

**COPING STRESS PADA CLUB FUTSAL
MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**



SKRIPSI

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

Oleh:

DAMAR GALIH FATAH

1917101099

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

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Damar Galih Fatah
NIM : 1917101099
Jenjang : S1
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“COPING STRESS PADA CLUB FUTSAL MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO”** secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang telah ditunjuk sumbernya.

Purwokerto, 26 Desember 2022

Damar Galih Fatah
NIM 1917101099

The logo of UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto is a circular emblem. It features a central white symbol resembling a stylized flame or a calligraphic element, set against a light green background. Below this symbol is an open book. The entire emblem is enclosed within a yellow circular border. The text "UIN" is prominently displayed in the center, and "PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI" is written along the bottom edge of the circle.

PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI



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

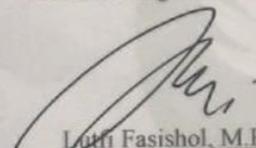
COPING STRESS PADA CLUB FUTSAL

MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM

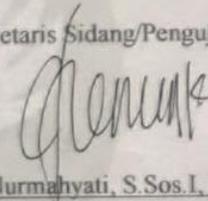
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO

Yang disusun oleh **Damar Galih Fatah NIM. 1917101099** Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari Kamis tanggal **12, Januari 2023** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

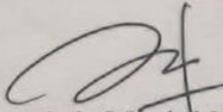
Ketua Sidang/Pembimbing


Lutfi Fasishol, M.Pd
NIP. 19921028 201903 1 013

Sekretaris Sidang/Penguji II


Siti Nurmahyati, S.Sos.I, M.SI

Penguji Utama

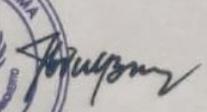

Nur Azizah, S.Sos.I, M.Si.
NIP. 19520723 197801 1 001

Mengesahkan,

Purwokerto, **25** Januari 2023

Dekan,




Abdul Basit, M.Ag.
19691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Pengajuan Skripsi
Sdr. Damar Galih Fatah
Lampiran : -

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

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan perbaikan seperlunya terhadap penulisan skripsi dengan:

Nama : Damar Galih Fatah
NIM : 1917101099
Jenjang : S1
Jurusan : Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : **Coping Stress Pada Club Futsal Mahasiswa Bimbingan
Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Purwokerto**

Dengan naskah skripsi ini, dapat diajukan kepada fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam sidang munaqosah.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Purwokerto, 26 Desember 2022

Dosen Pembimbing



Lutfi Faishol, M.Pd

NIP 19921028 201903 1 013

MOTTO

“Agar berhasil, keinginanmu untuk sukses harus lebih besar daripada ketakutanmu akan kegagalan”



HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini akan penulis persembahkan untuk:

1. Untuk ke dua orang tua dan adik saya yang telah mensupport dan selalu mendoakan dalam kelancaran penyusunan skripsi.
2. Untuk kampus tercinta UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.



**“COPING STRESS PADA CLUB FUTSAL
MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO”**

**Damar Galih Fatah
NIM 1917101099**

ABSTRAK

Pada penelitian mengenai coping stress ini penulis memiliki tujuan untuk memperoleh gambaran mengenai stres, dan coping stress pada anggota club futsal mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Adapun tujuan yang penulis buat pada penelitian ini terdiri dari dua tujuan yang pertama adalah untuk mengetahui strategi coping stress yang digunakan subjek, dan yang kedua adalah untuk mengetahui proses coping stress yang terjadi pada subjek.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek yang diteliti pada penelitian ini adalah anggota club futsal mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang mengalami stress yang sudah dibuktikan menggunakan kuesioner DASS-42 di observasi awal. Setelah diketahui tiga mahasiswa yang mengalami stress penulis menggunakan metode pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi

Hasil temuan pada penelitian ini adalah bahwa faktor utama yang menyebabkan subjek stress adalah tugas yang menumpuk baik tugas kuliah, organisasi, maupun tugas di pondok. Subjek cenderung menerapkan strategi coping stress secara simultan. Artinya, mereka akan menggunakan strategi berfokus pada emosi ketika mereka menghadapi kondisi yang sulit untuk diubah. Sebaliknya ketika subjek merasa kondisi yang mengakibatkan stress dapat diatasi maka subjek akan menggunakan jenis coping stress yang berfokus pada masalah.

Kata kunci: stress, coping stress, mahasiswa anggota club futsal

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, wr. wb

Alhamdulillah, puja dan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat serta karunianya. Sehingga dengan kemampuan dan kekurangan penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Coping Stress Pada Club Futsal Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto**” Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan pada Nabi Agung Muhammad SAW serta para sahabatnya yang telah memberikan tauladan yang baik sehingga akal dan fikiran penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat, serta kelak mendapatkan ilmu yang bermanfaat bagi pembacanya.

Dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini tidak lepas dari do’a, bantuan dan bimbingan berbagai pihak yang membantu, dalam menyelesaikan penyusunan skripsi. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih 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.
3. Nur Azizah, M.Si. Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
4. Lutfi Fasihol, M.Pd. Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling serta Dosen pembimbing skripsi saya, yang telah meluangkan waktu, mencurahkan perhatian, membimbing, mengarahkan, mengoreksi, dan memberikan masukan dan saran serta dukungan kepada penulis dengan penuh kesabaran selama penelitian dan penyusunan skripsi.
5. Bapak, ibu dosen, dan staf Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah memberikan pelayanan terbaik pada mahasiswa
6. Kedua orang tua dan ade tercinta, Bapak Eko Priyono, Ibu Kusmiyatun, dan Iga dinata zatta amani

7. Anggota club futsal mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
8. Khofifah yuliana
9. Segenap sahabat dan teman-teman Reza, Nafan, Arian, Radif, hamzah, fero, aufa, rika, amy, lulu, dan seluruh teman-teman kelas BKI-C tahun 2019 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih atas dukungan dan semangatnya
10. Semua pihak yang terlibat langsung ataupun tidak langsung yang telah membantu dan mendukung penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Tidak lupa penulis sampaikan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi dan doa yang tulus dari semua pihak. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan, demi karya yang lebih baik lagi untuk kedepannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca.

Purwokerto, 26 Desember 2022

Damar Galih Fatah
NIM 1917101099

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Definisi Operasional.....	8
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan.....	11
E. Manfaat Penelitian.....	11
F. Kajian pustaka.....	12
G. Sistematika Penulisan.....	15
BAB II DASAR TEORITIK.....	17
A. Stres.....	17
B. Coping Stres.....	32
C. Futsal.....	38
D. Mahasiswa.....	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	47
B. Subjek Penelitian dan Objek Penelitian.....	48
C. Sumber Data.....	51
D. Metode Pengumpulan Data.....	52
E. Metode Analisis Data.....	54
BAB IV PENGAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA.....	56
A. Hasil Penelitian.....	56
B. Pembahasan.....	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	81
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Score pengukuran DASS-42	49
Tabel 3. 2 Kategori kuesioner DASS 42.....	49
Tabel 3. 3 Biodata subjek	50
Tabel 4. 2 gambaran Penyebab Stress.....	65
Tabel 4. 3 bentuk Coping stress	72
Tabel 4. 4 gambaran proses Coping stres pada subjek.....	59



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada tumbuh kembang remaja, hubungan sosial sangat mempengaruhi perkembangannya. Seperti menumbuhkan korelasi dengan teman sebaya untuk mendapatkan pengakuan dan penerimaan sosial. Fakta ini dapat disebabkan karena remaja ingin mencari lebih banyak relasi pertemanan dan remaja ingin dilihat positif oleh orang lain terutama oleh lawan jenis.¹ Pertumbuhan dan perkembangan remaja disebut pubertas. Masa remaja ini bisa disebut dengan periode produktif, karena organ reproduksi dan fungsinya mulai berkembang dan matang, perubahan cepat yang terjadi pada saat masa puber dapat memunculkan rasa curiga, dan tidak nyaman, yang berujung pada perilaku yang tidak diinginkan,² Maka dari itu masa ini menjadi masa yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan seseorang.

Saat ini mahasiswa sedang masuk dalam fase remaja.³ Mahasiswa termasuk ke dalam kategori masa remaja akhir. Remaja akhir adalah tahap ketika seseorang tumbuh hampir menjadi dewasa. Tahap ini ditandai dengan munculnya beberapa hal, seperti menunjukkan minat terhadap ilmu pengetahuan dan teknologi, serta kecenderungan untuk lebih mudah bergaul dan mencari hal-hal baru. Biasanya, remaja akhir usia belasan tahun sudah memiliki identitas dan gender yang jelas, mampu bersikap adil terhadap kepentingan pribadi dan kepentingan lainnya, memiliki keterbatasan diri, dan dapat membandingkan mana yang baik dan buruk untuk apa yang dilakukan.

¹ Tika Nurul Ramadhani dan Flora Grace Putrianti, "HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN CITRA DIRI PADA REMAJA AKHIR," *JURNAL SPIRITS* 4, no. 2 (25 April 2017): 22, <https://doi.org/10.30738/spirits.v4i2.1117>.

² Lilis Suryani Lilis Suryani, "PENYESUAIAN DIRI PADA MASA PUBERTAS," *Konselor* 2, no. 1 (1 Maret 2013), <https://doi.org/10.24036/0201321876-0-00>.

³ Fadhilah Ramadhani dan Duta Nurdibyanandaru, "Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir" 03, no. 03 (2014).

Pada tahap remaja akhir ini diharapkan setiap individu dapat menghadapi permasalahan-permasalahan yang muncul dan mencapai jati diri yang sesuai.⁴

Remaja diharapkan berperilaku yang tidak kekanak-anakan, mereka dituntut supaya mandiri dan tidak menggantungkan sepenuhnya kehidupan mereka kepada orang tua, khususnya masalah-masalah yang kecil dan tidak rumit.⁵ Pada periode remaja akhir, seseorang tiba pada masa peralihan menuju dewasa, di periode ini mereka mulai melihat jati dirinya menjadi orang dewasa sehingga cukup memanifestasikan spekulasi, perbuatan, dan karakter yang lebih matang. Setelah memasuki masa remaja akhir mereka telah memperoleh kebebasan penuh atas apa yang akan mereka pilih dan emosi mereka mulai stabil, interaksi mereka dengan wali mereka akan bertambah baik dan mulus.⁶

Remaja yang bebas mengambil keputusan biasanya memiliki hobi dan kegemarannya masing-masing. Banyak dari mereka menyukai otomotif, olahraga, musik, dan sebagainya. Saat pubertas, mereka mulai mengenal apa itu cinta, dan lama kelamaan mereka mulai mengenal apa yang disebut cinta romantis.⁷ Hubungan antara perempuan dan laki-laki (berpacaran) menjadi sebuah bagian besar yang terjadi di dunia sosial pada remaja. Dalam melakukan hubungan ini dapat menciptakan emosi yang kuat, baik emosi negatif maupun positif.⁸ Cinta romantis adalah campuran emosi seperti ketakutan, kemarahan, nafsu, kegembiraan dan kecemburuan. Tidak semua emosi ini positif. Kumpulan emosi ini dapat menimbulkan masalah bagi remaja. Penyebab masalahnya adalah: Pertama, perbedaan pendapat, misalnya pasangan selalu lebih memperhatikan pendapatnya sendiri. Ini bisa menjadi

⁴ Paramitha Dhatu Anindyajati, "Status Identitas Remaja Akhir : Hubungannya Dengan Gaya Pengasuhan Orangtua Dan Tingkat Kenakalan Remaja" 01 (2013).

⁵ Radhita Paramitasari, "Hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan memaafkan pada remaja akhir" (Surabaya, Universitas Airlangga, 2012), <https://repository.unair.ac.id/106416/>.

⁶ Aries Yulianto dan Winanti Siwi Respati, "Perbedaan Konsep Diri Antara Remaja Akhir Yang Mempersepsi Pola Asuh Orang Tua Authoritarian, Permissive Dan Authoritative" 2019, 422600 Bytes, <https://doi.org/10.6084/M9.FIGSHARE.9942455.V1>.

⁷ Abellia Septine Mutiara, et al, "Cinta Dan Hubungan Heteroseksual Dalam Percintaan Remaja," t.t.

⁸ Siti Muslimah dan Nisa Rachmah Nur Anganthi, "Hubungan antara ekspresi cinta dengan perilaku pacaran remaja Madrasah Tsanawiyah." (Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013), <http://eprints.ums.ac.id/27435/>.

konflik ketika satu pihak kurang perhatian dari yang lain atau dari pasangan. Misalnya, kecurigaan terhadap pasangan dapat menyebabkan masalah, dan kecurigaan yang lama dapat membuat hubungan menjadi lebih rapuh.

Efek stres pada mahasiswa cenderung mengganggu proses kehidupan sehari-hari. Masalah kepribadian, perbedaan, kebosanan, dan kecemburuan adalah akar penyebab masalah yang dapat mengganggu kehidupan. Perpisahan menjadi salah satu menjadi akar penyebab masalah stres pada mahasiswa.⁹ Sakit hati menyebabkan banyak orang kehilangan kendali, sehingga mereka bisa melakukan hal-hal yang dapat menyakiti atau membahayakan nyawa mereka, seperti bunuh diri. Wajar jika mahasiswa akan merasa tertekan dan marah saat sedang stres, tapi jika kadarnya berlebihan ini akan menjadi buruk, seperti kesedihan berbulan-bulan, penyesalan yang terus-menerus, dan stres yang mengganggu kemampuan mahasiswa untuk berkonsentrasi pada studi atau pekerjaan yang sedang dilakukan, semua itu bisa menjadi masalah besar bagi seseorang. Oleh karena itu, seseorang membutuhkan sebuah strategi untuk berhasil menghadapi dan menyelesaikan masalahnya.¹⁰

Stress merupakan bagian yang akan dirasakan dan tidak dapat dihindari dalam kehidupan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari Kupriyanov dan Zhdanov bahwa stress masa kini merupakan ciri khas yang ada di kehidupan modern, karena stres termasuk dalam bagian dalam kehidupan manusia yang sangatlah sukar dihindari.¹¹ Stress tidak memandang usia, hal ini bisa menimpa kepada siapapun mulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua. Stress juga dapat dirasakan dimana saja, baik di sekolah, rumah ataupun tempat kerja. Stres menjadi masalah yang sangat wajar dialami oleh manusia dalam

⁹ Dini Nurani Ayu Nugroho, "Coping Stress Pada Mahasiswi Yang Mengalami Putus Cinta" (Semarang, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang, 2022), <http://repository.unika.ac.id/id/eprint/28789>.

¹⁰ Oktafiyarningsih F Lolong, "Hubungan antara Coping Strategy dengan Adaptational Outcomes pada Mahasiswa yang Mengalami Stress Pasca Putus Cinta" (Bandung, Universitas Islam Bandung, 2015), <http://repository.unisba.ac.id/handle/123456789/437>.

¹¹ Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional," *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (1 Juni 2016): 1, <https://doi.org/10.22146/bps.11224>.

menjalani kehidupannya.¹² Meskipun demikian apabila stress tidak mendapat penanganan secara baik dan benar maka bisa saja stress menimbulkan dampak yang buruk terhadap kondisi fisik dan mental seseorang.

Sedangkan Islam mengenalkan stress di kehidupan sehari-hari sebagai cobaan dari Allah SWT. Ketika seseorang mendapatkan cobaan seperti kematian, kehilangan anggota keluarga, sakit dan lain sebagainya, maka akan ada rasa stress (tekanan) dalam menghadapi cobaan tersebut.¹³ Seperti yang tertuang pada Surat al Baqarah ayat 155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمْرِثِّ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”¹⁴

Pada surah diatas Allah bersumpah kepada orang-orang beriman bahwa Dia akan menguji hamba-Nya dengan berbagai jenis cobaan; mulai dari rasa takut, kehilangan orang yang dicintai, kehilangan harta benda, kelaparan, dan kekurangan buah-buahan. Kemudian Allah menyifati hamba-Nya yang sabar bahwa ketika mereka menerima musibah mereka akan mengingat Allah dengan mengatakan: “Kami adalah hamba-hamba Allah, Dia berbuat atas kami sesuai kehendak-Nya, dan kami akan dibangkitkan pada hari pembalasan.” Dari surah al Baqarah ayat 155 ini kita dapat mengambil kesimpulan bahwa Allah akan selalu menguji hambanya dengan berbagai bentuk cobaan. Sabar serta selalu mengingat Allah adalah salah satu jalan keluar supaya masalah ini tidak menjadi masalah yang besar dan menjadikan seseorang ini stress.

Ketika seseorang sudah mengalami stress Islam juga memberikan jalan keluar yang diterangkan dalam surah Al Baqarah ayat 214 yang artinya: “Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga? Padahal belum datang kepada dirimu (cobaan atau ujian hidup) sebagaimana telah berlaku bagi umat terdahulu, sebelum kamu. Mereka ditimpa malapetaka dan kesengsaraan serta

¹² Indri Kemala Nasution, “Stres Pada Remaja” (Medan, Universitas Sumatera Utara Medan, 2007), <https://www.academia.edu/download/47515607/13231681511.pdf>.

¹³ Susatyo Yuwono, “Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi,” 2010.

¹⁴ *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Bandung: Syamil Al-Quran, 2005).

digoncangkan jiwanya (dengan bermacam macam cobaan). Sehingga berkata Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: Kapankah datangnya pertolongan Allah? Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat”

Pada kandungan ayat ini menyiratkan bahwasanya mereka yang memiliki iman kuat maka akan menjadi kuat dan sabar dalam menghadapi segala tantangan dan cobaan dalam kehidupan, sebaliknya mereka yang beriman lemah akan lebih mungkin mengalami sakit dan penderitaan mental (stress). Orang yang beriman lemah akan mudah putus asa, selalu berdoa kepada Allah dan sesama, selalu penuh dengan pikiran buruk, yang pastinya mudah mengundang keburukan dan penyakit. Seperti disebutkan, ketidakstabilan mental dapat menyebabkan berbagai penyakit fisik dan mental. Mengingat dampak buruk bagi kehidupan manusia ini, harus ada cara yang masuk akal untuk mengurangnya.¹⁵

Stress memiliki arti yang berbeda-beda dari segala kalangan. Ilmuwan mengartikan stress dianggap sebagai salah satu penyakit atau kejadian yang tidak menyenangkan. Kalangan masyarakat mengartikan stress sebagai perasaan bingung, susah dan takut. Tidak mungkin seseorang tidak merasakan stress (tekanan), seseorang pasti pernah merasakan hal tersebut. Seseorang tidak dapat menghindari stress, tetapi harus tau bagaimana cara menghadapi stress.¹⁶ Stress berkaitan dengan harapan seseorang yang tidak sesuai dengan kenyataan, kondisi ini memberikan perasaan marah, cemas bahkan frustrasi.

Ketika seseorang mengalami stress dapat diatasi melalui manajemen stress yang baik, dimana dalam psikologi disebut sebagai strategi *coping* stres. strategi *coping* stres ialah kelas aplikasi yang ditujukan untuk mengurangi stres serta meningkatkan keterampilan *coping* melalui proses kognitif dan perilaku.¹⁷ Mengatasi stress merupakan tindakan yang bisa dilakukan oleh seseorang untuk menoleransi, menguasai dan meminimalisir efek stress.

¹⁵ John Doe, “Ketika Stress Beraksi,” 2009.

¹⁶ Arlina Gunarya, Muhammad Tamar, dan Indra Fadjarwati Ibnu, “Bersahabat Dengan Stress,” dalam *Bersahabat Dengan Stress* (Modul MD10, 2010), 1–19.

¹⁷ Nezha Hanifah dkk., “Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas.,” *Jurnal Psikologi Tabularasa* 15 no.1 (2020): 29–43, <https://doi.org/doi.org/10.26905/jpt.v15i1.4829>.

Lazarus menyatakan bahwa *coping* merupakan strategi pemecahan masalah paling sederhana dan praktis. Dapat dilakukan dengan mengelola perilaku, melepaskan diri dari berbagai masalah baik yang nyata atau tidak nyata. untuk memenuhi dan menanggung semua yang menjadi tuntutan.

Orang yang mengalami stres dapat menerapkan strategi *coping* stres ini. Salah satu caranya yaitu dengan melakukan kegiatan yang anda sukai, misalnya futsal. Futsal ialah permainan sepak bola dalam ruangan di mana dua timnya terdiri dari lima orang masing-masing bermain melawan satu sama lain. Tujuannya adalah menggunakan setiap bagian tubuh anda kecuali tangan anda ketika memasukkan bola ke gawang lawan. Juan Carlos untuk pertama kalinya melakukan futsal di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930. Saat itu, Juan Carlos Ceriani kesal karena program latihannya terganggu yang disebabkan oleh hujan yang sering melanda kota Montevideo, sehingga dia merubah permainannya dengan bermain sepak bola di dalam ruangan. Futsal sendiri kini disponsori oleh FIFA (Federation Internationale de Football Association).¹⁸

Dari penjelasan yang tertulis sebelumnya, penulis mencoba mengambil sebuah kesimpulan bahwa pada masa remaja akhir mereka akan mencari jati diri mereka, entah itu hal yang mereka sukai ataupun pasangan yang mereka sukai. Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa ini seringkali menimbulkan masalah yang mengakibatkan stress pada mahasiswa. Sebelumnya penulis sudah melakukan observasi awal pada club futsal mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri. Alasan penulis melakukan penelitian pada club futsal adalah keunikan yang ada pada club futsal itu sendiri. Futsal sebagai salah satu cabang olahraga memiliki banyak manfaat bagi tubuh selain itu futsal juga menjadi media hiburan bagi para penikmatnya untuk sejenak melupakan permasalahan yang terjadi pada dirinya. Akan tetapi masih banyak pemain futsal yang mengalami stres seperti contohnya subjek yang peneliti teliti kali ini yaitu subjek A.

¹⁸ Muhammad Afkarul Islami, "Solo International Futsal Academy" (Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016), <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/41614>.

“ditambah lagi yang bikin stres itu kan mas damar tau sendiri kalo aku lagi ikut seleksi turnamen futsal VCC di Yogyakarta, ditambah lagi kebetulan waktunya pas banget bareng sama UTS jadi tambah numpuk mas tugasnya, pusing pol”¹⁹

Dari fenomena futsal yang memiliki banyak kegunaan untuk kesehatan tubuh dan juga futsal sebagai salah satu media hiburan, akan tetapi masih banyak pemain dan penikmat futsal mengalami stress ini menjadi faktor yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada club futsal Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto ini.

Setelah melakukan observasi pendahuluan penulis memberikan sebuah kuesioner melalui media google form. kuesioner ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat stress yang dialami oleh anggota club futsal Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, berdasarkan validasi Psikolog dan jurnal yang penulis baca dengan judul “Skrining masalah kesehatan jiwa dengan kuesioner DASS-42 pada civitas UIN syarif Hidayatullah Jakarta yang memiliki riwayat hipertensi”²⁰ penggunaan kuesioner (Depression Anxiety Stress) DASS-42 dapat digunakan untuk menilai tingkat stress pada remaja. Berdasarkan hasil observasi kepada mahasiswa BKI yang menjadi anggota club futsal yang berjumlah 15 orang yang masih aktif sebagai mahasiswa, 15 orang ini terdiri dari 13 pemain, 1 pelatih, dan 1 manager. Di dalam club futsal ini beranggotakan mahasiswa dari semester 1 sampai semester 7, dengan pembagiannya 6 pemain semester 7, 1 pemain semester 5, 5 pemain semester 3, dan 1 pemain semester 1. Pemberian kuesioner dilakukan oleh penulis dengan menggunakan kuesioner DASS-42, setelah melihat hasil dari kuesioner ditemukan bahwa terdapat 3 mahasiswa yang mengalami stress. Dengan pembagiannya 2 stress ringan dan 1 stress sedang. Ketiga mahasiswa ini mengalami stres karena masalah yang beragam.

¹⁹ Wawancara dengan subjek I di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

²⁰ Ulfah, I. (2019). *krining masalah kesehatan jiwa dengan Kuesioner Dass-42 pada civitas UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang memiliki riwayat Hipertensi* (Bachelor's thesis, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).

Diketahui lewat adanya observasi awal masalah yang membuat mahasiswa ini mengalami stress adalah karena tugas yang menumpuk. Baik tugas kuliah, tugas organisasi maupun tugas yang diberikan oleh orangtua. Masalah lain yang membuat mereka merasa stres adalah terdapat masalah dengan teman sebaya maupun pasangan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada club futsal BKI, dapat ditemukan bahwa mereka mengalami tekanan berat ketika terjadi masalah dalam kehidupannya lalu mengakibatkan mereka merasa stress. Dengan menggunakan strategi *Coping* mereka yang mengalami stress bisa terbantu dalam menyelesaikan masalah yang sedang mereka alami strategi *Coping* adalah salah satu cara yang sesuai dan bisa diterapkan oleh seseorang untuk meminimalisir, efek stress. Dengan menjalankan sesuatu yang mereka sukai futsal bisa menjadi salah satu opsi yang baik dalam rangka meminimalisir dan mengurangi tingkat stress mahasiswa.

Dari pemaparan ini, penelitian ini perlu dilakukan mengetahui strategi yang bisa digunakan untuk meminimalisir stress **“Coping Stress Pada Club futsal Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto”**

B. DEFINISI OPERASIONAL

supaya tidak ada kesalahan dalam penafsiran serta pemahaman oleh karena itu dibutuhkan adanya penegasan istilah yang akan diterangkan dibawah ini:

1. Stress

Pemahaman umum tentang stres secara luas digunakan untuk menggambarkan sikap dan perilaku individu ketika menghadapi tantangan hidup, dan kurangnya respons dalam menghadapi tantangan ini.²¹ Stres adalah suatu keadaan di mana seseorang terganggu karena adanya tekanan psikologis yang akan menyebabkan munculnya penyakit psikologis atau mental. Selain itu stress juga dapat mengakibatkan penyakit fisik terjadi

²¹ I Wayan Edi Arsawan, “Pengaruh Perilaku Belajar Dan Kecerdasan Eemosional Terhadap Stress Kuliah Dan Prestasi Belajar Mahasiswa PoliteknikK Negeri Bali,” *Soshum: Jurnal Sosial dan Humaniora* 3, no. Vol 3 No 1 (2013): March 2013 (2013): 55–68.

karena kelemahan dan penurunan daya tahan tubuh saat itu, stres adalah respon seseorang dalam bentuk emosional, fisik, dan kognitif (konseptual) terhadap situasi yang membuat tuntutan tertentu pada individu.²²

Stress adalah kondisi dimana seseorang tertekan dengan adanya tekanan psikis sehingga terganggu kegiatan yang sedang dilakukan baik secara fisik maupun mental. Sedangkan stres yang dimaksudkan pada penelitian ini adalah stres secara umum. Yaitu stres yang diakibatkan oleh permasalahan yang dihadapi subjek seperti masalah pendidikan, organisasi, pertemanan dan masalah di lingkungan sekitar

2. *Coping* Stress

Mengatasi stres adalah proses yang dialami individu ketika mengalami stres. Proses ini merupakan respon yang dilakukan oleh individu untuk membantu mereka memberikan ketahanan untuk menahan dan mengatasi efek negatif dari stres.²³ Mengatasi ialah proses pribadi dalam mengelola permintaan dan perbedaan sumber daya dalam kondisi stres. Lazarus menyatakan bahwa *coping* dapat dibedakan lewat dua jenis, diantaranya *coping* (PFC) yaitu *coping* yang memiliki fokus pada sebuah masalah dan *coping* (EFC) atau Teknik *coping* yang memiliki fokus terhadap emosi. Lazarus juga mengemukakan bahwa PFC merupakan penanganan untuk mengatasi stress dengan menggunakan strategi kognitif bagi seseorang yang menghadapi masalah dan berusaha untuk menyelesaikannya. Dalam PFC, seseorang akan melakukan suatu hal guna mengatasi ketegangannya, contohnya adalah mengoreksi atau meminimalkan situasi langsung. Dalam upaya meminimalisir sebuah tekanan dalam situasi stres dengan memaksimalkan sebuah sumber daya yang dimiliki seseorang adalah tujuan utama dari PFC. EFC, di sisi lain, merupakan sebuah cara untuk

²² Junierissa Marpaung, "Counseling Approach Behaviour Rational Emotive Therapy in Reducing Stress," *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling* 3, no. 1 (1 September 2016), <https://doi.org/10.33373/kop.v3i1.263>.

²³ Ira Darmawanti, "Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (Coping Stress)," *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 2, no. 2 (19 Februari 2012): 102, <https://doi.org/10.26740/jppt.v2n2.p102-107>.

manajemen stres yang ditujukan guna mengendalikan reaksi emosional melalui pendekatan perilaku dan kognitif.²⁴

Coping stress yang dimaksudkan dalam penelitian ini yaitu proses yang dikerjakan seseorang untuk menangani stress atau usaha secara sadar maupun tidak sadar, untuk mencegah, menghilangkan, atau memberikan ketahanan yang ditimbulkan oleh stress.

3. Futsal

Futsal ialah aktivitas olahraga yang dilakukan oleh dua tim dimana setiap tim memiliki anggota dengan jumlah lima orang. Tujuan dari permainan ini ialah mengumpulkan banyak skor dengan memasukkan bola ke gawang lawan. Dalam olahraga futsal juga terdapat pemain cadangan. Olahraga futsal ini dilakukan di dalam ruangan.²⁵ Futsal ialah permainan bola besar yang saat ini sedang populer dan sudah menjadi permainan nasional di banyak negara. Populernya olahraga futsal karena karakteristiknya yang memberikan kesempatan kepada pemain untuk bebas menunjukkan kemampuannya, sekaligus berpedoman pada aturan main yang diterapkannya.²⁶

Futsal yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu futsal sebagai permainan bola besar yang dilakukan oleh dua tim, dimana setiap tim beranggotakan lima orang dengan tujuan mengumpulkan banyak skor melalui gol yang diperoleh dengan memasukan bola ke gawang lawan.

4. Mahasiswa

Mahasiswa ialah individu yang sedang menuntut ilmu pengetahuan dalam suatu perguruan tinggi maupun universitas, lembaga penelitian, dan akademis.²⁷ Mahasiswa dianggap sebagai seseorang yang mempunyai

²⁴ Cantika Yeniari Pasudewi, "Resilensi Pada Remaja Binaan Bapas Ditinjau Dari Coping Stress," *Journal of social and industrial psychology* 1 (2012): 14–21.

²⁵ Moh Husnul Marom, "KONDISI PSIKOLOGIS PEMAIN FUTSAL YANG PERNAH MENGALAMI CEDERA DALAM KEJUARAAN FUTSAL SE-KABUPATEN TUBAN" 02 (2014).

²⁶ Eko Budi Utomo, "Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal," *Jurnal kesehatan Olahraga* 07, no. 3 (2017).

²⁷ R. Damar Adi Hartaji, "Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua" (Jakarta, Universitas Gunadarma, 2020).

kecerdasan, baik kecerdasan ketika berpikir maupun dalam perencanaan dalam bertindak. Maka dari itu, bertindak tepat dan cepat serta berpikir kritis merupakan sifat yang biasanya dimiliki oleh mahasiswa. Mahasiswa berperan sebagai komunitas kampus yang tugas utamanya adalah belajar, membuat makalah, membaca buku, berdiskusi, mempresentasikan, dan kegiatan kampus lainnya. Selain itu, mahasiswa memiliki tugas lain sebagai agen perubahan sosial dan manajer sosial. Hal ini menjadikan mahasiswa sebagai harapan bagi bangsa untuk memecahkan permasalahan yang timbul di lingkungan masyarakat.

Dalam penelitian ini mahasiswa yang dimaksud yaitu mahasiswa laki-laki dari Program Pendidikan Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang menjadi anggota club futsal, yang mengalami stress.

C. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana bentuk *Coping* Stress pada mahasiswa yang masuk ke dalam club futsal Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto?
2. Bagaimana proses *Coping* Stress pada mahasiswa yang masuk ke dalam club futsal Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto?

D. TUJUAN

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini diantaranya:

1. Untuk mendeskripsikan bentuk *Coping* Stress pada mahasiswa yang masuk ke dalam club futsal Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto?
2. Untuk mendeskripsikan proses *Coping* Stress pada mahasiswa yang masuk ke dalam club futsal Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto?

E. MANFAAT PENELITIAN

Penulis berharap agar penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Harapan penulis dari kesimpulan penelitian yang dilakukan dapat memberikan wawasan dan manfaat yang berbentuk pengetahuan terkait stress atau *coping* stress pada seseorang yang sedang mengalami masalah yang mengakibatkan stress pada dirinya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Mahasiswa

Agar mahasiswa yang sedang merasakan stress bisa menangani ataupun meminimalisir stress yang dialaminya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merubah pola pikir mahasiswa ketika menghadapi stress. Dengan strategi *coping* stress mahasiswa diharapkan bisa menangani stress dengan baik sehingga tidak membebani dan menjadi masalah yang komplek pada diri mahasiswa.

b. Bagi Konselor

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi pendekatan baru yang bisa digunakan para konselor untuk menyelesaikan masalah yang dialami kliennya. Khususnya masalah stress baik karena pekerjaan, pendidikan, ataupun masalah lainnya.

c. Bagi Orangtua

Diharapkan bisa digunakan sebagai pedoman orang tua untuk mengatasi problem pada anaknya yang mengalami stress karena suatu masalah juga untuk membantu mengatasi stress yang sedang dialami oleh dirinya sendiri.

d. Bagi Pembaca

Sebagai tambahan wawasan, dan referensi untuk pembaca dalam menangani masalah stress dan bisa dijadikan sebagai salah satu pendekatan yang bisa digunakan ketika mengatasi masalah yang berkaitan dengan stress. Baik di pekerjaan, di sekolah ataupun stress karena masalah lainnya.

e. Bagi peneliti

Diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang dialami peneliti serta membantu peneliti untuk menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan stress karena masalah apapun.

F. KAJIAN PUSTAKA

Kajian pustaka ialah hal yang dilakukan oleh penulis dalam menemukan persamaan dan kesesuaian dengan penelitian yang telah dipelajari sebelumnya, dan digunakan sebagai referensi penulis dalam penelitian untuk menghindari pekerjaan yang sama atau plagiarisme. Diantaranya yaitu:

1. Skripsi karya Nur Hasanah Lubis (2021) Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dengan judul “Strategi *Coping* Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan”. Skripsi ini menjelaskan mengenai strategi *coping* stress yang dilakukan oleh mahasiswa bimbingan penyuluhan Islam ketika menyelesaikan skripsi. Dalam skripsi ini disimpulkan bahwa subjek menerapkan beberapa bentuk metode *coping* pada kondisi yang sama. Subjek menggunakan metode yang berfokus pada emosi, ketika subjek percaya bahwa mereka berada di kondisi permanen, dan strategi berfokus pada masalah maka subjek percaya bahwa kondisinya lebih dapat disesuaikan. Penelitian ini memiliki kesamaan pada pemilihan subjek yaitu mahasiswa, dan objeknya berupa *coping* stress. Adapun perbedaannya pada lokasi penelitian dan bentuk dari *coping* stress.²⁸
2. Skripsi karya Chairul Erteka (2018) Universitas Medan Area yang berjudul “Hubungan Optimisme Dengan *Coping Stress* Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi”. Skripsi ini menjelaskan bahwa optimisme dapat mempengaruhi *coping stress*, dimana optimisme yang tinggi akan mempengaruhi tingkatan pada *coping stress*, begitupun sebaliknya. Persamaan antara penelitian yang akan dilakukan penulis dengan penelitian

²⁸ Nur Hasanah Lubis, “Strategi *Coping* Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara” (Sumatera Utara, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2021), <http://repository.uinsu.ac.id/13131/>.

tersebut ada pada objeknya yakni menyangkut dengan *coping stress*. Perbedaannya pada pemilihan lokasi penelitian.²⁹

3. Jurnal karya Juli Andriyani yang berjudul “Strategi *Coping Stress* Dalam Mengatasi Problema Psikologis”. Penelitian ini membahas tentang strategi *coping stress* yang digunakan untuk mengatasi permasalahan psikologis. Penelitian ini memiliki kesamaan dimana strategi *coping stress* dapat mengatasi permasalahan. Perbedaannya ada pada bentuk dari *coping stress* penulis memilih futsal sebagai bentuk dari *coping stress*.³⁰
4. Jurnal yang ditulis oleh Nezha, Hany, Ulfah, dan Rozi yang berjudul “Strategi *Coping Stress* Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas”. Penelitian ini mengkaji mengenai bentuk-bentuk strategi *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa psikologi Angkatan 2019 ketika kuliah *online* berlangsung. Dalam penelitian ini dijelaskan hasil penelitian sebanyak 61,9% mahasiswa psikologi’19 ketika kuliah daring beberapa diantaranya melakukan strategi *coping stress* dalam bentuk *emotional focused coping*. Penelitian Nezha dan teman-temannya memiliki kesamaan pada pemilihan strategi yang berupa *coping stress*, dan subjek yang dipilih adalah mahasiswa, sedangkan perbedaannya pada pemilihan lokasi dan bentuk dari *coping stress*.³¹
5. Skripsi karya Annggit Jiwandani Achmadin tahun 2016 Universitas Muhammadiyah Malang yang berjudul “Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang”. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa adanya perbedaan strategi coping stress yang dilakukan oleh mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Malang, dimana subjek berjenis kelamin pria 68,75% lebih banyak menggunakan Problem Focused coping dibandingkan menggunakan Emotion Focused

²⁹ Chairul Erteka, “Hubungan Optimisme Dengan Coping Stress Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi” (Medan, Universitas Medan Area, 2018).

³⁰ Juli Andriyani, “Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Probelama Psikologis,” *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 2 (13 Oktober 2019): 37, <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>.

³¹ Hanifah dkk., “Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas.” *Jurnal Psikologi Tabularasa* 15.1 (2020):29-43.

Coping 31,25%. Sedangkan yang berjenis kelamin wanita 100% secara keseluruhan menggunakan problem focused coping. Persamaan antara penelitian yang penulis lakukan dengan skripsi karya Anggit ada pada pembahasan mengenai strategi coping stress, adapun perbedaannya terdapat pada pemilihan subjek dimana Anggit memilih memilih mahasiswa baru Universitas Negeri Malang sedangkan penulis berfokus pada mahasiswa dengan jurusan bimbingan konseling Islam, selain itu penulis juga lebih memfokuskan coping stress pada futsal.³²

6. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Vitria Larseman Dela dalam bentuk jurnal dengan judul “Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan tahun 2019. Vitria dalam penelitiannya menyimpulkan jenis coping stress yang digunakan respondenya yaitu cara berkonsentrasi yaitu memfokuskan pikiran dalam memperbaiki semua kesalahan dalam skripsi, adapun strategi coping stress yang digunakan yaitu *emotional focus coping* dengan bentuk *dancing*, upaya pemecahannya dengan ‘curhat’ selain itu juga menggunakan *emotional focus coping* dengan bentuk *seeking social support* dan *escape avoidance*. Penelitian ini memiliki kesamaan pada pembahasan strategi coping stress akan tetapi penulis lebih memfokuskan pada strategi coping stress pada futsal, selain itu pemilihan lokasi penelitianpun berbeda.³³
7. Jurnal yang ditulis oleh Annisa Rachma Sawitri dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri dengan judul “Strategi Coping Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Tengah Pandemi COVID-19” Dalam jurnalnya berisi mengenai pembahasan setiap responden menggunakan lebih dari satu bentuk strategi coping stress. Ada yang melakukan pengalihan dengan

³² Anggit Jiwandani Achmadin, “Strategi coping stres pada mahasiswa baru fakultas psikologi universitas muhammadiyah malang” (Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2016).

³³ Vitria Larseman Dela, “Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan,” *RISTEKDIK : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (16 Agustus 2019): 90, <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2019.v4i2.90-94>.

menonton film, mendengarkan musik, masak, bermain *game online*, olahraga dan meditasi untuk mengalihkan pikirannya dari situasi yang memunculkan stress. Dalam penelitian ini memiliki kesamaan pada pembahasan coping stress, namun penulis lebih memfokuskan pada coping stress olahraga futsal. Selain itu kondisi yang dialami pun berbeda, jurnal Anisa dan Putu ada pada kondisi covid-19 sedangkan penelitian yang penulis lakukan tidak dalam kondisi covid-19.³⁴

G. SISTEMATIKA PENULISAN

Sistematika penulisan dalam penelitian ini terdiri dari lima BAB yaitu:

- BAB I. Pendahuluan, terdiri dari: Latar Belakang Masalah, Penegasan Istilah, Rumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, dan Sistematika Kepenulisan.
- BAB II. Landasan Teori: pokok dan teori terkait *Stress*, dan *Coping Stress*
- BAB III. Metode Penelitian, terdiri dari: Pendekatan dan jenis Penelitian, Tempat dan waktu penelitian, Subyek dan obyek Penelitian, Data dan Sumber Data, Metode Pengumpulan Data dan Analisis Data.
- BAB IV. Penyajian Data dan Analisis Data, terdiri dari: hasil penelitian skripsi mengenai stress dan *coping stress* untuk mengatasi permasalahan stress pada mahasiswa.
- BAB V. Penutup, terdiri dari: Kesimpulan, Saran-Saran, dan Penutup.

³⁴ Yuliasri Ambar Pambudhi dkk., "Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Amal Pendidikan* 3, no. 2 (31 Agustus 2022): 110, <https://doi.org/10.36709/japend.v3i2.22315>.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Stress

1. Pengertian stress

Kebanyakan orang berbicara tentang stress. Stress adalah keadaan ketika seseorang sedang berada atau mengalami efek berbahaya potensial atau aktual dari lingkungannya. Penggunaan kata stress telah disebut sebagai proses yang mempengaruhi organisme, atau sebagai akibat dari pengaruh pada organisme, sebagai perubahan lingkungan yang mempengaruhi organisme.³⁵ Anggota IKAPI menyampaikan jika stres adalah respon yang dilakukan manusia yang tidaklah spesifik kepada tekanan maupun rangsangan (*stimulus stressors*). Stress ialah respons adaptif yang bersifat individual, maka stres yang dialami satu orang belum tentu merupakan respons yang sama bagi orang lain.³⁶

Lazarus dan Folkman mengatakan stres suatu hubungan antara seseorang dengan lingkungan sekitarnya, dimana orang tersebut dinilai melebihi kemampuannya atau merasa terbebani sehingga mengancam Kesehatan mentalnya. Pandangan individu terhadap stress dinilai dari suatu peristiwa maupun situasi. Situasi yang sama bisa dinilai netral, positif maupun negative bagi setiap individu yang berbeda. Penilaliannya bersifat subjektif bagi setiap individu, karena ketika individu mengalami situasi maupun kejadian yang sama tingkatan stress yang mereka rasakan akan berbeda.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan stress merupakan bagian dari kehidupan, namun apabila stress berlangsung lama dan membebani maka dapat berpengaruh pada kesehatan individu. Selain itu, stress merupakan respon individu baik secara emosional maupun fisik

³⁵ D M Broom, "Coping, Stress and Welfare," *Coping with Challenge: Welfare in Animals Including Humans*, 2001, 1–9.

³⁶ Fahrizal Alif Achmad, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi Alif" (Yogyakarta, Poltekes Kemenkes, 2019).

ketika terjadi perubahan di lingkungan yang mengakibatkan individu harus menyesuaikan diri.³⁷

2. Faktor penyebab stress

Sebuah faktor yang bisa memicu respon stress pada manusia disebut dengan stresor. Stresor bisa tumbuh melalui bermacam-macam sumber dan muncul melalui kondisi psikologis, kondisi fisik, serta kondisi sosial di tempat kerja, di lingkungan rumah, dan di lingkungan eksternal yang lain.³⁸ Situasi dan kejadian yang berkaitan dengan individu dapat berbentuk kondisi lingkungan tertentu yang bisa merusak jaringan tubuh, contohnya perubahan cuaca dari panas ke dingin secara berlebihan, dan cedera atau nyeri yang menuntut sistem fisik dan psikologis bekerja dengan keras. Tingkat stres yang dihasilkan oleh tuntutan ini bervariasi tergantung dengan tingkat keparahan penyakit dan umur pada individu tersebut.³⁹

Haryanto serta Munir menyimpulkan bahwa stresor dibedakan melalui dua faktor:

- a. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu. Dimana keadaan emosi pihak-pihak yang terlibat dapat menimbulkan stres. Emosi adalah aktivitas pikiran, perasaan, dan keinginan yang intens. Manusia memiliki dua jenis emosi, dimana emosi tersebut berlawanan (*opposite*), yaitu positif dan negatif. Kondisi emosional yang bisa menyebabkan stres diantaranya ketakutan berlebih, rasa bersalah, kesedihan yang berlebihan, dan keterkejutan.
- b. Faktor eksternal, yaitu stresor yang muncul dari luar diri individu. Faktor eksternal tersebut bisa berupa cobaan. Dimana cobaan tersebut

³⁷ Ambraitia Rebecca Vita Nathania, "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Hkbp Nommensen Medan" (Medan, Universitas Hkbp Nommensen, 2022).

³⁸ Miftahul Jannah, "Gangguan stres pasca trauma gagal untuk menikah: Studi fenomenologi terhadap seorang perempuan yang mengalami stres pasca trauma gagal untuk menikah" (Malang, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013).

³⁹ Irmawati Catur Putri, "Hubungan Antara Jenis Stres dan Perilaku Merokok Pada Remaja Putri Di MAN 2 Purwokerto" (Purwokerto, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2018).

dapat berupa kebaikan, dimana manusia menganggap baik itu dalam bentuk kesuksesan, kesuksesan dalam karir dan bisnis, kekayaan yang melimpah, prestasi, dan popularitas. Kebaikan di atas bisa membuat orang stres jika tidak ditangani dengan baik. Berbagai masalah dan cobaan, baik maupun buruk, yang menimpa kehidupan seseorang dapat menimbulkan stres pada individu. Contohnya Penampilan fisik yang buruk, hasil panen rendah, cacat, masalah orang tua, masalah dengan teman dll.

Taylor mencantumkan beberapa cara yang berpotensi mengakibatkan stress, antara lain:

- a. Peristiwa negative cenderung menyebabkan stres yang lebih besar daripada peristiwa positif.
- b. Peristiwa yang tidak terkendali dan tidak dapat diprediksi akan menimbulkan stress daripada kejadian yang terkendali dan dapat diprediksi.
- c. Peristiwa "ambigu" sering kali dianggap lebih menegangkan dibandingkan yang sebenarnya.
- d. Manusia dengan tugas di luar kapasitasnya (*overload*) akan lebih stres daripada individu dengan lebih sedikit tugas.⁴⁰

3. Jenis stress

Jenis-jenis stres dapat dibagi melalui dua bagian secara umum:

- a. Stres akut

Stres dapat disebut juga dengan *flight or flight response*. Stres akut merupakan sebuah tanggapan yang dilakukan oleh tubuh manusia pada sebuah tantangan, ancaman, dan ketakutan tertentu. Stress akut bahkan dapat menyebabkan seseorang hingga menggigil ketika dalam beberapa keadaan.

⁴⁰ Miftahu Jannah, "Gangguan stres pasca trauma gagal untuk menikah: Studi fenomenologi terhadap seorang perempuan yang mengalami stres pasca trauma gagal untuk menikah." (Malang, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013).

b. Stres kronis

Stres kronis merupakan stres cukup sulit untuk diisolasi dan ditangani, dan efeknya semakin lama. Stres dapat dibagi menjadi tiga jenis menurut gejalanya:

1) Stres ringan

Stres ringan merupakan stresor yang kita semua alami dalam kehidupan sehari-hari, seperti kesiangian, macet, atau kritik dari orang lain. Dimana stress ringan ini yaitu keadaan yang sedikit menegangkan dalam waktu yang singkat (hanya beberapa menit atau jam). Stres ini dikaitkan dengan peningkatan semangat, peningkatan penglihatan, peningkatan energi dan penurunan cadangan energi, meningkatnya kemampuan individu dalam menyelesaikan pelajaran, sering merasa lelah tanpa adanya sebab, gangguan pencernaan, dan sistem lainnya. Anda mungkin tidak dapat bersantai ketika mengalami gangguan stress ringan ini. Stres ringan sangat membantu, karena mendorong orang untuk berpikir dan memberdayakan mereka dalam menghadapi tantangan hidup.

2) Stres sedang

Stres sedang memiliki durasi yang lebih lama dibandingkan stres ringan. Penyebab utama stres sedang yaitu keadaan yang masih abu-abu atau belum terselesaikan baik dengan rekan kerja, anak yang sakit, atau tidak hadirnya salah satu anggota keluarga dalam jangka waktu yang lama. Ciri-ciri dari seseorang yang mengalami stress sedang yaitu sakit perut, ketegangan otot, mudah lelah dan lesu serta gangguan pada tidur.

3) Stres berat

Stres berat termasuk konflik perkawinan yang berkelanjutan, kesulitan keuangan yang belum terselesaikan, perpisahan keluarga, perubahan tempat tinggal, penyakit kronis, perubahan fisik dan psikologis di kemudian hari. Stress berat ini dapat

memberikan pengaruh yang cukup besar dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya kesulitan dalam melakukan aktivitas, hubungan sosial yang buruk, gangguan tidur, cenderung melakukan hal yang negatif, sulit untuk fokus, ketakutan pada hal yang tidak pasti, meningkatnya rasa lelah, sulit dalam melakukan hal meskipun hal sederhana, gangguan sistemik, dan ditandai dengan perasaan takut.⁴¹

Jenis stres juga bisa dibedakan melalui dua golongan, yang dimana golongan ini didasarkan kepada sebuah persepsi stres yang dilakukan oleh seorang individu. Dua golongan ini yaitu:

- a. *Distress* (stres negatif) distress adalah stres yang dapat mengakibatkan sebuah kerusakan pada diri manusia dan memiliki sifat yang tidak menyenangkan. Stress dianggap sebagai suatu kondisi yang menyebabkan seseorang merasa takut, gelisah, khawatir, dan cemas. Hal tersebut dapat berdampak pada psikologis individu menjadi negatif dan menyakitkan, sehingga menimbulkan rasa untuk menghindarinya.
- b. *Eustress* (stres positif). *Eustress* yaitu stress yang memberikan pengalaman yang memuaskan dan bersifat menyenangkan. *Eustress* ini memberikan dampak positif bagi individu, seperti meningkatkan performansi individu, meningkatkan kognisi, meningkatkan kewaspadaan serta meningkatkan kesiagaan mental. Selain itu *eustress* juga bisa meningkatkan motivasi individu dalam menciptakan sesuatu, contohnya menciptakan sebuah karya seni.⁴²

4. Tahapan stress

Pelopop teori mengenai stress yaitu Hans Selye, menyatakan beberapa tahapan dalam menggambarkan dampak stress. Hans Selye membuat model yang dikenal dengan *General Adaptation Syndrome* (GAS),

⁴¹ Fahrizal Alif Achmad, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi Alif." (Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes, 2019).

⁴² Indri Kemala Nasution, "Stres Pada Remaja" (Medan, Universitas Sumatera Utara Medan, 2007).

menyatakan bahwa reaksi fisiologis terhadap stres dikatakan mengikuti pola yang sama namun terlepas dari sumber stres. Terdapat tiga tahapan dalam model Sindrom Adaptasi Umum yaitu peringatan dan mobilisasi, perlawanan, serta kelelahan.

a. Peringatan dan mobilisasi

Seseorang yang sadar mengenai munculnya stressor, secara tidak langsung dia telah masuk dalam tahap peringatan dan mobilisasi. Terpuncunya sistem saraf simpatik pada tingkat biologis akan membantu individu dalam mengatasi stressor. Akan tetapi, apabila stressor berkelanjutan dan tidak diatasi akan mengakibatkan seseorang masuk ke tahap yang kedua yaitu resistensi.

b. Tahap Perlawanan

Pada level biokimia, tubuh akan secara aktif melawan stres. Pada saat inilah disebut dengan tahap perlawanan. Individu yang sadar akan adanya stressor akan melakukan berbagai upaya untuk melawan tekanan yang ada, tentunya dengan tingkat efektivitas. Namun, dengan mengorbankan psikologis bahkan kesejahteraan fisiknya. Contohnya seorang siswa yang mengalami stress karena gagal dalam beberapa mata pelajarannya, akan melakukan perlawanan dengan memanfaatkan waktu yang ia miliki untuk belajar sebagai salah satu cara dalam mengatasi stress tersebut. Tahap terakhir dapat tercapai ketika resistensi lemah.⁴³

c. Kelelahan

Ditahap ini, seseorang akan mengalami kesulitan dalam mengatasi stress yang dirasakan. Hal tersebut dapat berdampak pada fisik individu, mulai dari sakit fisik, susah fokus, meningkatnya iritasi, timbul gejala psikologis, bahkan dapat lebih parah hingga kehilangan kontak dengan kenyataan dan disorientasi. Keadaan yang disebutkan

⁴³ Nur Hasanah Lubis, "Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara." (Sumatera Utara: UIN Sumatera Utara, 2021).

tadi menyebabkan individu merasa lelah serta kehabisan sumber daya fisiologis dalam menghadapi stresor. Namun, kelelahan juga bisa membantu individu agar menjauh dari keadaan stress dari beberapa keadaan. Contohnya, seseorang yang sedang sakit akibat terlalu banyak pekerjaan mempunyai alasan untuk mengurangi kewajibannya dalam bekerja untuk beristirahat sejenak, sehingga meringankan tanggung jawabnya. Sehingga stress yang dirasakan akan sedikit berkurang dalam beberapa waktu.

Banyak orang yang menganggap bahwa stress merupakan kondisi yang tidak menyenangkan, sikap seseorang terhadap stress mengarah pada fokus yang cukup besar pada psikoneuroimunologi. Psikolog kesehatan PNI kontemporer melakukan pengembangan pendekatan stress yang lebih holistik. Mereka berhasil menemukan tiga konsekuensi utama stress, dengan fokus pada efek stress.⁴⁴

5. Sumber-sumber stress

Sumber stress tidak akan tetap namun pasti bisa berubah-ubah, menyesuaikan dengan perkembangan manusia. Namun kondisi stress bisa terjadi kapanpun dalam sepanjang kehidupan. Untuk membedakan sumber-sumber stress dapat digolongkan melalui beberapa jenis, jenis-jenis sumber stress diantaranya:

a. Sumber Stress Dari Dalam Diri Individu

Terkadang sumber stress justru berasal dari diri individu sendiri, salah satunya dari kesakitan. Tingkat stress yang terjadi tergantung pada kondisi sakit dan usia individu. Sehingga, dapat disimpulkan tingkat stress seseorang tergantung dari usia serta keadaan fisiknya. Stress juga dapat muncul ketika seseorang mengalami konflik. Hal inilah yang menjadi sumber stress utama dari diri seseorang. Konflik dapat mengakibatkan stress bagi seseorang yang sedang mengalami

⁴⁴ Nur Hasanah Lubis, "Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara" (Sumatera Utara: UIN Sumatera Utara, 2021).

dan menyebabkan kecemasan, ketegangan, ketegangan yang berkepanjangan yang menyebabkan individu sulit dalam mengatasi hal itu. Seseorang akan terus menilai hambatan dan tuntutan yang ada di lingkungannya, dan menilai kemampuannya sendiri agar bisa mengatasi serta mengatasi tuntutan tersebut. Ketika seseorang merasakan adanya ketidakseimbangan antara kemampuannya dan tuntutan yang ada akan mengakibatkan stress. Folkman, Coleman, serta Rice merangkum beberapa stressor psikis diantaranya sebagai berikut:

- 1) Tekanan merupakan salah satu sumber stres yang timbul, ketika seseorang mendapatkan tekanan dalam mencapai sesuatu untuk bersikap dengan cara tertentu. sumber tekanan ini bisa juga bersumber dari keluarga serta dirinya sendiri
- 2) Frustrasi ialah sumber stres yang berasal dari seseorang yang usahanya belum tercapai, gagal ataupun mendapat beberapa hambatan ketika hendak menggapai keinginannya. Hambatan tersebut bisa berasal dari dirinya sendiri, keluarga dan lingkungan sekitar.
- 3) Konflik yaitu sumber stres yang muncul ketika seseorang dihadapkan dengan beberapa pilihan antara tujuan dan kebutuhan, dimana individu itu harus memilih salah satunya saja. konflik ini dapat bersumber dari dirinya sendiri, keluarga serta lingkungannya.
- 4) Ancaman ialah salah satu sumber stress. Ancaman ini muncul ketika seseorang berantisipasi dalam hal yang merugikan atau bahkan tidak menyenangkan untuk dirinya sendiri, mengenai keadaan yang bisa memunculkan stress.⁴⁵

b. Sumber Stres Dalam Komunitas dan Lingkungan

⁴⁵ Nur Aliyah, "Penerapan Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare" (Sulawesi Selatan, IAIN Pare-pare, 2018).

Stress juga dapat berasal dari lingkungan, adanya interaksi dengan beberapa subjek diluar lingkungan. Adapun beberapa sumber stress yang berada di komunitas maupun lingkungan seperti adanya perselisihan antar teman, dan organisasi di masyarakat. Beberapa hal yang disebutkan tadi dapat menimbulkan stress bagi seseorang, dikarenakan kurangnya hubungan interpersonal dan kurangnya pengakuan di masyarakat yang menyebabkan tidak bisa berkembang.

c. Sumber stres di dalam keluarga

Tidak bisa dipungkiri bahwa stress juga dapat berasal dari keluarga individu sendiri. Stress ini biasanya berasal dari interaksi antar anggota keluarga, misalnya permasalahan dalam ekonomi, adanya perasaan saling tidak peduli satu sama lain, adanya perbedaan pendapat, dan memiliki tujuan yang berbeda-beda. Maka, setiap individu akan menghadapi stress yang muncul dari mana saja sepanjang perjalanan kehidupan, baik muncul dari dirinya sendiri, dari luar individu, dari lingkungan dan komunitas, serta adanya tekanan, konflik, frustrasi dan ancaman.⁴⁶

6. Reaksi terhadap stres

a. Aspek biologis

Pengertian tentang bagaimana respon tubuh pada sesuatu keadaan yang mengancam. Respon atau reaksi itu dapat disebut dengan *fight or flight response*. Dikarenakan respon fisiologis akan mempersiapkan seseorang dalam menghadapi maupun menghindari keadaan yang mengancam. *fight or flight response* mengakibatkan seseorang bisa merespon secara cepat pada keadaan yang mengancam, namun apabila arousal semakin tinggi akan membahayakan Kesehatan seseorang.

⁴⁶ Nur Aliyah, "Penerapan Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare." (Sulawesi Selatan, IAIN Pare-pare, 2018).

Akibat yang akan muncul ketika stressor semakin banyak dapat menyebabkan timbulnya *General Adaptation Syndrome* (GAS) yang memiliki beberapa tahapan reaksi fisiologi pada stressor, diantaranya:

1) *Alarm Reaction*

Pada tahap awal ini hampir serupa dengan *fight or flight response*. Dimana arousal yang terjadi pada tubuh organisme berada dibawah normal yang kemudian meningkat menjadi diatas normal. Namun, pada akhirnya tubuh akan melindungi organisme terhadap stressor. Akan tetapi tubuh manusia tidak bisa mempertahankan intensitas arousal dari *alarm reaction*.

2) *Stage of Resistance*

Pada tahapan ini tingginya arousal masih sama, tubuh masih dapat bertahan dalam beradaptasi serta melawan stressor yang ada. Adapun respon dari fisiologis mulai menurun tapi tetap lebih tinggi jika dibandingkan dengan kondisi yang normal.

3) *Stage of Exhaustion*

Fisiologi masih terus merespon di tahap ini. Akan tetapi hal tersebut berpengaruh pada melemahnya sistem kekebalan tubuh serta banyak menguras energi tubuh. Maka akan memberikan dampak kelelahan pada tubuh. Apabila stressor terus terjadi akan menyebabkan kerusakan pada fisiologis, munculnya penyakit, bahkan bisa menyebabkan kematian.⁴⁷

b. Aspek Psikologis

Selain adanya aspek biologis, ada juga respon psikologis terhadap stres yang muncul diantaranya sebagai berikut:

1) Kognisi

Adanya stress berakibat pada melemahnya ingatan serta perhatian ketika melakukan aktivitas kognitif. Stressor berupa kebisingan menyebabkan deficit kognitif bagi anak-anak. Selain

⁴⁷ Indri Kemala Nasution, "Stress Pada Remaja" (Medan: Universitas Sumatera Utara Medan, 2007).

itu, kognisi juga bisa berpengaruh pada stress, seseorang yang selalu memikirkan stressor yang ada dapat menyebabkan ke tingkat stress yang lebih parah.

2) Emosi

Emosi berkaitan sekali dengan stress. Seseorang akan pastinya sering menggunakan kondisi emosionalnya dalam mengatasi stress. Dalam penilaian kognitif bisa berpengaruh pada stress serta pengalaman emosional. Adapun reaksi emosional terhadap stress diantaranya takut, cemas, sedih, amarah, dan rasa takut.

3) Perilaku Sosial

Stress dapat berpengaruh pada perubahan sikap seseorang terhadap orang lain. Seseorang bisa berperilaku positif ataupun negatif. Ketika terjadi bencana alam, akan membuat seseorang berperilaku lebih kooperatif, dalam situasi lainnya seseorang juga dapat mengembangkan sikap permusuhannya. Apabila stress diikuti dengan rasa amarah maka dapat menyebabkan seseorang bersikap negative, bahkan menimbulkan perilaku agresif. Stress juga berpengaruh pada sikap membantu satu sama lain bagi beberapa orang.⁴⁸

Rahman berpendapat aspek-aspek stres dibagi menjadi empat bagian yaitu:

- a. Gejala fisik ialah ciri-ciri stress yang berdampak pada keadaan dan fungsi fisik individu, misalnya sulit untuk tidur, banyak melakukan kesalahan saat bekerja, dan sakit kepala.
- b. Gejala emosional yaitu gejala stres yang berdampak pada kondisi psikis maupun mental, misalnya sedih, cemas dan gelisah, gugup, kondisi hati yang berubah-ubah, serta mudah tersinggung.

⁴⁸ Indri Kemala Nasution, "Stress Pada Remaja" (Medan: Universitas Sumatera Utara Medan, 2007).

- c. Gejala intelektual, gejala ini sangat berpengaruh pada kerja intelek atau pola pikir seseorang. Misalnya kesulitan dalam memutuskan sesuatu, sulit untuk fokus, daya ingatnya menurun, serta pikiran yang menjadi kacau.
- d. Gejala interpersonal merupakan gejala stress yang berpengaruh pada interaksi dengan orang lain baik dengan orang dalam rumah maupun luar rumah. Seperti mudah menyalahkan orang lain, menyerang orang dengan kata-kata, serta hilangnya kepercayaan pada orang lain.⁴⁹

7. Sumber Kekuatan dalam menghadapi stres

a. Dukungan Sosial

Adanya interaksi dengan orang sekitar nyatanya bisa menolong individu ketika menghadapi stress yang sedang dialami. Beberapa peneliti mengemukakan bahwa adanya dukungan sosial merupakan bagian dari hubungan timbal balik dengan seseorang yang merawat dan menyayangi kita dapat menurunkan tingkatan stress yang sedang dialami. Dukungan sosial serta emosional dari orang lain dapat membantu individu mengatasi stress. Jenis dukungannya dapat berupa memperlihatkan bahwa seseorang itu merupakan bagian yang bermanfaat dan penting dari jaringan sosial.

Seseorang akan memberikan bantuan yang baik serta tulus pada orang yang mengalami masa yang sulit. Misalnya seorang teman yang memberikan dukungan dalam belajar pada temannya yang memiliki prestasi bidang akademik yang cukup rendah. Adanya kasih sayang, kehangatan dan empati merupakan contoh perhatian emosional yang berpengaruh pada seseorang yang sedang mengalami stress, bahwa dia merasa diperhatikan oleh orang lain.

Umpan balik positif dapat memotivasi orang agar terus maju saembari mengurangi tingkatan stress yang sedang dialami. Hal ini tidak

⁴⁹ Faela Hanik Achroza, "Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa Dan Problem Focuse Coping Dengan Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus" (Kudus, Universitas Muria Kudus, t.t.).

hanya memberikan manfaat kesehatan, namun juga menyoroti bahwa dukungan sosial sangat penting.⁵⁰

c. Optimisme

Optimisme merupakan salah satu sumber kekuatan dalam menghadapi stress yang berasal dari pemikiran positif individu saat menghadapi suatu tantangan atau masalah. Apabila kita berpikiran positif pasti akan terus maju, sebaliknya jika berpikiran negative maka kita pasti ingin mundur. Kekuatan terbesar yang dimiliki manusia ialah optimisme. Sikap optimisme menjanjikan tujuan yang akan lahir sebelum arah dan energi tindakan yang tulus. Kemampuan optimisme bahkan dapat mengubah dunia, seperti Bill Gates dan Steve Jobs mereka mengubah pesimisme menjadi optimisme sehingga mereka dapat mengubah dunia.⁵¹ Hidup tanpa kesulitan tidak mungkin. Tidak ada hadiah apabila tidak ada bahaya, itulah sifat dari kehidupan dimana selalu ada warna hitam dan putih. Jika kita dapat mengatasi hal-hal tersebut maka kita akan mendapatkan kehidupan yang lebih bermakna.

Adanya optimisme membuat rasa sulit hilang, kelemahan berubah jadi kobaran semangat. Optimisme merupakan keadaan pikiran yang berasal dari dalam diri seseorang.

d. Berfikir positif

Seorang manusia memanfaatkan pikiran mereka sebagai alat untuk mengukur dalam menentukan sesuatu yang baik, dan aman bagi masa depannya sendiri serta keluarga. Manusia dapat mengatur ide-ide yang ada dengan berpikir. Para ilmuwan menjelaskan bahwa pemikiran sebagai fitur yang signifikan di mana dapat membedakan manusia dari tumbuhan, hewan serta benda mati dalam psikologi sosial.

⁵⁰ Lubis Nur Hasanah, Skripsi: *Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*. (Sumatera Utara: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2021).

⁵¹ Alam Bachtiar, *Sembilan Langkah Mengendalikan Pikiran, Perasaan, dan Emosi Negatif*, 1 (Yogyakarta: Araska, 2017).

Manusia juga bisa memisahkan mana yang bermanfaat dan mana yang tidak bermanfaat, antara mana yang positif dan negatif, serta mana yang legal dan mana yang illegal. Manusia dapat memilih mana yang sesuai dengan dirinya dan dapat dipertanggungjawabkan pilihannya itu.⁵²

e. Beriman, Memohon Bantuan, dan Tawakal Kepada Allah

Seseorang yang memiliki pribadi yang positif ialah orang yang taat pada Allah, meminta bantuan pada-Nya dan mempercayai-Nya. Meletakkan seluruh kepercayaan hanya pada Allah Swt. ketika mendapatkan musibah maupun kesulitan selalu meminta bantuan pada Allah Swt. maka kita akan menjadi orang-orang yang sabar dalam menghadapi permasalahan yang ada.

Terkadang Allah Swt. menutup beberapa pintu yang ada dihadapan kita, namun Dia telah membuka pintu-pintu lain yang merupakan pilihan terbaik bagi kita. Sebagian manusia kebanyakan tidak memanfaatkan waktu yang ada malah menyian-yiakan waktu dan energi yang ada untuk menuju pintu yang sudah Allah tentukan.⁵³

Hal tersebut, membuktikan bahwa Allah Swt. selalu memberi kesempatan agar kita memulai sesuatu yang lebih baik. Manusia harus terus berjuang dan berusaha dalam emnggapai suatu impian, bukan menyerah dan putus asak arena sealalu ada jalan bagi orang yang mau berusaha. Maka dari itu selalu libatkanlah Allah Swt. dalam berbagai kondisi karena Allah Swt, tidak akan membuat kesulitan yang melebihi batas kemampuan manusia dalam mengganggu ujian yang diberikan. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam Surah Al-Baqarah/2:286 yang artinya

⁵² Lubis Nur Hasanah, Skripsi: *Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*. (Sumatera Utara: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2021).

⁵³ Ibrahim Elfiky, *Elfiky, Ibrahim. Terapi berpikir positif* (Jakarta: Zaman, 2013).

“Allah tidak dapat menanggung beban seseorang kecuali ia Dia menerima hadiah (dari kebaikan) untuk usahanya, dan dia menerima hukuman (dari kejahatan) untuk tindakannya”.⁵⁴

Dari surah tersebut dijelaskan bahwa Allah tidak akan menguji hamba-Nya di luar kemampuannya. Maka dari itu sebagai makhluk-Nya, kita harus selalu bersabar serta bersyukur ketika menghadapi kesulitan yang Allah Swt. berikan, karena pastinya selalu ada hikmah yang bisa kita ambil.

8. Stres pada mahasiswa

Mahasiswa Indonesia secara umum rata-rata ada di rentang umur 18-24 tahun. Apabila dilihat dari umurnya, mahasiswa masuk pada kategori tahap perkembangan dewasa muda. Di tahap ini, seorang mahasiswa akan mengeksplorasi diri agar menemukan jati diri yang sesungguhnya, dengan cara membina hubungan, bergaul serta menanggung tanggung jawab sosial. Selain itu adanya kegiatan kampus dan beban akademik adalah salah satu tanggung jawab dari seorang mahasiswa yang mau tidak mau harus terpenuhi. Dalam memenuhi tugas-tugas yang sudah disebutkan tadi, tidak jarang mengakibatkan munculnya permasalahan yang menyebabkan stress. Dampak yang muncul dari adanya stress tersebut diantaranya tidak nafsu makan, kepala pusing, bahkan dapat meningkat ke dampak yang paling fatal yaitu bunuh diri.⁵⁵

Dalam konteks mahasiswa, ada empat sumber stress pada mahasiswa yaitu interpersonal, akademik, intrapersonal, dan lingkungan.

- a. Interpersonal yaitu stressor yang bersumber dari interaksi dengan orang lain, contohnya masalah dengan orang tua, teman, bahkan pacar.

⁵⁴ Kementerian Agama RI, *Kementerian Agama RI, Al Quran dan terjemahannya* (Surabaya: UD. Halim, 2013), hlm.49 (Surabaya: UD. Halim, 2013).

⁵⁵ Sugiarti Musabiq dan Isqi Karimah, “Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa,” *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20, no. 2 (29 Agustus 2018): 74, <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>.

- b. Intrapersonal ialah stressor yang bersumber dari dalam diri individu, seperti adanya perubahan kebiasaan mulai dari makan dan tidur, kesehatannya menurun, serta kesulitan keuangan.
- c. Akademik merupakan stressor yang berkaitan dengan kegiatan kampus serta permasalahan ddi bidang akademik. Seperti nilai IPK rendah, tugas yang menumpuk, serta materi kuliah yang susah.
- d. Lingkungan ialah stressor yang bersumber dari lingkungan individu, selain di bidang akademik, contohnya perjalanan yang macet, lingkungan rumah yang tidak nyaman. Serta kurangnya waktu liburan.⁵⁶

B. Coping stress

1. Pengertian Coping stress

Ketika sedang berada pada sebuah masalah maka memerlukan sebuah perencanaan untuk menghadapi sekaligus memecahkan masalah yang ada. Dalam memecahkan masalah ini memerlukan usaha beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap sebuah permasalahan dan tekanan yang sedang menimpa. Coping berasal dari kata “to cope” yang memiliki arti sama dengan “to deal” yang berarti melawan atau menyerang, untuk benar-benar menguasai sesuatu. Pegertian dari coping stress yaitu upaya mengatasi stres, serta penolakan untuk mengatasi stres yang sedang hadapi.⁵⁷ Sedangkan menurut Dictionary of Psychology, coping adalah setiap tindakan (perilaku atau tindakan) dimana seorang individu berinteraksi dengan lingkungan sekitar, yang memiliki tujuan untuk meminimalisir atau menyelesaikan sesuatu, baik itu berupa tugas maupun masalah.⁵⁸

Coping adalah salah satu usaha atau upaya berupa reaksi seseorang dalam menghadapi kesulitan, baik internal ataupun eksternal. Sedangkan

⁵⁶Musabiq, Sugiarti, and Isqi Karimah. "Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20.2 (2018): 75-83.

⁵⁷ Arilia Rahma, “Coping Stres pada Wanita Hamil Resiko Tinggi” (Surabaya, Universitas Airlangga, 2017).

⁵⁸ J.P Chaplin, *J.P.Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi, terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Grafindo Persada, 2006), hlm. 156* (Jakarta: Garfindo Persada, 2006).

stres adalah pengalaman subjektif, setiap orang dapat bereaksi secara berbeda terhadap stres. Stres dapat memiliki efek fisik dan psikologis. *Coping* stress disini ialah suatu proses dinamis dari perilaku dan pola pikir yang secara sadar digunakan untuk menghadapi keadaan dan masalah yang mendesak pada seseorang.⁵⁹ *Stress coping* ini yaitu suatu kemampuan yang sangat penting dimana individu harus memilikinya.

Coping stress artinya adalah kemampuan untuk peka terhadap emosi, reaksi psikologis, dan peristiwa tertentu. Apalagi bagi remaja yang sedang mengalami masalah dan kesulitan skill dalam mengatasi stress sangatlah berguna. Beberapa orang mengatasi stres akan lebih baik dalam mengatasinya daripada yang lain, mereka yang dapat mengatasi stress dengan baik adalah mereka yang paham dengan konsep *coping* stress.⁶⁰

Coping sebagai setiap upaya sehat atau tidak sehat, positif atau negatif, untuk mencegah, menghilangkan, melemahkan, atau memberikan perlawanan terhadap efek stresor. *Coping* ini didefinisikan sebagai usaha yang disengaja, disadari atau tidak disadari guna mengatasi atau mengurangi stres.⁶¹ *Coping* stress adalah tindakan atau usaha untuk mengatasi stress, baik secara sadar ataupun tidak sadar. Mengatasi stress adalah upaya perilaku dan perilaku kognitif yang dilakukan untuk menguasai, mentolerir, dan mengurangi tuntutan yang kita hadapi.⁶²

Strategi *coping* yang disarankan oleh para tokoh memiliki gagasan yang sama baik berupa tindakan maupun upaya untuk mengatasi stress. Upaya yang bisa dilakukan dapat bersifat sadar atau tidak sadar, tergantung dari tindakan kognitif dan perilaku yang dilakukan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Maka dapat disimpulkan bahwa

⁵⁹ Vania Wibowo, *Coping Stress Pada Lesbian Yang Mengalami Putus Cinta.* (Semarang, Unika Soegijapranata Semarang, 2019).

⁶⁰ Rahmad Purnama, "PENYELESAIAN STRESS MELALUI COPING SPIRITUAL," *Al-Adyan Jurnal Studi Lintas Agama* 12 (2017): 70–83, <https://doi.org/doi.org/10.24042/ajsla.v12i1.1445>.

⁶¹ Agustin Wiji Dwi, "Pengaruh Doa Terhadap Coping Stress Pada Santri DiPondok Pesantren Sunan Pandanaran Ngunut" (Tulungagung, UIN Satu, 2014).

⁶² Wibowo Vania, *Coping Stress Pada Lesbian Yang Mengalami Putus Cinta.* (Semarang: Unika Soegijapranata Semarang, 2019).

coping stres ialah respon ataupun proses seseorang dengan tujuan untuk meminimalisir serta mengatasi sumber stress yang dihadapinya baik secara sadar maupun tidak sadar.

2. Strategi *Coping Stress*

Ketika mengalami stress ada banyak strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasinya diantaranya:

- a. *Coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). *Coping* ini mencoba untuk segera meminimalisir efek dari stressor dengan menyangkal keberadaannya atau menarik diri dari situasi tersebut. *Coping* seperti itu tidak menghapuskan penyebab stres, juga tidak membantu seseorang mengembangkan cara yang lebih efektif untuk mengelola penyebab stres.

Untuk Emotion-focused coping terdapat beberapa golongan yang berbeda. Kelima golongan ini dibedakan menjadi lima komponen, yaitu:

- 1) Distancing merupakan tindakan dimana individu tidak terlibat dari sebuah permasalahan dan membuatnya terlihat menjadi hal yang positif.
- 2) Escape avoidance ialah tindakan menghindarkan atau menjauhkan diri dari sebuah masalah.
- 3) Self controlling merupakan pengendalian diri dengan membuat sebuah pembatasan atau aturan baik dalam emosi ataupun tindakan
- 4) Accepting responsibility adalah sebuah respon yang menyebabkan naiknya tingkat kesadaran seseorang mengenai perasaan pada masalah yang sedang menyimpannya, serta akan berusaha memposisikan segala sesuatu pada posisi yang tepat
- 5) Positive reappraisal, adalah suatu respon dengan membuat sebuah hal positif di dalam diri yang memiliki tujuan agar individu dapat

mengembangkan dirinya termasuk melibatkan hal yang bersifat religius.⁶³

- b. *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) melibatkan penilaian stresor yang Anda hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubahnya atau bereaksi untuk mengurangi dampaknya.

Coping yang berfokus pada masalah digolongkan dengan beberapa golongan. strategi *coping* yang berfokus pada masalah dibedakan menjadi tiga jenis kelompok:

- 1) Pemecahan masalah yang disengaja adalah tanggapan yang timbul dengan melakukan pendekatan analitis dalam memecahkan suatu masalah dan dengan melakukan tindakan tertentu yang ditujukan untuk mengubah keadaan.
- 2) *Confrontational coping* adalah respon atau reaksi yang dihasilkan dari melakukan aktivitas tertentu yang ditujukan untuk mengubah situasi dengan secara langsung menantang (menghadapi) penyebab masalah.
- 3) Mencari dukungan sosial adalah tanggapan atau respon dengan mencari pertolongan dari pihak luar berupa dukungan fisik atau emosional.⁶⁴

strategi *coping* stress lain sedikit berbeda dengan yang penulis tuliskan sebelumnya, Mereka menyimpulkan strategi *coping* stress dengan dua jenis *coping* stress antara lain yaitu *coping* stress sehat dan *coping* stress tidak sehat:

- a. Strategi *coping* yang sehat:
 - a. menikmati waktu dengan dirinya sendiri
 - b. melakukan kegiatan Meditasi
 - c. kerja dan bermain haruslah seimbang
 - d. manajemen waktu dengan baik
 - e. giat berolahraga

⁶³ Juli Maini Sitepu dan Mawaddah Nasution, "Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa FAI UMSU," *INTIQAD: Jurnal Agama dan Pendidikan Islam*, 2017. hlm. 68-83. <http://dx.doi.org/10.30596%2Fintiqad.v9i1.1082>.

⁶⁴ Sitepu, Juli Maini, dan Mawaddah Nasution. "Pengaruh konsep diri terhadap coping stress pada mahasiswa FAI UMSU." *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam* 9.1 (2017): 68-83.

- b. Strategi *coping* yang tidak sehat: a. mengonsumsi alkohol serta obat-obatan terlarang b. menunda nunda suatu yang dapat dikerjakan segera c. melakukan self-harm. d. bereaksi secara berlebihan.⁶⁵

Berdasarkan teori-teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* stress mempunyai ruang lingkup yang sama besar dalam setiap teori yang dikemukakan oleh masing-masing tokoh. Berisi tentang strategi-strategi yang dijalankan guna mencapai tujuan serta pengertian bahwa Strategi-strategi yang diterapkan juga memiliki efek jangka panjang dan efek jangka pendek.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* stress

Orang yang berbeda merespons stres secara berbeda, dan bahkan individu yang sama bervariasi dalam situasi yang berbeda. Perbedaan ini disebabkan karena adanya faktor sosial dan psikologis yang dapat mengubah efek stressor pada seseorang. Adapun faktor-faktor yang bisa mempengaruhi *coping* stress sebagai berikut:

- a. Kesehatan fisik; Kesehatan sangatlah penting. Ini karena dibutuhkan upaya untuk mengatasi stres seseorang untuk melepaskan sejumlah besar energi.
- b. Keyakinan atau Perspektif Positif: Keyakinan yang sangat spesifik, seperti keyakinan tentang nasib (tempat kontrol eksternal), dan perasaan tidak berdaya yang merusak kemampuan untuk menerapkan strategi *coping* yang berfokus pada pemecahan masalah. Ini bisa menjadi sumber daya psikologis yang penting.
- c. Keterampilan memecahkan masalah. Keterampilan ini meliputi meminta informasi, menganalisis keadaan, mengenali masalah yang memiliki tujuan untuk mendapatkan alternatif tindakan, dan mengidentifikasi alternatif tersebut dalam kaitannya dengan hasil yang akan dicapai rencana tindakan.

⁶⁵ Wibowo Vania, Skripsi: *Coping Stress Pada Lesbian Yang Mengalami Putus Cinta*. (Semarang: Unika Soegijapranata Semarang, 2019).

- d. Keterampilan Sosial. Keterampilan ini terdiri dari kecakapan dalam berinteraksi dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di lingkungan masyarakat.
- e. Dukungan Sosial. Dukungan ini meliputi dukungan yang berasal dari orang tua, teman, anggota keluarga, kerabat, dan masyarakat sekitar untuk memenuhi kebutuhan emosional dan informasi individu.
- f. Bahan Pendukung umumnya meliputi sumber daya berupa uang yang dapat dibeli, barang, atau jasa.⁶⁶

4. Fungsi Coping stres

Menurut para ahli Fungsi *coping* yang berfokus pada emosi mengatur reaksi emosional pada masalah yang muncul. Coping ini terutama terdiri dari proses kognitif yang ditujukan untuk mengukur tekanan emosional, dan mencakup strategi berikut:

- a. Peminiman, penghindaran atau sebagai pembuatan jarak
- b. Perhatian yang selektif
- c. Memberikan penilaian positif terhadap kejadian yang negatif

Adapun coping yang berpusat pada masalah (*problem-focused coping*) fungsinya sebagai pengatur dan perubah masalah penyebab stres.

Strategi yang termasuk di dalamnya adalah:

- a. Mengenali masalah
- b. Mengumpulkan cara atau alternatif pemecahan masalah
- c. Mempertimbangkan keuntungan dan nilai dari alternatif tersebut
- d. Menentukan alternatif yang terbaik
- e. Mengambil tindakan⁶⁷

5. Respon Coping

Individu satu dengan individu lain memiliki respon coping yang beragam, respon coping ini sering berhubungan dengan sebuah pandangan individu

⁶⁶ Sitepu, Juli Maini, dan Mawaddah Nasution. "Pengaruh konsep diri terhadap coping stress pada mahasiswa FAI UMSU." *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam* 9.1 (2017): 68-83.

⁶⁷ Millatin Nihayah, "Peran kecerdasan spiritual (SQ) terhadap coping stress di SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-T Peterongan Jombang." (Jombang, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013).

pada suatu hal yang mengakibatkan seseorang berada pada kondisi stress. Dalam wawancara bisa ditemukan respon yang memanasifestasikan permasalahan seseorang, melalui respon seseorang, tanda dan gejala yang ditemukan dengan wawancara coping dapat diidentifikasi. Coping dapat dilihat melalui dua hal, baik dari fisiologis maupun psikologis reaksi yang keluar dari respon fisiologis merupakan indikasi bahwa seseorang sedang mengalami stress.

- a. Manifestasi seseorang dalam keadaan stres dapat dilihat dari respon fisiologis.
- b. Reaksi psikososial, mengenai beberapa aspek antara lain:
 - 1) Respons yang diarahkan oleh ego, dikenal dengan sebutan mekanisme pertahanan psikologis. Misalnya penyangkalan (denial), proyeksi, regresi, gerakan, isolasi, supresi, dan sebagainya.
 - 2) Reaksi yang berhubungan dengan respon verbal misalnya membentak, tertawa, menangis, menendang, menyambar, dan memukul.
 - 3) Reaksi berorientasi pemecahan masalah. Apabila mekanisme pertahanan mental dan respons verbal tidak sepenuhnya membuat masalah selesai, maka keterampilan pemecahan masalah perlu dikembangkan. Hal ini merupakan coping yang membutuhkan pengembangan, dan coping ini meliputi proses kognitif, emosional, dan psikomotorik.

Penanganan masalah meliputi: Bicaralah dengan orang lain mengenai masalah, temukan cara untuk keluar dari informasi orang lain, dan pelajari lebih lanjut mengenai keadaan yang sedang dihadapi bisa melalui media, buku, dan pakar. Terkait dengan kekuatan supranatural. Berdoa secara teratur meningkatkan kepercayaan diri dan menciptakan pandangan yang positif. Manajemen stres termasuk latihan pernapasan, meditasi, visualisasi, tinitus, dan penghentian

pikiran. Mengambil tindakan alternatif yang berbeda untuk menghadapi situasi dan belajar dari pengalaman masa lalu.⁶⁸

C. Futsal

1. Pengertian Futsal

Kata futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu Futbol (sepak bola) dan Sala (ruangan), dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa futsal adalah “olahraga sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan”. Ukuran lapangan sepak bola dan futsal menjadi salah satu pembeda yang dapat dilihat langsung di keuda jenis olahraga ini. Lapangan futsal memiliki ukuran yang lebih kecil daripada lapangan sepak bola. Pada umumnya futsal dilakukan para ruangan yang tertutup akan tetapi dengan perkembangan zaman futsal juga bisa dilakukan pada ruangan yang terbuka.⁶⁹

Tidak berbeda jauh dengan sepak bola futsal juga merupakan olahraga yang mengharuskan pemain menendang bola dan mencetak gol, akan tetapi jumlah pemain dari masing-masing tim berbeda dengan sepak bola. Permainan futsal dilakukan oleh 5 orang pemain yang terdiri dari empat orang pemain dan satu orang penjaga gawang, serta pemain cadangan. Dalam olahraga futsal tim yang mencetak lebih banyak gol akan dinobatkan sebagai pemenang. Peraturan futsal sudah beberapa kali berganti seiring dengan berjalannya waktu. Untuk peraturan yang sekarang futsal dimainkan oleh lima orang pertim dengan waktu sekitar 15-20 menit waktu bersih. Peraturan ini dibuat dan diresmikan oleh FIFA (The Federation Internationale de Football Association).⁷⁰

Berbeda dengan sepak bola dan olahraga indoor yang lain. Lapangan futsal permainan futsal tidak dibatasi dengan net atau jaring. Permainan futsal dipisahkan dengan menggunakan garis yang dibuat sebagai batas

⁶⁸ Jehan Shahnaz Azahra, “Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi.” (Jakarta, Universitas Negeri Jakarta, 2017).

⁶⁹ Arifin Aldi Nugroho, “Sistem Informasi Pemesanan Penggunaan Lapangan Futsal Berbasis Web (studi kasus di united futsal kudus)” (Semarang, Universitas Diponegoro, 2010).

⁷⁰ Vera Lestari, “Faktor Penyebab Lesbianisme Di Kalangan Atlet Futsal Indonesia” (Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta, 2018).

lapangan. Futsal mempertandingkan dua tim dengan line up lima orang melawan lima orang yang memiliki tujuan untuk lebih banyak memasukan bola ke gawang lawan. Selain lima pemain line up futsal juga harus memiliki pemain cadangan.⁷¹ Pada tahun 1930 di Montevideo, di Uruguay seseorang bernama Juan Carlos Ceriani merasa kesal dengan program latihan sepak bolanya terganggu dengan cuaca yang buruk, baik hujan maupun angin kencang yang sering melanda kota Montevideo, alhasil Juan Carlos memiliki gagasan dengan merubah permainannya dengan bermain sepak bola didalam sebuah ruangan. Mulai saat itulah olahraga yang disebut futsal mulai berkembang, dan sampai saat ini futsal memiliki organisasi khusus yang menaungi dan menseponsori olahraga futsal yaitu FIFA (Federation Internationale de Football Association).⁷²

2. Perkembangan Futsal di Indonesia

Dengan diadakannya kongres AFC atau Asian Football Confederation yang diselenggarakan di Kuala Lumpur pada tanggal 8 Mei 2004 sekaligus pertepatan langsung dengan ulang tahun AFC ke 50 tahun menjadi titik awal berkembangnya olahraga futsal di Indonesia. Kesimpulan dari kongres ini menghasilkan sebuah hal yang lumayan menarik yaitu berupa ambisi AFC untuk menjadikan negara yang berada di benua Asia menjadi negara yang mempunyai kekuatan sepak bola dunia. Memacu pada prestasi yang ditorehkan Timnas sepak bola Korea dan Jepang pada Piala Dunia tahun 2002 membuat alasan AFC untuk mengembangkan sepak bola di benua Asia dengan motto "The Future is Asia" dan AFC menetapkan bahwa harus ada perwakilan Asia di 16 besar ajang Piala Dunia 2010.

Futsal di Asia pertama kali dikembangkan oleh konferensi AFC (Asian Football Confederation) yang diadakan pada tanggal delapan bulan Mei tahun 2004 bertepatan dengan peringatan 50 tahun berdirinya AFC.

⁷¹ Moh Husnul Marom, "Kondisi Psikologis Pemain Futsal Yang Pernah Mengalami Cedera Dalam Kejuaraan Futsal Se-Kabupaten Tuban," *Jurnal Kesehatan Olahraga* 02 (2014).

⁷² Muhammad Afkarul Islami, *Solo International Futsal Academy*. (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016).

Konferensi yang dilakukan di Kuala Lumpur menghasilkan kesimpulan yang menarik. Singkatnya, AFC berambisi menjadikan negara-negara Asia sebagai kekuatan sepak bola dunia. Kesuksesan Korea Selatan dan Jepang di Piala Dunia 2002 menjadi pendorong bagi AFC untuk mempromosikan sepak bola di Asia dengan semboyan “Asia adalah masa depan”, sehingga AFC akan mewakili Asia minimal satu kali di Piala Dunia 2010. AFC juga menetapkan sebuah tujuan yaitu perwakilan Asia harus ada yang masuk ke perempat final dalam gelaran piala dunia tahun 2010. Dari situ, AFC membangun program Vision Asia yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas sepakbola di Asia. Saat itu, pemasaran, pelatihan pelatih, kompetisi, pembinaan remaja, futsal, media, asosiasi nasional, klub, wasit, kedokteran olahraga, sepak bola wanita, dan suporter. Futsal di Indonesia mulai berkembang mulai tahun 2002 dengan ditunjuknya Indonesia oleh AFC sebagai tuan rumah Asian Futsal Championship. Karena ditunjuknya Indonesia sebagai tuan rumah PSSI sebagai badan pengurus sepak bola Indonesia mulai mencari bakat-bakat pemain futsal untuk dijadikan sebagai timnas futsal Indonesia yang akan ikut berpartisipasi pada kejuaraan tingkat Asia ini. Sejak Kejuaraan Futsal Asia diadakan, Futsal Indonesia telah dimainkan oleh mantan pemain sepak bola nasional, pelajar dan mahasiswa, dan semakin banyak orang awam di seluruh lapisan masyarakat yang bermain futsal.⁷³

3. Manfaat melakukan olahraga Futsal

a. Kebugaran Jasmani

Banyak dari kalangan masyarakat yang belum mengetahui apa itu kebugaran jasmani, kebanyakan dari mereka lebih paham dengan kesegaran jasmani. Padahal jika dilihat dari asal kata kebugaran jasmani memiliki asal daripada kata physical fitness yang memiliki arti kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani. Sehingga kebugaran jasmani dan kesegaran jasmani bisa dibilang sama. Kebugaran fisik,

⁷³ Vera Lestari, “Faktor Penyebab Lesbianisme Di Kalangan Atlet Futsal Indonesia” (Yogyakarta: Universitas Yogyakarta, 2018)

merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari secara efektif dan menikmati waktunya tanpa merasa lelah yang tidak semestinya.

Kemampuan untuk bisa melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan antusias tanpa merasa kelelahan dan dengan penuh semangat melakukan kegiatan yang bisa mengisi waktu-waktu luang dan bisa menghadapi serta melewati waktu darurat bila terjadi disebut kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani bisa juga disebut sebagai sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa munculnya rasa kelelahan, dan memiliki cukup tenaga cadangan untuk menikmati waktu luang yang dimiliki serta untuk menyelesaikan keperluan yang sifatnya mendadak.⁷⁴

b. Kebugaran Mental

Kesehatan adalah konsep yang dapat dirasakan dan diamati, tetapi tidak mudah untuk ditafsirkan. Hal ini dikarenakan setiap manusia memiliki perspektif yang berbeda terhadap konsep kesehatan, dan bisa dikatakan bahwa faktor subjektif dan budaya mempengaruhi pemahaman dan pemahaman masyarakat terhadap konsep kesehatan. Sebagai acuan untuk memahami konsep “kesehatan”, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengembangkan berbagai macam konsep kesehatan. Ini bukan hanya tidak adanya penyakit, tetapi keadaan kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang lengkap. atau kelemahan (cacat).

Kondisi manusia dalam menjalani kehidupan ini tidak selalu dalam kondisi sehat. Seseorang pasti akan mengalami gangguan fisiologis pada fisiologi tubuhnya di beberapa titik. Namun, selain gangguan fisiologis, gangguan kejiwaan sering terjadi pada individu. Memahami dan mengetahui tentang gangguan jiwa lebih sulit

⁷⁴ Ahmad Nasrulloh, “Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dan mental melalui Aktivitas Outbond,” t.t.

daripada mengetahui tentang gangguan fisiologis karena pemahaman masyarakat tentang gangguan jiwa sangat bervariasi. Oleh karena itu, untuk mencapai ketenangan jiwa, diperlukan pengetahuan tentang kesehatan jiwa dan cara terbaik untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan jiwa. Olahraga teratur juga akan membantu kesehatan mental Anda tumbuh secara positif.

Efek kesehatan mental dari melakukan olahraga adalah dapat membantu orang dengan depresi dan kecemasan merasa lebih baik. Seperti yang dapat dilihat dari berbagai penelitian, tingkat stres dapat dikatakan menurun setelah melakukan kegiatan olahraga. Olahraga merangsang produksi endorfin atau hormon yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami. Endorfin juga bertanggung jawab untuk membuat kita merasa bahagia setelah melakukan aktivitas tertentu. Satu studi menemukan bahwa membiasakan diri untuk berlari selama 15 menit atau berjalan selama satu jam sehari dapat mengurangi risiko depresi berat sebesar 26%.⁷⁵

D. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Seorang mahasiswa adalah mereka yang sedang menuntut ilmu ataupun sedang belajar yang sudah masuk terdaftar dalam sebuah perguruan tinggi baik negeri maupun swasta yang terdiri dari institut, universitas, politeknik, dan sekolah tinggi. Mahasiswa disini masuk dalam fase remaja akhir ataupun fase dewasa awal yang memiliki rentang usia antara 18-25 tahun.

Dalam tahanan remaja akhir dan dewasa awal terdapat dua kriteria yang menjadi acuan bagi mereka yang masuk kedalam kedua fase tersebut yaitu, memiliki kemandirian dalam ekonomi dan memiliki kebebasan dan tanggungjawab dalam mengambil sebuah keputusan yang akan dilakukan. Ketika mereka sudah masuk menjadi mahasiswa maka mereka harus

⁷⁵ Ahmad Nasrulloh, "Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dan mental melalui Aktivitas Outbond," t.t.

mengikuti aturan yang sudah ada seperti mahasiswa yang harus sudah memiliki tanggung jawab untuk membangun kemajuan sebuah bangsa yang memiliki dasar Tridarma perguruan tinggi dengan bekal akademiknya. Maka dari itu mahasiswa harus dapat berhasil melakukan tugas-tugas akademik yang masih berkaitan mengenai masa depan mereka.⁷⁶

Berdasarkan pada apa yang sudah penulis jelaskan mengenai mahasiswa maka dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa mahasiswa ialah seseorang yang terdaftar dalam sebuah perguruan tinggi baik politeknik, sekolah tinggi, institut atau universitas yang memiliki rentang usia antara 18 sampai 25 tahun yang memiliki tugas memajukan bangsa selain tugas akademiknya.

2. Peran Mahasiswa

a. Agent of Change (Agen perubahan)

Mahasiswa banyak dikenal sebagai agen perubahan suatu bangsa, Mahasiswa yang menjadi agen perubahan tidak bertindak seperti pahlawan yang datang ke suatu negara, berani mengusir penjajah, dan berani meninggalkan daerah yang mendapat tepuk tangan dari penduduk setempat. Artinya, mahasiswa bukan hanya sebagai agen perubahan, namun juga sebagai pelaku atau objek perubahan.

Sadar atau tidak, para pemimpin negeri ini telah banyak melakukan kebodohan dan ketidakadilan. Perubahan yang dimaksud pastinya perubahan ke arah yang baik dan tidak menghilangkan jati diri kita sebagai mahasiswa dan sebagai warga negara Indonesia, namun untuk mengubah sistem, yang harus kita ubah terlebih dahulu adalah diri sendiri.⁷⁷

b. Social Control (Kontrol Sosial)

⁷⁶ Ima Fitri Solichah, Andi Nadira Paulana, dan Putri Fitriya, "Self-Esteem Dan resiliensi Akademik Mahasiswa," *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 2019.

⁷⁷ Habib Cahyono, "PERAN MAHASISWA DI MASYARAKAT," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi* 1, no. 1 (2019).hlm. 32-41

Sebagai mahasiswa mereka akan dijadikan sebagai sebuah panutan dalam kehidupan sehari-hari oleh masyarakat, atas dasar norma yang berlaku disekitarnya, tingkat pendidikan, pengetahuannya, serta pola berfikir mahasiswa dijadikan sebagai panutan dalam masyarakat. Namun kenyataannya tidak seperti yang diharapkan, masih banyak mahasiswa yang hanya belajar teori, dan sedikit belajar secara langsung atau berinteraksi dengan masyarakat. Meskipun sudah ada beberapa mahasiswa yang mulai menjangkau masyarakat melalui program pengabdian masyarakat.

Seharusnya mahasiswa memprotes korupsi birokrasi yang selama ini dianggap lazim. Mereka sebagai mahasiswa adalah bagian dari masyarakat, sehingga perlu dikembangkan jiwa kepedulian sosial yang peduli terhadap masyarakat. Kepedulian ini tidak hanya terlihat melalui demonstrasi dan turun ke jalan. Tetapi dari memberikan dukungan moral dan material kepada masyarakat dan negara kita melalui ide-ide hebat, diskusi, atau kontribusi tulus dari siswa kita.

c. Iron Stock (Generasi Penerus yang Tangguh)

Seorang siswa bisa menjadi iron stok. Dengan kata lain, peserta didik atau mahasiswa diharapkan menjadi individu yang tangguh dengan kemampuan dan akhlak mulia untuk kemudian menggantikan generasi sebelumnya, harapan untuk masa depan. Tidak dapat disangkal bahwa semua organisasi yang ada sedang berubah. Hal ini ditandai dengan pergeseran kekuasaan dari yang tua ke yang muda. Maka dari itu, regenerasi harus dilakukan secara terus menerus.⁷⁸

Yang dimaksud dengan mahasiswa sebagai iron stok berarti mahasiswa diharapkan bisa tumbuh menjadi seorang pemimpin bangsa, dan sebagai generasi untuk membangun masa depan yang akan meneruskan generasi yang dahulu. Maka dari itu tugas mahasiswa tidak cukup hanya dengan belajar, mereka harus

⁷⁸ Habib Cahyono. "Peran mahasiswa di Masyarakat." *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi* 1, no. 1 (2019) hlm.32-41.

mengembangkan diri dengan mengikuti organisasi-organisasi tujuan untuk membangun pengalaman kepemimpinan sehingga setelah selesai dengan perkuliahannya mahasiswa akan memiliki kemampuan dan bisa menyesuaikan dirinya dengan masyarakat.

d. Moral Force (Suri Tauladan)

Sebagai seorang yang memiliki pendidikan dan pengetahuan mahasiswa dituntut untuk selalu mencontohkan ahlak yang baik, olah karena itu mahasiswa dijadikan tauladan oleh masyarakat. Mahasiswa akan diamati dan dinilai semua tingkah dan perbuatannya, karenanya mahasiswa harus pandai dalam memposisikan diri ditengah-tengah masyarakat. Mahasiswa dinilai memiliki tempat tersendiri di kehidupan sosial, mahasiswa akan dijadikan contoh dan suri tauladan di lingkungan masyarakat.⁷⁹

⁷⁹ Habib Cahyono. "Peran mahasiswa di Masyarakat." *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi* 1, No. 1 (2019) hlm.32-41.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang penulis gunakan yaitu dengan pendekatan penelitian kualitatif, metode penelitian ini menjadi salah satu metode penelitian yang memiliki tujuan dalam menafsirkan serta mengenali suatu peristiwa juga tingkah laku suatu individu dalam beberapa kondisi dari sudut pandang oleh penulis. Tujuan menggunakan metode kualitatif adalah untuk menafsirkan dan mengembangkan suatu rencana sensitivitas permasalahan terjadi, memperjelas kenyataan terhubung pencarian teori dari bawah dan pemikiran yang dikembangkan pada fenomena yang terjadi.⁸⁰ Penelitian kualitatif memiliki kelebihan dalam mengutamakan pelaksanaan dibandingkan hasil yang terdapat di lapangan, dan memastikan kebenaran pada data.⁸¹

2. Jenis penelitian

Untuk jenis pendekatan penelitian, penulis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Jenis pendekatan deskripsi kualitatif yaitu Teknik mendeskripsikan, menginterpretasikan pengumpulan data dan mampu merekam aspek-aspek suatu objek, dengan memperhatikan keefektifan keseluruhan dari keadaan yang sebenarnya.⁸²

Dalam menjawab pertanyaan penelitian pada deskriptif kualitatif yaitu mengenai apa, siapa, dimana, dan bagaimana peristiwa ataupun pengalaman yang terjadi, dan lalu dianalisis dengan sangat rinci sehingga

⁸⁰ Imam Gunawan, *Metode penelitian kualitatif* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013).

⁸¹ Suyanto Bagong, *Metode Penelitian Sosial: Bergabai Alternatif Pendekatan* (Jakarta: Pustaka Media, 2005).

⁸² Amirotn Sholikhah, "Statistik Deskriptif Dalam Penelitian Kualitatif," *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 10, no. 2 (1 Januari 1970): 342–62, <https://doi.org/10.24090/komunika.v10i2.953>.

ditemukannya pola-pola yang timbul di dalam peristiwa yang sudah terjadi.⁸³

Penulis menggunakan langsung pendekatan deskriptif kualitatif dalam proses mengumpulkan data tentang informan dan menggunakan pedoman penelitian kualitatif. Penulis menggunakan metode penelitian ini dikarenakan dianggap tepat pada saat menemukan objek data yang dipertimbangkan dengan penelitian ini.

B. Subjek Penelitian dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ialah manusia serta lokasi yang digunakan untuk mengambil data dan sumber data sebagai variabel penelitian yang sedang diselidiki.⁸⁴ Subjek penelitian didefinisikan sebagai kumpulan tanggapan yang dapat diperoleh seseorang dari orang lain. Orang lain disebut terdakwa⁸⁵

a. Alat ukur stress

Adapun alat ukur yang penulis gunakan dalam penelitian ini yaitu Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42), dimana alat ukur ini dikembangkan oleh Lovibond and Lovibond pada tahun 1995. Mengikuti perkembangan yang ada, alat ukur DASS disesuaikan dan dimodifikasi agar dapat memberikan gambaran mengenai keadaan dari subjek penelitian. Pengukuran DASS ini terdiri dari 42 pernyataan yang berhubungan mengenai kecemasan, stress dan depresi individu. Tabel 1 yang penulis cantumkan dibawah merupakan score pengukuran dari DASS 42 yang didalamnya juga merupakan kisi-kisi dari kuesioner pada alat ukur DASS.

Skala pada kuesioner pengukuran menggunakan skala ordinal. Dimana pertanyaan maupun pernyataan, masing-masing memiliki 4

⁸³ Wiwin Yuliani, "Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling," *STKIP Siliwangi Journals* 2, no. 2 (2018).

⁸⁴ Aikunto Suharsimi, *Managemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2001).hlm. 166

⁸⁵ Muhammad Fitrah dan Lutfiyah, *Muh. Fitrah dan Lutfiyah, Metodologi Penelitian "penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas&Studi Kasus"*, (Sukabumi: CV Jejak, 2017). Hlm. 152

skor yaitu 0, 1, 2, dan 3. Adapun pada tabel yang ke-2, tabel tersebut memberikan gambaran mengenai skor pengukuran DASS 42. Setelah hasil pengukuran berupa jumlah keseluruhan dari tiap variable didapatkan, dilanjutkan dengan masing-masing variabel (cemas, stress, dan depresi) yang dibedakan pada beberapa kategori yang ada yaitu mulai dari normal, ringan, menengah, parah hingga sangat parah.⁸⁶

Tabel 3. 1 Score pengukuran DASS-42

SCORE	Keterangan
0	Tidak sesuai dengan diri Anda sama sekali, atau tidak pernah
1	Sesuai dengan diri Anda sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang
2	Sesuai dengan diri Anda sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering
3	Sangat sesuai dengan diri Anda, atau sering sekal

Sumber: *Journal of Vocational Health Studies, Journal of Vocational Health Studies* 05 (2021): 87-93

Tabel 3. 2 Kategori kuesioner DASS 42

Kategori kuesioner DASS 42	Stress	Kecemasan	Depresi
Normal	0-14	0-7	0-9
Ringan	15-18	8-9	10-13
Sedang	19-25	10-14	14-20
Berat	26-33	15-19	21-27
Sangat berat	34+	20+	28+

Sumber: *Journal of Vocational Health Studies, Journal of Vocational Health Studies* 05 (2021): 87-93

Setelah memberikan kuesioner DASS-42 kepada 15 orang anggota club futsal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri didapati 3 orang yang teridentifikasi mengalami stres. Subjek penelitian yang dimaksud adalah 3 Mahasiswa

⁸⁶ Sitti Rahmah Marsidi, "Identification Of Stress, Anxiety, And Depression Levels Of Students In Preparation For The Exit Exam Competency Test," *Journal of Vocational Health Studies* 5, no. 2 (8 November 2021): 87, <https://doi.org/10.20473/jvhs.V5.I2.2021.87-93>.

Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri yang menjadi anggota club futsal yang mengalami stress. Subjek dalam penelitian ini adalah:

Tabel 3. 3 Biodata subjek

No	Subjek	Identitas	
1	A	Usia	: 19
		Status	: Lajang (belum menikah)
		Status ekonomi	: Menengah kebawah
		Pekerjaan	: Mahasiswa
		Asal	: Banjarnegara
		Domisili	: Purwokerto
2	R	Usia	: 19
		Status	: Lajang (belum menikah)
		Status ekonomi	: Menengah kebawah
		Pekerjaan	: Mahasiswa
		Asal	: Banjarnegara
		Domisili	: Purwokerto
3	N	Usia	: 21
		Status	: Lajang (belum menikah)
		Status ekonomi	: Menengah kebawah
		Pekerjaan	: Mahasiswa
		Asal	: Banjarnegara
		Domisili	: Purwokerto

2. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah sebuah permasalahan yang menjadi fokus pada penelitian yang akan dilakukan oleh penulis. Adapun objek penelitian memiliki sebuah sifat yang menjadi focus dan tujuan penelitian. Sifat yaitu

bisa berupa kualitas serta kuantitas yang dapat berupa kegiatan, sikap pro-kontra, pendapat pandangan penilaian, simpati dan empati.⁸⁷

Adapun objek yang penulis pilih dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri yang menjadi anggota club futsal yang mengalami stress.

C. Sumber Data

Sumber data yang penulis kumpulkan merupakan rangkaian data yang diterima lewat berbagai keterangan melalui dua sumber data. Adapun dua sumber data yang dimaksud diantaranya:

1. Data Primer

Data primer yaitu data yang dihasilkan dengan mengambil sumber data yang sebenarnya atau sumber data awal. Sumber data yang dimaksud dapat dicari dengan melihat langsung ke sumbernya, atau bisa disebut informan. Informan adalah orang yang dijadikan sebagai subjek penelitian sebagai sarana pengumpulan informasi, atau bisa disebut orang yang dapat dipercaya.⁸⁸ Penelitian ini mendapatkan sumber data dari 3 orang mahasiswa yang telah mengisi kuesioner DASS-42 dengan nama samaran A, R, dan N yang terindikasi mengalami gangguan stres dan ketiga subjek ini menjadi mahasiswa yang aktif dalam club futsal jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

2. Data Sekunder

Data sekunder yaitu sumber pendukung sekaligus melengkapi sumber data primer. Adapun sumber data sekunder dapat diambil dari essay, buku, karya ilmiah, atau makalah yang dapat melengkapi data yang dibutuhkan untuk penelitian. Sumber data sekunder juga bisa digunakan sebagai referensi untuk penelitian ini. Hal ini memungkinkan penulis untuk memberikan informasi yang lengkap dalam penelitiannya sehingga dapat menjelaskan temuannya dan menjadi referensi bagi penulis dan

⁸⁷ Surokim dkk., "Riset Komunikasi: Strategi Praktis Bagi Peneliti Pemula" (Jawa Timur: Pusat Kajian Komunikasi Publik, t.t.), 129.

⁸⁸ Ruslan Rosadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2010).

penulis lain.⁸⁹ Data sekunder yang dipakai berupa data tertulis yang didapatkan dari berbagai sumber yang relevan dengan penelitian⁹⁰ seperti skripsi terdahulu, jurnal, buku, essay, dan sebagainya.

D. Metode Pengumpulan Data

Melihat pentingnya pengumpulan data sebagai bahan penelitian maka penelitian ini memakai beberapa metode pengumpulan data. Metode yang penulis gunakan dalam pengumpulan data diantaranya:

1. Observasi

Observasi pada penelitian ini yaitu suatu cara atau metode pengumpulan informasi dengan cara mencermati dan mencatat sebuah data secara sistematis pada sebuah fenomena yang diamati. Artinya, dalam mengambil informasi penulis mendapatkan informasi yang sebenarnya dan valid.⁹¹ Harapannya dengan dilakukannya kegiatan observasi penulis mendapatkan gambaran yang jelas mengenai kehidupan klien, yang tidak mudah didapatkan dengan metode lain. Penelitian ini penulis menggunakan observasi guna melihat kondisi yang sedang dialami mahasiswa sebagai subjek yang diteliti.

Observasi pada penelitian kali ini penulis fokuskan kepada 3 mahasiswa yang aktif menjadi anggota club futsal Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dengan nama samaran A, R, dan N.

2. Wawancara

⁸⁹ Heni Setiani, "Gambaran Tingkat Pendidikan, Umur dan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia di Wilayah Kerja Pukesmas Sokaraja" (Purwokerto, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2013).

⁹⁰ Diagram Alir, "Metodologi Penelitian," 2005.

⁹¹ Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta dan Sitti Mania, "Observasi Sebagai Alat Evaluasi Dalam Dunia Pendidikan Dan Pengajaran," *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan* 11, no.2 (17 Desember 2008) hlm.220–33, <https://doi.org/10.24252/lp.2008v11n2a7>.

Wawancara adalah proses dimana pembicaraan interpersonal serius dan memiliki tujuan yang dirancang untuk menciptakan komunikasi yang melibatkan bertanya dan menjawab pertanyaan.⁹²

Wawancara menjadi metode utama yang digunakan oleh penulis untuk mengumpulkan beberapa data yang nantinya akan diambil sebuah simpulan lewat data ini. Metode ini diyakini dapat menjadi cara yang mudah dan efisien pada saat memperoleh informasi yang dibutuhkan, sehingga memudahkan penulis ketika mencari sebuah info yang dibutuhkan. Jenis wawancara yang penulis pilih dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan wawancara informal. Wawancara informal ini merupakan wawancara yang cukup mudah dan memungkinkan penulis untuk mengikuti minat dan gagasan partisipan. Penulis bebas mengajukan pertanyaan yang berbeda. Maka dari itu tujuan penelitian yang ada dalam pikirannya dan masalah yang khusus bisa saja berkembang tidak sama persis dengan tujuan awal dilaksanakannya proses wawancara.⁹³

Wawancara dilaksanakan dengan cara menemui secara langsung anggota club futsal Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang mengalami stress dengan nama samaran A, R, dan R

3. Dokumentasi

Dokumen berarti sarana informasi, yang berisikan data yang direkam, difoto, ataupun ditulis. Sesuatu yang terkandung dalam dokumen biasanya digunakan untuk studi, kesaksian, penelitian, rekreasi, dan lain-lain.⁹⁴ Sedangkan Dokumentasi adalah metode penyediaan dokumen atau bukti dengan akurat dari rekaman sumber tertentu. dalam penelitian ini, penulis menggunakan dokumentasi guna mendapatkan informasi pendukung

⁹² Lukman Nul Hakim, "ULASAN METODOLOGI KUALITATIF: WAWANCARA TERHADAP ELIT" *Jurnal Masalah-Masalah Sosial* 4 (2013) hlm. 165-172.

⁹³ Imami Nur Rachmawati, "Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara," *Jurnal Keperawatan Indonesia* 11, no. 1 (24 Maret 2007): 35-40, <https://doi.org/10.7454/jki.v11i1.184>.

⁹⁴ Blasius Sudarsono, "MEMAHAMI DOKUMENTASI," *Acarya Pustaka* 3, no. 1 (5 Desember 2017): 47, <https://doi.org/10.23887/ap.v3i1.12735>.

guna melengkapi temuan terkait pada permasalahan yang sedang diteliti oleh penulis.

Seluruh kegiatan dokumentasi pada penelitian ini berisi tentang profil club futsal, dan dokumentasi yang diperlukan mengenai subjek-subjek yang penulis teliti. Adapun subjek yang dimaksud dalam pengumpulan dokumentasi ini adalah anggota club futsal Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang mengalami stress dengan nama samaran A, R, dan R.

E. Metode Analisis Data

Reduksi data yang dilanjutkan dengan penyajian data kemudian penarikan kesimpulan merupakan tiga langkah yang digunakan dalam menganalisis sebuah data dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Berikut penulis jelaskan Langkah-langkah dari analisis data dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif.

1. Reduksi Data

Tahap reduksi data berfokus kepada penyorotan data yang penulis selidiki atau peroleh. Proses ini berlangsung dari dimulainya atau diberikannya sebuah pertanyaan dan survei hingga selesainya pengumpulan data survei.

2. Penyajian Data

Langkah ke dua adalah mereduksi sebuah data, Langkah ini mampu memaparkan sebuah analisis atau data dalam sebuah deskripsi sederhana, bagan dan hubungan antar kategori dalam penelitian deskriptif kualitatif. Tujuan melihat data adalah untuk membantu penulis mendapat sebuah pemahaman tentang sebuah perencanaan dan apa yang bisa saja dilakukan di pekerjaan yang akan datang, perencanaan ini dapat dibuat dengan apa yang dipahami oleh penulis lewat penyajian data.

3. Kesimpulan Verifikasi

Langkah ketiga yang untuk menganalisis sebuah data deskriptif kualitatif ialah mengambil sebuah simpulan dan validasi. Kesimpulan pertama yang dipaparkan bisa saja memiliki sifat kondisional dan jika

tidak bisa ditemukannya bukti yang kuat yang digunakan untuk sebagai pendukung tahap pengumpulan data maka Kesimpulannya bisa berubah. Kesimpulan yang disajikan ialah kesimpulan ini didasari dengan bukti-bukti yang konsisten dan akurat ketika data dikumpulkan lagi di lapangan sehingga menghasilkan sebuah kesimpulan yang kredibel.⁹⁵ Berdasarkan langkah ketiga Langkah menganalisis data dijelaskan di atas, kesimpulan yang dihasilkan dari penggunaan penelitian deskriptif kualitatif bisa menjawab rumusan awal dari sebuah pertanyaan yang sudah disiapkan dalam sebuah penelitian. Kesimpulan ini disebabkan karena sejak awal permasalahan serta rumusan masalah yang terjadi dalam penelitian deskriptif kualitatif sifatnya masih sementara dan bisa saja berubah pada saat melakukan penelitian langsung di lapangan.

⁹⁵ Yuliani, Wiwin. "Metode penelitian deskriptif kualitatif dalam perspektif bimbingan dan konseling." *Quanta* 2.2 (2018): 83-91.

BAB IV
PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA
“Coping Stress Pada Club futsal Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto”

A. Hasil Penelitian

1. Langkah awal penelitian

Langkah pertama yang penulis lakukan untuk penelitian ini adalah dengan mencari informasi dan mengumpulkan beberapa data yang dibutuhkan untuk penelitian. Kegiatan penelitian ini penulis lakukan dengan melakukan langkah awal berupa pemberian kuesioner, observasi serta melakukan wawancara informal dengan anggota club futsal Mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Kegiatan pemberian kuesioner, observasi, dan wawancara dilakukan oleh penulis secara langsung maupun tidak langsung melalui bantuan media sosial *whatsapp*. Setelah melakukan beberapa langkah awal seperti yang dijelaskan oleh penulis, penulis mengidentifikasi dengan bantuan kuesioner DASS-42 terdapat 3 mahasiswa yang mengalami stress.

Langkah ke dua yang dilakukan oleh penulis adalah melakukan wawancara dengan mahasiswa anggota club futsal yang teridentifikasi stres. Dari 3 mahasiswa yang teridentifikasi stres dapat dikelompokkan dengan tingkat stresnya masing-masing. 2 dari mereka teridentifikasi stres ringan dengan prosentase tingkat stres berada pada rentan nilai 15-18, dan satu mahasiswa yang teridentifikasi stres sedang dengan prosentase tingkat stres berapa dapa rentang nilai 19-25. Setiap subjek penelitian diwawancarai dengan pedoman wawancara yang sama, namun ada beberapa pengembangan pertanyaan pada wawancara dikarenakan perbedaan situasi dan interaksi antara penulis dan subjek.

2. Profil Subjek

a. Subjek I

Subjek 1 sebut saja saudara A adalah mahasiswa laki-laki Bimbingan Konseling Islam yang masih berusia 19 tahun, Subjek A memiliki perawakan tubuh yang tidak terlalu tinggi, A berasal dari Banjarnegara, karena jarak yang lumayan jauh antara Banjarnegara dan Purwokerto A memutuskan untuk menempuh kuliah sembari masuk ke pondok, sekarang A berdomisili di pondok pesantren di Purwokerto. Jika terdapat waktu luang atau libur yang lumayan lama A menyempatkan diri untuk pulang ke rumahnya di Banjarnegara.

A menjadi salah satu pengurus di organisasi di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto selain organisasi kemahasiswaan A juga tergabung dalam himpunan mahasiswa Banjarnegara. subjek sedang menempuh pendidikan perkuliahannya di semester 3 di prodi Bimbingan dan Konseling Islam

b. Subjek II

Subjek II berasal dari Banjarnegara. Sebut saja subjek II dengan inisial R. R adalah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Subjek dua adalah mahasiswa aktif yang menginjak semester 3. Subjek R adalah laki-laki berusia 19 tahun. Subjek R kurang aktif dalam keorganisasian di Universitas. R hanya mengikuti organisasi himpunan mahasiswa daerah Banjarnegara saja. Dalam menempuh pendidikan perkuliahannya R tinggal di pondok pesantren di Purwokerto. R memiliki hobi bermain futsal, dan menonton film

c. Subjek III

Subjek III sebut saja dengan nama N, mahasiswa semester 5 yang berasal dari Banjarnegara, Di usianya yang menginjak 21 tahun N memiliki perawakan yang tidak terlalu tinggi dan memiliki badan yang berisi. N berdomisili di salah satu pondok pesantren di Purwokerto. N memiliki hobi bermain futsal. Karena hobinya ini N akhirnya memutuskan untuk bergabung dengan club futsal mahasiswa

prodi bimbingan dan konseling islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Purwokerto

B. Bentuk Stress Pada Subjek

a. Subjek I (satu)

Proses *Coping* stres yang terjadi pada subjek I terbilang lumayan efektif, subjek cenderung menggunakan bentuk *Coping* stres yang berfokus pada emosi, seperti menghindari masalah dengan cara meroko dan tidak melakukan kegiatan apapun di hari libur. Ketika sedang dalam kondisi stres subjek I merasa mudah marah, dan gampang tersinggung dengan hal-hal kecil yang seharusnya biasa ditemukan di kehidupan sehari-hari.

“yaitu mas kaya yang aku sebutin tadi, gampang marah kalau teman nanya tentang tugas-tugas. Frustrasi juga kalo targetnya gak tercapai”⁹⁶

Subjek A mudah marah dan mudah frustrasi dengan hal-hal yang bersinggungan dengan tugasnya di keorganisasian. Setelah melakukan *Coping* stres subjek lebih merasa tenang dan kembali fokus untuk mengerjakan tugasnya. Akan tetapi ketika dihadapkan dengan tugasnya lagi subjek A terkadang masih merasakan sedikit pusing karena target yang belum tercapai, lalu subjek A melakukan sebuah strategi *Coping* dengan bentuk yang berbeda yaitu *Coping* yang berfokus pada masalah, yaitu subjek A bertanya kepada orang yang lebih berpengalaman untuk menyelesaikan masalahnya. Dan yang subjek rasakan setelah bertanya adalah subjek A merasa lebih percaya diri untuk menyelesaikan pekerjaannya.

b. Subjek II (dua)

Proses *Coping* stres dari subjek R dapat dikatakan baik. Subjek R lebih memfokuskan *Coping* stresnya pada emosi. Pada saat subjek R berada pada kondisi stres subjek merasa tertekan, tidak nyaman, frustrasi, dan mudah pusing. Dengan strategi yang berfokus pada emosi subjek R

⁹⁶ Wawancara dengan subjek I di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

berusaha meminimalisir stres dengan cara curhat ke orang terdekat dan mengalihkan fokus ke kegiatan yang berhubungan dengan fisik seperti bermain futsal.

“kalo lagi stres biasanya pusing, rasanya tertekan kaya terintimidasi sama keadaan, frustrasi juga gak bisa selesain hafalan buat BTA”⁹⁷

Subjek R mudah pusing dan frustrasi karena susah dalam proses menghafal suratan juga kitab-kitab lain yang dibutuhkan untuk syarat mendapatkan rekomendasi BTA. Setelah melakukan strategi *Coping* stres subjek R merasa lebih bugar karena subjek melakukan bentuk *Coping* stres yang salah satunya berhubungan dengan olahraga yaitu bermain futsal. Selain itu subjek juga mencari dukungan sosial dengan cara bercerita kepada orang terdekat serta menonton film untuk melupakan dan meminimalisir stres, dan dengan kedua cara ini subjek merasa lebih semangat dalam menyelesaikan permasalahannya.

c. Subjek III (tiga)

Berbeda dengan dua subjek diatas, subjek tiga lebih cenderung menggunakan bentuk *Coping* stres yang berfokus pada permasalahan. Ketika berada pada kondisi stres subjek merasa loyo, dan pusing tapi subjek mengatasinya dengan selalu menanamkan semangat pada dirinya supaya tugas yang sedang digarap segera selesai dan tidak menumpuk dan membuat stres.

“sebelum melakukan apa itu namanya *Coping* stres biasanya mudah loyo mar, pusing juga gara-gara tugasnya susah. Nyari referensi kadang ngak ketemu itu yang bikin gampang loyo”⁹⁸

Tabel 4. 1gambaran bentuk stres pad subjek

Kriteria	Sebelum proses oping stres
Subjek I	<ul style="list-style-type: none"> • Mudah marah dengan hal-hal kecil • Merasa frustrasi • Merasa pusing

⁹⁷ Wawancara dengan subjek II di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

⁹⁸ Wawancara dengan subjek III di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Subjek II	<ul style="list-style-type: none"> • Mudah merasa tidak nyaman • Merasa pusing dan tertekan • Mudah frustrasi
Subjek III	<ul style="list-style-type: none"> • Mudah loyo • Mudah pusing

C. Gambaran Penyebab Stress Pada Subjek

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan ketiga subjek akhirnya dapat diketahui tentang gambaran faktor penyebab stres pada masing-masing subjek. Hasil wawancara masing-masing informan dianalisis sebagai berikut.

1. Subjek I (satu)

Penulis melakukan wawancara dengan A secara langsung dengan konsep wawancara yang informal, wawancara ini dilakukan di daerah kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Pada awal wawancara subjek menunjukkan kondisi lumayan tertekan karena sedang terburu-buru untuk menyelesaikan sesuatu, hasilnya wawancara pertama dengan klien tertunda beberapa saat. Setelah A selesai dengan urusannya, penulis berusaha melanjutkan wawancara yang sudah setengah jalan. Subjek A beranggapan bahwa yang membuat dia merasa stress adalah karena tugas keorganisasian dan tugas kuliah yang menumpuk.

“kadang suka emosi dengan hal-hal kecil mas, padahal hal yang ditanyakan itu sepele kaya teman yang organisasi menanyakan jobdesk rampung atau belum. Terlalu banyak tugas yang numpuk mas dari HMJ aku ada tugas jadi penanggungjawab acara di diesnatalis fakultas juga sama, jadi rasanya pusing, stress sendiri mau ngerjain yang mana dulu terlalu numpuk tugasnya”⁹⁹

Di awal masuk semester 3 Subjek A memang sudah ikut dalam keanggotaan Himpunan Mahasiswa Jurusan, lalu belum lama ini subjek ikut dalam keanggotaan diesnatalis fakultas. Disamping

⁹⁹ Wawancara dengan subjek I di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

kesibukan keorganisasiannya Subjek A juga sedang melaksanakan kuliah di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, juga sedang ikut seleksi untuk turnamen futsal se-jawa tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta. Subjek merasa pusing dan kerap marah dengan hal-hal sepele karena dibuat kesal dengan tugas yang sangat menumpuk dari subjek.

“ditambah lagi yang bikin stres itu kan mas damar tau sendiri kalo aku lagi ikut seleksi turnamen futsal VCC di Yogyakarta, ditambah lagi kebetulan waktunya pas banget bareng sama UTS jadi tambah numpuk mas tugasnya, pusing pol”¹⁰⁰

Menyelesaikan Ujian Tengah Semester merupakan hal yang wajib dilaksanakan oleh mahasiswa. Menyelesaikan tugas keorganisasian juga sangat penting bagi subjek A karena memang jauh hari A sudah menyatakan siap dan sanggup untuk menyelesaikan tugasnya. Jadi tugas yang sangat banyak ini harus ataupun wajib diselesaikan oleh subjek. Selain kebutuhan yang bersifat wajib itu subjek A juga sangat berambisi untuk ikut serta dalam turnamen Futsal di Yogyakarta sehingga menambah permasalahan yang harus diselesaikan oleh subjek.

Menyelesaikan tugas-tugas yang menumpuk di satu waktu ini yang menjadi subjek A merasa stres dan bingung, karena tugas yang sedang dilaksanakannya kebanyakan bersifat wajib untuk diselesaikan dan mengharuskan subjek berburu dengan batas waktu yang sudah disepakati. Hal ini membuat semangat untuk menyelesaikan tugasnya menjadi meningkat akan tetapi subjek merasa mudah lelah dan mudah tersinggung dengan hal-hal yang sepele.

2. Subjek II (Dua)

Subjek II berasal dari Banjarnegara. Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Subjek dua adalah mahasiswa aktif yang menginjak semester 3. Subjek dua

¹⁰⁰ Wawancara dengan subjek I di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

sebut saja R laki-laki berusia 19 tahun yang masih dalam masa mencari jati diri sebagai remaja akhir. Subjek R berdomisili di pondok pesantren di Purwokerto. Subjek R merasa kurang nyaman ketika masuk pondok karena sejak awal menempuh pendidikan R masuk dalam pendidikan formal. R mau tidak mau harus masuk pondok karena kebutuhan BTA yang harus dipenuhi.

“saya orangnya pemalas mas, lebih suka santai-santai. Akhir-akhir ini lagi sibuk banget sama kesibukan di kampus sama di pondok. Banyak pol yang harus dikerjakan kebetulan juga kan kemarin lagi seleksi turnamen futsal pas banget sama ujian tengah semester wes... pusing pol lah. Sebetulnya yang paling pusing yang bikin saya stres itu harus hafalan suratan di pondok banyak banget yang harus dihapalin sampe stres saya. Kalo gak setoran hafalan kan gak dapat rekomendasi BTA nanti mas, jadi harus nyelesaiin hafalan juga ini”¹⁰¹

Sejak awal masuk kuliah subjek R tidak aktif dalam organisasi baik di dalam maupun diluar kampus. R hanya ikut club futsal Bimbingan Konseling Islam di kampus saja. R memiliki permasalahan dalam bergaul, subjek akhir-akhir ini sedang merasa dekat dengan teman-teman angkatannya. Dengan latar belakang R yang pemalas bermain bersama teman nongkrong di warung kopi terkadang membuat R merasa agak tertekan, R merasa kurang nyaman ketika harus duduk lama di keramaian, subjek R lebih memilih untuk bermalas-malasan di pondok ataupun di kosan teman dari pada bermain dan nongkrong di warung kopi. Permasalahannya R agak sungkan untuk menolak ajakan teman karena merasa sedang kompak-kompaknya dengan teman angkatannya yang sekarang ini.

“Akhir-akhir ini kan lagi sering main sama teman angkatan mas, lagi kompak pol sering bareng-bareng main tapi rasanya gak nyaman karena harus duduk lama di keramaian. Soalnya lumayan introvert kadang pusing kalau di keramaian, apalagi kalo lagi kumpul sering bahas tugas sama ujian jadi tambah pusing mas,

¹⁰¹ Wawancara dengan subjek II di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

terus kalo balik ke pondok ditagih hafalan surat, stres saya mas”¹⁰²

Proses pencarian jati diri pada remaja akhir membuat beberapa hal yang kurang nyaman pada diri subjek harus dilalui. Mau tidak mau subjek R harus melawan rasa tertekan ketika bermain bersama teman-temannya ini termasuk proses pencarian jati diri yang harus dilalui ketika masuk dalam fase remaja akhir. Hal-hal baru yang membuat subjek merasa kurang nyaman tidak bisa dilawan, alasannya karena tidak enak menolak ajakan teman karena sedang merasa kompak.

Hal yang bersifat wajib jadi menumpuk karena akhir-akhir ini subjek R sedang sering bermain bersama teman. Hal wajib seperti ujian tengah semester dan tugas-tugas mata kuliah harus diselesaikan. Apa lagi Subjek R sedang mengejar rekomendasi untuk ikut ujian BTA-PPI sebagai salah satu syarat yang penting untuk menyelesaikan program kuliah kedepannya. Keinginan pribadi subjek R juga menambah pikiran dan kesibukan subjek. Subjek R memiliki ambisi pribadi yaitu masuk sebagai pemain dalam turnamen futsal.

“ini lagi banyak banget yang harus dikerjakan, tapi lagi pengen banget ikut turnamen futsal. Kemarin pas lagi seleksi saya ngerjain ujian tengah semester di tempat futsal si mas. Di bantu si sebenarnya sama pacar saya, tapi kam futsalnya jadi kurang fokus gara-gara ujian tengah semester kan ada batas waktu pengumpulannya ya. Terus kalau pulang pondok ditagih hafalan, pokoknya stres mas”¹⁰³

Setelah mensiasati pengerjaan ujian tengah semester dengan cara dibantu oleh pacarnya, R masih memiliki permasalahan di seleksi futsal. R merasa kurang fokus dalam melakukan seleksi yang harus dilalui. Hal yang membuat R merasa tertekan adalah kewajiban setoran hafalan di pondok, hal ini menjadi masalah utama yang sedang dihadapi oleh subjek yang mengakibatkan subjek tertekan dan stress.

¹⁰² Wawancara dengan subjek II di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

¹⁰³ Wawancara dengan subjek II di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

3. Subjek III (tiga)

Subjek tiga sebut saja dengan mana N, mahasiswa semester 5 yang berasal dari Banjarnegara, Di usianya yang menginjak 21 tahun N masih menginjak fase remaja akhir. N memiliki hobi bermain futsal, N memiliki perawakan yang tidak terlalu tinggi tapi badannya berisi. N terlihat sangat mudah bergaul, selalu ceria dan mudah tersenyum. Proses wawancara dilakukan secara langsung oleh penulis dan subjek di area kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Wawancara dilakukan secara informal, ketika wawancara subjek merasa nyaman dengan bukti seringnya subjek tersenyum dan subjek menjawab pertanyaan dengan tenang. Subjek terlihat gembira santai, dan tenang.

Subjek N kurang aktif dalam kegiatan keorganisasian baik di dalam maupun di luar kampus. Subjek N lebih memilih untuk fokus terhadap studinya di jenjang perguruan tinggi ini. Subjek N didik dengan keras oleh kedua orangtuanya, N dianjurkan untuk mondok sampai selesai pendidikan kuliahnya. Salah satu hal yang membuat N merasa stres adalah tugas yang menumpuk dan memiliki tingkat kesulitan yang lumayan tinggi.

“sebenarnya yang bikin stres itu tugas mar, padahal kalo dihitung tugas yang numpuk gak terlalu banyak, tapi di semester 5 tugasnya terbilang susah dan rumit. Jadi perlu waktu yang lumayan banyak untuk garap.”¹⁰⁴

Tugas yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi membuat pengerjaan tugas membutuhkan waktu yang agak sedikit lama, waktu yang digunakan untuk mengerjakan tugas membuat subjek terganggu dengan pengaturan waktunya. Waktu makan dan waktu istirahat sering sekali terlewatkan hanya karena subjek N lebih memprioritaskan penyelesaian tugas yang harus dikerjakan karena memiliki batas waktu pengumpulan. Padahal, makan serta istirahat

¹⁰⁴ Wawancara dengan subjek III di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

merupakan hal yang sangat penting bagi manusia sebagai asupan energi sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Apabila jadwal makan tidak teratur maka akan menyebabkan gangguan pada kesehatan. Misalnya, telat makan dapat menyebabkan penyakit di daerah lambung, lemas berlebihan, dan lain sebagainya.

“kalo sudah garap tugas, apa lagi mepet batas pengumpulan kadang lupa makan. Yang dipikir tugas selesai biar bisa lanjut kegiatan di pondok kalo nggak ya nyantai-nyantai.”¹⁰⁵

“ngerjain tugasnya lebih sering malem mar, kadang waktu jam ngaji, kadang pas selesai ngaji juga. Lah kalo selesai ngaji kan malam sering banget begadang jadinya, tidur jam 2 apa jam 3, terus udah harus bangun lagi subuh soale harus ngaji”¹⁰⁶

selain masalah tugas yang menumpuk, subjek N juga memiliki masalah pada manajemen waktu yang buruk. Ketika subjek N menggunakan waktunya untuk mengerjakan tugas N lupa dengan kebutuhan pokok yang harus dilengkapi tubuh yaitu asupan energi dan kebutuhan untuk istirahat. Ketiga masalah diatas adalah penyebab subjek N mengalami gangguan stres ringan.

Tabel 4. 2 gambaran Penyebab Stress

Keterangan	Gambaran Penyebab Stress
Subjek I	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas yang menumpuk • Jadwal kegiatan yang padat dan ketidakmampuan subjek mengatur waktu • Kegiatan organisasi, Ujian Tengah Semester, dan turnamen futsal yang memiliki jadwal yang berbarengan.
Subjek II	<ul style="list-style-type: none"> • Kendala pada penyelesaian tugas pondok • Tugas yang menumpuk • Jadwal Ujian Tengah Semester dan jadwal seleksi turnamen futsal yang berbarengan

¹⁰⁵ Wawancara dengan subjek II di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

¹⁰⁶ Wawancara dengan subjek II di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak bisa menolak ajakan teman yang membuat subjek kurang nyaman
Subjek III	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas yang banyak • Manajemen waktu yang buruk • Pola tidur yang buruk

Hasil penelitian yang penulis lakukan untuk mengetahui penyebab stres pada anggota club futsal mahasiswa Bimbingan Konseling Islam sudah diketahui. Setiap subjek memiliki penyebab stres yang berbeda-beda. Diantara ke tiga subjek ini rata-rata memiliki masalah pada pengerjaan tugas, baik tugas yang menumpuk ataupun tingkat kesulitan pada tugas tersebut. adapun hal lain yang menyebabkan subjek stres sangat beragam mulai dari kegiatan organisasi yang banyak, pola makan dan pola istirahat yang buruk, jadwal ujian dan jadwal seleksi turnamen yang bersamaan, kendala pada penyelesaian tugas pondok seperti hafalan surat dan lain-lain, serta ketidak mampuan subjek menolak ajakan teman. Beberapa hal yang penulis sebut mengakibatkan subjek merasa tertekan, kurang nyaman, pusing, dan mudah marah, hingga akhirnya subjek mengalami stres.

D. Bentuk *Coping* Stress pada subjek

Berdasar pada wawancara yang penulis lakukan kepada tiga orang subjek, penulis berhasil menemukan bentuk ataupun strategi *Coping* dalam upaya mengatasi stres pada subjek. Hasil wawancara dengan subjek dianalisis sebagai berikut:

a. Subjek I (satu)

Menyelesaikan sebuah tuntutan adalah harus, apalagi tuntutan atau tugas yang bersifat wajib seperti Ujian Tengah Semester dan tugas kuliah. Dibutuhkan tenaga yang cukup besar untuk menyelesaikan tugas yang menumpuk, dan tidak jarang mengakibatkan kelelahan. Keadaan inilah yang tidak jarang mengakibatkan emosi yang tidak stabil dan menambahkan beban pikiran sehingga biasa mengakibatkan

stres. Dalam upaya menyikapi stress ini dibutuhkan strategi stres yang tepat, dan strategi *Coping* ini akan berbeda-beda dari setiap orang.

Ketika subjek satu sedang mengalami stres, subjek akan melakukan hal-hal yang bersifat tenang dan bisa menghindarkan dari masalah yang sedang dihadapinya. Dalam memilih bentuk *Coping* stres subjek satu lebih memilih untuk menghindari apa yang menjadi permasalahan yang membuat subjek stres.

“kalo lagi stres saya suka menyendiri gak ngapa-ngapain mas, biasanya si ngerokok sambil ngopi di teras rumah. Intinya sehari aja waktu libur aku pake buat istirahat terus gak ngapa ngapain di rumah tidur-tiduran tok.”¹⁰⁷

Subjek lebih memilih menghindari masalahnya ketika ada waktu luang sebagai bentuk *Coping* stres, subjek menggunakan waktu luang ini untuk tidur-tiduran dan ngeroko sembari ngopi. Demi mendapat sebuah ketenangan subjek bisa menghabiskan satu bungkus rokok sehari. Dengan merokok dan menghindari kesibukan subjek merasa nyaman dan tenang sejenak sebelum menyelesaikan tugas dan masalahnya yang menumpuk. Ketika selesai dengan menenangkan dirinya subjek merasa bisa lebih fokus dan semangat dalam menyelesaikan masalahnya.

“kalo healingnya biasanya ngerokok, ngopi, tidur. Wes itu tok mas, biasanya si besoknya setelah healing itu ya ngerokok sambil ngopi itu bisa lebih fokus terus tambah semangat ngerjain tugas. Kalo udah ngerokok sambil ngopi biasanya habis sebungkus sehari mas, sekitar 16 batangan lah. Habis itu rasanya plong tenang mas gakl kepikiran sama tugas tugas”¹⁰⁸

Ketika subjek berhadapan kembali dengan tugas-tugas dan kewajibannya yang mengakibatkan dia stres, kadang kala subjek membutuhkan bantuan dari orang lain yang lebih paham dengan permasalahannya. Dukungan dan dorongan sosial ini menjadi salah satu bentuk *Coping* stres yang menurut subjek sangat efektif dalam

¹⁰⁷ Wawancara dengan subjek I di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

¹⁰⁸ Wawancara dengan subjek I di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

menangani masalah stres yang dihadapi. Dengan adanya dorongan sosial subjek merasa tidak sendiri lagi karena subjek merasa bisa membagi bebannya dengan orang lain. Selain merasa terbantu dengan bercerita dan membagi bebannya subjek merasa terbantu karena mendapat bantuan dan masukan di saat pikiran sedang kacau.

“iya butuh bantuan orang lain juga, kalau sudah mentok pikirannya mau ngapa-ngapain bingung malah tambah stres nanti mas. Biasanya kalau masalah organisasi aku cerita ke demis buat nyari solusi permasalahan yang dihadapi. Kalau masalahnya tugas kaya ujian tengah semester atau tugas mata kuliah cerita sama teman kelas, kalau nggak cerita sama kating. Nah itu biasanya kating punya cara cepat buat ngerjain tugas, bisa dibilang cara curang gitu lah mas. Intinya butuh banget itu cerita sama temen sangat membantu banget soalnya bisa dapat masukan sama dapat pencerahan lah.”¹⁰⁹

Subjek kembali menyelesaikan permasalahannya setelah melakukan strategi *Coping* yang menurut subjek tepat untuk dilakukan. Ketika kembali lagi menghadapi permasalahan-permasalahan itu subjek biasanya meminta bantuan kepada orang yang lebih paham untuk bisa mendapatkan dorongan sosial dan mendapatkan bantuan dalam bentuk solusi untuk memecahkan permasalahannya. Dengan bantuan orang lain subjek akan lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sedang dihadapi.

b. Subjek II (Dua)

Subjek R di keadaan yang sekarang ini merasa dirinya terlalu banyak beraktivitas dengan temannya, R merasa kurang nyaman ketika harus berada terlalu lama pada keramaian. Adapun tugas yang menumpuk baik tugasnya di perkuliahan ataupun tugasnya di pondok membuat subjek R merasa pusing. Rasa tidak nyaman, pusing, dan bingung yang konsisten terjadi secara terus menerus bisa membuat seseorang berada pada kondisi stress.

¹⁰⁹ Wawancara dengan subjek I di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Ketika berada pada kondisi stres, sangat penting memilih strategi *Coping* yang tepat untuk membantu meminimalisir masalah stres yang di alami. Dalam kasus ini subjek R memiliki strategi *Coping*nya sendiri. Ketika R merasa dirinya pada keadaan stres subjek R memilih untuk membagi permasalahannya dengan pacarnya dengan cara bercerita dan meminta solusi yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang subjek hadapi.

“misal kalo saya lagi stres biasanya curhat sama pacar saya, kan saya punya pacar ya mas jadi sering curhat sambil cari makan di warung”¹¹⁰

“biasanya kalo curhat itu dikasih solusi sama pacar saya. Nah gara-gara ini jadi kalo lagi ngerasa stres pilihan pertama saya curhat ke pacar saya mas. Tapi sering juga malah di ledek soalnya stress gara-gara masalah sepele, tapi setidaknya kan udah cerita tentang permasalahannya jadi lumayan membantu lah”¹¹¹

Dengan bercerita kepada orang terdekat tidak juga selalu dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh subjek. Ketika permasalahannya tidak bisa diselesaikan dengan cara bercerita subjek R biasanya akan melakukan kegiatan yang disukai seperti bermain futsal. Kegiatan bermain futsal bukanlah kegiatan yang bisa dilakukan sendiri, R biasanya akan mengajak teman satu angkatan atau mengajak anggota club futsal Bimbingan konseling Islam.

“selain curhat biasanya kalo lagi stress ngajakin teman futsal, soalnya kalo futsal kan gak bisa main sendiri ya mas, jadi seringnya ngajakin temen angkatan itu semester tiga, kalo enggak ya ngajakin mas damar sama temen temen lain yang kemarin ikut VCC”¹¹²

Meminimalisir stres dengan bermain futsal dibutuhkan kurang lebih 10 orang untuk bermain. Lumayan susah mengumpulkan orang untuk bermain futsal di satu waktu secara bersamaan, oleh karena itu subjek R memiliki satu strategi yang biasa dilakukan oleh subjek

¹¹⁰ Wawancara dengan subjek II di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

¹¹¹ Wawancara dengan subjek II di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

¹¹² Wawancara dengan subjek II di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi ketika keinginannya untuk melakukan kegiatan olahraga futsal tidak dapat dilakukan. Subjek R memilih bermain game ataupun menonton film untuk meminimalisir stres yang dihadapi.

“kalo futsal lumayan susah mas ngumpulin orangnya, selain futsal sebenarnya kalo lagi stres saya ya paling ngegame sama nonton film paling mentok.”¹¹³

Strategi *Coping* stres yang dilakukan oleh subjek R lumayan variatif, subjek paham dengan apa yang dilakukannya. Langkah awal ketika subjek merasa stres subjek akan membagi cerita dengan pasangannya sembari makan diwarung, cara lain dalam meminimalisir stres yang dilakukan subjek R adalah dengan bermain futsal. Bermain futsal dibutuhkan orang yang lumayan banyak, lumayan sulit ketika dalam keadaan stres subjek R meminimalisir stresnya dengan melakukan olahraga futsal. Strategi *Coping* stres terakhir yang digunakan subjek R dalam meminimalisir stresnya adalah dengan bermain game online ataupun menonton film. Kegiatan bermain game dan menonton film ini dapat digunakan sebagai salah satu *Coping* stres yang sering disebut dengan *Escape Avoidance* atau menghindari masalah.

c. Subjek III (Tiga)

Masuk di semester yang lebih tinggi disetiap tahunnya membuat tingkat kesulitan belajar maupun tugas dalam mata pelajaran juga semakin meningkat. Mengumpulkan tugas serta melaksanakan ujian merupakan hal yang pasti dikerjakan oleh setiap mahasiswa untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah yang sedang di pelajari. Meningkatnya level belajar dan level tugas ini sering membuat kaget mahasiswa yang belum siap menghadapinya, alhasil banyak mahasiswa yang menggunakan waktunya untuk belajar dan

¹¹³ Wawancara dengan subjek II di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

menyelesaikan tugas sampai larut malam, hal ini yang tidak jarang mengakibatkan stress pada mahasiswa.

Untuk kasus subjek N, dia menyikapi permasalahan stresnya dengan beberapa cara. Adapun cara yang N pilih ialah menenangkan diri berdoa dan mendekati diri kepada sang pencipta. Hal ini dilakukan subjek N karena disaat subjek N berdoa dan mendekati diri ke pada Allah SWT N merasa tenang dan N akan kebalik mengerjakan tugas yang sedang di kerjakan

“kalo lagi stress yang saya lakukan biasanya mendekati diri kepada Allah SWT, soalnya kalo udah wudu udah solat seger lagi rasanya tenang jadi lupa sama tugas yang sedang dikerjakan mar”¹¹⁴

Ketika seseorang berada pada posisi stres ringan, terdapat kondisi dimana orang tersebut akan memiliki fokus yang lebih untuk mengatasi masalahnya. Hal ini juga dirasakan oleh subjek N, ketika N sudah mulai mengerjakan subjek N akan fokus untuk menyelesaikan tugasnya. N akan berhenti mengerjakan ketika badanya mulai lelah N akan berusaha menghadapi masalahnya N akan merasa lebih semangat dan tidak menunda-nunda apa yang sedang dia kerjakan.

“pas udah mulai mengerjakan tugas itu rasanya pengen diselesaikan semalam mar biar gak numpuk tugasnya”

“lebih fokus mengerjakan tugas gak mau nunda-nunda pokoknya harus selesai. Rasanya gitu mar. kaya ada rasa semangat terus juga jadi tambah fokus mengerjain tugasnya.”¹¹⁵

Setelah berusaha secara maksimal menyelesaikan tugas langkah terakhir yang dipilih oleh N adalah bertanya kepada teman mengenai solusi yang sesuai untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Menurut N bertanya bisa membuka pikirannya dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

¹¹⁴ Wawancara dengan subjek III di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

¹¹⁵ Wawancara dengan subjek III di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

“bertanya ke teman paling kalau sudah mentok ngerjainnya mar, kadang teman nyeplos sesuatu yang gak kita pikirkan. Setelah dipikir-pikir solusinya bagus kayaknya”¹¹⁶

Strategi *Coping* stres yang dilakukan oleh Subjek N adalah dengan selalu fokus dan bersemangat untuk menyelesaikan masalahnya, selain itu ada beberapa strategi yang digunakan subjek dalam menyelesaikan masalahnya. Diantara beberapa strategi subjek N lebih memilih untuk lebih mendekatkan diri pada sang kuasa selain itu subjek N juga memilih strategi *soping* yaitu mencari dukungan sosial sekaligus bertanya mengenai pemecahan masalah yang tepat dalam mengatasi permasalahan N.

Tabel 4. 3 bentuk *Coping stress*

Keterangan	<i>Coping</i> Berfokus Pada Masalah	<i>Coping</i> Berfokus Pada Emosi
Subjek I	<ul style="list-style-type: none"> • Seeking informational support (bertanya pada kaka tingkat atau demis dalam menyelesaikan masalah keorganisasian) 	<ul style="list-style-type: none"> • Escape avoidance (Menghindari masalah dengan merokok, ngopi di teras dan tidak melakukan apa-apa sehari) • Seeking social emotional support (Mencari dukungan social dari keluarga dan sahabat terdekat agar kembali termotivasi)
Subjek II		<ul style="list-style-type: none"> • Seeking social emotional support (mencari dukungan dan

¹¹⁶ Wawancara dengan subjek III di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

		<p>meminta solusi dari pacar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escape avoidance (menghindari masalah dengan bermain futsal, bermain game dan menonton film)
Subjek III	<ul style="list-style-type: none"> • Seeking informational support (Mencari informasi dari orang lain dengan berusaha bertanya untuk menyelesaikan masalah) • Confrontive Coping (Berusaha Menghadapi masalah dengan tetap semangat dan tidak menunda menyelesaikan tugas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Positive reappraisal (Mendekatkan diri kepada Allah dengan berdoa dan menjalankan kewajiban yaitu shalat 5 waktu)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *Coping* stres yang dilakukan oleh mahasiswa anggota club futsal Bimbingan Konseling Islam kurang lebih sama, mereka memilih melakukan strategi *Coping* stress yang berfokus pada emosi, seperti menghindari masalahnya ataupun mencari dukungan sosial pada orang terdekat. Seperti subjek I saat merasa stres subjek lebih memilih menghindari akar masalah yang membuat stres, serta setelah itu subjek akan mencari dukungan sosial untuk menambah semangat atau mencari jalan keluar yang baik, proses mencari jalan keluar dengan bertanya ini termasuk pada bentuk *Coping* stres yang berfokus pada masalah. Sama halnya dengan subjek II dia memilih menyelesaikan

permasalahannya dengan berfokus pada emosi bedanya dengan subjek I ini subjek tidak melakukan *Coping* stres dengan berfokus pada masalah, *Coping* stres yang dipilih hanya menggunakan jenis *Coping* yang berfokus pada masalah. Sedangkan subjek III lebih cenderung menggunakan strategi *Coping* yang berfokus pada masalahnya. Subjek III memilih meminimalisir stresnya dengan mencari informasi, dan menghadapi sumber stres dengan semangat, dan subjek III juga menggunakan satu jenis *Coping* stres yang berfokus pada emosi yaitu dengan cara mendekati diri pada Allah SWT.

E. Pembahasan

1. Bentuk stres

Bentuk stres yang subjek alami tergantung pada stresornya rata-rata faktor penyebab stres pada anggota club futsal ini berasal dari tugas yang menumpuk. Dalam konteks mahasiswa, terdapat empat sumber stress pada mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Interpersonal adalah stressor yang dihasilkan dari hubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, orang tua, atau pacar. Intrapersonal adalah stressor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun. Akademik adalah stressor yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai ujian yang jelek, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit. Lingkungan adalah stressor yang berasal dari lingkungan sekitar, selain akademik, misalnya kurangnya waktu liburan, macet, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman.¹¹⁷

2. Gejala yang mengakibatkan stres

Ada banyak hal yang dapat menyebabkan stres pada diri seseorang, dan itu semua tergantung bagaimana seseorang mempersepsikan segala sesuatu untuk menangani stres yang dialami. Hal ini didefinisikan sebagai

¹¹⁷ Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83.

respon tubuh non-spesifik terhadap tuntutan dan ketegangan yang dialami seseorang di bawah tekanan yang mempengaruhi proses berpikir. Tidak hanya itu, stres juga memengaruhi emosi, fisik, dan kinerja pada diri seseorang secara keseluruhan. Semua manusia menghadapi masalah dalam kehidupannya berupa tantangan, tuntutan dan tekanan dari lingkungan, orang terdekat, pekerjaan dan pendidikan. Karena pada setiap tahap perkembangan kehidupan manusia terdapat tantangan dan tuntutan yang harus dan mampu kita hadapi. Semakin sulit tantangan yang kita hadapi, semakin banyak tekanan yang kita rasakan di dalam diri kita sebagai akibat dari tuntutan yang tidak dapat diatasi ini, dan mereka yang tidak mampu menyeimbangkan tekanan tersebut dapat menyebabkan stres.

Stres dapat dikenali di dalam tubuh karena memiliki tanda-tanda, dan ketika seseorang sedang merasa stres, maka akan ada banyak gejala yang terlihat baik dari fisik, maupun psikisnya. Gejala stres tidak spesifik dan dapat dengan mudah dikacaukan dengan gejala lain. Stres secara luas memengaruhi tiga bagian tubuhnya: pikiran, perilaku, dan tubuh. Gejala stres dapat memengaruhi kebugaran tubuh ketika gejala ini berasal dari pikiran/mental, karena semua tindakan seseorang bisa dipengaruhi oleh emosi yang ada pada diri. Stres dapat memiliki efek negatif pada individu, efek ini dapat berdampak pada bagian fisik atau psikologis seseorang, sehingga bisa menimbulkan gejala tertentu. Respon individu terhadap stres dapat dikategorikan menjadi beberapa gejala.

- a. Gejala fisiologis. Gejala fisiologis biasanya ditunjukkan dengan gangguan-gangguan yang berasal dari dalam tubuh seperti sakit kepala, sakit perut, konstipasi, diare, kelelahan, nyeri punggung, ketegangan otot di belakang leher, tekanan darah tinggi, tukak lambung, meurunnya nafsu makan, insomnia, dan kehilangan motivasi.
- b. Gejala emosional. Gejala ini dapat berupa keluhan seperti gelisah, frustrasi, mudah tersinggung, sedih, takut, dan depresi.

- c. Gejala kognitif berupa keluhan seperti sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, melamun berlebihan, mudah lupa, dan berpikir kacau.¹¹⁸

Perkembangan emosional seseorang umumnya diwujudkan dalam perubahan perilaku. Kualitas dan variabilitas manifestasi perilaku sangat tergantung pada tingkat variabilitas emosional yang ada pada diri seseorang. Di kehidupan sehari-hari, kita sering melihat perilaku emosional seperti agresi, ketakutan berlebihan, ketidakpedulian, dan melukai diri sendiri seperti memukul kepala.¹¹⁹ Contoh kasus yang terjadi pada salah satu subjek yang penulis wawancarai yang menunjukkan beberapa gejala emosional pada diri subjek, seperti yang dirasakan oleh subjek I, subjek I cenderung memperlihatkan gejala emosional. Gejala emosional yang dirasakan oleh subjek satu contohnya seperti mudah marah pada hal kecil, frustrasi, dan agresif.

Emosi lahir di tempat di mana pikiran dan tubuh bertemu. Dapat dikatakan bahwa itu merupakan reaksi tubuh pada pikiran, atau refleksi pikiran pada tubuh. Misalnya, pikiran yang agresif atau bermusuhan menciptakan penumpukan energi di dalam tubuh yang kita kenal sebagai kemarahan. Contoh lain fisik seseorang sedang bersiap untuk menyelesaikan sesuatu, akan tetapi pikiran sedang dalam keadaan yang terganggu secara psikologis sehingga menyebabkan tubuh berkontraksi, sehingga menyebabkan ketakutan. Penelitian telah memberikan bukti bahwa emosi yang kuat bahkan dapat menyebabkan perubahan biokimia tubuh.¹²⁰ Apabila emosi sudah terpengaruh, maka dapat berpengaruh juga pada tubuh serta menyebabkan gejala fisiologis. Gejala inilah yang dapat menyebabkan gejala-gejala stres muncul seperti, kehilangan semangat, sakit kepala, sakit perut, kelelahan, menurunnya nafsu makan, dan susah tidur.

¹¹⁸ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, dan Fatna Yustianti, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 30-31

¹¹⁹ Nur Aliyah, *Penerapan Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare*. (Pare-Pare: IAIN Parepare, 2018).

¹²⁰ Eckhart Tolle, *Panduan Pencerahan Spiritual* (Yogyakarta: Mitra Sejati, 2009).

Seperti yang dialami oleh subjek III, subjek III mengalami gejala kelelahan, susah tidur, dan berubah selera makannya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa gejala stres yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan masalah yang mengakibatkan stres bergantung pada stressor atau sumber stres yang dialami. Stres biasanya muncul karena rasa cemas yang disebabkan oleh beban tugas yang harus diselesaikan. Kehidupan seseorang bisa menjadi tegang ketika beban kerja tidak dapat diselesaikan dalam waktu yang sangat terbatas dan dengan tekanan untuk menjadi cepat dan akurat. Hal ini dapat menimbulkan gejala stres berupa keluhan seperti sakit kepala, kelelahan, sakit perut, perubahan nafsu makan, insomnia, kehilangan motivasi. Ini harus segera ditangani karena membahayakan tubuh jika mempengaruhi kesehatan.

Gaya pemecahan masalah seseorang bergantung pada praktik seseorang budaya tempat dia dibesarkan. Tingkat kognitif juga memengaruhi strategi individu untuk mengatasi stres. Cara atau strategi seseorang dalam menghadapi stres disebut dengan *Coping* stress. Beberapa ahli berpendapat bahwa *Coping* pada dasarnya adalah respon perilaku atau pemikiran terhadap situasi yang penuh tekanan, dilakukan secara sadar untuk tujuan meningkatkan perkembangan pada diri seseorang dengan menggunakan sumber internal dari dalam diri seseorang maupun lingkungan sekitar, untuk tujuan pengembangan diri melalui pengembangan kontrol pribadi.¹²¹ Maka dari itu upaya menerapkan strategi *Coping* stress pada diri mahasiswa sangatlah dibutuhkan untuk menangani masalah stres, terdapat dua jenis strategi untuk meminimalisir stres yang dapat digunakan oleh mahasiswa. Yang pertama ada jenis pemecahan stres yang berfokus terhadap permasalahannya atau sering disebut (*problem Focused Coping*) dan satu jenis strategi *Coping* yang berfokus menyelesaikan masalah dengan memfokuskan pada meminimalisir gejala emosional yang bertujuan untuk

¹²¹ Nur Aliyah, *Penerapan Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare*. (Pare-Pare: IAIN Parepare, 2018).

mengurangi kondisi yang penuh tekanan atau sering disebut *Emotion Focused Coping*).

3. Strategi *Coping* Stres pada mahasiswa club futsal

Strategi yang penulis jelaskan pada BAB II terbukti pada penelitian ini, subjek menggunakan kedua jenis strategi *Coping* stres untuk meminimalisir ataupun menyelesaikan permasalahan yang mengakibatkan seseorang stress. Adapun kedua strategi yang digunakan subjek antara lain:

a. *Emotion-Focused Coping*

Coping yang berfokus pada emosi adalah upaya untuk mengendalikan reaksi emosional terhadap situasi yang sangat menegangkan. Emosi berfokus *Coping* cenderung terjadi ketika seseorang merasa tidak sanggup mengubah situasi stres, sehingga yang bisa dilakukan individu yaitu dengan mengatur emosinya. Contoh yang mudah dipahami adalah ketika orang yang dicintai meninggal, dalam situasi seperti ini biasanya orang mencari dukungan emosional untuk mengalihkan perhatian atau mencari kesibukan diri dengan pekerjaan rumah tangga atau kantor adalah tentang mengatur reaksi emosional Seseorang terhadap situasi stres. Individu dapat mengatur respons emosionalnya dengan beberapa cara, seperti mencari dukungan emosional dari teman dan keluarga, melakukan aktivitas favorit seperti olahraga, atau menonton film untuk mengalihkan diri dari masalah mereka.¹²²

b. *Problem-Focused Coping*

Coping yang berfokus pada masalah adalah proses meminimalisir stresor dengan mempelajari metode atau keterampilan baru yang digunakan untuk mengubah kondisi, atau subjek. Individu banyak yang menggunakan strategi ini jika mereka yakin dapat mengubah keadaan. Terapi yang berfokus pada masalah ialah manajemen stres yang menekankan upaya konstruktif dan positif untuk menghadapi

¹²² Nur Aliyah, *Penerapan Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare*. (Pare-Pare: IAIN Parepare, 2018).

situasi stres. Para peneliti telah mengidentifikasi beberapa aspek dari problem-focused *Coping* dari penelitian mereka

4. Proses *Coping* stres

Menurut fungsinya *Coping* stres digunakan untuk meminimalisir stres, apa yang dijelaskan di bab II mengenai fungsi *Coping* stres intinya adalah untuk mengurangi atau meminimalisir stres dengan cara berfokus pada emosi dan berfokus pada permasalahannya. *Coping* stres yang berpusat pada emosi (*emotion-focused Coping*) memiliki fungsi sebagai regulasi reaksi emosional pada masalah yang ada. *Coping* ini terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah:

- a. Peminiman, penghindaran atau pembuatan jarak
- b. Perhatian yang selektif
- c. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif

Adapun coping yang berpusat pada masalah (*problem-focused coping*) fungsinya sebagai pengatur dan perubah masalah penyebab stres. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah:

- a. Mengenali masalah
- b. Mengumpulkan cara atau alternatif pemecahan masalah
- c. Mempertimbangkan keuntungan dan nilai dari alternatif tersebut
- d. Menentukan alternatif yang terbaik
- e. Mengambil tindakan¹²³

Dengan ini penelitian yang dilakukan oleh penulis terbukti pada karena penelitian ini sesuai dengan pembahasan yang tertulis di BAB II yaitu mengenai proses *Coping* stres. Subjek I atau subjek A melakukan *Coping* stres yang berfokus pada dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan berhasil untuk menekan stres. Sama halnya dengan subek I subjek II juga memiliki proses yang kurang

¹²³ Millatin Nihayah, "Peran kecerdasan spiritual (SQ) terhadap Coping stress di SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-T Peterongan Jombang" (Jombang, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013).

lebih sama dengan subjek I. akan tetapi ada sedikit perbedaan pada subjek III dimana subjek III melakukan *Coping* stres yang berfokus pada permasalahannya, dimana proses *Coping*nya adalah mengatur dan merubah masalah penyebab stres untuk kembali produktif, dan hal ini terbukti dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek III dimana setelah melakukan strategi *Coping* stres subjek III kembali merasa segar dan bersemangat dalam menyelesaikan tugas.

Oleh karena itu kita dapat menyimpulkan bahwa strategi *Coping* stres yang digunakan pada subjek yang diwawancarai saat mengalami stres menerapkan semacam strategi *Coping* stimulus. Artinya, subjek menggunakan strategi yang berfokus pada emosi ketika mereka menemukan situasinya tidak dapat diubah, dan strategi yang berfokus pada masalah ketika mereka menemukan bahwa situasinya relatif dapat diperbaiki. Ini semua tentang berpikir positif dan mengendalikan emosi. Seseorang, memiliki sikap optimis, semakin dekat dengan Allah ketika seseorang merasa down, dan ketika motivasi Seseorang rendah, tidak terlepas dari beberapa aspek, seperti mencari dukungan sosial. Ini membuktikan bahwa teori-teori yang penulis jelaskan di BAB II mengenai faktor penyebab stres dan strategi *Coping* stres telah dibuktikan pada penelitian ini pada ke tiga subjek dari mahasiswa yang menjadi anggota club futsal Bimbingan Konseling Islam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian yang penulis lakukan dalam membahas mengenai stres dan coping stres pada anggota club futsal mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, maka penulis mengambil sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran penyebab stres pada anggota club futsal mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah diwawancarai hampir sama yaitu mengenai tugas yang menumpuk, dan tugas keorganisasian maupun tugas yang harus diselesaikan di pondok. Beberapa hal ini mengakibatkan rasa kesal, frustrasi, mudah marah dan akhirnya mengakibatkan stres.
2. Dalam menerapkan strategi coping stres anggota club futsal mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto menggunakan dua jenis coping stres yaitu
 - a. *Coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). *Coping* ini mencoba untuk segera meminimalisir efek dari stressor dengan menyangkal keberadaannya atau menarik diri dari situasi tersebut. *Coping* seperti itu tidak menghilangkan penyebab stres, juga tidak membantu seseorang mengembangkan cara yang lebih efektif dalam mengelola penyebab stres.
 - b. *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) melibatkan penilaian stressor yang Anda hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubahnya atau bereaksi untuk mengurangi dampaknya.

Adapun temuan dalam penelitian ini yaitu: Strategi coping stres pada anggota club futsal mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dalam menangani stres memiliki cara yang beragam. Subjek cenderung menerapkan strategi coping stres secara simultan. Artinya, mereka akan memilih strategi yang berfokus pada emosi

ketika mereka menghadapi situasi yang sulit untuk diubah. Seperti subjek I yang memilih menenangkan diri terlebih dahulu lalu mencari dukungan sosial setelahnya sehingga kembali termotivasi. Sedangkan subjek yang menggunakan strategi berfokus pada masalah adalah dimana subjek merasa situasi yang subjek hadapi bisa diatasi. Contohnya subjek nomer III yang senantiasa berusaha dalam menghadapi masalah walaupun merasa tertekan, karena subjek III akan merasa terbebani ketika menunda-nunda, sehingga ia selalu berusaha berpikir positif dalam menghadapi masalah yang ada, lalu setelahnya mendekati diri pada Allah SWT.

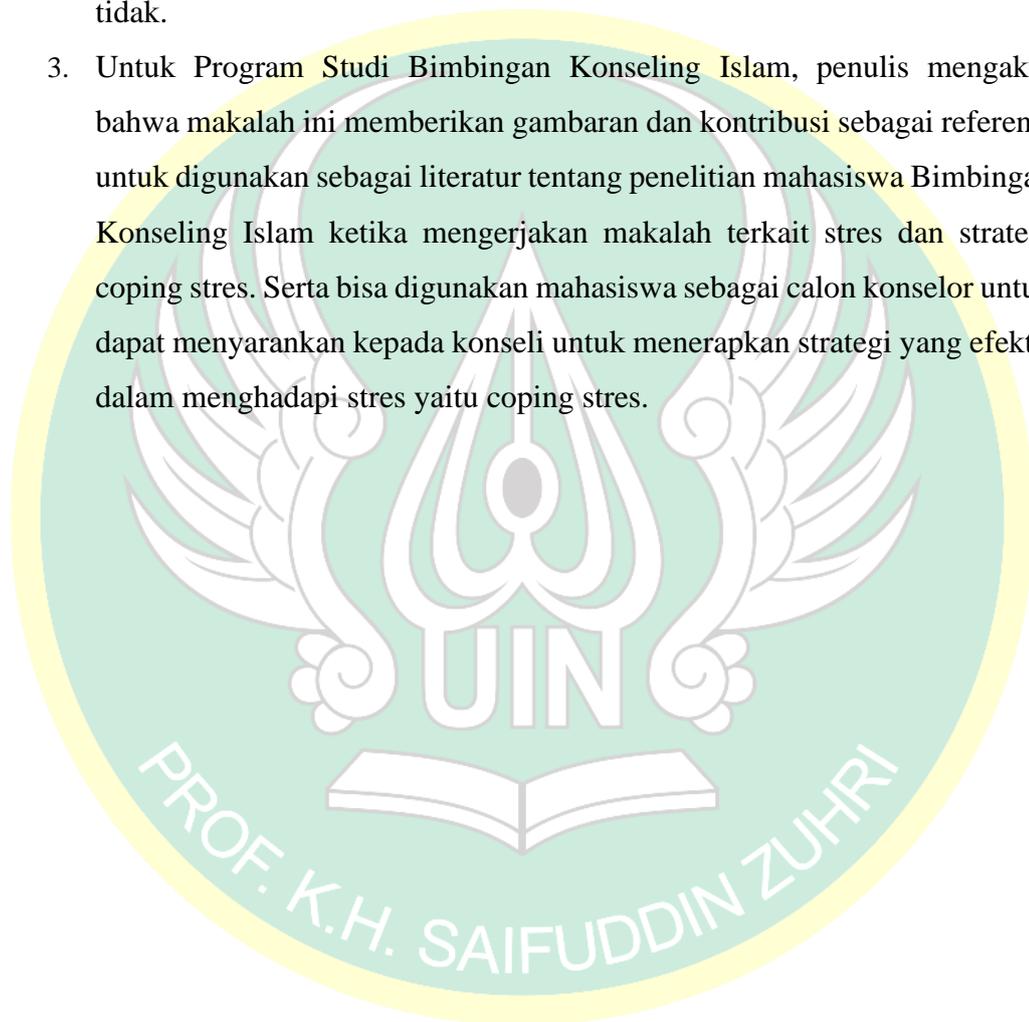
3. Proses coping stres yang digunakan subjek terbilang lancar, karena hasil wawancara dari ketiga subjek menunjukkan ketika subjek melakukan strategi coping stres yang awalnya mereka merasa mudah marah, frustrasi, loyo, merasa tertekan dan mudah pusing dapat berubah menjadi hal yang positif. Seperti contohnya subjek I yang kembali bersemangat dan termotivasi setelah mendapatkan masukan dari orang lain. Dan subjek nomer II yang dapat mengatasi rasa tertekannya dengan mengalihkan masalah yang dihadapi dengan berolahraga.

B. Saran

Dalam rangka memberikan kontribusi dari hasil penelitian yang penulis lakukan penulis berinisiatif memberikan beberapa saran yang kiranya bisa berguna dan bermanfaat guna menangani masalah stres dan strategi menghadapi stres. Penulis memberikan saran berupa:

1. Untuk mahasiswa, strategi yang baik harus diterapkan untuk mengatasi dan mengurangi stres yang mereka derita. Mencapai kesuksesan membutuhkan banyak usaha yang dikombinasikan dengan doa dan tawakal kepada Allah. Jadi jika seseorang menyingkirkan rasa takut pada dirinya dan kemudian membuat tujuan yang jelas maka semua itu bisa menjadi kekuatan, seseorang akan memiliki keuletan dan motivasi untuk terus belajar, tertantang, dan tidak mudah menyerah dan. insya Allah, seseorang yang selalu berusaha dan senantiasa menumbuhkan semangat dalam diri bisa mengatasi tantangan dan masalah yang ada.

2. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian mengenai strategi coping stres pada mahasiswa, diharapkan bisa lebih meninjau hasil penelitian yang telah ada agar aspek dan penyusunan kuesioner yang dibuat lebih relevan lagi. Serta sebelum mengatakan subjek dalam kondisi stres hendaknya mencari validasi dari ahli ataupun membagikan kuesioner mengenai stres untuk menilai subjek termasuk dalam kategori stres atau tidak.
3. Untuk Program Studi Bimbingan Konseling Islam, penulis mengakui bahwa makalah ini memberikan gambaran dan kontribusi sebagai referensi untuk digunakan sebagai literatur tentang penelitian mahasiswa Bimbingan Konseling Islam ketika mengerjakan makalah terkait stres dan strategi coping stres. Serta bisa digunakan mahasiswa sebagai calon konselor untuk dapat menyarankan kepada konseli untuk menerapkan strategi yang efektif dalam menghadapi stres yaitu coping stres.



DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Fahrizal Alif. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi Alif." Poltekkes Kemenkes, 2019.
- Achmadin, Anggit Jiwandani. "Strategi coping stres pada mahasiswa baru fakultas psikologi universitas muhammadiyah malang." Universitas Muhammadiyah Malang, 2016.
- Achroza, Faela Hanik. "Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa Dan Problem Focuse Coping Dengan Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus." Universitas Muria Kudus, t.t.
- Alir, Diagram. "Metodelogi Penelitian," 2005.
- Aliyah, Nur. "Penerapan Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunukasi IAIN Parepare." IAIN Parepare, 2018.
- Al-Qur'an dan Terjemahan*. Bandung: Syamil Al-Quran, 2005.
- Andriyani, Juli. "STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS." *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 2 (13 Oktober 2019): 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>.
- Anindyajati, Paramitha Dhatu. "STATUS IDENTITAS REMAJA AKHIR: HUBUNGANNYA DENGAN GAYA PENGASUHAN ORANGTUA DAN TINGKAT KENAKALAN REMAJA" 01 (2013).
- Aries Yulianto, dan Winanti Siwi Respati. "PERBEDAAN KONSEP DIRI ANTARA REMAJA AKHIR YANG MEMPERSEPSI POLA ASUH ORANG TUA AUTHORITARIAN, PERMISSIVE DAN AUTHORITATIVE (Respati Yulianto Widiana 2006).pdf," 2019, 422600 Bytes. <https://doi.org/10.6084/M9.FIGSHARE.9942455.V1>.
- Arsawan, I Wayan Edi. "PENGARUH PERILAKU BELAJAR DAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP STRESS KULIAH DAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA POLITEKNIK NEGERI BALI." *Soshum: Jurnal Sosial dan Humaniora* 3, no. Vol 3 No 1 (2013): March 2013 (2013): 55–68.
- Azahra, Jehan Shahnaz. "Azahra, Jehan Shahnaz, Skripsi: Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi. (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta 2017)." Universitas Negeri jakarta, 2017.

- Bachtiar, Alam. *Sembilan Langkah Mengendalikan Pikiran, Perasaan, dan Emosi Negatif*. 1. Yogyakarta: Araska, 2017.
- Bagong, Suyanto. *Metode Penelitian Sosial: Bergabai Alternatif Pendekatan*. Jakarta: Pustaka Media, 2005.
- Broom, D M. "Coping, Stress and Welfare." *Coping with Challenge: Welfare in Animals Including Humans*, 2001, 1–9.
- Cahyono, Habib. "PERAN MAHASISWA DI MASYARAKAT." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi* 1, no. 1 (2019).
- Chaplin, J.P. *J.P.Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Grafindo Persada, 2006), hlm. 156. Jakarta: Garfindo Persada, 2006.
- Darmawanti, Ira. "Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (Coping Stress)." *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 2, no. 2 (19 Februari 2012): 102. <https://doi.org/10.26740/jptt.v2n2.p102-107>.
- Dela, Vitria Larseman. "STRATEGI COPING STRESS PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING YANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TAPANULI SELATAN." *RISTEKDIK : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (16 Agustus 2019): 90. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2019.v4i2.90-94>.
- Doe, John. "Ketika Stress Beraksi," 2009.
- Dwi, Agustin Wiji. "Pengaruh Doa Terhadap Coping Stress Pada Santri DiPondok Pesantren Sunan Pandanaran Ngunut." UIN Satu, 2014.
- Elfiky, Ibrahim. *Elfiky, Ibrahim. Terapi berpikir positif*. Jakarta: Zaman, 2013.
- Erteka, Chairul. "Hubungan Optimisme Dengan Coping Stress Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi." Universitas Medan Area, 2018.
- Fitrah, Muhammad, dan Lutfiyah. *Muh. Fitrah dan Lutfiyah, Metodologi Penelitian (penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas&Studi Kasus)*, (Sukabumi: CV Jejak, 2017), hal. 152. Sukabumi: CV Jejak, 2017.
- Gunarya, Arlina, Muhammad Tamar, dan Indra Fadjarwati Ibnu. "Bersahabat Dengan Stress." Dalam *Bersahabat Dengan Stress*, 1–19. Modul MD10, 2010. https://www.academia.edu/download/57495502/10_MD_10_-_Bersahabat_dengan_stress1.pdf.
- Gunawan, Imam. *Metode penelitian kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara, 2013.

- Hakim, Lukman Nul. "ULASAN METODOLOGI KUALITATIF: WAWANCARA TERHADAP ELIT" 4 (2013).
- Hanifah, Nezha, Hany Lutfia, Ulfah Ramadhia, dan Rozi Sastra Purnama. "Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas." *Jurnal Psikologi Tabularasa* 15 no.1 (2020): 29–43. <https://doi.org/doi.org/10.26905/jpt.v15i1.4829>.
- Hartaji, R. Damar Adi. "Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua." Universitas Gunadarma, 2020.
- Islami, Muhammad Afkarul. "Solo International Futsal Academy." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/41614>.
- Jannah, Miftahul. "Gangguan stres pasca trauma gagal untuk menikah: Studi fenomenologi terhadap seorang perempuan yang mengalami stres pasca trauma gagal untuk menikah." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013.
- Kementrian Agama RI. *Kementrian Agama RI, Al Quran dan terjemahannya (Surabaya: UD. Halim, 2013), hlm.49*. Surabaya: UD. Halim, 2013.
- Lestari, Vera. "Faktor Penyebab Lesbianisme Di Kalangan Atlet Futsal Indonesia." Universitas Negeri Yogyakarta, 2018.
- Lilis Suryani, Lilis Suryani. "PENYESUAIAN DIRI PADA MASA PUBERTAS." *Konselor* 2, no. 1 (1 Maret 2013). <https://doi.org/10.24036/0201321876-0-00>.
- Lolong, Oktafiyansih F. "Hubungan antara Coping Strategy dengan Adaptational Outcomes pada Mahasiswa yang Mengalami Stress Pasca Putus Cinta." Universitas Islam Bandung, 2015. <http://repository.unisba.ac.id/handle/123456789/437>.
- Lubis, Nur Hasanah. "Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara." Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2021. <http://repository.uinsu.ac.id/13131/>.
- Lumban Gaol, Nasib Tua. "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (1 Juni 2016): 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Marom, Moh Husnul. "KONDISI PSIKOLOGIS PEMAIN FUTSAL YANG PERNAH MENGALAMI CEDERA DALAM KEJUARAAN FUTSAL SE-KABUPATEN TUBAN" 02 (2014).

- . “KONDISI PSIKOLOGIS PEMAIN FUTSAL YANG PERNAH MENGALAMI CEDERA DALAM KEJUARAAN FUTSAL SE-KABUPATEN TUBAN.” *Jurnal kesehatan Olahraga* 02 (2014).
- Marpaung, Junierissa. “Counseling Approach Behaviour Rational Emotive Therapy in Reducing Stress.” *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling* 3, no. 1 (1 September 2016). <https://doi.org/10.33373/kop.v3i1.263>.
- Marsidi, Sitti Rahmah. “IDENTIFICATION OF STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION LEVELS OF STUDENTS IN PREPARATION FOR THE EXIT EXAM COMPETENCY TEST.” *Journal of Vocational Health Studies* 5, no. 2 (8 November 2021): 87. <https://doi.org/10.20473/jvhs.V5.I2.2021.87-93>.
- Musabiq, Sugiarti, dan Isqi Karimah. “Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa.” *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20, no. 2 (29 Agustus 2018): 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>.
- Mutiara, et al, Abellia Septine. “Cinta Dan Hubungan Heteroseksual Dalam Percintaan Remaja,” t.t. https://www.researchgate.net/profile/Abellia-Mutiara/publication/311654710_PKM_SELF_AND_IDENTITY/links/5852b49e08ae0c0f32226f0f/PKM-SELF-AND-IDENTITY.
- Nasrulloh, Ahmad. “Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dan mental melalui Aktivitas Outbond,” t.t.
- Nasution, Indri Kemala. “Stres Pada Remaja.” Universitas Sumatera Utara Medan, 2007. <https://www.academia.edu/download/47515607/13231681511.pdf>.
- Nathania, Ambraitia Rebecca Vita. “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Hkbp Nommensen Medan.” Universitas Hkbp Nommensen, 2022.
- Nihayah, Millatin. “Peran kecerdasan spiritual (SQ) terhadap coping stress di SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-T Peterongan Jombang. (Jombang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013).” Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013.
- Nugroho, Arifin Aldi. “Nugroho, Arifin Adi. Sistem Informasi Pemesanan Penggunaan Lapangan Futsal Berbasis Web (studi kasus di united futsal kudas).” Universitas Diponegoro, 2010.
- Nugroho, Dini Nurani Ayu. “Coping Stress Pada Mahasiswi Yang Mengalami Putus Cinta.” Universitas Katholik Soegijapranata Semarang, 2022. <http://repository.unika.ac.id/id/eprint/28789>.

- Pambudhi, Yuliasri Ambar, Citra Marhan, Linda Fajriah, dan Muhammad Abas. "Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Amal Pendidikan* 3, no. 2 (31 Agustus 2022): 110. <https://doi.org/10.36709/japend.v3i2.22315>.
- Paramitasari, Radhita. "Hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan memaafkan pada remaja akhir." Universitas Airlangga, 2012. <https://repository.unair.ac.id/106416/>.
- Pasudewi, Cantika Yeniar. "RESILIENSI PADA REMAJA BINAAN BAPAS DITINJAU DARI COPING STRESS." *Journal of social and industrial psychology* 1 (2012): 14–21.
- Purnama, Rahmad. "PENYELESAIAN STRESS MELALUI COPING SPIRITUAL." *Al-Adyan Jurnal Studi Lintas Agama* 12 (2017): 70–83. <https://doi.org/doi.org/10.24042/ajsla.v12i1.1445>.
- Putri, Irmawati Catur. "Hubungan Antara Jenis Stres dan Perilaku Merokok Pada Remaja Putri Di MAN 2 Purwokerto." Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2018.
- Rachmawati, Imami Nur. "Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 11, no. 1 (24 Maret 2007): 35–40. <https://doi.org/10.7454/jki.v11i1.184>.
- Rahma, Arilia. "Coping Stres pada Wanita Hamil Resiko Tinggi." Universitas Airlangga, 2017.
- Ramadhani, Fadhilah, dan Duta Nurdibyanandaru. "Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir" 03, no. 03 (2014).
- Ramadhani, Tika Nurul, dan Flora Grace Putrianti. "HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN CITRA DIRI PADA REMAJA AKHIR." *JURNAL SPIRITS* 4, no. 2 (25 April 2017): 22. <https://doi.org/10.30738/spirits.v4i2.1117>.
- Rosadi, Ruslan. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2010.
- Safaria, Triantoro, Nofrans Eka Saputra, dan Fatna Yustianti. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara, 2012.
- Setiani, Heni. "Gambaran Tingkat Pendidikan, Umur dan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia di Wilayah Kerja Pukesmas Sokaraja." Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2013.
- Sholikhah, Amiroton. "STATISTIK DESKRIPTIF DALAM PENELITIAN KUALITATIF." *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 10, no. 2 (1 Januari 1970): 342–62. <https://doi.org/10.24090/komunika.v10i2.953>.

- Sitepu, Juli Maini, dan Mawaddah Nasution. "PENGARUH KONSEP DIRI TERHADAP COPING STRESS PADA MAHASISWA FAI UMSU." *INTIQAD: Jurnal Agama dan Pendidikan Islam*, t.t. <http://dx.doi.org/10.30596%2Fintiqad.v9i1.1082>.
- Siti Muslimah dan Nisa Rachmah Nur Anganthi. "Hubungan antara ekspresi cinta dengan perilaku pacaran remaja Madrasah Tsanawiyah." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013. <http://eprints.ums.ac.id/27435/>.
- Solichah, Ima Fitri, Andi Nadira Paulana, dan Putri Fitriya. "Self-Esteem Dan resiliensi Akademik Mahasiswa." *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 2019.
- Sudarsono, Blasius. "MEMAHAMI DOKUMENTASI." *Acarya Pustaka* 3, no. 1 (5 Desember 2017): 47. <https://doi.org/10.23887/ap.v3i1.12735>.
- Suharsimi, Aikunto. *Managemen Penelitian*,. Jakarta: Rineka Cipta, 2001.
- Surokim, Yuliana Rkhmawati, Catur Suratnoaji, dan Rozi. "Riset Komunikasi: Strategi Praktis Bagi Peneliti Pemula," 129. Jawa Timur: Pusat Kajian Komunikasi Publik, t.t.
- Tolle, Eckhart. *Panduan Pencerahan Spiritual*. Yogyakarta: Mitra Sejati, t.t.
- Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, dan Sitti Mania. "OBSERVASI SEBAGAI ALAT EVALUASI DALAM DUNIA PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN." *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan* 11, no. 2 (17 Desember 2008): 220–33. <https://doi.org/10.24252/lp.2008v11n2a7>.
- Utomo, Eko Budi. "KONTRIBUSI TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN SHOOTING FUTSAL." *Jurnal kesehatan Olahraga* 07, no. 3 (2017).
- Wibowo, Vania. "Wibowo Vania, Skripsi: Coping Stress Pada Lesbian Yang Mengalami Putus Cinta. (Semarang: Unika Soegijapranata Semarang, 2019)." Unika Soegijapranata Semarang, 2019.
- Yuliani, Wiwin. "METODE PENELITIAN DESKRIPTIF KUALITATIF DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING." *STKIP Siliwangi Journals* 2, no. 2 (2018).
- Yuwono, Susatyo. "MENGELOLA STRES DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN PSIKOLOGI," 2010.

Lampiran 1

PEDOMAN WAWANCARA

TOPIK “*Coping* Stress Pada Club futsal Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto”

TUJUAN PERTANYAAN

1. Mengetahui penyebab stres pada mahasiswa?
2. Mengetahui bentuk coping stress pada mahasiswa?
3. Mengetahui proses coping stress pada mahasiswa?

DAFTAR PERTANYAAN

A. Mengetahui latar belakang Subjek

1. Siapa nama anda?
2. Dimana tempat tanggal lahir anda?
3. Domisili anda sekarang?
4. Apa pendidikan anda?
5. Anda anak ke berapa dari berapa bersaudara?
6. Bagaimana orang tua anda mendidik anda?

B. Mengetahui sumber atau penyebab stres (stressor)

1. Bagaimana kondisi pendidikan anda?
2. Apa saja kesulitan yang dihadapi dalam pendidikan?
3. Apakah ada hal lain yang mengganggu pikiran anda akhir-akhir ini?
4. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda?
5. Hal apa saja yang memberatkan anda di sekitar lingkungan atau teman-teman anda?
6. Bagaimana perasaan anda ketika menghadapi tekanan lingkungan sekitar?
7. Apa yang anda rasakan ketika masalah itu menimpa anda?

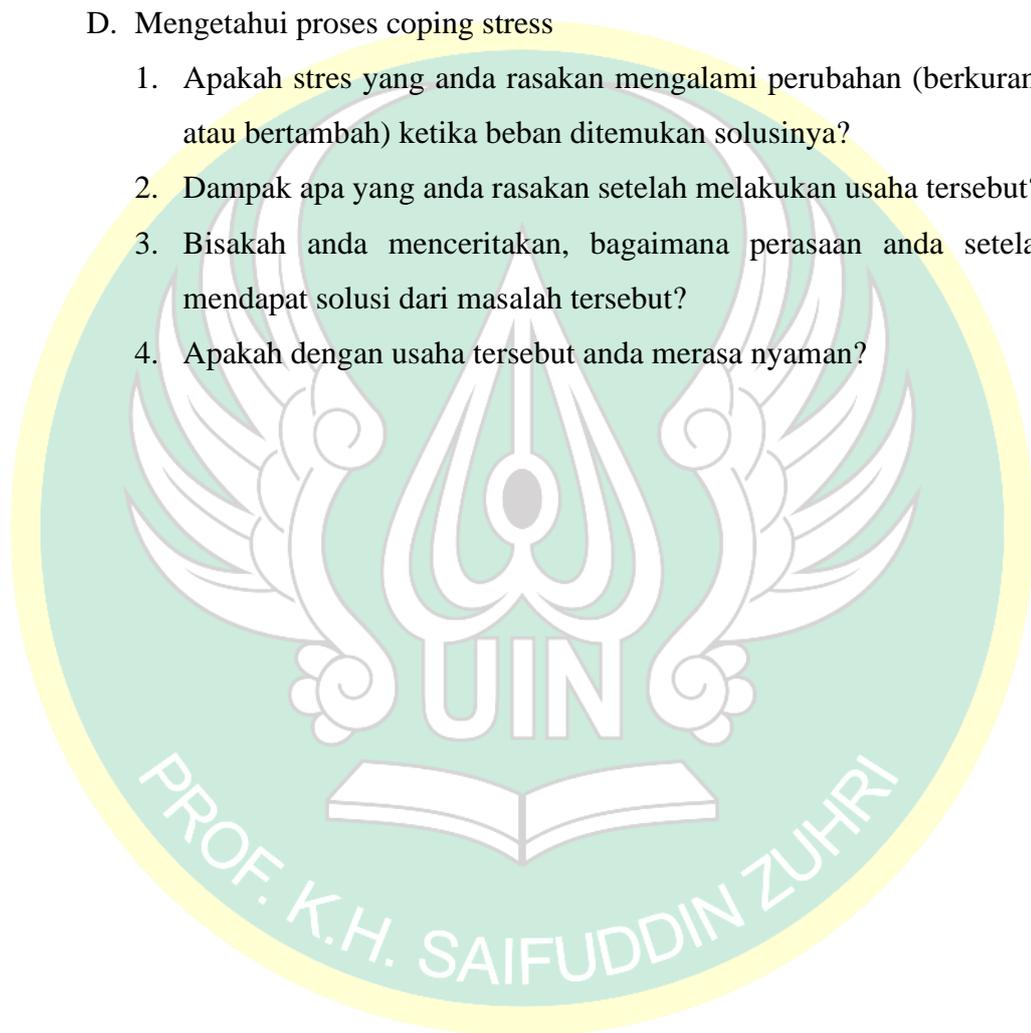
C. Mengetahui bentuk coping stres

1. Bagaimana cara anda atau usaha anda untuk menghilangkan stres?
2. Hal apa yang anda lakukan ketika menjalankan usaha anda dalam mengatasi stress?

3. Apa yang anda lakukan untuk menghadapi tekanan lingkungan tersebut?
4. Menurut anda, usaha apa yang paling efektif dalam mengurangi beban dan tekanan tersebut?
5. Siapa yang paling berperan dalam membantu anda mengatasi kondisi tersebut?

D. Mengetahui proses coping stress

1. Apakah stres yang anda rasakan mengalami perubahan (berkurang atau bertambah) ketika beban ditemukan solusinya?
2. Dampak apa yang anda rasakan setelah melakukan usaha tersebut?
3. Bisakah anda menceritakan, bagaimana perasaan anda setelah mendapat solusi dari masalah tersebut?
4. Apakah dengan usaha tersebut anda merasa nyaman?



Lampiran

Transkrip wawancara dengan subjek

Nama : A
 Usia : 19 tahun
 Status : Mahasiswa
 Lokasi : Ruang sekretariat UKM

P	Assalamualaikum Wr. Wb. selamat siang. Sebelumnya bisa perkenalkan diri anda. Nama, tempat tanggal lahir, alamat, domisili, dan status pendidikan?
N	Waalikumsalam wr.wb. selamat siang mas perkenalkan namaku A lahir di Banjarnegara, 5 juli 2003. sekarang tinggal di Purwokerto aku kuliah di UIN SAIZU Purwokerto
P	Kalo boleh tau anda anak keberapa dan bagaimana orang tua anda mendidik anda?
N	Aku anak pertama dari dua bersaudara, didikan orang tua lumayan keras mas, sama ini apa namanya yaa... tegas mas
P	Untuk sekarang bagaimana kondisi pendidikan anda? Apakah berjalan dengan lancar?
N	Kuliahku aman mas, lancar-lancar juga Alhamdulillah
P	Kalau kesulitan dalam pendidikan ada nggak mas?
N	Eeemmm kalau kesulitan si cuma sebatas tugas saja mas, sama ini lagi lumayan sibuk sama organisai
P	Oh iya, belum lama ini ada ujian tengah semester ya mas, kalau hal yang mengganggu pikiran anda saat ini atau belum lama ini ada nggak mas?
N	Paling ya itu tugas yang menumpuk sama lagi sibuk sama acara diesnatalis sama BKI Zone, kebetulan jadi aku jadi panitia di diesnatalis sama BKI zone
P	Oh lumayan sibuk juga ya mas. Kalau hubungan sama teman aman nggak atau ada kendala?
N	Hubungan sama teman si aman mas
P	Em alhamdulillah. Kalo ini mas hal yang memberatkan anda baik dilingkungan kuliah atau dengan teman-teman anda ada nggak mas?
N	Kalo yang memberatkan paling ini mas kadang suka emosi sama hal-hal kecil mas, padahal hal yang ditanyakan itu sepele kaya teman yang organisasi menanyakan jobdesk rampung atau belum. Terlalu banyak tugas yang numpuk mas dari HMJ aku ada tugas jadi penanggungjawab acara di diesnatalis fakultas juga sama, jadi rasanya pusing, stress sendiri mau ngerjain yang mana dulu terlalu numpuk tugasnya
P	Ada hal lain yang menggaggu pikiran?
N	Ya paling itu mas, pusing sama tugas-tugas ditambah lagi yang bikin stres itu kan mas damar tau sendiri kalo aku kemarin kan lagi ikut seleksi turnamen futsal VCC di Yogyakarta, ditambah lagi kebetulan waktunya pas banget bareng sama UTS jadi tambah numpuk mas tugasnya, pusing pol

P	Bagaimana perasaan anda ketika menghadapi tekanan lingkungan sekitar?
N	Perasaannya ya biasa aja mas, paling jadi gampang marah mas laku aku gak orangnya gak mudah nyerah sebenarnya
P	Apa yang anda rasakan ketika masalah itu menimpa anda?
N	Perasaannya ya pusing, kesel, gampang marah, gak nyaman. Itu paling si
P	Jadi gak nyaman ya? Kalo cara khusus menangani masalah itu ada nggak mas?
N	Cara gimana maksudnya?
P	Cara menangani stres mas, kaya healing, atau mendekatkan diri pada Allah
N	Ohhh healingnya paling menyendiri kalo aku mas gak ngapa-ngapain gitu
P	Hmm gak ngapa-ngapain ya, selain itu apa lagi yang dilakukan?
N	kalo lagi stres aku sukanya menyendiri gak ngapa-ngapain mas, biasanya si ngerokok sambil ngopi di teras rumah. Intinya sehari aja waktu libur aku pake buat istirahat terus gak ngapa ngapain di rumah tidur-tiduran tok.
P	Apa healing dengan santai santai sama ngerokok menurut anda cukup? Terus habis berapa rokok itu?
N	Ya lumayan lah mas, kalo healingnya kan biasanya ngerokok, ngopi, tidur. Wes itu tok mas, biasanya si besoknya setelah healing itu ya ngerokok sambil ngopi itu bisa lebih fokus terus tambah semangat ngerjain tugas. Kalo udah ngerokok sambil ngopi biasanya habis sebungkus sehari mas, sekitar 16 batangan lah. Habis itu rasanya plong tenang mas gakl kepikiran sama tugas tugas
P	Hmm jadi setelah melakukan kegiatan itu bisa kembali rileks gitu ya mas?
N	Iya
P	Kalo masalah di organisasi gimana? Katanya tadi lagi dipusingkan dengan menjadi panitia diesnatalis?
N	Yah itu sebenarnya kan masalah organisasi masalah bersama tapi juga bikin stres itu mas?
P	Apakah anda tidak memerlukan bantuan orang lain dalam menyelesaikan permasalahan organisasi?
N	iya butuh bantuan orang lain juga, kalau sudah mentok pikirannya mau ngapa-ngapain bingung malah tambah stres nanti mas. Biasanya kalau masalah organisasi aku cerita ke demis buat nyari solusi permasalahan yang dihadapi. Kalo masalahnya tugas kaya ujian tengah semester atau tugas mata kuliah cerita sama teman kelas, kalo nggak cerita sama kating. Nah itu biasanya kating punya cara cepat buat ngerjain tugas, bisa dibilang cara curang gitu lah mas. Intinya butuh banget itu cerita sama temen sangat membantu banget soalnya bisa dapat masukan sama dapat pencerahan lah
P	apakah stres yang anda rasakan mengalami perubahan (berkurang atau bertambah) ketika masalahnya ditemukan solusinya?
N	Iya berkurang si mas
P	Apa yang anda rasakan setelah melakukan coping stres?

N	setelah istirahat sehari biasanya lebih fresh buat ngerjain tugas organisasi, tapi masalahnya kan ada di target, kalo belum nyampe target ya pusing lagi mas
P	Kalo masih pusing tentang target organisasi kan tadi kata anda, anda meminta bantuan ke orang lain, nah setelah minta bantuan dan masukan apa yang anda rasakan?
N	nah kalo targetnya belum tercapai biasanya nanya-nanya sama demisioner. Terus biasanya dikasih beberapa solusi, seteah dikasih solusi biasanya lebih tenang sama lebih percaya diri buat nyelesain tugas, gitu mas
P	Oh jadi ada perasaan tenang sama kepercayaan diri jadi meningkat ya?
N	Iya betul
P	Apa dengan masukan dan bantuan orang lain anda merasa nyaman?
N	Nyaman si, malah terbantu kan
P	Ohh baiklah mas. Sebelum diakhiri saya ucapkan terimakasih banyak mas A sudah meluangkan waktunya
N	Iya mas sama-sama, kaya karo sapa lah (kaya sama siapa)
P	Baik mas Assalamualaikum wr.wb
N	Walaikumsalam wr.wb

Transkrip wawancara dengan subjek

Nama : R
 Usia : 19 tahun
 Status : Mahasiswa
 Lokasi : Gedung E UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

P	Assalamualaikum Wr. Wb. selamat siang. Sebelumnya bisa perkenalkan diri anda. Nama, tempat tanggal lahir, alamat, domisili, dan status pendidikan?
N	Walaikumsalam. Siang mas. Nama saya R lahir di banjarnegara 27 maret 2003. Setatusnya mahasiswa dong
P	Domisili?
N	Oh iya, Purwokerto
P	Kalo boleh tau anda anak keberapa dan bagaimana orang tua anda mendidik anda?
N	Saya anak terakhir dari 3 bersaudara, kalo didikan orangtua si biasa aja mas bebas intinya lah
P	Bagaimana kondisi pendidikan yang sedang di jalani mas? Apakah ada kendala?
N	Pendidikan alhamdulillah lancar, soalnya sangunya juga lancar
P	Kalau kendala dalam kuliah ada ngak mas?
N	Kendala kuliah, em paling kendalanya di tugas tok

P	Jadi tugasnya menumpuk ya?
N	Iya mas
P	Kalo boleh tau anad orangnya seperti apa? Dan kendala yang ada boleh dijelaskan secara rinci?
N	saya orangnya pemalas mas, lebih suka santai-santai. Akhir-akhir ini lagi sibuk banget sama kesibukan di kampus sama di pondok. Banyak pol yang harus dikerjakan kebetulan juga kan kemarin lagi seleksi turnamen futsal pas banget sama ujian tengah semester wes... pusing pol lah. Sebetulnya yang paling pusing yang bikin saya stres itu harus hafalan suratan di pondok banyak banget yang harus dihapalin sampe stres saya. Kalo gak setoran hafalan kan gak dapat rekomendasi BTA nanti mas, jadi harus nyelesaiin hafalan juga ini
P	Mm jadi tugas sama kegiatan di pondok juga numpuk. Oh iya mas, kalau hubungan dengan teman aman tidak?
N	Aman dong, lagi sering kumpul-kumpul main
P	Nah hubungan dengan teman apakah ada kendala?
N	Akhir-akhir ini kan lagi sering main sama teman angkatan mas, lagi kompak pol sering bareng-bareng main tapi rasanya gak nyaman karena harus duduk lama di keramaian. Soalnya lumayan introvert kadang pusing kalau di keramaian, apalagi kalo lagi kumpul sering bahas tugas sama ujian jadi tambah pusing mas, terus kalo balik ke pondok ditagih hafalan surat, stres saya mas
P	Jadi hubungan pertemanan aman ya mas, tapi ada rasa kjurang nyaman kalau kumpul-kumpul di tempat yang ramai?
N	Iya betul sekali
P	Anda kan juga ikut turnamen futsal di Yogyakarta, apakah kegiatan ini tidak mengganggu tugas kuliah dan tugas pondok?
N	Sebetulnya si lumayan mengganggu. Kan ini lagi banyak banget yang harus dikerjakan, tapi lagi pengen banget ikut turnamen futsal. Kemarin pas lagi seleksi saya ngerjain ujian tengah semester di tempat futsal si mas. Di bantu si sebenarnya sama pacar saya, tapikam futsalnya jadi kurang fokus gara-gara ujian tengah semester kan ada batas waktu pengumpulannya ya. Terus kalau pulang pondok ditagih hafalan, pokoknya paling stres mas kemarin itu
P	Nah bagaimana cara anda mengatasi permasalahan itu?
N	Cara mengatasinya paling curhat, main futsal, ngopi di tempat sepi
P	Bisa di jelaskan curhat ke siapa terus ngopi sendiri atau gimana?
N	misal kalo saya lagi stres biasanya curhat sama pacar saya, kan saya punya pacar ya mas jadi sering curhat sambil cari makan di warung
P	Ohh sama pacar. Kalau curhat apakah pacar Cuma mendengarkan atau memberi solusi?
N	biasanya kalo curhat itu dikasih solusi sama pacar saya. Nah gara-gara ini jadi kalo lagi ngerasa stres pilihan pertama saya curhat ke pacar saya mas. Tapi sering juga malah di ledek soalnya stress gara-gara masalah sepele,

	tapi setidaknya kan udah cerita tentang permasalahannya jadi lumayan membantu lah
P	Selain curhat, dan ngopi tadi anda mengatakan bermain futsal sebagai salah satu cara mengatasi masalah?
N	Iya betul
P	Boleh dijelaskan futsal sama siapa? Kalau ada kendala, kendalanya apa?
N	selain curhat biasanya kalo lagi stress ngajakin teman futsal, soalnya kalo futsal kan gak bisa main sendiri ya mas, jadi seringnya Ngajakin temen angkatan itu semester tiga, kalo nggak ya Ngajakin mas damar sama temen temen lain yang kemarin ikut VCC.
P	Kalau kendalanya? Atau ada cara lain yang sering anda lakukan untuk mengatasi stres?
N	kalo futsal lumayan susah mas ngumpulin orangnya, selain futsal sebenarnya kalo lagi stres saya ya paling ngegame sama nonton film paling mentok
P	Ketika sedang stres biasanya apa yang dirasakan?
N	kalo lagi stres biasanya pusing, rasanya tertekan kaya terintimidasi sama keadaan, frustrasi juga gak bisa selesain hafalan buat BTA
P	Perasaan setelah melakukan coping stres berupa futsal, curhat, dan nonton film gimana mas?
N	kalo habis futsal, apa curhat kalo gak nonton film rasanya lebih semangat aja kan buat sementara bisa ngelupain masalahnya ya. Apa lagi kalo habis futsal biasanya lebih semangat sama lebih bugar buat ngerjain tugas sama nyelesain hafalannya
P	Apakah dengan usaha tersebut anda merasa nyaman?
N	Ya yaman mas
P	Hemm baiklah mas, terimakasih atas waktunya. Wawancara ini saya akhiri assalamualaikum wr.wb
N	Waalaikumsalam wr.wb
P	Terimakasih mas
N	Iya sama-sama

Transkrip wawancara dengan subjek

Nama : N
 Usia : 21 tahun
 Status : Mahasiswa
 Lokasi : perpustakaan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

P	Assalamualaikum Wr. Wb. selamat siang. Sebelumnya bisa perkenalkan diri anda. Nama, tempat tanggal lahir, alamat, domisili, dan status pendidikan?
---	--

N	Walaikumsalam wr.wb. siang mar. perkenalkan saya N lahir di Banjarnegara 17 maret 2001 tinggal di Banjarnegara, sekarang menjadi mahasiswa di UIN SAIZU Purwokerto dan tinggal di pondok di Purwokerto
P	Kalau boleh tau didikan orang tua anda seperti apa? Oh iya mas anda berapa bersaudara
N	Saya anak ke 2 dari tiga bersaudara. Kalau didikan orangtua lumayan tegas mar, terus sama ajaran agamanya itu bagus
P	Bagaimana kondisi pendidikan yang sedang di jalani mas? Apakah ada kendala?
N	Kalau perkuliahan si lancar ya, kendalanya paling ada di tugas.
P	Dalam perkuliahan selain tugas ada nggak yang membuat anda stres?
N	Gak ada si. Ya sebenarnya yang bikin stres itu cuman tugas mar, padahal kalo dihitung tugas yang numpuk gak terlalu banyak, tapi di semester 5 tugasnya terbilang susah dan rumit. Jadi perlu waktu yang lumayan banyak untuk garap
P	Apakah ada kesulitan lain dalam mengerjakan tugas?
N	Ada mar kendalanya kalau ngerjain tugas itu kadang jadi lupa makan
P	Boleh dijelaskan lebih lengkap?
N	kalo sudah garap tugas, apa lagi mepet batas pengumpulan kadang lupa makan. Yang dipikir tugas selesai biar bisa lanjut kegiatan di pondok kalo nggak ya nyantai-nyantai
P	Oh jadi anda memprioritaskan tugas supaya anda bisa beristirahat setelahnya?
N	Iya betul
P	Kalau mengerjakan tugas biasanya jam berapa?
N	ngerjain tugasnya lebih sering malem mar, kadang waktu jam ngaji, kadang pas selesai ngaji juga. Lah kalo selesai ngaji kan malam sering banget begadang jadinya, tidur jam 2 apa jam 3, terus udah harus bangun lagi subuh soale harus ngaji
P	Kenapa anda memilih malam hari?
N	Kan siangnya kuliah, terus sorenya ngaji
P	Hem jadi anda membagi setiap waktu anda untuk kegiatan yang sedang anda kerjakan?
N	Iya betul mar
P	Baik. Kalau sedang merasa stres apa yang anda lakukan?
N	kalo lagi stress yang saya lakukan biasanya mendekatkan diri kepada Allah SWT, soalnya kalo udah wudu udah solat seger lagi rasanya tenang jadi lupa sama tugas yang sedang dikerjakan mar
P	Kalau hubungan dengan teman bagaimana?
N	Hubungan dengan teman aman tidak ada kendala mar
P	Baik. Setelah melakukan kegiatan yang bisa mendekatkan diri pada Allah, apa lagi yang anda lakukan?
N	Mengerjakan tugas lagi paling. Kan setelah itu jadi lebih fokus mengerjakan tugas gak mau nunda-nunda pokoknya harus selesai. Rasanya

	gitu mar. kaya ada rasa semangat terus juga jadi tambah fokus mengerjakan tugasnya
P	Jadi karena fous dan semangat anda sering begadang dan lupa makan?
N	Iya mar. pas udah mulai mengerjakan tugas itu rasanya pengen diselesaikan semalam mar biar gak numpuk tugasnya
P	Setelah merasa mentok apakah anda tidak bertanya kepada teman atau orang sekitar?
N	Oh iya bertanya ke teman paling kalau sudah mentok ngerjainnya mar, kadang teman nyeplos sesuatu yang gak kita pikirkan. Setelah dipikir-pikir solusinya bagus kayaknya
P	Jadi mencari solusi juga lewat bertanya ya?
N	Iya betul
P	Terus apa yang anda rasakan ketika belum melakukan coping stres dan sesudah melakukan?
N	sebelum melakukan apa itu namanya <i>Coping</i> stres biasanya mudah loyo mar, pusing juga gara-gara tugasnya susah. Nyari referensi kadang ngak ketemu itu yang bikin gampang loyo
P	Setelah melakukan?
N	Jadi lebih semangat mar
P	Tadi kan anda merasa loyo ketika berada pada posisi stres, lalu anda melakukan coping stres dengan solat didalam solat kan harus wudu, apakah wudu bisa membantu menghilangkan loyo?
N	kalo habis wudu rasanya segar mar, jadi semangat lagi ngerjain tugasnya. Apa lagi ditambah motivasi diri sendiri buat nyelesain tugas biar nggak numpuk. Jadi semangat terus gitu walaupun jadi kurang tidur
P	Oke baiklah mas. Jadi anda memilih melakukan strategi coping stres dengan cara mendekatkan diri pada Allah ya
N	Iya betul
P	Baik terimakasih atas waktunya saya akhiri wawancara kali ini saya akhiri asalamualaikum wr.wb
N	Waalaikumsalam wr.wb

Lampiran 2



Anggota club Futsal Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Purwokerto



Wawancara dengan subjek



Wawancara dengan subjek



Wawancara dengan subjek

Lampiran 3

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Damar Galih Fatah
2. NIM : 1917101099
3. Tempat/Tgl. Lahir : Banjarnegara, 29 Juni 2000
4. Alamat Rumah : Pringamba Rt 01 Rw 06, Pandanarum,
Banjarnegara
5. No HP : 082136116689
6. Email : Damargalihfatahh@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD : SD N 1 Pringamba
2. SMP : SMP N 1 Kalibening
3. SMA : SMA N 1 Karangobar
4. S1 : UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

C. Pengalaman Organisasi

1. Pengurus OSIS SMA N 1 Karangobar tahun 2015-2017
2. Anggota Karang Taruna dusun bedahan
3. Sepak Bola Putra SMA N 1 Karangobar

D. Prestasi yang pernah diraih

1. Juara 3 lomba TUB tingkat SMA tingkat kabupaten
2. Juara 3 KODIM CUP kabupaten Banjarnegara
3. Juara 1 lomba film pendek fiksi tingkat SMA se kabupaten Banjarnegara

Purwokerto, 26 Desember 2022

Damar Galih Fatah

NIM 1917101099