cara Mengurangnya', *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1.1 (2010), 55–66 <<https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>>

Sutjiato, Margareth, and G D Kandou a a T Tucunan, 'Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado', *Jikmu*, 5.1 (2015), 30–42

suwandi, basrowi, *Memahami Peneitian Kualitatif* (jakarta: rineka cipta, 2008)

Tambunan, Novitasari, 'Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha "Pucang Gading" Semarang', *Jurnal Psikologi Undip*, 8.2 (2010), 87–96 <<https://doi.org/10.14710/jpu.8.2.87-96>>

Villanesia, Nensi, Daviq Chairilisyah, Devi Risma, Teacher Education, Program In, Early Childhood, and others, 'The Correlation of Coping Strategy With Burnout Early Childhood Educators District Tampan City Pekanbaru', *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Universitas Riau*, 3.1 (2016), 1–9

Widiani, Suci, Atiek Sismiati, and Gantina Komalasari, 'Penggunaan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Jurusan BK Angkatan 2008 FIP UNJ', *Insight*, 2.1 (2013), 107–13

Wijayanti, Rina, and Mochammad Ramli Akbar, 'Asesment Model Strategi Coping Orangtua Murid Untuk Permasalahan Anak Usia Dini', *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 8.1 (2018), 79–83 <<https://doi.org/10.21067/jip.v8i1.2246>>

Winta, Mulya Virgonita Iswindari, and Agung Santoso Pribadi, 'Pelatihan Pemahaman Tentang Coping Stress Yang Tepat Pada Guru Sekolah Inklusi', *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11.4 (2020), 493–98 <<https://doi.org/10.26877/e-dimas.v11i4.4477>>

Wirahadi, Umar, Ahmad Zaini, and Suriyadi, 'Srategi Coping Oleh Mahasiswa Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Online (Studi Pada Mahasiswa Angkatan 2018-2020 Program Studi BK STKIP PGRI Sumatera Barat)', *Edutic - Scientific Journal of Informatics Education*, 2.1 (2022), 58–64

Zulkifli, Zulkifli, Shinta Tri Rahayu, and Sulung Alfianto Akbar, 'Hubungan Usia, Masa Kerja Dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Service Well Company PT. ELNUSA TBK Wilayah Muara Badak', *KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5.1 (2020), 46

<<https://doi.org/10.24903/kujkm.v5i1.831>>



LAMPIRAN

