

Skripsi

**PENERAPAN STRATEGI *COPING* DALAM MENGATASI STRES
PADA PENYUSUNAN SKRIPSI MAHASISWA DAKWAH DAN
KOMUNIKASI IAIN PAREPARE**



Oleh

NUR ALIYAH
NIM. 14.3200.045

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
DAKWAH DAN KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) PAREPARE**

2018

**PENERAPAN STRATEGI *COPING* DALAM MENGATASI STRES
PADA PENYUSUNAN SKRIPSI MAHASISWA DAKWAH DAN
KOMUNIKASI IAIN PAREPARE**



Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Dakwah dan Komunikasi
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
DAKWAH DAN KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) PAREPARE**

2018

**PENERAPAN STRATEGI *COPING* DALAM MENGATASI STRES
PADA PENYUSUNAN SKRIPSI MAHASISWA DAKWAH DAN
KOMUNIKASI IAIN PAREPARE**

Skripsi

**Sebagai salah satu syarat untuk mencapai
Gelar Sarjana Sosial**

**Program Studi
Bimbingan Konseling Islam**

Disusun dan diajukan oleh

**NUR ALIYAH
NIM. 14.3200.045**

Kepada

PAREPARE

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
DAKWAH DAN KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) PAREPARE**

2018

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Penerapan Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare
Nama : Nur Aliyah
Nim : 14.3200.045
Jurusan : Dakwah dan Komunikasi
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Ketua Jurusan Dakwah dan Komunikasi B-731/Sti.08/KP.01.1/10/2017
Tanggal Persetujuan : 07 Agustus 2018

Disetujui Oleh :
Pembimbing Utama : Dr. H. Muhammad Saleh, M.Ag. (.....)
NIP : 19680404 199303 1 005
Pembimbing Pendamping : Nurhakki, S.Sos., M.Si. (.....)
NIP : 19770616 200912 2 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Dakwah dan Komunikasi



Dr. H. Muhammad Saleh, M.Ag.
NIP: 19680404 199303 1 005

SKRIPSI
PENERAPAN STRATEGI *COPING* DALAM MENGATASI STRES
PADA PENYUSUNAN SKRIPSI MAHASISWA DAKWAH DAN
KOMUNIKASI IAIN PAREPARE

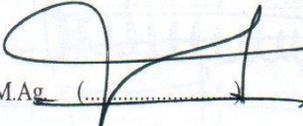
Disusun dan diajukan oleh:

NUR ALIYAH
NIM. 14.3200.045

telah dipertahankan didepan dewan penguji ujian munaqasyah
Pada tanggal 07 Agustus 2018 dan
dinyatakan telah memenuhi syarat

Mengesahkan

Dosen Pembimbing

Pembimbing Utama : Dr. H. Muhammad Saleh, M.Ag. ()
NIP : 19680404 199303 1 005
Pembimbing Pendamping : Nurhakki, S.Sos., M.Si. ()
NIP : 19770616 200912 2 001

Rektor IAIN Parepare

Ketua Jurusan Dakwah dan Komunikasi



Dr. Ahmad Sultra Rustan, M.Si
NIP. 19640427 198703 1 002



Dr. H. Muhammad Saleh, M.Ag.
NIP. 19680404 199303 1 005

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul : Penerapan Strategi *Coping* Dalam Mengatasi
 Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa
 Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare

Nama : Nur Aliyah

Nim : 14.3200.045

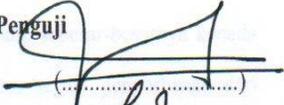
Jurusan : Dakwah dan Komunikasi

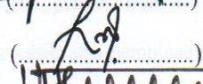
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

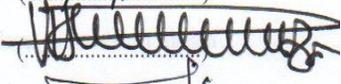
Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Ketua Jurusan Dakwah dan Komunikasi
 B-731/Sti.08/KP.01.1/10/2017

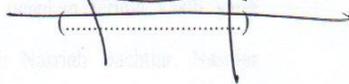
Tanggal Kelulusan : 07 Agustus 2018

Disahkan Oleh Komisi Penguji

Dr. H. Muhammad Saleh, M.Ag. (Ketua) 

Nurhakki, S.Sos., M.Si. (Sekretaris) 

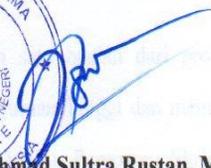
Iskandar, S.Ag, M.Sos.I. (Anggota) 

Dr. Muhammad Qadaruddin, M.Sos.I. (Anggota) 

Mengetahui :

Rektor IAIN Parepare




Dr. Ahmad Sultra Rustan, M.Si
 NIP. 19640427 198703 1 002

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah swt yang Maha memberi kesempatan. Sang Maha pengasih dan penyayang yang senantiasa memberikan petunjuk dan hidayah-Nya serta memberi makna kehidupan kepada umat manusia agar tetap berada pada jalan yang benar, sehingga karena nikmat dari Allah tersebut penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Rasulullah Muhammad saw. Semoga kita selalu menjadi umatnya yang dapat meneladani sifat beliau dan selalu setia pada ajaran yang beliau bawa.

Penulis tak lupa menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibunda tercinta Nasiah, Ayahanda Bachtiar Tabea atas segala pengorbanan dari penulis masih kecil hingga saat ini, penulis sangat berterima kasih atas pembinaan, nasehat dan berkat doa tulusnya sehingga penulis mendapat kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik. Begitu pula penulis ucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya untuk Kakak-kakak penulis yakni: Nasriah Bachtiar, Nasniar Bachtiar, Darmawan Bachtiar serta Hasdar Bachtiar yang selalu memberikan motivasi dan masukan. Serta seluruh keluarga yang telah mendukung penulis dalam menyelesaikan pendidikan.

Skripsi merupakan salah satu bagian dari proses yang ditempuh untuk menyelesaikan pendidikan di Perguruan Tinggi dan memperoleh gelar sarjana pada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Skripsi ini diharapkan dapat bermanfaat kepada semua pihak sebagai acuan untuk mendapatkan informasi dan dapat dijadikan sebagai literatur dalam penelitian yang lain. Skripsi ini dapat selesai tentunya tidak lepas dari bantuan semua pihak yang turut berkontribusi serta memiliki

andil yang cukup besar dalam menyelesaikannya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan kepada:

1. Bapak Dr. Ahmad Sultra Rustan, M.Si. sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelolah pendidikan di IAIN Parepare.
2. Bapak Dr. Muhammad Qadaruddin, M.Sos.I. Selaku penanggung jawab Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan motivasi serta pengetahuannya.
3. Bapak Dr. Muhammad Saleh, M.Ag, dan Ibu Nurhakki, S.Sos., M.Si. Selaku pembimbing I dan pembimbing II, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan banyak terima kasih.
4. Bapak dan Ibu dosen program studi Bimbingan Konseling Islam yang telah meluangkan waktu mereka dalam mendidik penulis selama menjalani pendidikan di IAIN Parepare.
5. Kepala Akademik IAIN Parepare beserta staf yang telah memberikan pelayanan yang baik dan membantu untuk memenuhi syarat-syarat penyelesaian penulis.
6. Kepala Perpustakaan IAIN Parepare beserta staf yang telah memberikan pelayanan yang baik serta menyediakan referensi yang membantu penulis dalam membuat skripsi.
7. Kiky Rezky Amalia, S.Sos seorang sahabat dan saudari yang tiada hentinya menasehati, menegur, dan menemani berjuang sampai selesainya penulisan skripsi ini.
8. Seluruh teman-teman mahasiswa dari Dakwah dan Komunikasi, Tarbiyah dan Adab serta Syariah dan Ekonomi Islam angkatan 2014, khususnya sahabat-sahabat seperjuangan saya di Prodi Bimbingan Koseling Islam Emi Mastura,

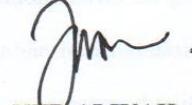
Irmayanti, Nur Safitri, Jumarni, Firani Maudi Gustian, Ainun Mardiah, Wirma, Nuradli, Rahmah, Ratna dan Nurindah yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan tenaga serta memberikan motivasi dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

9. Seluruh Kakak-kakak di Pramuka Racana Abadi' yang telah memberikan dukungan agar tetap semangat dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah swt jugalah penulis serahkan segalanya. Semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi ini senantiasa bernilai ibadah dan mendapat pahala yang berlipat ganda disisinya. Penulis juga menyampaikan bahwa kiranya pembaca berkenan dapat memberikan saran atau masukan demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 07 Agustus 2018

Penulis



NUR ALIYAH
NIM: 14.3200.045

PAREPARE

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Aliyah
NIM : 14.3200.045
Tempat/Tanggal Lahir : Parepare, 13 Oktober 1996
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Jurusan : Dakwah dan Komunikasi
Judul Skripsi : Penerapan Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Stres Pada
Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi
IAIN Parepare

Menyatakan dengan sebenarnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya diri sendiri. Apabila ada dikemudian hari terbukti dan dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau hasil karya oleh orang lain kecuali tulisan yang sebagai bentuk acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Parepare, 07 Agustus 2018
Penyusun,

NUR ALIYAH
NIM. 14.3200.045

ABSTRAK

NUR ALIYAH. Penerapan Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare (di bimbing oleh Dr. Muhammad Saleh, M.Ag dan Nurhakki, S.Sos., M.Si).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran penyebab stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare, bagaimana gejala-gejala stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare dan bagaimana strategi *coping* dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif ini bermaksud untuk membedakan fenomena stres dengan menggunakan beberapa teori kemudian akan dianalisis dalam bentuk kata-kata dan bahasa. Sehingga nantinya akan didapatkan hasil penelitian tentang fenomena tersebut.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa stres dapat terjadi karena mahasiswa mengalami kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi seperti kesulitan mencari literatur, kesulitan merevisi skripsi, kesulitan menganalisis data, kesulitan bertemu dosen pembimbing untuk melakukan konsultasi dan kesulitan finansial untuk membiayai skripsi. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya menjadi hambatan dan menyebabkan stres.

Gejala-gejala stres yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi yaitu berupa gejala kognitif seperti menjadi sulit berkonsentrasi karena skripsi adalah beban pikiran bagi mahasiswa. Kemudian gejala emosional juga terjadi pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi seperti emosi sulit terkontrol menjadi mudah marah, gelisah dan cemas. Selanjutnya gejala fisiologis juga dialami oleh mahasiswa dalam penyusunan skripsi seperti perubahan pada nafsu makan menjadi suka ngemil serta menurunnya semangat akibat frustrasi dan yang terakhir adalah gejala interpersonal, dimana mahasiswa penyusun skripsi menjadi minder bertemu dengan teman-temannya yang telah menyelesaikan skripsi.

Untuk mengatasi stres mahasiswa menerapkan strategi *coping* stres yang terbagi dari dua bentuk yaitu *coping* berfokus pada emosi dan *coping* berfokus pada masalah. Mahasiswa akan menggunakan strategi *coping* berfokus pada emosi ketika mereka memandang kondisi tersebut sulit untuk diubah. Seperti memilih menenangkan diri terlebih dahulu, berpikir positif, mendekatkan diri kepada Allah, dan mencari dukungan sosial sehingga kembali termotivasi. Sedangkan mahasiswa akan menggunakan strategi *coping* berfokus pada masalah saat mereka memandang situasi tersebut bisa diatasi. Seperti berusaha menghadapi masalah dan menyelesaikannya serta mencari informasi dari orang lain.

Kata Kunci: Gambaran Penyebab Stres, Gejala Stres, dan Strategi *Coping* Stres

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING.....	v
HALAMAN PENGESAHAN KOMISI PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	x
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu.....	9
2.2 Tinjauan Teoritis.....	13
2.2.1 Pengertian Stres.....	13
2.2.2 Sumber-Sumber Stres.....	15

2.2.3 Jenis Stres dan Reaksi Stres.....	17
2.2.4 Gejala-Gejala Stres.....	19
2.2.5 Tahapan Stres.....	20
2.2.6 Strategi <i>Coping</i>	22
2.2.7 Sumber Kekuatan Dalam Menghadapi Stres.....	31
2.3 Tinjauan Konseptual.....	34
2.4 Kerangka Pikir.....	36
BAB III. METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	37
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	37
3.2.2 Waktu Penelitian.....	38
3.3 Fokus Penelitian.....	38
3.4 Jenis dan Sumber Data.....	39
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.5.1 Observasi.....	40
3.5.2 Wawancara.....	42
3.5.3 Dokumentasi.....	47
3.6 Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	52
4.1.1 Gambaran Penyebab Stres.....	52
4.1.2 Gejala-Gejala Stres.....	71
4.2.3 Strategi <i>Coping</i>	78

4.2 Pembahasan.....	92
BAB V. PENUTUP	
5.1 Kesimpulan.....	103
5.2 Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA.....	106
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
BIOGRAFI PENULIS	



DAFTAR GAMBAR

No.	Judul Gambar	Halaman
2.1	Tiga Tipe Utama Konsekuensi Stres	22
2.2	Proses <i>Coping</i>	24
2.3	Kerangka Pikir	36
3.1	Hasil Dokumentasi	47



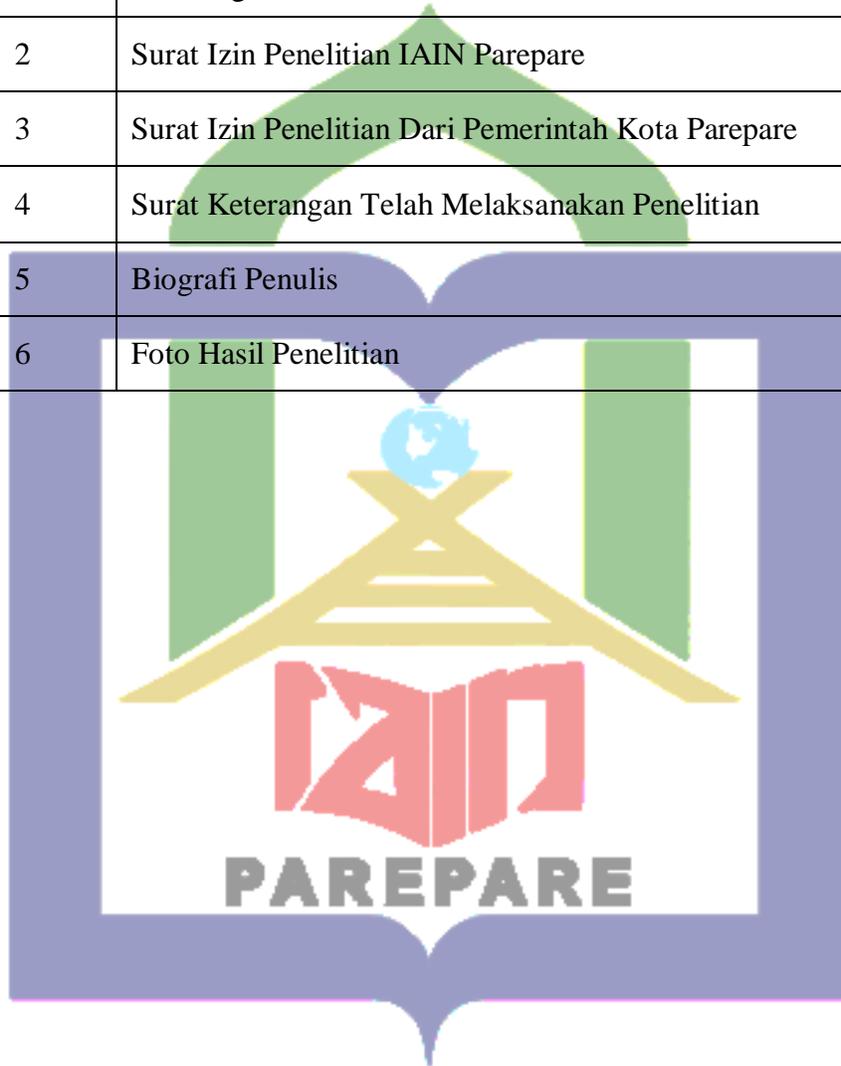
DAFTAR TABEL

No.	Judul Tabel	Halaman
3.1	Pedoman Wawancara	43
3.2	Daftar Informan	45
4.1	Gambaran Penyebab Stres	66
4.2	Gejala-Gejala Stres	71
4.3	Strategi <i>Coping</i> Stres	80



DAFTAR LAMPIRAN

No.	Judul Lampiran
1	Keterangan Hasil Wawancara
2	Surat Izin Penelitian IAIN Parepare
3	Surat Izin Penelitian Dari Pemerintah Kota Parepare
4	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
5	Biografi Penulis
6	Foto Hasil Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan fenomena psikofisik. Stres dialami oleh setiap orang dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi. Stres bisa dialami oleh seorang bayi, anak-anak, remaja, atau dewasa, dialami oleh pejabat atau warga masyarakat biasa, dialami oleh pengusaha atau karyawan, dan dialami oleh pria maupun wanita.¹ Seperti halnya dalam menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi tidak dapat dipisahkan dari stres. Pada umumnya, kehidupan di perguruan tinggi juga meliputi adanya perubahan, pengambilan keputusan dan penyesuaian-penyesuaian yang harus dilakukan. Kondisi yang seperti itu bisa menjadi suatu yang menyenangkan tetapi juga dapat tidak menyenangkan, dan acap kali malah menimbulkan stres.

Perguruan Tinggi adalah lembaga pendidikan yang secara formal diberikan wewenang dan tanggung jawab dalam mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan perguruan tinggi. Tujuan pendidikan Perguruan Tinggi dapat tercapai apabila Tridharma Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat dalam lingkup Indonesia sebagai satu kesatuan wilayah pendidikan nasional.² Untuk itu diharapkan seorang mahasiswa mampu melakukan sebuah penelitian untuk menghasilkan karya tulis ilmiah berupa skripsi guna tercapainya tujuan Tridharma Perguruan Tinggi.

¹Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008) Cetakan ke-3, h. 249

²Faud Ihsan, *Dasar-Dasar Kependidikan* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005) Cetakan-4, h.25

Skripsi adalah sebuah karya tulis baik ilmiah, hasil observasi ataupun hasil komplikasi pustaka sebagai syarat untuk meraih titel kesarjanaan strata-1 (satu).³ Jadi setiap mahasiswa wajib menulis skripsi dengan memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya dan sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana.

Seorang mahasiswa akan menghadapi serangkaian beban studi dan kewajiban yang harus diselesaikannya dalam mencapai gelar sarjana. Ketika seorang mahasiswa sudah berada pada semester akhir mereka mempunyai tugas yang wajib dikerjakan. Tugas tersebut adalah menyusun skripsi, waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi antara satu mahasiswa dengan mahasiswa yang lainnya pun berbeda, ada mahasiswa yang dapat menyelesaikan skripsi dalam waktu yang relatif cepat dan disisi lain ada juga mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dalam waktu yang relatif lama. Hal ini tergantung bagaimana seorang mahasiswa memandang masalah yang dihadapi pada saat penyusunan skripsi.

Menurut Darmono dan Hasan mengemukakan bahwa permasalahan yang biasanya dihadapi mahasiswa dalam proses penulisan skripsi diantaranya kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, tidak terbiasa menulis dalam arti menulis karya ilmiah, kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu sedemikian ketat dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi. Banyaknya kesulitan yang dihadapi mahasiswa dikarenakan mahasiswa tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian sehingga

³Pius A Partanto dan M. Dahlan Al Barry, *Kamus Ilmiah Populer* (Surabaya: Arkola, 2001), h. 721

kesulitan–kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.⁴ Padahal skripsi merupakan tanggung jawab yang harus dikerjakan mengingat bahwa tugas sebagai seorang mahasiswa semester akhir adalah menyusun skripsi sebagai syarat dalam menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa yang menganggap skripsi sebagai beban akan merasakan kecemasan, hidupnya tidak tenang karena didalam pikirannya terus dibayang-bayangi tuntutan-tuntutan untuk segera menyelesaikan pendidikannya namun disisi lain belum mendapatkan jalan keluar untuk penyelesaian skripsinya, pikiran yang terus terbayang-bayang itu akan mempengaruhi perasaan hingga akhirnya akan membuat mahasiswa mengalami stres.

Stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Setiap orang berpeluang sama untuk mengalami stres, hanya saja ada sebagian orang yang tangguh dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahannya dengan bijak sehingga dapat terlepas dari stres yang dialaminya. Stres tidak selalu bersifat negatif tetapi juga stres dapat bersifat positif, terdapat dua jenis stress yang memengaruhi kehidupan individu, jenis stres yang negatif dan dapat merusak atau mengganggu disebut *distress*; dan stres yang dapat memberi manfaat positif atau membangun disebut *eustres*.⁵ Sehingga orang yang mampu mengendalikan dirinya dapat mengambil sisi positif dari stres lalu berusaha

⁴Rizky Satria Febriyanto, “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi” (Skripsi Sarjana; Fakultas Psikologi: Surakarta, 2015), h. 1

⁵Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), h. 28

menghadapi permasalahan, sebaliknya orang yang tidak mampu mengendalikan dirinya akan mengalami stres negatif yang dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh dan fungsi tubuh lainnya karena berpengaruh pada ketidakseimbangan psikologis.

Stres merupakan bagian normal dalam hidup dan tidak sepenuhnya buruk, stres juga dapat memberikan kita motivasi untuk mengerjakan sesuatu. Meskipun demikian, jelas juga bahwa terlalu banyak stres dapat mempengaruhi kesehatan fisik ataupun psikologis. Untuk itu dibutuhkan usaha untuk mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk menoleransi ancaman yang menimbulkan stres disebut dengan *coping*. Ada dua kategori coping, yang pertama *coping berfokus emosi* dimana seseorang berusaha untuk mengatur dan mengendalikan emosi ataupun mencari dukungan sosial dari orang lain ketika menghadapi stres, dan yang kedua *coping berfokus masalah* dimana seseorang berusaha untuk memodifikasi masalah yang menimbulkan stres atau sumber stres seperti melarikan diri dari masalah dengan menciptakan kejadian positif sehingga hal itu dapat memberikan pengurangan stres.⁶

Salah satu sumber kekuatan yang dapat dilakukan dalam mengatasi stres adalah dengan berpikir positif. Sebuah kalimat bijak dari filsafat India Kuno mengatakan bahwa “Hari ini Anda tergantung pada pikiran yang datang saat ini. Besok Anda ditentukan oleh kemana pikiran membawa Anda.” Begitulah kenyataannya, perasaan dan perbuatan dimulai dari pikiran. Pikiranlah yang menjadi pendorong setiap perbuatan dan dampaknya. Pikiranlah yang menentukan kondisi jiwa, tubuh, kepribadian, dan rasa percaya diri.⁷ Itulah mengapa berpikir positif sangat diperlukan, karena pikiran merupakan langkah awal untuk membuat

⁶Thomas F. Oltmanns dan Robert E. Emery, *Psikologi Abnormal* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), Cetakan-1, h. 278.

⁷Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif* (Jakarta: Zaman, 2009), Cetakan- 1, h. 3-4

perubahan, merubah apa yang ada dalam diri kita dimulai dari pikiran yang positif karena akan menghasilkan Intelektualitas, perasaan, kondisi jiwa dan kesehatan yang baik. Firman Allah swt dalam QS. Ar-Ra'd/13:11.

... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ...

Terjemahnya :

Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.⁸

Dr.Ibrahim Elfiky menuturkan dalam bukunya *Terapi Berpikir Positif*, bahwa berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena ia membantu Anda memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu Anda bertambah mahir, percaya, dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengannya Anda akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.⁹ Untuk itu dalam menghadapi stres diperlukan pikiran yang baik karena pikiran akan mempengaruhi perasaan dan menghasilkan tingkah laku yang baik pula.

Ketika seseorang mengalami stres yang membuat terpuruk, seseorang akan membutuhkan adanya dukungan sosial dari berbagai pihak misalnya orang tua, karena dukungan yang diberikan dari orang-orang terdekat dapat memberikan motivasi dan mengurangi stres yang dirasakan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Seperti pendapat dari Larson, bahwa orang-orang biasanya menginginkan dukungan sosial yang diberikan oleh anggota keluarga. Penelitian lain juga memberikan gambaran bahwa pertemanan mempunyai kualitas unik sehingga bisa memberikan kontribusi yang penting pada kesejahteraan psikis seseorang. Keunikan tersebut

⁸Departemen Agama RI, *Al Quran dan terjemahannya* (Jakarta: CV. Penerbit J-Art, 2004), h. 250

⁹Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, h. 207

kemungkinan disebabkan adanya sifat kesukarelaan dari pertemanan tersebut. Teman yang seumur atau setingkat biasanya mempunyai pengalaman yang tidak jauh berbeda dan kemungkinan bisa saling membantu untuk melakukan suatu penyesuaian. Termasuk saling mendukung dan saling memberikan semangat saat mengalami masalah yang menyebabkan stres.¹⁰ Jadi selain berpikir positif dan bersikap optimis, ternyata dukungan sosial juga sangat dibutuhkan seseorang saat mengalami stres, hal ini dapat memberikan motivasi untuk bangkit kembali dari keterpurukan.

Melihat fenomena ini, dimana dalam proses penyusunan skripsi tuntutan-tuntutan yang diluar kendali dapat membuat mahasiswa mengalami stres. Seperti halnya di Kampus IAIN Parepare, stres pun juga dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi, khususnya yang terjadi pada mahasiswa Dakwah dan Komunikasi dimana seorang informan curhat mengeluhkan masalah penyusunan skripsinya yang tidak kunjung selesai dan informan tersebut kurang mengerti dengan permasalahan yang ingin dibahas dan juga terkendala pada dosen pembimbing saat melakukan konsultasi sehingga informan harus sering kali melakukan revisi. Hal ini membuat dirinya stres karena sering dibuat gelisah memikirkan bagaimana agar skripsinya bisa cepat selesai dan dapat segera menyelesaikan pendidikannya di Perguruan Tinggi.

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi diatas membuat peneliti tertarik untuk meneliti aktivitas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dinamika yang terjadi pada proses tersebut memungkinkan

¹⁰Tri Puji Astuti dan Sri Hartati, "Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro), <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/8339> (06 Juli 2018)

adanya suatu aspek yang terjadi yaitu mahasiswa mengalami stres dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu peneliti ingin mendapatkan suatu gambaran dari fenomena ini. Berdasarkan permasalahan tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema sentral yaitu “Penerapan Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi IAIN Parepare”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran penyebab stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare?
2. Bagaimana gejala-gejala stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare?
3. Bagaimana strategi coping dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, maka dalam penelitian ini bertujuan untuk:

1. Memperoleh gambaran stres dalam proses pembuatan skripsi pada mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare.
2. Mengetahui gejala-gejala stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare.
3. Mengetahui strategi coping dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare.

1.4 Kegunaan Penelitian

Setiap penelitian akan memberikan kegunaan baik secara teoritis maupun secara praktis. Kegunaan penelitian ini antara lain:

1. Secara Teoritis, memberikan pemahaman dalam melihat suatu masalah stres yang dialami oleh Mahasiswa dalam penyusunan skripsi dan usaha yang diterapkan untuk mengatasi stres tersebut. Menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan khususnya mengenai strategi *coping* dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi pada mahasiswa program S1.
2. Secara Praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman serta pengetahuan bagi semua pihak, khususnya yang terkait dengan bidang ilmu bimbingan konseling islam.
 - a. Bagi Mahasiswa, sebagai bahan acuan pengambilan keputusan untuk menghadapi dan mengurangi stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi dengan menggunakan strategi *coping* yang efektif.
 - b. Bagi Prodi Bimbingan Konseling Islam, memberikan gambaran dan kontribusi sebagai bahan acuan yang dijadikan sebagai literatur pada penelitian mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam mengerjakan skripsi yang terkait dengan stres.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Penelitian Sebelumnya

Penelitian dalam skripsi ini membahas tentang “Penerapan Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare”. Penulis menyadari bahwa tidak menutup kemungkinan dalam penelitian skripsi yang akan penulis teliti, mempunyai kemiripan pada penelitian skripsi yang lain dan setelah membaca berbagai skripsi baik diperpustakaan kampus maupun internet, penulis menemukan beberapa judul yang mempunyai kesamaan dengan yang akan penulis teliti.

Adapun yang pernah meneliti sebelumnya yaitu Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto telah meneliti tentang “Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus Pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma)” pada tahun 2016.¹¹ Hubungan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama membahas tentang masalah stres yang dialami mahasiswa pada penyusunan skripsi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres bisa terjadi karena mahasiswa penulis skripsi tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi. Penelitian ini ada perbedaan dengan penelitian yang akan saya lakukan, penelitian ini meneliti tentang “Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus Pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma)” dengan fokus penelitiannya adalah untuk mengetahui gambaran stres yang

¹¹Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto, “Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma)”, (Skripsi Sarjana; Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan: Yogyakarta, 2016), h.7.

dialami mahasiswa penulis skripsi dan pada penelitian ini tidak menggunakan teori *coping stress*. Sedangkan dalam penelitian yang akan saya teliti berfokus pada penerapan strategi coping yang digunakan dalam mengatasi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

Hasil penelitian lain yang berkaitan dengan penelitian penulis adalah penelitian yang dilakukan oleh Diyanah Syolihan Rinjani Putri yang telah meneliti tentang “Hubungan Antara Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi Terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa” pada tahun 2014.¹² Hubungan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis teliti adalah sama-sama membahas tentang masalah stres yang dialami pada penyusunan skripsi. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat stres yang ditemukan pada mahasiswa adalah tingkat stres sedang dengan jumlah 42 orang (93,3%), dan stres berat 3 orang (6,7). Penelitian ini ada perbedaan dengan penelitian yang akan penulis teliti, penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan fokus penelitiannya adalah untuk melihat hubungan antara tingkat stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi terhadap perilaku merokok mahasiswa laki-laki. Sedangkan dalam penelitian yang akan saya teliti menggunakan jenis penelitian kualitatif, dengan berfokus pada penerapan strategi coping mengatasi stres dalam penyusunan skripsi.

Selanjutnya hasil penelitian lain yang berkaitan dengan penelitian penulis adalah penelitian yang dilakukan oleh Nindya Wijayanti yang telah meneliti tentang “Strategi *Coping* Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan”. Hubungan penelitian ini dengan

¹²Diyanah Syolihan Rinjani Putri, “Hubungan Antara Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi Terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa Laki-Laki Psik UMY” (Skripsi Sarjana; Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan: Yogyakarta, 2014), h.4.

penelitian yang akan penulis teliti adalah sama-sama membahas tentang masalah stres yang dialami dalam penyusunan skripsi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa FIP angkatan 2008 mengalami stres dalam penyusunan skripsi pada kategori sedang yaitu 109 mahasiswa (77,9%). Sumber stres yang paling dominan yaitu frustrasi dengan mean 13,50 dan jenis stres yang dominan yaitu stres psikologis dengan mean 26,61. Strategi *coping* yang umumnya dilakukan mahasiswa untuk menghadapi stres adalah *coping* positif pada kategori tinggi (58,6%) seperti membuat rencana aksi dan berusaha selalu berpikir positif. Sedangkan strategi *coping* negatif pada kategori sedang (60,7%) seperti mengatasi masalah dengan terburu-buru dan kurang dapat berpikir dengan tenang.¹³ Penelitian ini ada perbedaan dengan penelitian yang akan penulis teliti, penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Sedangkan dalam penelitian yang akan saya teliti menggunakan jenis penelitian kualitatif, dengan berfokus pada penerapan strategi *coping* mengatasi stres dalam penyusunan skripsi.

Kemudian hasil penelitian lain yang berkaitan dengan penelitian penulis adalah penelitian yang dilakukan oleh Yaswinto yang telah meneliti tentang “Perbedaan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Iain Tulungagung Dalam Menyusun Skripsi”. Hubungan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya teliti adalah sama-sama membahas tentang masalah stres dan penggunaan *coping* stres dalam penyusunan skripsi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stress dan *coping* stres yang signifikan antara mahasiswa satu dengan mahasiswa lainnya yang berbeda jurusan dalam satu

¹³Nindya Wijayanti, “Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan” (Skripsi Sarjana; Fakultas Ilmu Pendidikan: Yogyakarta, 2013), h. Vii.

lingkup Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Hasil hitung menunjukkan pada taraf signifikansi 5% ternyata lebih besar yaitu $0.094 > 0.05$. Sementara untuk *coping* stres hasilnya $0.897 > 0.05$ untuk *emotional focused coping* dan 0.815 untuk *problem focused coping*. Sehingga dapat dikatakan H_0 diterima atau dengan kata lain ada perbedaan *coping* stres pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di tiap-tiap jurusan dalam menyusun skripsi.¹⁴ Penelitian ini ada perbedaan dengan penelitian yang akan saya teliti, penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian survey. Sedangkan dalam penelitian yang akan saya teliti menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif.

Selanjutnya hasil penelitian lain yang berkaitan dengan penelitian penulis adalah penelitian yang dilakukan oleh Nurliana Sipayung yang telah meneliti tentang “*Coping Stress* Penulis Skripsi (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016)”. Hubungan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis teliti adalah sama-sama membahas tentang masalah stres dan penggunaan *coping* stres dalam penyusunan skripsi. Hasil penelitian yang diperoleh (1) Tingkat stres dan *coping* stres mahasiswa penulis skripsi Prodi BK USD angkatan 2012 tahun ajaran 2015/2016 yang termasuk dalam kategori rendah berjumlah 20 mahasiswa (38%), (2) Kategori *coping* stres baik berjumlah 20 mahasiswa (38%), dan termasuk dalam kategori *coping* stres cukup baik berjumlah 33 mahasiswa (62%). (3) Berdasarkan Uji-Test yang dilakukan terdapat perbedaan signifikan antara *coping* stres pada mahasiswa yang tingkat stresnya tinggi dan tingkat stresnya rendah $p < 0,05$

¹⁴Yaswinto, “Perbedaan Coping Stress Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Iain Tulungagung Dalam Menyusun Skripsi” (Skripsi Sarjana; Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah: Tulungagung, 2015), h. xvi.

($0,032 < 0,05$)¹⁵ Penelitian ini ada perbedaan dengan penelitian yang akan penulis teliti, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan dalam penelitian yang akan penulis teliti menggunakan pendekatan kualitatif.

Berdasarkan tinjauan terdahulu dapat ditarik kesimpulan bahwa Hubungan terhadap penelitian yang akan dilakukan oleh penulis dengan kelima peneliti sebelumnya ada kesamaan dalam membahas tentang stres, tentang subjek yaitu mahasiswa yang sedang penyusunan skripsi, dan usaha yang dilakukan dalam mengurangi stres yang dialami. Namun, penelitian yang akan penulis lakukan ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian sebelumnya, yaitu terletak pada metode penelitian yang diantaranya mengenakan metode penelitian kuantitatif, selain itu juga perbedaannya dimana penelitian sebelumnya lebih berfokus pada bagaimana gambaran stres serta dampak yang dirasakan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Sedangkan penulis lebih berfokus bagaimana seorang mahasiswa menerapkan strategi *coping* untuk mengatasi stres dalam penyusunan skripsi.

2.2 Tinjauan Teoritis

2.2.1 Pengertian Stres

Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*), sedangkan dalam kamus psikologi stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis.¹⁶ Menurut Hans Selye mendefinisikan stres sebagai suatu respon dari tubuh yang bersifat tidak spesifik

¹⁵Nurliana Sipayung, “Coping Stress Penulis Skripsi (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016)” (Skripsi Sarjana; Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan: Yogyakarta, 2016), h.viii.

¹⁶Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN-Malang Press, 2009) Cetakan Ke-1, h. 176

terhadap setiap tuntutan atau beban yang dialaminya. Teori yang tercetus di Tahun 1976 ini menggambarkan keadaan sosok tubuh seorang manusia. Tentu saja reaksi ini tak sama datangnya, ada seseorang yang kuat menghadapi satu masalah dan lemah dalam menghadapi masalah lainnya.¹⁷

Kendall dan Hammen menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.¹⁸ Lain halnya dengan pendapat Kartono dan Gulo mendefinisikan stres sebagai berikut.

1. Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis organisme.
2. Sejenis frustrasi, dengan aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah terganggu atau dipersukar, tetapi tidak terhalang-halangi, peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was khawatir dalam pencapaian tujuan.
3. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pribadi.
4. Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.¹⁹

Stres adalah suatu bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu. Sering terjadi siswa dan mahasiswa ditekan terus-menerus untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam waktu yang semakin sedikit.

¹⁷Afin Murtie, *Jurus Ampuh Mendeteksi Kepribadian Ganda Dalam Hitungan Detik* (Yogyakarta: Scritto Books Publisher, 2014), h. 44

¹⁸Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, h. 27

¹⁹Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, h. 27-28

Stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa-peristiwa tersebut disebut stresor, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respons stres. Stres yang berlanjut dapat menimbulkan gangguan emosi yang menyakitkan seperti kecemasan dan depresi.²⁰

2.2.2 Sumber-Sumber Stres

Sumber stres dapat berubah-ubah, sejalan dengan perkembangan manusia tetapi kondisi stres juga dapat terjadi di setiap saat sepanjang kehidupan. Menurut Sarafino membedakan sumber-sumber stres, yaitu sebagai berikut:

1. Sumber Stres Dari Dalam Diri Individu

Kadang-kadang sumber stres itu ada dari dalam diri seseorang. Salah satunya melalui kesakitan. Tingkatan stres yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu tersebut. Jadi, dapat dikatakan tingkat stres yang dialami individu tergantung dari kondisi fisik dan umur orang tersebut. Stres juga akan muncul dalam diri seseorang ketika mengalami konflik. Konflik merupakan sumber stres yang utama dari dalam diri individu. Konflik bisa menjadi pemicu timbulnya stres atau setidaknya membuat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang berkepanjangan yang nantinya akan mengalami kesulitan untuk mengatasinya. Individu secara terus-menerus akan menilai tuntutan dan hambatan yang terdapat dari dalam lingkungan, serta menilai kemampuan dirinya untuk dapat menghadapi dan mengatasi tuntutan tersebut. Apabila individu merasakan ketidakseimbangan antara

²⁰Hartono dan Boy Sordarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012) Cetakan Ke-1, h. 86

tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya, maka stres akan muncul. Ada beberapa stressor psikis yang dirangkum oleh Folkman, Coleman, serta Rice yaitu :

- a. Tekanan merupakan sumber stres yang dapat muncul apabila individu mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertindak laku dengan cara tertentu. Sumber tekanan juga bisa berasal dari dalam diri dan keluarga.
- b. Frustrasi merupakan sumber stres yang akan muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapatkan hambatan atau kegagalan. Hambatan ini bisa bersumber dari lingkungan, dari diri individu dan maupun keluarga.
- c. Konflik merupakan sumber stres yang dapat muncul apabila individu dihadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu di antara kebutuhan dan tujuan. Konflik dapat berasal dari diri sendiri, keluarga dan lingkungan sekitar.
- d. Ancaman merupakan sumber stres yang akan muncul apabila individu antisipasi terhadap hal-hal yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya, mengenai suatu situasi atau kondisi yang merupakan sesuatu hal yang dapat memunculkan stres.

2. Sumber Stres Dalam Komunitas dan Lingkungan

Interaksi subyek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stres, seperti perselisihan teman sebaya, organisasi masyarakat. Semua hal tersebut dapat menjadi penyebab stres yang dialami individu karena kurangnya hubungan interpersonal serta kurang adanya pengakuan di masyarakat sehingga tidak dapat berkembang.

3. Sumber stres di dalam keluarga

Stres di sini dapat bersumber dari interaksi di antara para anggota keluarga, seperti: perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, tujuan-tujuan yang saling berbeda.²¹ Jadi, stres yang dihadapi oleh individu dapat bersumber atau muncul dari berbagai bidang kehidupan sepanjang kehidupan manusia, yaitu bersumber dari dalam diri individu, dari luar diri individu dan dari lingkungan sekitar atau komunitas, di dalamnya juga ada tekanan, frustrasi, konflik dan ancaman.

2.2.3 Jenis Stres dan Reaksi Stres

Para ahli psikologi mendefinisikan stres dalam berbagai bentuk. Definisi kontemporer menyebut stres dari lingkungan eksternal sebagai stresor (misalnya masalah pekerjaan), respons terhadap stresor sebagai stres atau distress (misalnya perasaan terhadap tekanan). Stres yang berbahaya dan merugikan, disebut dengan *distres*. Satu jenis stres lainnya yang justru bermanfaat atau konstruktif disebut *eustres*. Stres jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stres berlangsung terus-menerus akibat yang terjadi menjadi negatif, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya.²² Ada dua macam stres yang dihadapi oleh individu, yaitu stres yang *non ego-involved*: stres yang tidak sampai mengancam kebutuhan dasar atau dengan kata lain disebut dengan stres kecil-kecilan dan stres yang *ego-involved*: stres yang mengancam kebutuhan dasar serta integritas kepribadian seseorang. Stres semacam *ego involved* membutuhkan

²¹Nindya Wijayanti, "Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan" (Skripsi Sarjana; Fakultas Ilmu Pendidikan: Yogyakarta, 2013), h. 14-16

²²Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, h. 29

penanganan yang benar dan tepat dengan melakukan reaksi penyesuaian agar tidak hancur karenanya.²³

Kemampuan individu dalam bertahan terhadap stres sehingga tidak membuat kepribadiannya “berantakan” disebut dengan tingkat toleransi terhadap stres. Setiap individu memiliki tingkat toleransi yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Individu dengan kepribadian yang lemah bila dihadapkan pada stres yang kecil-kecil sekalipun akan menimbulkan perilaku abnormal. Berbeda dengan individu yang berkepribadian kuat, meskipun dihadapkan pada stres yang *ego involved* kemungkinan besar akan mampu mengatasi kondisinya. Reaksi-reaksi frustrasi dan stres ada yang bersifat positif tetapi ada pula yang bersifat negatif.²⁴ Menurut Helmi ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berpikir, dan tingkah laku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif. Reaksi yang bersifat negatif antara lain berikut ini.

1. Reaksi psikologis, biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
2. Reaksi fisiologis, biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal dikulit, ataupun mudah tersinggung.
3. Reaksi proses berpikir (kognitif), biasanya tampak dalam gejala sulit berkonstrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
4. Reaksi perilaku, pada para remaja tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindar

²³Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, h. 177

²⁴Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, h. 178

bertemu dengan temannya.²⁵ Stres merupakan suatu hal yang membuat diri merasa terancam dan terbebani sehingga saat seseorang mengalaminya akan muncul reaksi-reaksi stres pada diri kita yang bisa berpengaruh pada psikologis maupun fisiologis.

2.2.4 Gejala-Gejala Stres

Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut bisa merupakan gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala yaitu sebagai berikut.

1. Gejala fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.
2. Gejala emosional, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.
3. Gejala kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.
4. Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain
5. Gejala organisasional, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.²⁶

²⁵Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, h. 29

²⁶Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, h. 30-31

Kelima dampak ini akan dialami oleh individu ketika dia mengalami stres. Individu harus memahami gejala-gejala ini ketika mengalami stres. Pemahaman terhadap gejala-gejala stres tersebut akan membuat individu mampu melakukan tindakan preventif sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari stres melalui coping yang efektif. Stres biasanya muncul pada situasi-situasi yang kompleks dan menuntut sesuatu diluar kemampuan individu.

2.2.5 Tahapan Stres

Pengaruh stres digambarkan dalam serangkaian tahap yang diajukan oleh Hans Selye, seorang pelopor teori stres. Model ini, sindrom adaptasi umum atau biasa disebut dengan *General Adaptation Syndrome (GAS)*, menyebutkan bahwa respons fisiologis terhadap stres mengikuti pola yang sama, terlepas dari penyebab munculnya stres, dimana Model Sindrom Adaptasi Umum ini terdiri atas tiga tahap, yaitu peringatan dan mobilisasi, perlawanan, serta kelelahan.

1. Peringatan dan mobilisasi

Tahap ini terjadi dimulai ketika seseorang menyadari adanya stresor. Pada tingkat biologis, sistem saraf simpatis menjadi teraktivasi yang membantu seseorang mengatasi stresor pada awalnya. Meskipun demikian, jika stresor tersebut tetap ada, seseorang dapat bergerak ke tahap respons kedua yaitu perlawanan.

2. Perlawanan

Tahap perlawanan tubuh akan memerangi stresor secara aktif pada tingkat biologis. Pada saat perlawanan, seseorang menggunakan berbagai cara untuk menangani stresor terkadang berhasil, tetapi harus mengorbankan kesejahteraan fisik dan psikologis hingga tingkat tertentu. Misalnya, seorang siswa yang menghadapi stres karena kegagalan pada beberapa mata kuliah dapat menghabiskan banyak waktu

untuk belajar dalam upaya menangani stres tersebut. Jika perlawanan tersebut tidak kuat, seseorang memasuki tahap akhir.

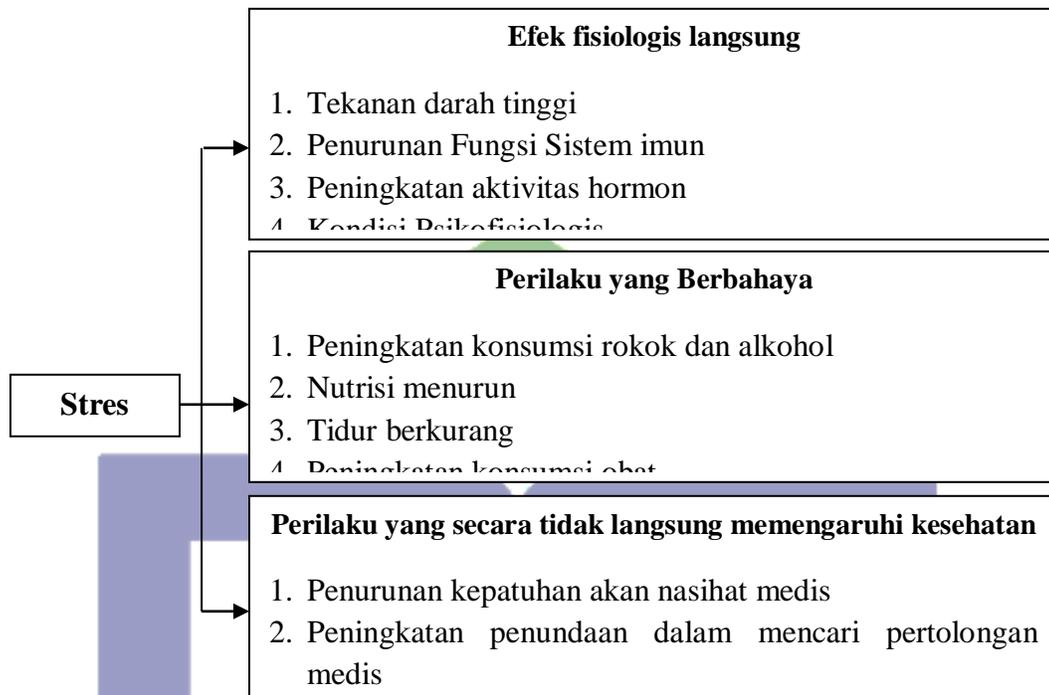
3. Kelelahan

Pada tahap ini, kemampuan seseorang untuk memerangi stresor menurun hingga titik ketika konsekuensi negatif dari stres tersebut muncul: sakit fisik dan simtom psikologis dalam bentuk ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, lebih mudah tersinggung atau kasus yang parah adalah disorientasi serta hilangnya sentuhan dengan realitas.²⁷ Kondisi yang seperti ini akan membuat seseorang kehabisan tenaga dan kehabisan sumber fisiologis untuk memerangi stresor tersebut. Pada beberapa kasus, kelelahan membuat seseorang dapat melarikan diri dari stresor. Sebagai contoh, seseorang yang menjadi sakit karena terlalu keras berusaha menjadi memiliki alasan untuk menghindari dari tugas mereka untuk beberapa saat yang memberikan suatu waktu jeda sementara dari tanggung jawab mereka. Setidaknya, untuk beberapa saat, stres yang muncul akan berkurang.

Stres dipandang tidak menyenangkan oleh kebanyakan orang sehingga sudut pandang orang-orang tentang stres akan mendorong pada meningkatnya fokus pada psikoneuroimunologi. Para psikolog kesehatan kontemporer yang memiliki spesialisasi dalam PNI telah mengambil pendekatan yang lebih luas terhadap stres. Berfokus pada hasil dari stres, mereka telah mengidentifikasi tiga konsekuensi utama²⁸ (*lihat Gambar 2.1*).

²⁷Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), Edisi ke 10, h. 217-218.

²⁸Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi*, h. 219.



Gambar 2.1
Tiga tipe utama konsekuensi stres

Pertama-tama, stres memiliki pengaruh fisiologis langsung, termasuk peningkatan tekanan darah, peningkatan aktivitas hormonal, dan penurunan keseluruhan fungsi sistem imun. Kedua, stres mendorong seseorang untuk terlibat dalam perilaku yang membahayakan kesehatan mereka, termasuk peningkatan konsumsi nikotin, obat-obatan, alkohol, pola makan yang buruk dan kurang tidur. Terakhir, stres memiliki konsekuensi tidak langsung yang mengakibatkan penurunan dalam kesehatan, penurunan kecenderungan untuk mendapatkan pelayanan kesehatan dan penurunan kepatuhan terhadap nasihat medis.

2.2.6 Strategi Coping

Coping merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk

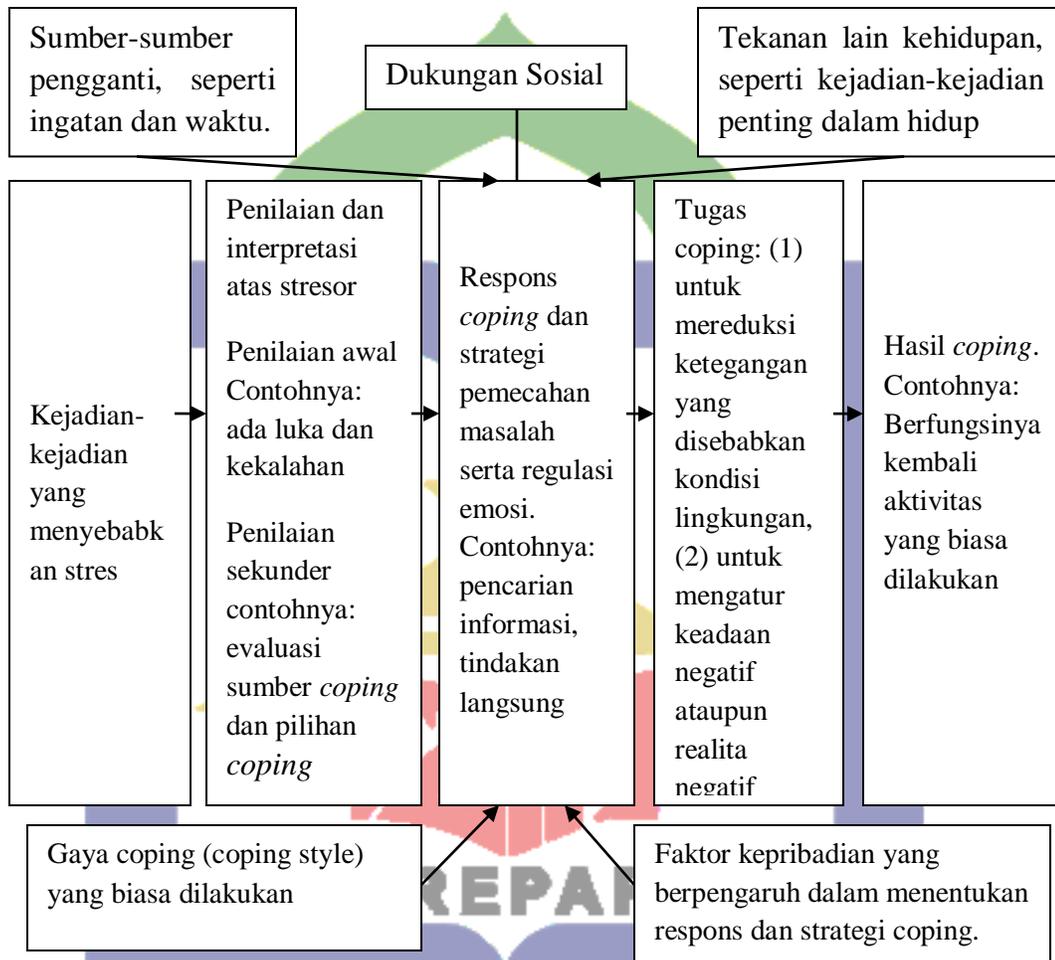
membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan coping merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan. Tuntutan-tuntutan itu bersifat internal dan eksternal. Tuntutan internal seperti adanya konflik peran, misalnya seorang wanita harus memilih antara keluarganya dan kariernya. Tuntutan eksternal, berupa kemacetan, konflik interpersonal, stres pekerjaan, dan sebagainya.

Coping menghasilkan dua tujuan, *pertama*, individu mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak yang lebih baik. *Kedua*, individu biasanya berusaha untuk meredakan, atau menghilangkan beban emosional yang dirasakannya. Matheny, dkk mengemukakan *coping* merupakan segala usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran dan ketidaksadaran, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stresor, atau untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stres.²⁹ *Coping* memiliki pengertian yang sangat penting dan mengindikasikan sebagai usaha untuk keluar serta mencoba mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada. Intinya, apabila kita dapat mengatasi setiap masalah yang ada dan dapat mengevaluasi kembali setiap inti dari setiap permasalahan yang ditemui, kita akan dapat memberikan penilaian secara sederhana setelah mengamati setiap perbedaan permasalahan yang terjadi, apakah kita dapat mentoleransi atau menerima suatu ketakutan serta ancaman dan apakah kita akan menghindar dan menolak setiap permasalahan yang hadir.

²⁹Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h. 97

2.2.6.1 Proses Terjadinya *Coping*

Menurut Lazarus, terjadinya proses *coping* dapat dijabarkan melalui gambar berikut.³⁰ (*lihat Gambar 2.2*)



Gambar. 2.2
Proses *Coping*

Ketika individu berhadapan dengan lingkungan yang baru atau perubahan lingkungan (situasi yang penuh tekanan), maka akan melakukan penilaian awal (*primary appraisal*) untuk menemukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian tersebut

³⁰Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h. 102

dapat diartikan sebagai hal yang positif, netral, atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap hal-hal yang mempunyai potensi untuk terjadinya tekanan, maka penilaian sekunder (*secondary appraisal*) akan muncul. Penilaian sekunder adalah pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada.

Penilaian sekunder mengandung makna pertanyaan, seperti apakah saya dapat menghadapi ancaman dan sanggup menghadapi tantangan terhadap kejadian. Setelah memberikan penilaian primer dan sekunder, individu akan melakukan penilaian ulang (*re-appraisal*) yang akhirnya mengarah pada pemilihan strategi *coping* untuk penyelesaian masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapinya.

Keputusan pemilihan *coping* dan respons yang dipakai individu untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan tergantung dari dua faktor. Pertama, faktor eksternal dan kedua, faktor internal. Faktor eksternal termasuk di dalamnya adalah ingatan pengalaman dari berbagai situasi dan dukungan sosial, serta seluruh tekanan dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupan. Faktor internal, termasuk di dalamnya adalah gaya *coping* yang biasa dipakai seseorang dalam kehidupan sehari-hari dan kepribadian dari seseorang tersebut.

Setelah keputusan dibuat untuk menentukan strategi *coping* yang dipakai, dengan mempertimbangkan dari faktor eksternal dan internal, individu akan melakukan pemilihan strategi *coping* yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk penyelesaian masalah, ada dua strategi *coping* yang dapat dipakai, apakah strategi *coping* yang berfokus pada permasalahan ataupun pemilihan strategi *coping* untuk mengatur emosi. Kedua strategi *coping* tersebut dapat bertujuan untuk mereduksi ketegangan yang disebabkan oleh situasi tekanan dari lingkungan maupun

dapat mengatur hal-hal negatif, sehingga hasil dari proses *coping* tersebut dapat menciptakan berfungsinya kembali aktivitas yang bisa dilakukan oleh individu.³¹

2.2.6.2 Bentuk-Bentuk *Coping*

Coping memiliki dua bentuk umum yaitu berupa fokus ke titik permasalahan, serta melakukan regulasi emosi dalam merespon masalah, adapun fungsi dari *coping* sebagai berikut.

1. *Emotion-Focused Coping* (*Coping* Berfokus Emosi)

Emotion-focused coping adalah suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotion-focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang stressful, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Sebagai contoh yang jelas ketika seseorang yang dicintai meninggal dunia, dalam situasi ini, orang biasanya mencari dukungan emosi dan mengalihkan diri atau menyibukkan diri dengan melakukan pekerjaan-pekerjaan rumah atau kantor.

Emotion-focused coping merupakan pengaturan respons emosional dari situasi yang penuh stres. Individu dapat mengatur respons emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olahraga atau nonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah, bahkan tak jarang dengan penggunaan alkohol atau obat-obatan. Cara lain yang biasa digunakan individu dalam pengaturan emosinya adalah dengan berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi yang *stressful*.³² Folkman dan Lazarus mengidentifikasi beberapa aspek *emotional focused*

³¹Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h. 103

³²Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h. 104.

coping yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut sebagai berikut.

- a. *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- b. *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- c. *Escape avoidance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebihan.
- d. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- e. *Positive reappraisal*, yaitu mencoba membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.³³

Peran emosi positif dalam *coping* menjadi ketertarikan para peneliti dewasa ini. Emosi positif dapat dan memang menyertai timbulnya emosi negatif dalam situasi penuh stres, dan dapat memberikan manfaat. Contohnya, emosi positif dapat menghilangkan beberapa efek tidak menyenangkan dari emosi negatif, terutama efek fisiologis. Dalam suatu studi, para individu yang tersejurn dan tertawa dengan tulus ketika bercerita tentang hubungan mereka dengan pasangannya yang telah meninggal enam bulan lalu mengalami simtom-simtom duka cita yang lebih sedikit dan

³³Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h. 108.

hubungan yang lebih baik dengan orang lain dua tahun setelah kematian pasangan mereka. Studi lain menemukan bahwa para individu yang mampu menemukan makna positif, seperti pertumbuhan spiritual atau apresiasi terhadap hidup, setelah terjadinya suatu peristiwa traumatis mampu merespons stresor di laboratorium dengan cara yang lebih adaptif.

2. *Problem-Focused Coping*

Problem-Focused Coping (Coping Fokus Masalah) adalah penanganan untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Penanganan terfokus masalah merupakan penanganan stres yang menekankan upaya-upaya konstruktif-proaktif untuk mengambil tindakan tentang sebuah situasi yang penuh stres.³⁴

Para peneliti mengidentifikasi beberapa aspek *problem focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Folkman dan Lazarus mengidentifikasi beberapa aspek-aspek *emotional focused coping* dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut sebagai berikut.

- a. *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.
- b. *Confrontive coping*, melakukan penyelesaian masalah secara konkret.

³⁴Andrew M. Pomerantz, *Psikologi Klinis* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), Cetakan-1, h. 556

c. *Planful problem solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.³⁵

Seseorang sering kali menerapkan beberapa tipe strategi *coping* secara simultan. Selain itu, mereka menggunakan strategi berfokus pada emosi yang lebih sering ketika mereka memersepsi kondisi yang tidak dapat diubah, dan menggunakan lebih banyak strategi berfokus pada masalah untuk situasi yang mereka pandang relatif lebih dapat dimodifikasi. Beberapa bentuk *coping* sepertinya kurang berhasil. Salah satu bentuk *coping* yang jarang berhasil adalah *coping* menghindar. Dalam *coping* menghindar, seseorang dapat menggunakan impian untuk mengurangi stres atau menggunakan cara yang lebih langsung untuk melarikan diri, seperti mengonsumsi obat-obatan dan alkohol serta makan berlebihan.

Cara lain untuk mengatasi stres terjadi secara tidak sadar dengan menggunakan mekanisme pertahanan diri. Mekanisme pertahanan diri adalah strategi tidak sadar yang digunakan seseorang untuk menurunkan kecemasan dengan menyembunyikan sumber stres dari diri mereka dan orang lain. Mekanisme pertahanan diri membuat seseorang dapat menghindari stres dengan seolah-olah stres tersebut tidak pernah ada. Mekanisme pertahanan lain yang digunakan untuk mengatasi stres adalah *isolasi emosional*, yaitu ketika seseorang berhenti mengalami emosi apa pun, sehingga tetap tidak terpengaruh dan tergerak oleh pengalaman positif dan negatif. Masalah dengan penggunaan mekanisme pertahanan diri adalah mereka sekedar menyembunyikan masalah dan bukan mengatasi secara nyata.

³⁵Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h. 108-109.

Kebanyakan dari kita biasanya mengatasi stres dengan menerapkan jenis *coping* yang mewakili kecenderungan umum kita untuk mengatasi stres dengan suatu cara tertentu. Misalnya, Anda mungkin mengenal seseorang yang terbiasa bereaksi terhadap stres terkecil sekali pun dengan cara yang tidak dapat diganggu. Orang-orang seperti ini jelas memiliki jenis *coping* yang sangat berbeda. Di antara mereka yang paling berhasil mengatasi stres adalah mereka yang dilengkapi dengan ketabahan, karakteristik, kepribadian yang dikaitkan dengan tingkat penyakit yang terkait dengan stres yang lebih rendah. Ketabahan terdiri atas tiga komponen berikut.

1. Komitmen, adalah kecenderungan untuk melemparkan diri kita ke dalam apa pun yang kita lakukan dengan perasaan bahwa aktivitas kita penting dan berarti.
2. Tantangan, mereka yang tabah percaya bahwa perubahan dan bukan stabilitas yang merupakan standar kondisi kehidupan. Bagi mereka, antisipasi perubahan berlaku sebagai suatu insentif dan bukan tantangan bagi keamanan mereka.
3. Kontrol, ketabahan ditandai dengan adanya perasaan terkontrol persepsi bahwa seseorang dapat memengaruhi kejadian dalam kehidupan mereka.³⁶

Individu yang tabah menangani stres secara optimis serta mengambil langkah langsung untuk mempelajari dan mengatasi stresor, sehingga mereka mengubah kejadian yang tidak terlalu mengancam. Sebagai konsekuensinya, ketabahan bertindak sebagai pertahanan terhadap penyakit yang terkait dengan stres. Bagi mereka yang menghadapi kesulitan yang paling nyata, seperti kematian seseorang yang disayangi atau suatu cedera permanen seperti kelumpuhan setelah kecelakaan, syarat bagi pemulihan psikologis mereka adalah tingkat resiliensi

³⁶Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi*, Edisi ke-10, h. 220-223

(*resilience*) mereka. Resiliensi adalah kemampuan untuk tetap berdiri, mengatasi, dan benar-benar berkembang setelah kesulitan yang dihadapi.

2.2.7 Sumber Kekuatan dalam Menghadapi Stres

1. Dukungan Sosial

Hubungan kita dengan orang lain juga membantu kita mengatasi stres. Para peneliti telah menemukan bahwa dukungan sosial merupakan bagian dari jaringan timbal-balik bersama orang lain yang menyayangi dan peduli, hal tersebut membuat kita mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan lebih dapat mengatasi dan mengurangi stres yang sedang kita hadapi. Dukungan sosial dan emosional yang diberikan oleh orang lain mampu membantu mengatasi stres. Misalnya, dukungan seperti ini menunjukkan bahwa seseorang merupakan anggota jaringan sosial yang berharga dan penting.

Orang lain dapat memberikan kebaikan dan pelayanan yang sebenarnya untuk membantu orang lain yang sedang berada dalam situasi yang menimbulkan stres. Misalnya, seorang teman yang menawarkan bantuan belajar kepada seorang temannya yang mengalami stres karena perfoma akademis yang buruk. Perhatian emosi yang diberikan baik itu berupa kehangatan, kepedulian dan empati dapat meyakinkan korban, bahwa dirinya diperhatikan orang lain. Penghargaan positif yang diberikan itu mampu memberikan dorongan untuk maju dan dapat mengurangi tingkat stres yang dirasakan seseorang. Hal ini memberikan keuntungan terkait dengan kesehatan juga menggambarkan pentingnya dukungan sosial.³⁷

³⁷Andrew M. Pomerantz, *Psikologi Klinis*, h. 558

2. Optimisme

Optimisme merupakan pilihan yang muncul dari pemikiran positif seseorang dalam mempersepsikan sebuah masalah yang berorientasi pada pikiran yang negatif. Jika optimis kita maju, jika pesimis kita mundur. Optimisme adalah sebuah kekuatan terbesar manusia. Optimisme memberikan energi dan arah pada tujuan yang lahir sebelum aksi nyata. Orang-orang sukses semacam Bill Gates dan Steve Jobs telah mengubah dunia dengan kemampuan mengubah pesimistis menjadi optimisme.³⁸ Tidak ada kehidupan yang tidak ada cobaannya. Tidak ada keuntungan yang tidak ada resikonya. Itulah hidup, selalu ada hitam dan selalu ada putih. Kedinamisan itu mengandaikan kehidupan yang penuh makna jika kita mampu melampauinya. Optimisme menjadikan rintangan menjadi mudah untuk dilalui, kesedihan mudah dihapuskan, dan kelemahan berubah menjadi semangat. Optimisme adalah suatu sikap yang lahir dari dalam diri. Ia merupakan sikap positif terhadap masalah yang sedang dihadapi.

3. Berpikir Positif

Pikiran adalah alat ukur yang digunakan manusia untuk memilih sesuatu yang dinilai lebih baik dan lebih menjamin masa depan diri maupun keluarga. Dengan berpikir seseorang bisa menentukan pikirannya. Dalam psikologi-sosial, ilmuwan mendefinisikan berpikir sebagai bagian terpenting yang membedakan manusia dengan binatang, tumbuhan, dan benda mati. Dengan berpikir manusia dapat membedakan yang bermanfaat dan tidak bermanfaat, antara yang halal dan haram, antara positif dan negatif. Dengan begitu, ia bisa memilih yang cocok dengan dirinya dan bertanggung jawab atas pilihannya.

³⁸Alam Bachtiar, Sembilan Langkah Mengendalikan Pikiran, Perasaan, dan Emosi Negatif (Yogyakarta: Araska, 2017), Cetakan-1, h. 29.

Pada *Quwwat al-Tahakkum fi al-Dzat*, ada kalimat bijak dari filsafat India Kuno yang mengatakan, “Hari ini Anda tergantung pada pikiran yang datang saat ini. Besok Anda ditentukan oleh ke mana pikiran membawa Anda.” Begitulah kenyataannya, perasaan dan perbuatan pasti di mulai dari pikiran. Pikiranlah yang menjadi pendorong setiap perbuatan dan dampaknya. Pikiranlah yang menentukan kondisi jiwa, tubuh, kepribadian, dan rasa percaya diri.³⁹ Untuk itu berpikir positif sangat diperlukan untuk membangun kecerdasan dalam menentukan sesuatu karena pikiran yang baik akan menghasilkan tindakan yang baik pula pada kehidupan.

4. Beriman, Memohon Bantuan, dan Tawakal Kepada Allah

Kepribadian positif adalah kepribadian yang beriman kepada Allah, tawakal kepadanya dan meminta pertolongan kepadanya disetiap waktu. Bertawakal adalah menyerahkan segala sesuatu kepada Allah setelah berusaha dengan sungguh-sungguh, dalam bertawakal kita menjadi pribadi yang sabar menghadapi cobaan namun bukan berarti kita berdiam diri. Kadangkala Allah menutup pintu yang ada di depan kita, tapi Dia membuka pintu yang lain yang lebih baik. Namun, kebanyakan manusia menyi-nyiakan waktu, konsentrasi, dan tenaga untuk memandang pintu yang tertutup daripada menyambut pintu impian yang terbuka di hadapannya.⁴⁰ Artinya kita selalu diberikan kesempatan kepada Allah untuk memulai sesuatu yang lebih baik, manusia tidak sepatasannya berputus asa dan berdiam diri menerima keadaan begitu saja karena selalu ada jalan bagi orang yang ingin berusaha dan usaha tidak akan pernah menghianati hasil. Setiap orang pasti akan menghadapi masalah yang besar untuk itu diharapkan untuk selalu bertawakal kepada Allah seraya memohon bantuan sebab

³⁹Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, h. 3

⁴⁰Ibrahim Elkify, *Terapi Berpikir Positif*, h. 256

Allah tidak akan memberikan cobaan melebihi dari ambang batas yang dimiliki manusia. Seperti firman Allah dalam alqur'an surah Al-Baqarah/2:286 yang mengatakan bahwa.

... لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ ...

Terjemahnya:

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.⁴¹

Allah tidak pernah memberikan ujian kepada hambanya melebihi batas kemampuan hambanya tersebut. Dia Maha Tahu akan segala ciptaannya, baik itu yang ukurannya besar maupun yang terkecil sekalipun. Tidak satu pun dari semua itu yang luput dari pandangan dan rencananya. Tidak pernah sekalipun rancangannya meleset dari tujuan awalnya. Tidak. Begitu pun kita sebagai manusia. Allah lebih tahu akan kemampuan dan kapasitas kita sebagai makhluk ciptaan-Nya dibanding diri kita sendiri. Jadi sebagai manusia kita sepatutnya bersyukur dan bersabar dalam menghadapi cobaan dari Allah karena setiap masalah yang diberikan akan ada hikmah yang dapat dipetik.

2.3 Tinjauan Konseptual

Untuk lebih memahami maksud dari penelitian ini tentang penerapan strategi *coping* dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare, maka akan diberikan penjelasan dari judul tersebut yaitu sebagai berikut:

1. Secara bahasa, strategi bisa diartikan sebagai siasat, kiat, trik, atau cara. Sedangkan secara umum strategi ialah suatu garis besar haluan dalam bertindak untuk

⁴¹Kementrian Agama RI, *Al Quran dan terjemahannya* (Surabaya: UD. Halim, 2013), h. 49

mencapai tujuan yang telah ditentukan.⁴² Artinya strategi merupakan metode atau rencana yang digunakan untuk mencapai, menyelesaikan, dan mendapatkan titik terang tentang apa yang diinginkan.

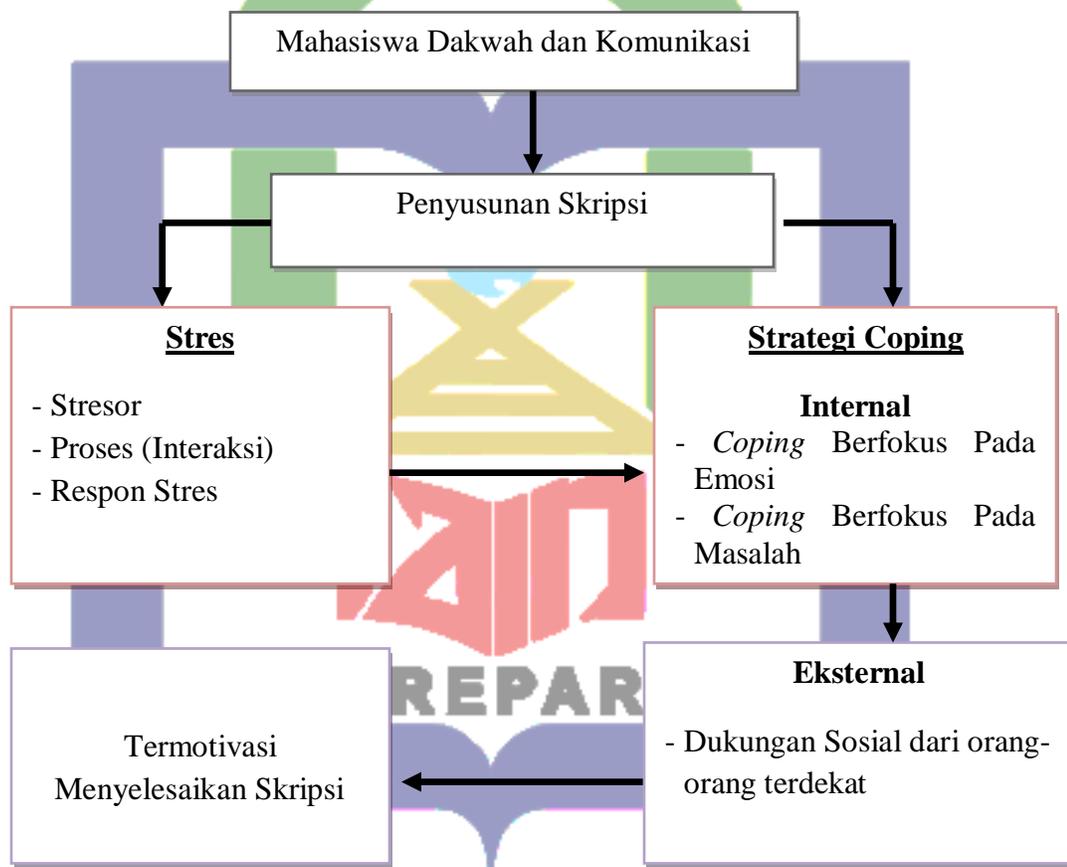
2. *Coping* adalah suatu proses atau respon individu untuk mengubah kognisi juga tingkah aku dalam tingkatan tertentu, agar dapat mengendalikan, menguasai, mengurangi atau memperkecil pengaruh lingkungan, tuntutan internal, konflik-konflik atau situasi yang dianggap menimbulkan stres.
3. Stres adalah keadaan dimana seseorang yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya yang tidak mampu diatasinya dan berpengaruh pada perilakunya.
4. Skripsi adalah sebuah karya tulis baik ilmiah, hasil observasi ataupun hasil komplikasi pustaka sebagai syarat untuk meraih titel kesarjanaan strata-1 (satu).⁴³ Sehingga skripsi merupakan bukti kemampuan akademik dalam melakukan penelitian terhadap suatu fenomena yang muncul dan kemudian diteliti untuk dijadikan sebuah karya ilmiah sebagai syarat dalam menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi.
5. Mahasiswa adalah pelajar yang paling tinggi tingkat pendidikannya yang memandang segala sesuatu dengan pikiran jernih, positif, kritis yang bertanggung jawab, dan dewasa. Secara moril mahasiswa akan dituntut tanggung jawab akademisnya dalam menghasilkan “buah karya” yang berguna bagi kehidupan lingkungan.

⁴²Pupuh Fathurrohman dan M. Sobry Sutikno, *Strategi Belajar Mengajar Melalui Konsep Umum & Islami* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2014) Cetakan ke-6, h. 3

⁴³Pius A Partanto dan M. Dahlan Al Barry, *Kamus Ilmiah Populer* (Surabaya: Arkola, 2001), h. 721

2.4 Bagan Kerangka pikir

Kerangka pikir merupakan rancangan isi dari skripsi yang dikembangkan melalui topik yang telah ditentukan. Kerangka pikir dalam penelitian ini di fokuskan pada penerapan strategi *coping* dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi pada Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare. Adapun kerangka pikir yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada gambar dibawah, yaitu sebagai berikut.



Gambar 2.3
Bagan Kerangka Pikir

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif, dimana penelitian deskriptif dimaksudkan untuk mendeskripsikan suatu situasi atau area populasi tertentu yang bersifat faktual secara sistematis dan akurat. Penelitian deskriptif dapat pula diartikan sebagai penelitian yang dimaksudkan untuk memotret fenomena individual, situasi, atau kelompok tertentu yang terjadi secara kekinian. Penelitian deskriptif juga berarti penelitian yang dimaksudkan untuk menjelaskan fenomena atau karakteristik individual, situasi, atau kelompok tertentu secara akurat. Dengan kata lain, tujuan penelitian deskriptif adalah mendeskripsikan seperangkat peristiwa atau kondisi populasi saat ini.⁴⁴ Jadi pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya, perilaku, persepsi, minat, motivasi, tindakan, dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa. Pendekatan kualitatif ini bertujuan untuk mendapatkan informasi lengkap tentang “Penerapan Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunann Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare”.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian adalah IAIN Parepare. Penentuan lokasi dilakukan dengan pertimbangan, bahwa lokasi tersebut mudah

⁴⁴Sudarwan Danim, *Menjadi Peneliti Kualitatif* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2002), Cetakan-1, h. 41

untuk dijangkau dalam melakukan penelitian. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, berlokasi di Jalan Amal Bakti No. 8, Kelurahan Lembah Harapan Kecamatan Soreang Kota Parepare Sulawesi Selatan. Pada mulanya IAIN Parepare merupakan peralihan status dari Fakultas Tarbiyah IAIN Alauddin Makassar menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Parepare yang diresmikan pada tahun akademik 1997/1998, berdasarkan KEPRES No. 11 Tahun 1997.

Sebelum beralih status menjadi IAIN Parepare, ia merupakan hasil pengintegrasian dari Fakultas Tarbiyah Universitas Darud Dakwah Wal Isryad (DDI) yang didirikan pada tahun 1967, dipelopori oleh beberapa tokoh pendiri, sebagai berikut: Pelindung, Danrem 142 Parepare Kolonel Musa Gani (Almarhum); Ketua I, K.H. Abd. Rahman Ambo Dalle (Almarhum); Ketua II, K.H. Muhammad Abduh Pabbajah; Ketua III, K.H. Lukman Hakim (Almarhum); Sekretaris, H.M. Radhy Yahya (Almarhum); dan Sekretaris I, H.M. Arief Fasieh. Sedangkan sebagai Pembantu, yakni: (1) K. As'ad Ali Yafie (Almarhum); (2) Abd. Rasyid Rauf (Almarhum); (3) Abd. Malik Hakim (Almarhum); (4) H.S. Mangurusi (Almarhum); dan (5) H. Abdullah Giling.⁴⁵

2. Waktu Penelitian

Kegiatan penelitian akan dilakukan dalam waktu kurang lebih dua bulan lamanya yaitu pada bulan April sampai dengan bulan Juni 2018.

3.3 Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada penerapan strategi *coping* dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi mahasiswa dakwah dan komunikasi IAIN Parepare.

⁴⁵IAIN Parepare, "Sejarah IAIN Parepare," *Situs Resmi IAIN Parepare*, <http://www.stainparepare.ac.id>, (06 Juli 2018)

2.3 Jenis dan Sumber Data

Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur-prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya dan bertujuan mengungkapkan gejala secara holistik-kontekstual melalui pengumpulan data dari latar alami dengan memanfaatkan diri peneliti sebagai instrumen kunci. Penelitian kualitatif bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif. Proses dan makna berdasarkan perspektif subyek lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif.⁴⁶

Data yang dikumpulkan lewat instrumen maupun non instrumen merupakan hasil informasi, baik informasi berupa keterangan langsung dalam arti hasil kegiatannya sendiri atau pengalamann responden.⁴⁷ Sumber data dalam skripsi ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang di peroleh atau di kumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber data yaitu pada Mahasiswa penyusun skripsi yang mengalami stres. Data primer disebut juga sebagai data asli atau data baru, untuk mendapatkan data primer peneliti harus mengumpulkannya secara langsung. Tehnik yang dapat digunakan peneliti untuk mengumpulkan data primer antara lain observasi, wawancara. Sedangkan data sekunder adalah data yang di peroleh atau di kumpulkan peneliti dari berbagai sumber yang telah ada (peneliti sebagai tangan kedua). Data sekunder dapat diperoleh dari berbagai literatur seperti buku, laporan, jurnal, dan lain-lain.

⁴⁶Eko Sugiarto, *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi dan Tesis* (Yogyakarta, Suaka Media, 2015) Cetakan-1, H. 8

⁴⁷Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori Praktek*, (Jakarta : Rineka Cipta.2004), h. 86

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Setiap kegiatan penelitian dibutuhkan objek atau sasaran.⁴⁸ Mengumpulkan data merupakan langkah yang tidak dapat dihindari dalam kegiatan penelitian dengan pendekatan apa pun, pengumpulan data menjadi satu fase yang sangat strategis bagi dihasilkannya penelitian yang bermutu.⁴⁹ Untuk melakukan sebuah penelitian dibutuhkan teknik dan instrumen pengumpulan data.

Metode pengumpulan data merupakan suatu hal penting dalam penelitian, karena metode ini merupakan strategi untuk mendapatkan data yang diperlukan. Keberhasilan penelitian sebagian besar tergantung pada tehnik-tehnik pengumpulan data yang digunakan.⁵⁰ Adapun teknik pengumpulan data yang akan dilakukan peneliti antara lain:

3.5.1 Observasi

Gordon E Mills. Mills menyatakan bahwa observasi adalah sebuah kegiatan yang terencana dan terfokus untuk melihat dan mencatat serangkaian perilaku ataupun jalannya sebuah sistem yang memiliki tujuan tertentu, serta mengungkap apa yang ada di balik munculnya perilaku dan landasan suatu sistem tersebut.⁵¹ Jadi definisi Mills di atas menyiratkan bahwa observasi pada dasarnya bukan hanya mencatat perilaku yang dimunculkan oleh subjek peneliti semata, tetapi juga harus mampu memprediksi apa yang menjadi latar belakang perilaku tersebut dimunculkan.

Adapun yang menjadi target untuk di observasi dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan pengamatan terhadap perilaku mahasiswa penulis skripsi dalam

⁴⁸Burhan Bugin, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004), h. 43

⁴⁹Sudarwan Danim, *Menjadi Peneliti Kualitatif*, h. 51.

⁵⁰Basrowi & Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Jakarta, PT. Rineka Cipta, 2008) h. 93

⁵¹Haris Herdinsyah, *Wawancara Observasi dan Fokus Group* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013) Cetakan Ke-1, h. 131

melakukan penyusunan skripsi dan metode yang digunakan dalam melakukan observasi adalah partisipan dan non partisipan, dimana observasi partisipan dilakukan oleh peneliti dengan berperan sebagai anggota yang ikut serta merasakan di dalam kehidupan masyarakat topik penelitian. Biasanya peneliti tinggal atau hidup bersama anggota masyarakat dan ikut terlibat dalam semua aktivitas dan perasaan mereka.⁵² Sedangkan observasi non partisipan dilakukan peneliti dengan mengamati secara tidak langsung, misalnya melalui media sosial. Adapun hal-hal yang penulis lakukan dalam proses observasi untuk menemukan calon informan adalah sebagai berikut.

1. Penulis mengamati aktivitas mahasiswa secara tidak langsung seperti mengamati mahasiswa yang membuat status galau mengenai skripsinya di *Whatsapp*.
2. Penulis juga mengamati aktivitas mahasiswa dikampus secara langsung seperti pada saat mahasiswa sedang ingin melakukan konsultasi dan pada saat mahasiswa ingin pergi ke perpustakaan. Secara langsung penulis dapat melihat saat mahasiswa ingin melakukan konsultasi, para mahasiswa merasa jenuh ketika harus menunggu dan merasa kecewa ketika sudah menunggu namun dosen pembimbing tetap tidak bisa ditemui. Sedangkan diperpustakaan penulis mengamati ada beberapa mahasiswa yang tidak serius mengerjakan skripsi dan hanya asyik bermain *handphone*. Sebab kebanyakan dari mereka jika sudah jenuh berpikir maka akan menjadikan *handphone* sebagai hiburan dari kejenuhan.
3. Penulis juga melakukan pendekatan lebih pribadi antara penulis dan calon informan. Seperti saling curhat mengenai hal yang dialami dalam penyusunan skripsi agar masing-masing dapat merasakan perasaan gelisah, sehingga dengan

⁵²Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif analisis data*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011) Cetakan Ke-2, h. 39

begitu penulis juga dapat lebih mengetahui permasalahan mahasiswa dan dapat mengambil kesimpulan untuk menjadikan mahasiswa tersebut sebagai informan.

Setelah terpilih 4 orang informan, penulis menanyakan kesediaan calon informan untuk melakukan wawancara dengan kondisi bahwa semua hasil wawancara akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan identitas informan dirahasiakan. Hal ini penting untuk diberitahukan pada informan untuk menghindari terjadinya konflik. Tempat dan waktu wawancara diatur sesuai dengan kesediaan informan.

3.5.2 Wawancara

Wawancara merupakan alat pengumpul informasi dengan cara mengajukan sejumlah pertanyaan secara lisan untuk di jawab secara lisan pula⁵³ wawancara dapat juga diartikan sebagai proses memperoleh keterangan dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan orang-orang yang di wawancarai untuk mendapatkan informasi yang konkrit terkait dengan permasalahan yang diteliti.⁵⁴ Adapun target orang-orang yang akan diwawancara dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare yang sementara menyusun skripsi. Teknik wawancara yang dilakukan penulis dengan cara berdialog langsung maupun secara tidak langsung kepada informan melalui media sosial *whatsapp*. Teknik pengumpulan data melalui tanya jawab tentang berbagai masalah yang terkait dengan penelitian. Adapun bentuk pedoman wawancara untuk proses tanya jawab tentang masalah yang terkait dengan penelitian disajikan pada tabel dibawah ini.

⁵³Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), h. 165

⁵⁴Bugin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekenomi, Kebijakan Publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Kencana Predana Media Grup, 2010), h.108.

Tabel. 3.1
Pedoman Wawancara

No	Indikator	Pertanyaan
1.	Gambaran Stres Mahasiswa Dalam Membuat Skripsi	<p>Dalam proses penyusunan skripsi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana pendapat Anda mengenai skripsi yang sedang Anda kerjakan? 2. Pada bagian apa Anda merasa bahwa skripsi itu begitu amat sulit? 3. Permasalahan apa yang paling membuat Anda stres saat mengerjakan skripsi? 4. Menurut Anda apa yang menjadi penyebab Anda lama dalam menyusun skripsi?
2.	Dampak Stresor	<p>Dari semua hambatan-hambatan yang Anda temui dalam penyusunan skripsi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah yang Anda rasakan saat kesulitan mengerjakan skripsi? 2. Apakah Anda merasa kehilangan semangat untuk mengerjakan skripsi? 3. Apakah Anda pernah mengalami sakit kepala, tengkuk terasa kaku, perut terasa sakit, dan dada sesak setiap berhadapan dengan skripsi?
3.	Strategi <i>Coping</i>	<p>Saat mengalami stres dalam penyusunan skripsi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah Anda lebih memilih untuk menghadapi atau menghindari masalah stres yang dihadapi?

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Dalam mengatasi stres yang Anda alami, Anda memerlukan bantuan dari orang terdekat atau Anda bisa menyelesaikan masalah anda sendiri? 3. Adakah dukungan dari keluarga, teman, orang terdekat dalam membantu mengatasi permasalahan stres yang sedang anda alami dalam penyusunan skripsi? 4. Usaha-usaha apa saja yang anda lakukan untuk meringankan beban stres yang dirasakan? 5. Siapa yang paling berperan dalam membantu anda mengatasi Kondisi tersebut ? 6. Bagaimana cara anda atau usaha anda untuk menghilangkan stres yang dirasakan? 7. Apakah dengan usaha tersebut anda merasa nyaman? 8. Dampak apa yang anda rasakan setelah melakukan usaha tersebut?
--	--	---

Setelah melakukan observasi penulis menemukan lima orang subjek untuk dijadikan informan dalam penelitian ini. Proses wawancara dilakukan pada hari yang berbeda-beda sesuai dengan kesepakatan penulis dengan informan. Agar wawancara berjalan sesuai dengan harapan, maka penulis mempersiapkan pedoman wawancara yang digunakan untuk mengarahkan pertanyaan pada subjek, agar dapat membantu penulis tetap fokus pada pokok permasalahan yang akan digali. Alasan penulis memilih kelima Informan tersebut dalam penelitian ini karena penulis memiliki hubungan yang cukup dekat dengan kelima informan, kemudian para informan sering

curhat kepada penulis mengenai skripsinya. Selain itu, selama observasi penulis sering melihat aktivitas informan yang berkaitan dengan skripsi dan bisa merasakan perjuangan informan dalam tekad ingin segera menyelesaikan pendidikan meskipun diterpa kesulitan. Adapun daftar tentang informan yang terpilih disajikan dalam tabel dibawah ini.

Tabel. 3.2
Daftar Informan Dalam Penelitian

Uraian	Informan				
	(I)	(II)	(III)	(IV)	(V)
1. Usia saat ini	22 Tahun	22 Tahun	22 Tahun	22 Tahun	23 Tahun
2. Anak ke	Anak Tunggal	4 dari 5 bersaudara	2 dari 2 bersaudara	4 dari 4 bersaudara	1 dari 6 bersaudara
3. Alamat	Pinrang	Parepare	Sidrap	Barru	Mamuju
4. Tingkat Semester	Tingkat 10	Tingkat 8	Tingkat 8	Tingkat 8	Tingkat 8
5. Telah mengerjakan skripsi selama	1 tahun lebih	9 Bulan	7 Bulan	10 Bulan	11 Bulan

Informan I bernama Aisyah (Nama Samaran) adalah mahasiswa perempuan berusia 22 tahun yang sudah berada pada semester 10 sehingga ia mempunyai angkatan yang lebih tinggi dibandingkan penulis yang saat ini masih berada pada semester 8. Ia berasal dari Kabupaten Pinrang dan merupakan anak tunggal. Informan telah melakukan penyusunan skripsi selama satu tahun lebih dan saat ini dalam proses melakukan penelitian. Hampir kurang lebih 2 bulan informan berhenti

mengerjakan skripsi dan baru melanjutkan kembali mengerjakan skripsi setelah mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat. Wawancara dilakukan dikampus tepatnya disalah satu basecamp organisasi kemahasiswaan yang ada di IAIN parepare.

Informan II bernama Khadijah (Nama Samaran) merupakan mahasiswa yang sudah berada pada tingkat semester 8 yang berusia 22 tahun dan berasal dari Kota Parepare. Ia adalah anak keempat dari lima bersaudara. Ayahnya bekerja sebagai pegawai disalah satu perusahaan BUMN sedangkan Ibunya berprofesi sebagai seorang Guru Sekolah Dasar di Kota Parepare. Informan mulai melakukan penulisan skripsi sejak 9 bulan yang lalu dan telah menyelesaikannya. Ia telah mendapatkan tanda tangan persetujuan pembimbing dari dosen pembimbing II, namun saat ini masih terkendala di dosen pembimbing I karena belum mempunyai kesempatan untuk bertemu. Wawancara dilakukan diluar rumah Informan, yaitu pada saat ia sedang berada di Kampus.

Informan III (Tiga) bernama Fatimah (Nama Samaran), saat ini berusia 22 tahun berasal dari Kabupaten Sidrap yang saat ini telah berada pada semester 8. Ia adalah anak kedua dari dua bersaudara. Informan telah melakukan penyusunan skripsi selama tujuh bulan dan saat ini masih dalam proses melakukan konsultasi dan revisi dari dosen pembimbing. Wawancara dilakukan dirumah penulis yang memang telah disepakati sebelumnya dan sekaligus informan juga sedang berusaha mencari informasi tentang sistematika penulisan skripsi sehingga hal ini dijadikan moment untuk melakukan wawancara.

Informan IV (Empat) bernama Sulaika (Nama Samaran), saat ini berusia 22 tahun berasal dari Kabupaten Barru yang saat ini telah berada pada semester 8. Ia

adalah anak keempat dari empat bersaudara. Informan telah melakukan penyusunan skripsi selama sepuluh bulan lebih dan saat ini dalam proses melakukan penelitian. Wawancara dilakukan dirumah penulis, yaitu pada saat informan sedang meminta bantuan kepada penulis sekaligus melakukan wawancara karena memang telah melakukan kesepakatan sebelumnya dan informan pun bersedia.

Informan V (Lima) bernama Ibrahim (Nama Samaran), saat ini berusia 23 tahun berasal dari Kabupaten Mamuju yang saat ini telah berada pada semester 8. Ia adalah anak pertama dari enam bersaudara. Informan telah melakukan penyusunan skripsi selama sebelas bulan lebih dan saat ini dalam proses melakukan penelitian. Wawancara dilakukan ditempat kost informan pada hari Kamis, 09 Agustus 2018. Sebelum melakukan wawancara, penulis terlebih dahulu melakukan pendekatan pribadi dengan informan agar mau dijadikan subjek penelitian yang akan penulis teliti. Setelah melakukan pendekatan selama dua hari akhirnya informan bersedia untuk diwawancarai.

3.5.3 Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengumpulan data-data diperoleh dari dokumen-dokumen dan pustaka sebagai bahan analisis dan dalam penelitian ini. Teknik ini digunakan untuk mencatat data-data sekunder yang tersedia dalam bentuk arsip atau dokumen-dokumen. Teknik ini dipergunakan untuk mengetahui data dokumentasi yang berkaitan dengan hal-hal yang akan penulis teliti.⁵⁵ Hal-hal yang dapat menjadi bahan dokumentasi yaitu berupa foto-foto dari hasil wawancara selama melakukan penelitian. Adapun hasil dokumentasi disajikan pada gambar dibawah ini.

⁵⁵Burhan bungin, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006) h. 130

Gambar 3.1
Dokumentasi Hasil Wawancara



3.6 Teknik Analisis Data

Strauss dan Corbin menyatakan bahwa pengumpulan data dan analisis data merupakan proses antarjaringan (*interwoven process*) yang erat, dan harus terjadi secara bergantian karena analisis mengarahkan pengambilan sampel data.⁵⁶ Jadi, teknik analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, pengamatan lapangan (observasi), dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu menurut Strauss dan Corbin yang terdiri dari tiga tahapan analisis data melalui proses pengkodean (*coding*) yaitu, (1) Pengodean terbuka (*open coding*), (2) Pengodean berporos (*axial coding*), dan (3) Pengodean selektif (*selective coding*).

3.6.1 Open Coding

Pada tahap pertama (*open coding*) peneliti akan berupaya menemukan selengkap dan sebanyak mungkin variasi data yang ada termasuk di dalamnya perilaku subjek penelitian, situasi lokasi penelitian baik situasi sosial yang sudah terpola dalam kehidupan sehari-hari, maupun yang bersifat insidental. Pada tahap ini setidaknya ada lima langkah atau prosedur yang ditempuh peneliti, yaitu sebagai berikut.

1. *Breaking Down* yakni upaya peneliti memerinci kelengkapan dan kecukupan data yang ada. Langkah ini berupa proses pengumpulan semua informasi yang berkaitan dengan tindakan yang dilakukan oleh informan.
2. *Examining* yaitu prosedur penelitian yang dilakukan peneliti untuk memeriksa dan mengelompokkan bentuk-bentuk tindakan informan.

⁵⁶ Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif analisis data*, h. 138

3. *Comparing* yaitu membandingkan bentuk-bentuk tindakan informan, beserta sejumlah faktor yang mempengaruhi terjadinya perbedaan bentuk tindakan itu.
4. *Conceptualizing* yaitu proses menjelaskan konsep lokal yang sering diucapkan dan dilakukan oleh informan.
5. *Categorizing* yaitu proses mengkategorikan data menjadi tema-tema. Tema-tema ini sifatnya masih terbuka, bisa bertambah atau berkurang sangat bergantung pada perkembangan data berikutnya. Pengkategorian ini dilakukan peneliti sesuai data yang diperoleh dari lapangan. Banyak sedikitnya klasifikasi, tidak sepenuhnya tergantung pada jumlah rumusan masalah yang telah ditentukan, tetapi bisa berkembang sesuai data yang diperoleh.

3.6.2 Axial Coding

Pada tahap ini, hasil yang diperoleh dari open coding diorganisasi kembali berdasarkan kategori-kategori untuk dikembangkan ke arah proposisi-proposisi. Pada tahap ini dilakukan analisis hubungan antarkategori. Hubungan tersebut dianalisis seperti model paradigma *grounded theory* sebagai berikut.

1. Kondisi penyebab, yaitu kategori yang mendorong informan melakukan tindakan.
2. Fenomena merupakan tindakan yang dilakukan informan.
3. Konteks, yaitu sebagai proses tindakan informan dan pandangan informan.
4. Kondisi intervening, yaitu kategori yang mendukung dan menghambat informan melakukan tindakan.
5. Interaksi atau tindakan merupakan kemampuan individu dari informan dalam menilai dan memilih bentuk tindakan yang akan dilakukan.
6. Konsekuensi merupakan akibat dari proses tindakan yang dilakukan oleh informan.

3.6.3 Selective Coding

Pada tahap ini, peneliti menggolongkan kriteria inti dan pendukung, serta mengaitkan antara kategori inti dan pendukungnya. Kategori ini ditemukan melalui perbandingan hubungan antarkategori, dengan menggunakan model paradigma. Langkah selanjutnya, yaitu memberikan hubungan antarkategori dan akhirnya menghasilkan simpulan yang kemudian diangkat menjadi *general design*.⁵⁷



⁵⁷Basrowi & Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, h. 206-209

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian diawali dengan mencari informan untuk pengumpulan data dalam penelitian. Kegiatan ini penulis lakukan dengan melakukan observasi dikampus dan melakukan wawancara informal dengan beberapa teman dekat baik itu bertemu secara langsung maupun secara tidak langsung melalui media sosial *whatsapp*. Setelah menemukan beberapa orang yang paling sesuai, maka penulis memilih 5 (lima) orang mahasiswa dakwah dan komunikasi untuk dijadikan informan dalam penelitian penulis. Informan penelitian adalah mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi dalam tahap penyelesaian. Masing-masing informan penelitian diwawancarai dengan menggunakan pedoman wawancara yang sama namun dikembangkan berdasarkan situasi dan interaksi antara peneliti dan informan yang diwawancarai.

4.1.1 Gambaran Penyebab Stres Dalam Penyusunan Skripsi

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan kelima informan akhirnya dapat diketahui tentang gambaran faktor penyebab stres yang menghambat mahasiswa menyelesaikan skripsi. Hasil wawancara masing-masing informan dianalisis sebagai berikut.

1. Informan I (Satu)

Informan I bernama Aisyah (Nama Samaran) adalah mahasiswa perempuan berusia 22 tahun yang sudah berada pada semester 10 sehingga ia mempunyai angkatan yang lebih tinggi dibandingkan penulis yang saat ini masih berada pada

semester 8. Ia berasal dari Kabupaten Pinrang yang berjarak kurang lebih 1 jam dari Kota Parepare sehingga ia harus menyewa sebuah kos-kosan yang dekat dengan lokasi kampus sebagai tempat tinggal selama berkuliah. Jika ada waktu luang biasanya ia menyempatkan diri pulang kerumah yang berada di Pinrang untuk membantu orang tuanya karena ia merupakan anak tunggal dan tidak memiliki saudara. Jadi selain mengerjakan skripsi di kampus ia juga sering pulang kerumah untuk membantu dan menemani orang tuanya yang berada di Pinrang.

Peneliti melakukan wawancara dengan informan di basecamp salah satu organisasi kemahasiswaan yang ada di kampus. Pada awal wawancara informan menunjukkan kondisi agak tertekan karena diingatkan kembali pada proses penyusunan skripsi tapi ia berusaha menutupi hal tersebut dengan bercanda dan tertawa. Ia menunjukkan perasaan bersalah saat bercerita tentang kemundurannya dalam menyusun skripsi yaitu selama kurang lebih 2 bulan. Menurut Informan, ia memang sudah mengalami banyak kendala dalam penulisan skripsinya sejak awal. Informan menjelaskan bahwa ia sudah lebih dari 1 tahun mengerjakan skripsinya dimulai dari sidang judul hingga melakukan penelitian, tetapi prosesnya sangat lambat sehingga sampai sekarang belum selesai sedangkan hampir seluruh teman-teman seangkatannya sudah sarjana.

“Perasaan tertekan kadang kurasaan apalagi angkatanku banyakmi yang sudah sarjana dan juga malu ki minta bantuan untuk bantu kerja skripsi kah masing-masing sudah punya mi kesibukan”⁵⁸

Di awal penulisan ia sering terkendala dengan permintaan dosen pembimbing yang sering merevisi kerangka pikir yang dibuatnya, setiap konsultasi hal yang dipermasalahkan adalah kerangka pikir padahal ia sudah berulang kali

⁵⁸Aisyah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di Kampus IAIN Parepare, 09 April 2018

mengganti tapi tidak pernah sesuai dengan permintaan dosen pembimbing, kemudian saat ingin mengerjakan skripsi ia juga terkendala pada literatur yang tidak memadai.

“Yang bikin sulit itu di skripsi dibagian literturnya, sama bagian teori dan kerangka pikirnya itu sulit kukerja, terus buku yang saya perlukan itu jarang diperpus jadi kadang kalau begitu berhenti ka kerjai kalau tidak ku dapat i bukunya, biasa juga saya cari mi di internet itu materinya kalaupun tidak ada kudapat diam meka”⁵⁹

Mencari buku literatur dalam penyusunan skripsi merupakan hal yang sangat penting dan dibutuhkan oleh seorang mahasiswa untuk menunjang ilmiahnya sebuah penelitian yang disusun menjadi sebuah skripsi. Pada awalnya Informan sangat bersemangat mengerjakan skripsinya, ia menjadi rajin pergi ke perpustakaan dengan harapan bahwa disana ada banyak referensi yang bisa didapatkan dan lebih mempermudah dalam mengerjakan skripsi. Namun keinginan tidak selalu seperti apa yang diharapkan, pada kenyataannya tidak semua buku yang dibutuhkan ada diperpustakaan, sehingga hal ini menjadikan ia merasa frustrasi, karena disisi lain ingin mengerjakan skripsinya tapi buku yang dibutuhkan diperpustakaan tidak semuanya ada, kemudian ia juga sudah berusaha untuk mencari di internet terkait dengan materi yang dibutuhkan namun ia pun tidak mendapatkan titik terang dari hal tersebut, hingga motivasinya mengerjakan skripsi menjadi menurun. Selain terkendala pada minimnya literatur yang ada di perpustakaan kampus informan juga mengatakan bahwa kesulitan berkonsultasi dengan dosen pembimbing juga merupakan salah satu yang menjadi kendala dalam penyusunan skripsinya.

“hal yang bikin sulit juga itu yang menjadi kendala di dosen pembimbing. Misalnya kayak kalau sibuk i susah didapat na mau ka konsul, terus juga kalau sudah meka konsul baru lama di pembimbing itu skripsi e kalau diambil mi nanti kayak malas meka kerjai lagi karena terlanjur lama ka lagi sudah vakum kerjai baru kadang ada tulisannya tidak ku tau bacai”.⁶⁰

⁵⁹Aisyah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

⁶⁰Aisyah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

Dosen pembimbing dan mahasiswa merupakan dua entitas yang berbeda dan memiliki urusan yang berbeda pula, kesibukan setiap orang berbeda-beda begitu juga dengan dosen dan mahasiswa. Dosen mempunyai banyak kegiatan, seperti mengajar dalam perkuliahan, rapat, maupun kegiatan lainnya. Mahasiswa pun juga punya kesibukan yang tentunya berbeda dengan dosen, kegiatan yang berbeda ini menimbulkan kendala karena terkadang kesibukan dari dosen pembimbing membuat mahasiswa merasa kesulitan saat ingin melakukan konsultasi. Proses konsultasi yang terjadi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing mengenai skripsi dilakukan mahasiswa tanpa jadwal yang pasti, terkadang ia datang dengan maksud untuk berkonsultasi tapi dosen yang ingin ditemui tidak ada.

Hal ini disebabkan karena informan tidak mengetahui jadwal kegiatan dosen pembimbing, sehingga terkadang informan kehilangan banyak waktu karena terlalu lama menunggu umpan balik revisi dari dosen pembimbing saat setelah ia melakukan konsultasi, jika sudah seperti itu akan muncul perasaan malas untuk mengerjakan kembali skripsi yang telah direvisi karena sebelumnya terlalu lama berada di tangan dosen pembimbing. Jika telah selesai melakukan konsultasi tiba saatnya untuk informan melakukan revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing, hal ini pun juga membuat perasaan informan menjadi tak menentu antara lega dan juga timbul kesulitan yang baru.

“kalau sudah revisi itu rasanya ada lagi perasaan lega dan ada juga perasaan tidak leganya karena banyak lagi coretan baru hal yang tidak dimengerti”.⁶¹

Mengerjakan skripsi tidak luput dari hambatan-hambatan yang terkadang membuat mahasiswa menjadi stres. Seperti itulah yang dirasakan informan ketika selesai melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing ada perasaan lega yang

⁶¹Aisyah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

dirasakan, tapi disisi lain perasaan tidak lega pun juga menghampiri karena lagi-lagi mendapatkan banyak coretan yang tidak dimengerti dari dosen pembimbing dan terkadang apa yang telah disampaikan oleh dosen pembimbing tidak sama dengan apa yang ditangkap saat berkonsultasi, sehingga ia bingung harus memulai dari mana untuk mengerjakannya akibat dari kebingungan itu ia harus berulang kali melakukan revisi. Hal ini membuat semangatnya menjadi menurun untuk melanjutkan mengerjakan skripsi dengan menunda mengerjakan skripsi selama 2 bulan. Informan baru kembali termotivasi mengerjakan skripsi setelah ia mendapatkan dukungan sosial dari teman-teman terdekat dan keluarganya.

2. Informan II (Dua)

Informan II bernama Khadijah (Nama Samaran) merupakan mahasiswa yang sudah berada pada tingkat semester 8 yang berusia 22 tahun dan berasal dari Kota Parepare. Ia adalah anak keempat dari enam bersaudara. Ayahnya bekerja sebagai pegawai disalah satu perusahaan BUMN sedangkan Ibunya berprofesi sebagai seorang Guru Sekolah Dasar di Kota Parepare. Informan mulai melakukan penulisan skripsi sejak 9 bulan yang lalu dan telah menyelesaikannya. Ia telah mendapatkan tanda tangan persetujuan pembimbing dari dosen pembimbing II, namun saat ini masih terkendala di dosen pembimbing I karena belum mempunyai kesempatan untuk bertemu. Wawancara dilakukan diluar rumah Informan, yaitu pada saat ia sedang berada di Kampus, setelah selesai melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing. Dari awal wawancara sampai akhir, ia terlihat santai dan cukup tenang meskipun banyak mengeluhkan masalah penyusunan skripsinya. Bahkan saat diwawancarai ia sering tertawa, dikalangan kampus ia dikenal memiliki pembawaan yang periang dan

hal yang pertama dikeluhkan informan saat wawancara adalah kendala pada dosen pembimbing yang terkadang kesulitan untuk ditemui.

“Kendala? semua orang pasti punya kendala dengan dosen pembimbing termasuk saya. Kalo saya pribadi, letak kendalanya ya perbedaan pikiran. Tapi sejauh ini, saya selalu menuruti apa pun yang diperintahkan oleh dosen pembimbing karena memang fungsinya untuk membimbing kita supaya bisa segera wisuda, itu ji tidak kusuka dari dosen pembimbing ketika sudah janji untuk bimbingan hari ini misalnya, tapi ditunda karena ada urusan. Okeh aku kuat, aku mengerti tapi tolong pahami ka juga sebagai mahasiswa bimbingan ta yang sangat mengejar penyelesaian skripsi”⁶²

Dosen pembimbing skripsi mempunyai peran yang sangat penting dalam suksesnya seorang mahasiswa dalam penyusunan skripsi, karena dosen pembimbing mempunyai tanggung jawab untuk membimbing mahasiswa agar mampu menyusun skripsi dengan baik hingga skripsi itu berkualitas dan siap diujikan, bimbingan yang diberikan pun tidak memiliki patokan yang resmi berapa kali idealnya seorang mahasiswa menjalani bimbingan skripsi dengan para dosen pembimbingnya, hal yang terkadang tidak disukai informan pada dosen pembimbingnya yaitu ketika ia telah mengatur waktu untuk konsultasi namun tiba-tiba dibatalkan karena ada urusan yang mendadak dari dosen, tentunya ia merasakan kekecewaan, meskipun ia telah berusaha memahami bahwa dosen pembimbingnya sedang sibuk namun ia juga memiliki target yang harus dikejar untuk menyelesaikan pendidikannya, sehingga jika konsultasi dengan dosen pembimbingnya tertunda menyebabkan muncul perasaan kecewa. Selain itu, salah satu yang menjadi penghambat informan dalam mengerjakan skripsi adalah kesulitan dalam mencari literatur.

”Sebenarnya yang sulit itu dibagian literatur, karena perpustakaan yang ada dikampus masih minim buku terkait komunikasi, di perpustakaan Habibie pun seperti itu. tapi alhamdulillah, salah satu dosen pembimbingku dengan

⁶²Khadijah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di Kampus IAIN Parepare, 16 April 2018

senang hati meminjamkan bukunya, terus temanku juga ada yang pinjamkan ka buku komunikasinya bapaknya”.⁶³

Kesulitan mencari buku yang dibutuhkan untuk penulisan karya ilmiah terkadang menjadi kendala dalam mencapai penyelesaian skripsi, kebutuhan akan literatur dianggap penting karena menjadi tolak ukur ilmiahnya sebuah penelitian, hingga informan harus melakukan usaha keras menemukan buku yang dibutuhkan untuk dijadikan referensi dalam penulisan skripsinya karena melihat situasi perpustakaan yang ada dikampus kurang akan literatur yang dibutuhkan maka ia pun mencari inisiatif lain dengan mencari buku yang ia butuhkan perpustakaan Habibie. Namun saat berada disana ia pun tidak menemukan buku yang dibutuhkan, meskipun merasa lelah disertai kecewa tapi ia tetap berusaha mencari sampai akhirnya ada seorang teman meminjamkan buku milik orang tuanya dan salah satu dosen pembimbingnya pun dengan senang hati meminjamkan buku yang butuhkan terkait dengan komunikasi.

Saat diwawancarai informan mengatakan bahwa menurutnya yang paling membuat ia stres adalah ketika harus menyesuaikan antara hasil penelitian dengan teori-teori yang ada di BAB II, karena terkadang terjadi kekeliruan sehingga harus mengulang kembali BAB IV untuk diperbaiki.

“Yang paling bikin stres itu ketika sudah sampe beberapa tahap dan taunya ada bab yang tidak konek atau berkesinambungan dengan bab lainnya jadi harus diperbaiki ulang. misalnya bab 2 tidak konek dengan bab 4 karena kesalahan sendiri”.⁶⁴

Setelah selesai mengumpulkan data awalnya informan merasa kebingungan harus memulai dari mana untuk mengerjakan skripsinya, data yang telah ia dapatkan ini harus diapakan ia kurang memahami awalan dalam menganalisis data yang di

⁶³Khadijah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

⁶⁴Khadijah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

hubungkan dengan teori yang digunakan di BAB II sehingga terkadang informan harus beberapa kali memperbaiki skripsinya yang tidak berkesinambungan di BAB IV, sehingga jika sudah terlalu fokus mengerjakan skripsi terkadang berimbas pada kesehatannya informan merasakan sakit kepala dan sakit perut karena jika sudah terlalu serius ia lupa untuk makan.

3. Informan III (Tiga)

Informan III bernama Fatimah (Nama Samaran), saat ini berusia 22 tahun berasal dari Kabupaten Sidrap yang saat ini telah berada pada semester 8. Ia adalah anak kedua dari dua bersaudara, ia mempunyai seorang kakak laki-laki yang telah berumah tangga dan memiliki satu anak. Sehingga informan (IY) hanya tinggal bertiga dengan orang tuanya di rumah. Untuk fokus mengerjakan skripsinya ia menyewa sebuah kos-kosan disekitar kampus sebagai tempat untuk beristirahat, hal ini dikarenakan jika ia mengerjakan skripsi dirumah jarak antara perpustakaan kampus dengan rumahnya sangatlah jauh padahal dalam mengerjakan skripsi ia membutuhkan banyak referensi. Jadi dengan menyewa kos-kosan di sekitar kampus ia bisa lebih dekat dengan perpustakaan dan bisa lebih fokus mengerjakan skripsi.

Perpustakaan merupakan tempat yang nyaman untuk informan mengerjakan skripsi, selain udaranya yang sejuk disana juga tempat untuk memudahkan dalam menemukan referensi yang terkait dengan skripsinya. Namun nyatanya tidak semua buku yang informan butuhkan ada disana, hal inilah yang menjadi kesulitan kemudian menjadi penghambat dalam mengerjakan skripsi sehingga terkadang membuat informan stres karena membutuhkan sebuah referensi.

“Saya itu kadang kesulitan ka di referensiku kodong, biasa kucari di perpus tapi tidak ada bukunya. Kalau tidak ada itu buku ku dapat, biasa di internet meka saja cari materi yang ku cari untuk skripsi. Itu mi je susahny kalau

kurang referensi bikin stres cari yang penting juga di skripsi tapi lebih bagus kurasa referensi langsung dari buku daripada di internet”⁶⁵

Kesulitan menemukan referensi menjadi sebuah hambatan informan untuk fokus menyelesaikan skripsi. Mencari referensi dari buku sangat penting sebagai penunjang dalam mengerjakan skripsi, meskipun jika sudah tidak menemukan buku di perpustakaan untuk dijadikan referensi informan berusaha mencari di internet materi yang terkait dengan penelitiannya. Internet memang mudah untuk diakses dalam menemukan materi-materi, namun menurut informan mencari materi dibuka lebih alamiah daripada hanya sekedar copy paste dari internet. Informan lebih menyukai mencari secara langsung materi di buku daripada internet. Tapi jika sudah kesulitan mencari buku dan membuatnya stres, internetlah menjadi pilihan terakhirnya sehingga bisa mengatasi hambatan tersebut. Ada banyak hal yang menjadi kendala yang menghambat informan dalam penyusunan skripsi. Selain kesulitan pada referensi, informan juga terkendala pada dosen pembimbing.

“Dosen pembimbing juga sebenarnya yang menjadi kendala, misalnya kalau mau pergi konsultasi biasa sulit ditemui, atau kalau ada lagi di ruangnya tapi lagi sibuk, sama biasa lama barukin kasih kembalihan lagi hasil konsultasi. Tapi yang ku sukai dari dosen pembimbingku, kalau konsultasi ki tidak asal macorek saja na tuliskan di situ dekatnya coretnya bilang itu nanti mu gantikan i, karena biasa ada itu dosen pembimbing macorek-corek saja tidak natanyaki apanya salah. Kalau yang tidak ku sukanya yah itu tadi lama baru na kasih kembalihan konsultasi, kan bikin frustrasi terlalu lama menunggu”.⁶⁶

Menurut pernyataan dari informan saat diwawancarai mengatakan bahwa dosen pembimbing yang sulit ditemui menjadi salah satu penghambat dalam penyelesaian skripsi, informan menginginkan proses konsultasi yang efektif, ia tidak menyukai jika pembimbing bukan hanya sulit ditemui saat ingin konsultasi tapi setelah konsultasi pun umpan balik dari dosen pembimbing sangat lama. Skripsi itu

⁶⁵Fatimah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di rumah penulis, 22 Juni 2018

⁶⁶Fatimah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

terkadang sampai tiga minggu berada ditangan pembimbing, hal ini menjadi penghambat sehingga acapkali membuat frustrasi. Namun yang informan sukai dari dosen pembimbingnya adalah ketelitiannya dalam membimbing ia mengarahkan sangat baik bukan hanya sekedar coretan saja, tapi maksud revisi dari pembimbing pun mudah untuk diterima karena terkadang ada pembimbing yang hanya sekedar mencoret tanpa menjelaskan maksud dari hal tersebut, itu adalah pengalaman informan yang ia dengar dari teman-teman mahasiswa lain yang sedang menyusun skripsi. Setidaknya informan masih bisa bersyukur karena dosen pembimbingnya bisa teliti, meskipun hal yang tidak disukai dari dosen pembimbing membuatnya frustrasi.

Informan memperlihatkan wajah yang ceria ketika asyik bercerita ketika diwawancarai, meskipun merasa tertekan dengan masalah-masalah yang dihadapi dalam penyusunan skripsi ia berusaha untuk tetap semangat, bahkan sesekali informan melontarkan kalimat candaan jika rasanya ia ingin kalau skripsinya cepat ditanda tangani saja oleh dosen pembimbing agar tidak perlu lagi konsultasi apalagi dipusingi untuk revisi.

“Kalau begini sedding, mau ku langsung ACC mi saja, tidak perlu mi lagi konsul sama revisi...hahaha”⁶⁷

Proses wawancara dilakukan dirumah penulis, saat itu informan (IY) juga ingin curhat tentang masalah skripsinya dan bertanya-tanya masalah sistematika penulisan skripsi yang berada pada BAB IV sehingga moment ini pun penulis jadikan untuk melakukan wawancara untuk pengambilan data. Saat diwawancarai Informan mengaku bahwa tingkat kesulitan tertinggi mulai dirasakan setelah selesai melakukan pengambilan data, hal ini membuat ia stres.

⁶⁷Fatimah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

“Permasalahan yang paling membuat saya stres? Saat tidak tahu ka apa mau ku ketik, bagaimana biar nyambung kata-kataku dan pada saat harus menghubungkan teori yang digunakan dengan hasil penelitian. Biasa bingung bagaimana dikasih masuk itu teori dalam hasil penelitian”.⁶⁸

Hal ini disebabkan karena informan tidak terlalu paham mengenai sistematika penulisan yang berada pada BAB IV terlebih lagi hal tersebut harus berkesinambungan dengan teori yang ada pada BAB II, ini merupakan kali pertama ia menulis sebuah karya ilmiah maka ia masih merasa kebingungan saat menyusun dan menganalisis data yang telah ia kumpulkan sehingga ia masih butuh banyak belajar kepada orang lain, salah satu tempat informan untuk bertanya ketika merasa kebingungan mengerjakan skripsinya adalah penulis, karena kami mempunyai hubungan pertemanan yang cukup dekat sehingga informan pun juga merasa nyaman jika ingin belajar atau pun berkeluh kesah jika mengalami stres.

4. Informan IV (Empat)

Informan IV bernama Sulaika (Nama Samaran), saat ini berusia 22 tahun berasal dari Kabupaten Barru yang saat ini telah berada pada semester 8. Ia adalah anak keempat dari empat bersaudara. Informan telah melakukan penyusunan skripsi selama sepuluh bulan lebih dan saat ini dalam proses melakukan penelitian. Wawancara dilakukan di rumah penulis pada hari Jumat, 13 Juli 2018, pada saat itu informan sedang meminta bantuan kepada penulis untuk mencetak hasil skripsinya untuk mendaftar ujian akhir, kemudian sekaligus melakukan wawancara karena antara penulis dan informan telah melakukan kesepakatan sebelumnya untuk melakukan wawancara, jadi moment ini sekaligus dijadikan untuk melakukan wawancara.

⁶⁸Fatimah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

Pada saat berada di rumah penulis, informan banyak menceritakan masalah skripsinya, bagaimana suka duka yang ia rasakan saat mengerjakan skripsi, melakukan konsultasi, hingga harus melakukan revisi yang berulang-ulang sampai akhirnya bisa mendaftar ujian munaqasyah. Saat melakukan wawancara, ketika penulis bertanya bagaimana pendapatnya tentang skripsi yang dikerjakan. Menurut Informan mengerjakan skripsi itu sangat sulit. Ia mengatakan bahwa untuk mengerjakan sebuah skripsi dibutuhkan kemandirian sebab skripsi tidak dikerjakan berkelompok melainkan secara mandiri berdasarkan hasil pemikiran sendiri, apa yang tertera didalam skripsi yang telah dikerjakan harus dipahami secara matang karena penelitian tersebut akan diseminarkan dan dipertanggung jawabkan kebenarannya. Itulah mengapa skripsi dianggap sulit karena ada proses yang harus dilalui terlebih dahulu dengan perjuangan hingga sampai pada tahap ujian akhir.

“Kalau menurut saya skripsi sangat sulit, kan itu skripsi kita memang yang kerjai harus hasil pemikiran ta sendiri tidak harus dikerjakan secara kelompok, mulai dari pengajuan judul sampai seminar proposal dan itu judul ta betul-betul harus dikuasai. Jadi itu mi sulit dikerjakan”.⁶⁹

Mengerjakan skripsi harus ditempuh oleh semua mahasiswa yang ingin mencapai gelar sarjana dan menyelesaikan pendidikannya diperguruan tinggi. Proses penyusunan skripsi bukan suatu hal yang mudah dilalui oleh mahasiswa, banyak kendala yang harus dihadapi dan tentu harus ada pengorbanan yang dilakukan untuk menyelesaikan kendala tersebut. Saat melakukan wawancara dengan informan, ketika penulis bertanya kepada informan tentang bagian apa yang sulit dalam penyusunan skripsi sehingga informan mengatakan bahwa membuat skripsi itu sangat sulit. Kemudian informan mengatakan bahwa yang membuat kesulitan dalam penyusunan skripsi adalah saat akan melakukan konsultasi kepada dosen pembimbing. Sebab jika

⁶⁹Sulaikan, “Mahasiswa Penyusun Skripsi” wawancara oleh penulis di rumah penulis, 13 Juli 2018

informan telah selesai mengerjakan skripsi kemudian ingin melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing maka akan sangat sulit untuk ditemui dan ketika informan berusaha menghubungi dosen pembimbing tersebut melalui media sosial, pembimbing hanya akan mengintruksikan informan untuk menyimpan skripsi tersebut diatas meja karena dosen tersebut sedang sibuk.

“Kalau misalnya tidak ada dosen mau ki pergi konsul baru bilang simpan saja itu skripsimu disitu, kan seharusnya ketemu ki sama dia, sulit sekali sedding kalau selesai mi dikerja na mauki konsul”.⁷⁰

Dosen pembimbing skripsi adalah seorang yang membimbing mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, dosen pembimbing pun tidak hanya menghadapi satu mahasiswa untuk dibimbing, akan tetapi banyak mahasiswa yang harus dihadapi. Kemudian selain membimbing, dosen juga mempunyai kegiatan lain, baik itu urusan kampus maupun urusan keluarga. Kesibukan seperti itulah yang terkadang membuat mahasiswa kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing untuk melakukan konsultasi. Terkadang mahasiswa berusaha memahami kesibukan dari dosen pembimbing sampai rela menunggu berjam-jam sampai dapat bertemu pembimbing untuk melakukan konsultasi. Meskipun jika telah selesai melakukan konsultasi terkadang malah membuat mahasiswa mengalami stres dengan adanya permintaan dosen pembimbing yang dianggap sulit untuk dikerjakan. Seperti yang dikatakan oleh informan saat diwawancarai, ketika penulis bertanya tentang permasalahan apa yang paling membuat stres saat mengerjakan skripsi dan informan mengatakan bahwa yang paling membuat stres adalah ketika dosen pembimbing meminta untuk mengubah teori yang digunakan karena tidak berkesinambungan dengan judul skripsi.

“Kalau misalnya tidak nyambung i antara teori dengan judul adami dikasih masuk teori na anu lagi dosen pembimbing ta bilang aiss tidak bagus ini

⁷⁰Sulaikan, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

tidak nyambung teorimu dengan judulmu jadi harus ki lagi pergi cari teori tidak tau bilang teori apami lagi dipakai. Susah sekali mi ku rasa kalau begitu mi, dicari lagi itu teori di perpustakaan na itu buku diperpustakaan banyak yang tidak ada jadi pusing mi kalau begitu juga, stres mi juga kurasa. Itu juga misalnya kalau tidak ada buku terbatas juga bukunya karena tidak tau ki juga bilang bagaimana ini teori e didapat kalau tidak buku na mau meki juga kerjai anu ta mau ki cepat-cepat dibilang na terhambat ki lagi kalau begitu tidak ada referensi diperpustakaan terbatas sekali bukunya”.⁷¹

Saat berkonsultasi dosen pembimbing menyarankan agar informan mengubah teori yang digunakan dengan teori yang lebih efektif sesuai judul skripsi. Hal inilah yang membuat informan stres saat diminta untuk mengubah teori. Sebab, informan bingung harus menggunakan teori yang bagaimana lagi dan juga untuk mencari teori dibutuhkan buku yang terkait dengan judul skripsinya, sedangkan buku yang ada diperpustakaan tidak menunjang hal tersebut. Maka itulah mengapa informan merasa stres. Ia ingin segera menyelesaikan revisi dari dosen pembimbing agar dapat berkonsultasi kembali tapi malah terhambat pada kurangnya referensi diperpustakaan kampus.

Ada banyak kendala yang menjadi penghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Kendala-kendala tersebut terkadang membuat mahasiswa mengalami stres. Seperti yang dialami oleh informan dalam penyusunan skripsinya. Selain terkendala pada minimnya referensi, informan juga mengatakan bahwa yang menjadi kendala sehingga ia terlambat menyelesaikan skripsi adalah lamanya umpan balik dari dosen pembimbing saat melakukan konsultasi. Berdasarkan hasil wawancara saat penulis bertanya tentang apa yang menjadi penyebab informan lama dalam menyusun skripsi, ketika itu informan mengatakan bahwa yang menjadi penyebab ia lama dalam menyusun skripsi adalah ketika dosen pembimbing terlalu lama menyimpan skripsi yang akhirnya menimbulkan kemalasan. Kemalasan

⁷¹Sulaikan, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

mengerjakan skripsi itu terjadi disebabkan karena informan terlanjur merasa nyaman oleh lamanya umpan balik skripsi tersebut. Sehingga saat skripsi dari dosen pembimbing telah selesai dikoreksi, akan menimbulkan kemalasan untuk dikerjakan karena sudah terlanjur merasa nyaman.

“Kalau misalnya nasimpan i dosen skripsi ta disitu toh nalama sekali, itumi juga yang kasih malas ki, biasa muncul mi rasa malas ta untuk kerjai apana lama sekali mi keenakan meki dirasa karena tidak pernah kerja skripsi jadi kalau na kasih meki kembali kayak stres meki liat i apana banyak sekali anu koreksiannya”⁷²

Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa gambaran penyebab stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Dakwah dan Komunikasi dari masing-masing informan yang telah diwawancarai mempunyai gambaran penyebab stres yang hampir sama yaitu penilaian ketiga informan yang mengatakan bahwa skripsi itu sulit. Seperti kesulitan dalam menentukan tema masalah yang akan diangkat, kesulitan dalam mendapatkan referensi, tidak ingin dipusingkan dengan proses revisi yang berulang-ulang, kendala pada dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, serta lamanya umpan balik dari dosen pembimbing jika telah melakukan konsultasi. Semua hal ini menjadi beban pikiran yang harus segera diselesaikan namun terhalang karena adanya kendala-kendala yang menghambat hingga menyebabkan motivasi informan menurun, kehilangan semangat untuk kembali mengerjakan skripsi, adanya rasa kecewa, dan frustrasi hingga akhirnya mengalami stres.

5. Informan V (Lima)

Informan V (Lima) bernama Ibrahim (Nama Samaran), saat ini berusia 23 tahun berasal dari Kabupaten Mamuju yang saat ini telah berada pada semester 8. Ia adalah anak pertama dari enam bersaudara. Informan telah melakukan penyusunan

⁷²Sulaikan, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

skripsi selama sebelas bulan lebih dan saat ini dalam proses melakukan penelitian. Wawancara dilakukan ditempat kost informan pada hari Kamis, 09 Agustus 2018. Sebelum melakukan wawancara, penulis terlebih dahulu melakukan pendekatan pribadi dengan informan agar mau dijadikan subjek penelitian yang akan penulis teliti. Setelah melakukan pendekatan selama dua hari akhirnya informan bersedia untuk diwawancarai.

Pada saat berada ditempat wawancara, informan banyak menceritakan masalah skripsinya, bagaimana suka duka yang ia rasakan saat mengerjakan skripsi dan bagaimana ia merasakan sakitnya patah semangat hingga bisa bangkit kembali dari keterpurukan. Saat melakukan wawancara, ketika penulis bertanya bagaimana pendapatnya tentang skripsi yang dikerjakan. Menurut Informan mengerjakan skripsi itu agak sulit. Ia berpendapat bahwa jika dalam mengerjakan skripsi apabila tidak dikerjakan dengan sungguh-sungguh maka skripsi itu akan terasa sulit untuk dikerjakan, semakin ditunda untuk dikerjakan maka skripsi itu semakin sulit karena ketertundaan akan menimbulkan kemalasan untuk mengerjakan skripsi. Namun jika dikerjakan dengan keseriusan dan penuh tekad maka akan terasa tidak sulit.

“Pendapatku tentang skripsi itu bisa dikatakan agak-agak susah, tapi ketika kita kerjakan betul toh akan tidak susah ji karena itu susah kalau malas ki karena saya pelajari kalau betul-betul dikerja tidak susah dirasa kalau ditunda-tunda itu baru susah. Selama ka kerja skripsiku toh kebanyakan malas itumi berhenti ka kerja akhirnya merasa kesusahan meka, nanti itu semangat ka lagi kerjai kalau banyak lagi kuliati teman-teman yang selesaimi kerja skripsinya berpikir ka lagi beh nalombai meka orang nah kembali ka lagi kerjai”⁷³

Selama mengerjakan skripsi, informan mengatakan bahwa ia seringkali merasa malas mengerjakan skripsinya, ia pun terus menunda hingga semakin lama

⁷³Ibrahim, “Mahasiswa Penyusun Skripsi” wawancara oleh penulis di rumah penulis, 09 Agustus 2018

menjadi semakin sulit untuk dikerjakan karena informan sudah terbiasa merasa nyaman tidak mengerjakan skripsi. Seiring dengan berjalannya waktu, satu persatu dari teman-teman angkatan informan telah menyelesaikan skripsinya, bahkan ada diantara mereka yang dulunya ketinggalan kini telah berhasil mendahului informan dalam menyelesaikan skripsi. Sehingga hal ini membuat ia bertekad kembali untuk mengerjakan skripsinya karena sudah merasa sangat tertinggal dengan teman-temannya yang lain bahkan sudah ada yang telah melaksanakan ujian akhir skripsi. Itulah mengapa informan berpendapat bahwa skripsi itu akan terasa sulit jika terus menerus ditunda, akan tetapi jika dikerjakan dengan sungguh-sungguh maka akan terasa tidak sulit. Informan banyak belajar dengan pengalaman yang telah terjadi selama proses penyusunan skripsinya sehingga ia pun dapat memberikan pendapatnya tentang skripsi. Kemudian ketika informan ditanya mengenai pada bagian apa skripsi itu dikatakan sulit, ia pun mengatakan bahwa.

“Kalau saya yang pertama itu dibagian teorinya, baru yang kedua itu di BAB IV agak-agak susah dikerjakan”⁷⁴

Menurut informan, kesulitan yang ia dapatkan saat mengerjakan skripsi yaitu yang pertama ada pada bagian teori. Teori merupakan hal yang penting dalam pembuatan sebuah karya ilmiah karena teori tersebut akan dijadikan sebagai pembanding serta untuk membuktikan teori yang digunakan dalam penelitian. Informan merasa kesulitan menentukan teori yang digunakan pada skripsinya, ia merasa kebingungan memilih teori yang berkaitan dengan judul skripsinya. Kemudian pada saat informan sudah mulai memasuki tahap penelitian, dimana data hasil wawancara akan dianalisis pada bagian BAB IV, hal inilah yang juga menjadi kesulitan informan dalam penyusunan skripsi karena ia merasa kebingungan harus

⁷⁴Ibrahim, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

memulai dari mana mengerjakan hasil penelitiannya, ia tidak terbiasa dalam hal tulis menulis karya ilmiah. Sehingga dengan adanya kesulitan yang dihadapi pada penyusunan skripsi membuat informan malas untuk mengerjakan skripsi sampai akhirnya ia merasa gelisah karena skripsi tersebut terus mengganggu pikirannya bahkan aktifitasnya pun ikut terganggu. Seperti yang dikatakan informan saat diwawancarai ketika ditanya mengenai apakah kesulitan tersebut menjadi kendala bagi dirinya dalam penyusunan skripsi.

“Kalau saya menjadi kendala karena kupikirkan terus toh, jadi kadang kalau ada pekerjaan dilakukan dipikirkan terus itu skripsi.”⁷⁵

Banyak hal yang menjadi kendala seseorang dalam penyusunan skripsi, kendala tersebut kadang bisa diatasi ataupun kendala tersebut ditinggalkan untuk sekedar mencari pelarian dari masalah yang dihadapi, sehingga acapkali kendala yang dihadapi seseorang membuatnya mengalami stres akibat dari rasa frustrasi yang dirasakan. Seperti yang dialami informan dalam proses penyusunan skripsinya, ia mengalami banyak rintangan. Informan menceritakan betapa frustrasinya saat ia merasakan kesulitan pada finansial. Hal inilah yang paling membuat frustrasi sampai membuatnya menjadi stres.

“Permasalahannya difinansialnya begitu toh yang bikin stres, kan dibutuhkan biaya untuk kertas belum lagi untuk ma print kasian.”⁷⁶

Skripsi membutuhkan banyak biaya, sehingga dari segi finansial informan merasa tidak mampu. Apalagi setiap selesai mengerjakan revisi informan harus mengeluarkan biaya lagi untuk biaya print, belum lagi untuk membeli kertas ia merasa terbebani, apalagi informan berasal dari daerah yang jauh dengan kondisi ekonomi keluarganya yang kurang mampu, sehingga ia hanya bermodalkan tekad

⁷⁵Ibrahim, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

⁷⁶Ibrahim, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

yang kuat untuk menyelesaikan pendidikannya. Adapun gambaran penyebab stres pada kelima informan dalam penyusunan skripsi disajikan dalam tabel dibawah ini.

Tabel. 4.2
Gambaran Penyebab Stres Dalam Penyusun Skripsi

Keterangan	Gambaran Penyebab Stres
Informan I	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesulitan menemukan literatur. 2. Kendala pada dosen pembimbing yang disibuk sehingga sulit ditemui dan umpan balik yang terlalu lama saat konsultasi. 3. Kesulitan saat melakukan revisi.
Informan II	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesulitan menemukan literatur. 2. Kendala pada dosen pembimbing yang disibuk sehingga sulit ditemui. 3. Kesulitan menyesuaikan antara teori dan hasil penelitian
Informan III	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesulitan menemukan literatur. 2. Kendala pada dosen pembimbing yang disibuk sehingga sulit ditemui dan umpan balik yang terlalu lama saat konsultasi. 3. Kesulitan menyesuaikan antara teori dan hasil penelitian
Informan IV	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesulitan menemukan literatur. 2. Kendala pada dosen pembimbing yang disibuk sehingga sulit ditemui dan umpan balik yang terlalu lama saat konsultasi. 3. Kesulitan menentukan teori.
Informan V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesulitan menentukan teori dan BAB IV 2. Kesulitan pada biaya untuk keperluan skripsi

Hasil penelitian tentang gambaran penyebab stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Dakwah dan Komunikasi dari masing-masing informan yang telah diwawancarai mempunyai gambaran penyebab stres yaitu penilaian ketiga informan yang mengatakan bahwa skripsi itu sulit. Seperti kesulitan dalam menentukan tema masalah yang akan diangkat, kesulitan dalam mendapatkan referensi, tidak ingin dipusingkan dengan proses revisi yang berulang-ulang, kendala pada dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, serta lamanya umpan balik dari dosen pembimbing jika telah melakukan konsultasi dan kurangnya finansial untuk membiayai skripsi. Semua hal ini menjadi beban pikiran yang harus segera diselesaikan namun terhalang karena adanya kendala-kendala yang menghambat hingga menyebabkan motivasi informan menurun, kehilangan semangat untuk kembali mengerjakan skripsi, adanya rasa kecewa, dan frustrasi hingga akhirnya mengalami stres.

4.1.2 Gejala-Gejala Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan kelima informan akhirnya dapat diketahui tentang gejala-gejala stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Hasil wawancara masing-masing informan dianalisis sebagai berikut.

1. Informan I (Satu)

Ketika mengalami stres, informan merasakan perubahan pada siklus kehidupannya dan merasakan ketidaknyamanan. Hal ini disebabkan oleh tekanan dan terlalu terbebani pada pikiran hingga muncul ketidaknyamanan seperti sulit berkonsentrasi.

“Iya sulit ka berkonsentrasi dalam bekerja dan apalagi kalau ada tomi masalah pribadi, biasa kalau ada mi target ta mau kerja i skripsi baru langsung ada masalah jadi sulit lagi dirasa dan tertunda lagi kerjai”.⁷⁷

Informan merasa sulit berkonsentrasi dalam beraktivitas akibat kelelahan berpikir saat mengerjakan skripsi. Ketika sudah merasa lelah, maka pekerjaan ringan saja akan terasa berat untuk dikerjakan sehingga skripsi pun lambat untuk diselesaikan. Selain itu masalah pribadi yang dihadapinya pun menyebabkan ia sulit untuk berkonsentrasi, masalah itu terkait dengan faktor keluarga yang dikeluhkannya tapi enggan untuk ia ceritakan tentang masalah apa yang sedang terjadi karena itu merupakan privasi keluarga yang harus dijaga. Dua hal yang terjadi membuatnya merasakan beban yang semakin berat. Apalagi ia juga sudah pusing mengerjakan skripsi, jika sudah seperti ini informan merasa seperti ingin marah namun tetap berusaha menahan amarah dengan menenangkan diri mencari hiburan.

“Pusing dirasa baru kayak mau ki marah kalau sudah capek kerja skripsi jadi kalau sudah begini mending pergi keliling naik motor atau lebih kupilih menyendiri kuhindari dulu orang-orang supaya tidak ikut ka juga marah sama orang lain”⁷⁸

Mengerjakan skripsi dibutuhkan ketelitian yang mengurus pikiran sehingga dibutuhkan tenaga yang cukup agar mampu mendapatkan ide dalam mengalisis masalah yang dibahas dalam skripsi, semakin lama mengerjakan skripsi maka pikiran akan semakin terkuras dan mengalami kelelahan, keadaan yang lelah itulah cenderung membuat emosi tidak stabil hingga mempengaruhi tubuh dan kesehatan. Informan mengatakan jika sudah merasa stres ia menjadi banyak makan sehingga berat badannya semakin bertambah dan tubuhnya menjadi gemuk.

⁷⁷Aisyah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

⁷⁸Aisyah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

“Kalau streska banyak makan ka, makanya saya itu gendut ka sekarang kah kalau stres ka yah begitu banyak makan ka, ada tuh kadang orang kalau stres turun nafsu makannya kalau saya kebalikannya banyak makan ka”.⁷⁹

Saat diwawancarai Informan mengatakan bahwa stres yang ia rasakan menyebabkan perubahan pada selera makan, yaitu meningkatnya nafsu makan, karena dengan makan yang banyak dapat informan jadikan sebagai pelarian dari beban pikiran yang dirasakan agar mendapatkan rasa nyaman. Itulah yang menyebabkan berat badannya semakin meningkat.

2. Informan II (Dua)

Hasil wawancara dengan informan yang mengatakan bahwa ia sering merasakan sakit kepala saat mengerjakan skripsi, hal tersebut muncul akibat otot-otot kepala dan lehernya terasa menegang dan juga ada kaitannya dengan kurangnya porsi tidur karena selama mengerjakan skripsi ia seringkali begadang. Ketika sudah terlalu fokus mengerjakan skripsi membuat informan sering begadang dan lupa akan waktu beristirahat.

“Begitu kalau kerja skripsi sering sakit kepala terus sakit perut juga karena kalo sudah keasyikan ngerjain skripsi, kadang lupa sama makan dan rasanya dada sesak karena kadang kala apa yang diinginkan tidak sesuai dengan kenyataan”.⁸⁰

Kurangnya porsi tidur menjadi penyebab sakit kepala yang dirasakan. Bukan hanya merasakan sakit kepala tetapi ia juga merasakan sakit pada perut karena keseriusannya dalam mengerjakan skripsi membawanya lupa untuk makan, hingga menyebabkan sakit perut. Namun karena tekad informan yang kuat untuk mencapai target penyelesaian pendidikannya ia pun tetap berusaha menjalani dan menerima masalah tersebut tanpa harus menyusahkan orang lain.

⁷⁹Aisyah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

⁸⁰Khadijah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

3. Informan III (Tiga)

Saat diwawancarai informan mengatakan bahwa ketika mengalami stres terkadang ia merasakan sakit pada kepala, penyebabnya karena informan terlalu memaksakan diri untuk menyelesaikan skripsinya. Apalagi jika informan sudah terlalu fokus di depan laptop terkadang ia lupa untuk beristirahat sehingga ketika sudah seperti itu informan pun juga merasa kecapean dan sakit kepala.

“Kalau saya kerja skripsi biasa sakit kepala ku. Mungkin karena lelah mi otak ku berpikir atau karena terlalu kecapean ka juga fokus di depan laptop terus”.⁸¹

Tubuh yang terlalu dipaksa untuk bekerja menyebabkan otot tegang pada leher dan mendampak pula pada sakit dibagian kepala. Menurut informan ia harus tetap semangat mengerjakan skripsinya meskipun ada beberapa hambatan itu bukan menjadi alasan, karena selalu ada jalan menuju pada apa yang ingin dicapai yang penting berusaha dan bekerja agar bisa terwujud. Apalagi informan sangat mendambakan untuk segera menyelesaikan pendidikannya di tahun ini makanya ia sangat mengejar target untuk segera yudisium.

4. Informan IV (Empat)

Saat penulis mewawancarai informan serta menanyakan mengenai apakah saat stres mengerjakan skripsi informan merasakan bahwa stres tersebut mempengaruhi pikiran, perasaan, dan kesehatannya. Berdasarkan wawancara tersebut informan mengatakan bahwa saat mengerjakan skripsi ia sering kali begadang, hal ini mengakibatkan informan sering merasakan sakit kepala.

“Pernah ji juga kalau misalnya begadang ki kerja skripsi pasti sakit kepala ta, pernah juga pergi ka jalan kayak diingat terus i ada terus dihatiku skripsi, nabiar je pergiki refresing diingat toh bilang aiih masih ada skripsiku belum

⁸¹Fatimah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

jadi, kek anu ka si lagi kek cemas ka si lagi kurasa. Harus ka selesaikan i cepat tapi aih stres to ka kurasa kalau tidak tau ka kerjai”⁸²

Mahasiswa memiliki tingkat stres dan beban kerja terhadap penulisan skripsi yang kemudian akan berdampak pada kecemasan yang dialami ketika skripsi tersebut belum terselesaikan. Kecemasan merupakan perasaan gelisah, khawatir, tegang dan takut yang dirasakan seseorang dan akan menjadi beban pikiran jika tidak terselesaikan. Hal itulah yang dialami oleh Informan, adanya hambatan yang terjadi membuat ia mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Kesulitan yang dihadapi tersebut menyebabkan terjadinya kecemasan, informan terus saja kepikiran dengan skripsinya. Bahkan pernah terjadi ketika informan pergi ke suatu tempat rekreasi untuk refreasing menghibur diri namun ditempat tersebut informan masih terus kepikiran skripsinya, ia terus dibayang-bayangi beban pikiran untuk menyelesaikan skripsi hingga informan terus merasakan kecemasan. Padahal niat informan melakukan rekreasi adalah untuk bisa menenangkan pikiran, karena ia terlalu stres mengerjakan skripsi yang tidak ia ketahui cara menyelesaikannya. Namun saat rekreasi informan tetap merasakan kecemasan dan terus kepikiran, jadi ia pun memutuskan untuk berusaha berjuang mengerjakan skripsi tersebut. Sebab jika ditingalkan hanya akan semakin menjadi beban pikiran yang mengganggu ketenangan.

5. Informan V (Lima)

Saat peneliti melakukan wawancara dengan Informan, ketika itu peneliti bertanya mengenai apa yang dirasakan informan saat mengalami stres dalam mengerjakan skripsi. Informan mengatakan bahwa saat stres dengan skripsinya ia

⁸²Sulaikan, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

menjadi gelisah dan sulit berkonsentrasi dalam beraktivitas karena adanya beban pikiran yang selalu tertuju pada skripsi yang belum terselesaikan.

“Gelisah selalu dipikirkan. Pernah ka juga merasa kehilangan semangat waktu itu sudah ma seminar toh jadi pulang kampung ka kurang lebih ka 1 bulan disana pasku kembali banyak mi teman sudah acc skripsinya, adami juga yang sudah ujian munaqis, kayak minder ka jadi berpikir ka saat itu mungkin pulang kampung meka saja kembali nanti tahun depan ka saja baru selesai karena takkala enak mi juga dikampung”. Tapi akhirnya lebih kupilih hadapi masalah karena kupikir lagi kalau saya tinggalkan tidak bakalan ka selesai-selesai.”⁸³

Informan juga mengatakan bahwa ada saat dimana ia merasa kehilangan semangat mengerjakan skripsi, ada rasa frustrasi yang dirasakan karena skripsi belum juga bisa terselesaikan sedangkan sudah ada beberapa dari teman seangkatannya yang telah menyelesaikan skripsinya bahkan telah melaksanakan ujian akhir (Munaqasyah), disaat yang bersamaan hal tersebut menimbulkan perasaan minder pada informan untuk bertemu dengan teman-temannya yang telah lebih dulu menyelesaikan skripsinya, ia merasa malu karena belum bisa seperti mereka sehingga informan pernah berpikir untuk pulang ke kampung halamannya dan menunda mengerjakan skripsinya sampai tahun depan. Informan pernah berpikir bahwa mungkin lebih baik ia berada dikampung halamannya saja karena disana ia bisa lebih merasa nyaman dari pada terus berada dikampus hanya terus merasa gelisah, namun hal tersebut tidak informan lakukan sebab ia mengingat dukungan dari keluarga serta teman terdekatnya yang menginginkan dirinya cepat mengandeng gelar sarjana, akhirnya informan pun tetap berusaha akan menyelesaikan skripsinya karena jika ditinggalkan hanya akan terus menjadi beban pikiran, jadi sebaiknya jika skripsi tersebut segera diselesaikan. Adapun gejala-gejala stres yang dialami oleh informan dalam penyusunan skripsi disajikan dalam tabel dibawah ini.

⁸³Ibrahim, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

Tabel. 4.2
Gejala-Gejala Stres Pada Mahasiswa

Keterangan	Gejala-Gejala Stres
Informan I	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa sulit untuk berkonsentrasi (Gejala Kognitif) 2. Pusing karena menjadi beban pikiran (Gejala Kognitif) 3. Perasaan menjadi selalu ingin marah (Gejala Emosional) 4. Perubahan selera makan (Gejala Fisiologis) 5. Kehilangan semangat (Gejala Fisiologis)
Informan II	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sakit kepala karena sering begadang (Gejala Fisiologis) 2. Sakit perut karena lupa makan saat terlalu fokus mengerjakan skripsi (Gejala Fisiologis)
Informan III	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lelah karena sering begadang mengerjakan revisi (Gejala Fisiologis) 2. Sakit Kepala akibat lelah berpikir. (Gejala Fisiologis)
Informan IV	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sakit kepala akibat sering begadang. (Gejala Fisiologis) 2. Gelisah selalu terbayang-bayang dengan skripsi. (Gejala Emosional) 3. Cemas karena skripsi belum selesai. (Gejala Emosional)
Informan V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gelisah selalu memikirkan skripsi sehingga merasa cemas (Gejala Emosional) 2. Sulit berkonsentrasi bekerja. (Gejala Kognitif) 3. Semangat menjadi menurun. (Gejala Fisiologis) 4. Minder bertemu dengan teman yang telah menyelesaikan skripsi. (Gejala Interpersonal)

Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa gejala-gejala stres pada mahasiswa Dakwah dan Komunikasi dalam penyusunan skripsi dari masing-masing informan yang telah diwawancarai mempunyai gejala stres yaitu gejala fisiologis yang dialami oleh informan II, informan III dan informan IV seperti merasakan sakit kepala akibat dari sering begadang dan sakit kepala karena kelelahan mengerjakan skripsi. Informan II juga mengalami sakit perut karena ketika fokus dengan skripsi ia lupa untuk makan. Sedangkan informan I, informan IV dan informan V mengalami gejala kognitif dan gejala emosional seperti sulit berkonsentrasi dalam bekerja, merasa cemas serta gelisah karena menjadi beban pikiran skripsi belum terselesaikan, dan perubahan emosional yang selalu ingin marah. Saat penyusunan skripsi mahasiswa akan mulai menggunakan kemampuan berpikirnya (kognitif) untuk melakukan penelitian secara mandiri, seperti kemampuan berfikir kreatif dalam menentukan topik penelitian, kemampuan merumuskan masalah, mengumpulkan, mengolah dan menganalisa data, menarik kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukannya, kemudian menyampaikan hasil penelitian ke dalam bentuk tulisan ilmiah, dan semua proses tersebut menguras banyak pikiran apalagi ketika mahasiswa sudah mendapatkan beberapa hambatan-hambatan yang diluar kemampuan akan memicu terjadinya stres.

4.1.3 Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan kelima informan akhirnya dapat diketahui tentang penerapan strategi *coping* dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi mahasiswa Dakwah dan Komunikasi. Hasil wawancara masing-masing informan dianalisis sebagai berikut.

1. Informan I (Satu)

Mengerjakan skripsi dibutuhkan ketelitian yang mengurus pikiran sehingga dibutuhkan tenaga yang cukup agar mampu mendapatkan ide dalam mengalisis masalah yang dibahas dalam skripsi, semakin lama mengerjakan skripsi maka pikiran akan semakin terkuras dan mengalami kelelahan, keadaan yang lelah itulah cenderung membuat emosi tidak stabil dan menambah lagi beban pikiran. Untuk menyikapi stres yang dirasakan informan juga melakukan usaha dengan menghindari masalah.

“Kalau stres ka mengerjakan skripsi paling kuhindari dulu kalau saya, kukasih tenang dulu pikiranku pergi cari hiburan”.⁸⁴

Informan mengatasi masalahnya dengan menghindar mengerjakan skripsi untuk sementara waktu karena semangatnya yang mulai menurun, ia melakukan kegiatan-kegiatan yang membuat kembali termotivasi untuk mengerjakan skripsi misalnya ia melakukan kegiatan yang menyenangkan (refresing) seperti mendengar musik, menonton film korea atau ia berjalan-jalan berkeliling kampus, hingga makan yang berlebihan pun dilakukan demi untuk mendapatkan ketenangan, namun tanpa ia sadari makan yang berlebihan membuat berat badannya semakin bertambah. Dari semua usaha yang dilakukan, menurut informan berdoa adalah usaha yang paling ampuh dalam memberikan ketenangan jiwa saat merasakan stres.

“Kalau usahaku yah biasanya refresing, pergi keliling sendiri, makan banyak makanya saya itu gendut ka sekarang kah kalau stres ka banyak makan ka dan sama berdoa juga kah itu bisa kasig hilang i stres ku. Kalau sudah menenangkan diri plong lagi dirasa, enak lagi perasaan karena sudah lagi refresing”⁸⁵

Ketika informan berhadapan dengan skripsi dan mengalami stres, ada saatnya ia membutuhkan bantuan orang lain, meminta seseorang membimbing dan

⁸⁴Aisyah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

⁸⁵Aisyah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

menyelesaikan masalahnya. Dukungan sosial sangat ia butuhkan dalam membantu meringankan beban yang sedang dirasakannya, dengan adanya orang lain ia tidak merasa sendiri menghadapi beban yang dirasakan, ia merasa dicintai dan diberikan perhatian sebagai bentuk motivasi dirinya untuk tetap semangat mengerjakan skripsi dan ada tempat untuk berbagi keluh kesah. Berbeda disaat sendiri, beban yang ditanggung pun sangat terasa ia pikirkan karena tidak ada yang memberikan masukan disaat pikiran sedang kacau.

“Iya butuh ka orang lain supaya bisa ka na temani bisa kasih masukan setidaknya bisa meringankan stres yang dirasakan bisa ka rajin kembali lagi kerjai skripsiku. Karena kalau dari keluarga yang biasa kasih dukungan yah orang tua kalau teman dekat ada juga kak Neri biasa menasehati bilang hadapi saja jangan mi ambil pusing terus”⁸⁶

Informan kembali mengerjakan skripsinya setelah mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekatnya untuk berusaha lebih keras dan tidak terlalu menjadikan skripsi sebagai beban pikiran yang membuatnya tertekan. Akhirnya, dengan bantuan dari orang tua dan teman-teman terdekatnya informan termotivasi lagi untuk segera menyelesaikan penyusunan skripsinya. Saat ini informan masih dalam tahap melakukan penelitian dan sekarang ia sudah merasa bersemangat kembali karena penyusunan skripsi sudah mulai berjalan lancar lagi.

2. Informan II (Dua)

Menurut informan dalam menghadapi sebuah masalah jangan terlalu berlarut-larut dalam kebimbangan, hadapi masalah tersebut jangan dibawah stres karena hanya akan menjadi beban. Setiap orang akan menghadapi masalah alangkah lebih baiknya jika masalah tersebut terlebih dahulu diselesaikan sendiri, jangan terlalu bergantung kepada oran lain karena kita diberikan pikiran untuk mencari solusi dan

⁸⁶Aisyah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

Allah tidak akan memberikan cobaan melebihi kemampuan yang dimiliki manusia. Jadi alangkah lebih baiknya jika skripsi itu dikerjakan dahulu dengan menggerakkan seluruh kemampuan yang dimiliki dan pengetahuan yang telah didapatkan selama perkuliahan, meskipun sebagai makhluk sosial kita membutuhkan bantuan orang lain dalam aktivitas yang dilakukan tapi kita juga sebagai makhluk individu yang bisa berusaha mandiri tanpa harus merepotkan orang lain.

“Lebih kupilih jalani i daripada dihindari itu masalah, lagian toh kalo dibawa stress, tidak bakalan selesai itu skripsi dan selama masih bisa ka selesaikan sendiri, tidak perlu dibantu sama orang lain. tapi kalo sudah tidak bisa, baru minta bantuan”⁸⁷

Informan mengatakan saat merasa stres ia selalu berusaha melihat skripsi dari segi yang menyenangkan, ia berusaha membawa pikirannya lebih santai sehingga merasakan perasaan bahagia, meskipun pada awal mengerjakan skripsi ia merasakan perasaan yang kacau dan merasa terbebani karena sangat ingin mengejar penyelesaian pendidikan di yudisium kedua, ada perasaan takut skripsinya tidak selesai sesuai target yang telah ditentukan, apalagi jarak waktu yang sangat singkat untuk dapat mencapai yudisium kedua tetapi skripsinya belum juga selesai. Namun ia berusaha melawan pikiran tersebut dengan mengontrol perasaannya dan menenangkan pikiran serta senantiasa bertawakal kepada Allah, setelah merasakan ketenangan dari kejenuhan yang dirasakan ia dapat melanjutkan kembali mengerjakan skripsinya.

“Dibawa happy saja karena bukan skripsi yang berat, tapi kemalasan biasa yang membuat semuanya menjadi beban. Buat saja diri serileks mungkin, karena kalau pikiran kacau baru mau mengerjakan skripsi, saya pikir itu akan sulit. Supaya tidak terbebani dengan skripsi, hal yang dilakukan adalah mengerjakannya bukan memikirkannya, kalo terlalu banyak berpikir kapanpi je selesai ini punyaku, kapanpi je kukerja i, malah itu hanya akan menambah beban. Jadi saya lakukan dengan tindakan. Ketika stres datang biasanya

⁸⁷Khadijah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

saya mengontrol perasaan, tenangkan pikiran dengan senantiasa mengingat Allah, lalu setelah jenuh hilang lanjutkan pengerjaan skripsi”⁸⁸

Dari hasil wawancara dengan informan mengatakan bahwa ia melakukan usaha mengatasi stres dalam penyusunan skripsi dengan cara mengabaikan pikiran negatif yang disertai melaksanakan kegiatan keagamaan sebagai kewajiban seorang yang beragama islam yaitu shalat 5 waktu. Meskipun banyak rintangan yang dihadapi, salah satunya adalah masalah dengan dosen pembimbing yang terkadang membuat bimbang. Namun hal ini bukan alasan untuk menunda mengerjakan tugas skripsi. Ia tetap berpikir positif sebab itulah cara dosen pembimbing dalam memberikan tanggung jawab kepada mahasiswa untuk menjadikan skripsinya lebih baik dan juga lebih kritis dalam mengerjakan skripsi.

“Usaha yang saya lakukan yang pertama tenangkan diri dulu, laksanakan shalat 5 waktu, abaikan pikiran negatif yang hanya akan menambah beban pikiran. Setelah perasaan sudah enak berusaha kembali mengerjakan, yang penting perbanyak membaca buku, perbanyak melihat situasi sekitar yang membangun, dan pikirkan orangtua yang menantikan kelulusan kita, tetap menanamkan semangat, meskipun terkadang apa yang diinginkan tak sesuai kenyataan, misalnya kita dibimbing sama dosen tapi malah dibuat bimbang, tapi saya tetap berpikir positif karena mungkin itu cara dosen pembimbing untuk membuat saya kritis dalam mengerjakan skripsi, membuat saya tetap fokus dalam penyelesaian, juga memberikan pengajaran buat saya arti dari sebuah proses”.⁸⁹

Jika ingin menciptakan sebuah kekuatan dalam diri dimulai dengan pikiran yang baik karena pertahanan terhadap stres sangat tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengelola pikiran secara efektif, dan pikiran yang baik akan menciptakan perasaan serta perilaku yang baik pula sehingga timbul semangat dan motivasi dalam diri untuk mengerjakan skripsi. Hal ini terbukti dengan usaha-usaha yang telah dilakukan oleh informan dalam mengatasi stres berdampak positif bagi

⁸⁸Khadijah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

⁸⁹Khadijah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

perasaan dan perilakunya, ia kembali termotivasi dan merasakan semangat yang menggebu-gebu untuk segera menyelesaikan skripsinya.

“dampaknya sangat berefek, karena saya merasa menggebu-gebu untuk penyelesaian skripsi ini sesegera mungkin”.⁹⁰

Informan merasa termotivasi lagi untuk segera menyelesaikan penyusunan skripsinya, dengan keseriusan serta pikiran positif dan mendekati diri kepada Allah, akhirnya saat ini informan sudah berhasil menyelesaikan skripsinya dan sekarang informan sudah dalam tahap melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing sampai skripsinya tersebut segera diberikan tanda tangan persetujuan dari pembimbing.

3. Informan III (Tiga)

Menurut informan ia harus tetap semangat mengerjakan skripsinya meskipun ada beberapa hambatan itu bukan menjadi alasan, karena akan selalu ada jalan menuju keberhasilan yang penting berusaha dan bekerja agar bisa terwujud. Apalagi informan sangat mendambakan untuk segera menyelesaikan pendidikannya di tahun ini makanya ia sangat mengejar target untuk segera yudisium, jadi jika stres ia tidak akan lantas lari dari masalah dan membiarkannya berlarut-larut, informan akan berusaha menghadapi dan menyelesaikan masalah tersebut. Untuk menghadapi masalah yang informan lakukan cukup dengan mengontrol perasaannya terlebih dahulu. Mencari hiburan untuk lebih menenangkan diri sejenak dengan main game, menonton televisi atau pergi kerumah neneknya dan bermain bersama anak-anak kecil karena menurutnya anak kecil itu memiliki wajah dan tingkah yang lucu sehingga membuat ia terhibur lalu setelah merasa tenang ia melanjutkan mengerjakan

⁹⁰Khadijah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

skripsinya. Informan juga mengatakan jika semangatnya mulai menurun ia pasti akan curhat dengan teman-teman terdekatnya untuk diberikan masukan sehingga kembali termotivasi lagi.

“Semangat jika sekarang kerja skripsi apalagi target ka selesai ini tahun, jadi harus ka semangat. Jadi kalau stres tetap saja hadapi, tenangkan saja dulu diri pergi cari hiburan kayak main game, nonton tv atau pergi ka cari anak kecil di rumahnya nenek ku, hilang ku rasa stress ku kalau sama ka anak kecil karena masih polos-polosnya mereka jadi lucu ku lihat kalau ada na buat. Lagian kalau hilang lagi semangatku paling curhat ka lagi sama temanku supaya na kasih ki masukan sama motivasi”⁹¹

Dukungan dari orang lain tidak bisa dipungkiri memberikan semangat bagi dirinya, saling berbagi dan menasehati menjadi penyejuk juga untuk semakin mempererat tali persaudaraan dengan teman-temannya, usaha-usaha yang ia lakukan untuk mengatasi stres saat mengerjakan stres pun membuahkan hasil karena informan selalu kembali termotivasi mengerjakan skripsi.

5. Informan IV (Empat)

Menurut informan saat penulis menanyakan mengenai usaha apa yang dilakukan saat mengalami stres. Informan mengatakan bahwa saat stres mengerjakan skripsinya ia akan mencari hiburan untuk lebih menenangkan diri sejenak pergi refreasing dengan jalan bersama teman sementara waktu. Hal ini dikarenakan meskipun telah refreasing ia tetap akan kepikiran skripsinya jadi informan hanya sejenak menenangkan diri saja lalu setelah kembali ke rumah ia akan kembali melanjutkan mengerjakan skripsi yang tertunda.

“Kusimpan saja itu skripsi e baru pergi ka jalan-jalan tapi sementara ji itu hilang stres karena kalau sampai ka dirumah kuingat lagi atau pergi ka ga bertanya-tanya sama orang lain bilang aiss bemana je ini dikasih bemana je ini e karena kalau dapat meki arahan kayak hilang-hilang mi dirasa stres.”⁹²

⁹¹Fatimah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

⁹²Sulaikan, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

Ada banyak hal yang bisa memicu stres bagi seseorang, semuanya tergantung bagaimana seseorang tersebut memandang stres yang dialaminya dan cara seseorang mengatasi stres pun berbeda-beda. Seperti dalam penyusunan skripsi, waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi antara satu mahasiswa dengan mahasiswa yang lainnya pun berbeda, ada mahasiswa yang dapat menyelesaikan skripsi dalam waktu yang relatif cepat dan disisi lain ada juga mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dalam waktu yang relatif lama. Mengerjakan skripsi pun terkadang ada mahasiswa yang memang membutuhkan dukungan dari orang lain, sebab ketika mendapatkan dukungan mahasiswa merasa termotivasi. Seperti yang terjadi pada informan ketika ditanya oleh penulis mengenai membutuhkan dukungan sosial. Informan pun mengatakan setuju jika memang dalam mengerjakan skripsi ia membutuhkan orang lain sebagai motivasi dan sumber informasi ketika bingung mengerjakan skripsi.

“Pasti itu dukungan orang lain penting sekali, kalau saya butuh sekali ka, apalagi kalau nabimbing ki kek lega lagi dirasa karena bisa mi dikerja ta sedikit-sedikit.”⁹³

Dukungan sosial merupakan kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial yang membutuhkan orang lain. Kebutuhan adalah sesuatu yang diperlukan untuk mencapai kesejahteraan. Kebutuhan merupakan salah satu aspek psikologis yang menggerakkan makhluk hidup dalam aktivitas-aktivitasnya dan menjadi dasar atau alasan berusaha. Itulah sebabnya kebutuhan akan dukungan dari orang lain sangat dibutuhkan oleh seseorang yang sedang mengalami stres, hal tersebut menjadi suatu bentuk dimana seseorang merasa dicintai oleh orang lain sehingga menciptakan motivasi dan kembali semangat mengerjakan skripsi. Seperti yang dirasakan oleh

⁹³Sulaikan, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

informan saat diwawancarai ketika penulis menanyakan tentang dampak apa yang dirasakan informan setelah melakukan usaha-usaha untuk mengatasi stres. Informan mengatakan bahwa ia merasa lega dengan semua usaha yang telah dilakukan sebab informan telah sangat berjuang, ia merasa bangga dengan usaha tersebut karena akhirnya informan dapat menyelesaikan skripsinya dan bisa segera melakukan ujian akhir di bulan Juli.

“Dampaknya, kayak lega dirasa apalagi kalau kuingat i perjuanganku menyelesaikan skripsi kek bangga sekali ka kurasa”⁹⁴

Perasaan lega akan dirasakan setiap orang ketika telah berjuang sekuat tenaga untuk bisa merdeka dari skripsinya, setelah berperang begitu lama dengan menggunakan berbagai macam senjata yang ampuh seperti kemampuan berpikir, kesabaran, dan usaha. Akhirnya segala masalah yang dihadapi selama penyusunan skripsi bisa terbayarkan dengan bisa menyelesaikan skripsi.

5. Informan V (Lima)

Pada saat penulis mewawancarai informan lalu menanyakan mengenai usaha-usaha apa yang dilakukan saat mengalami stres. Informan mengatakan bahwa saat stres mengerjakan skripsinya ia akan berusaha menenangkan pikirannya terlebih dahulu dengan mencari hiburan seperti nongkrong bersama teman sementara waktu sambil berkeliling naik motor dan terkadang informan akan menghabiskan waktunya bersama temannya dengan memancing ikan dilaut.

“Usaha-usaha yang saya lakukan untuk menghilangkan stres berusaha untuk menenangkan pikiran dengan cara mencari hiburan diluar pergi jalan-jalan, biasa juga pergi ka mancing.”⁹⁵

⁹⁴Sulaikan, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

⁹⁵Ibrahim, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

Namun meskipun telah berusaha menghibur diri bersama temna-temannya, informan tetap terus memikirkan skripsinya sampai harus merasakan kegelisahan hingga kecemasan saat skripsi itu terus ia tunda untuk dikerjakan, stres yang ia rasakan membuatnya patah semangat dan frustasi menghadapi masalah sehingga itulah mengapa informan berinisiatif untuk mencoba menghibur diri dengan mencari hiburan bersama teman-temannya. Tapi sepertinya hal tersebut tidak berlangsung lama karena meskipun telah berusaha lari dari masalah namun sebaliknya masalah itu semakin menjadi sulit untuk diselesaikan hingga dengan mengumpulkan semangat serta ketegaran dirinya sambil mengingat kedua orang tuanya yang ada dikampung halaman, akhirnya informan pun memilih untuk kembali berusaha menghadapi masalah. Kemudian saat peneliti bertanya mengenai apakah informan membutuhkan dukungan orang lain dalam menghadapi masalahnya, informan pun mengatakan bahwa.

“Iya saya butuhkan, kayak dewi itu selalu ka na kasihkan dukungan kalau patah semangat ka bilang kerjami cepat anu mu masa orang lain bisa baru kamu tidak bisa jadi kalau begitu semangat ka lagi. Apalagi ada juga dukungan dari keluarga untuk cepat selesai.”⁹⁶

Pada saat kehilangan semangat untuk melanjutkan skripsinya, informan mendapatkan motivasi dari temannya yang bernama Dewi untuk kembali mengerjakan skripsi, motivasi yang diberikan oleh temannya tersebut membuat informan berpikir sejenak dan mencerna setiap nasehat yang diberikan oleh Dewi kepadanya, hingga akhirnya ia pun bersemangat kembali mengerjakan skripsi yang sempat tertunda. Itulah mengapa dukungan dari orang lain sangat dibutuhkan informan dalam proses penyusunan skripsi, dukungan tersebut mampu membuka jalan pikirannya yang saat itu negatif kemudian akhirnya berusaha kembali untuk

⁹⁶Ibrahim, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”

berpikir positif, sehingga dukungan yang ia dapatkan dari keluarga serta teman-temannya dapat memberikan motivasi baru untuk kembali mengerjakan skripsinya. Adapun penerapan strategi *coping* mengatasi stres yang digunakan oleh kelima informan dalam penyusunan skripsi disajikan dalam tabel dibawah ini.

Tabel. 4.4
Strategi *Coping* Mengatasi Stres

Keterangan	<i>Coping</i> Berfoku Masalah	<i>Coping</i> Berfokus Emosi
Informan I		1. <i>Escape avoidance</i> (Menghindari masalah dengan pergi berkeliling naik motor dan menonton film korea) 2. <i>Positive reappraisal</i> (Mendekatkan diri kepada Allah dengan senantiasa berdoa meminta pertolongan) 3. <i>Seeking social emotional support</i> (Mencari dukungan social dari keluarga dan sahabat terdekat agar kembali termotivasi)
Informan II	1. <i>Seeking informational support</i> (Mencari informasi dari orang lain dengan berusaha bertanya dan meminjam buku untuk	1. <i>Self control</i> (Mencoba untuk mengontrol diri dan perasaan dengan berpikir positif)

	<p>referensi yang kurang)</p> <p>2. <i>Confrontive coping</i> (Berusaha Menghadapi masalah dengan tetap semangat dan tidak menunda mengerjakan skripsi)</p>	<p>2. <i>Positive reappraisal</i> (Mendekatkan diri kepada Allah dengan berdoa dan menjalankan kewajiban yaitu shalat 5 waktu)</p>
Informan III	<p>1. <i>Seeking informational support</i> (Mencari informasi dari orang lain dengan berusaha bertanya tentang cara mengerjakan skripsi)</p> <p>2. <i>Confrontive coping</i> (Berusaha Menghadapi masalah dengan tetap semangat dan tidak menunda mengerjakan skripsi)</p>	<p>1. <i>Escape avoidance</i> (Menghindari masalah seperti pergi mencari hiburan dengan menonton tv, main game, dan bermain bersama anak-anak yang masih balita)</p> <p>2. <i>Seeking social emotional support</i> (Mencari dukungan sosial dari keluarga dan sahabat terdekat jika motivasinya mulai menurun)</p>
Informan IV	<p>1. <i>Seeking informational support</i> (Mencari informasi dari orang lain dengan berusaha bertanya tentang cara mengerjakan skripsi)</p> <p>2. <i>Confrontive coping</i> (Berusaha Menghadapi masalah dengan tetap semangat dan tidak menunda mengerjakan skripsi)</p>	<p>1. <i>Escape avoidance</i> (Menghindari masalah dengan pergi berekreasi ditempat wisata)</p> <p>2. <i>Seeking social emotional support</i> (Mencari dukungan sosial dari keluarga dan sahabat untuk membantu dalam mengerjakan skripsi)</p>
Informan V	<p><i>Confrontive coping</i> (Berusaha</p>	<p>1. <i>Escape avoidance</i></p>

	<p>Menghadapi masalah dengan berusaha tegar keluar dari rasa frustrasi dan berhenti menunda mengerjakan skripsi)</p>	<p>(Menghindari masalah dengan pergi mencari hiburan seperti berkeliling naik motor atau pergi memancing ikan bersama teman)</p> <p>2. <i>Seeking social emotional support</i> (Mencari dukungan sosial dari keluarga dan sahabat agar kembali termotivasi)</p> <p>3. <i>Self control</i> (Mencoba untuk mengontrol diri dan perasaan dengan tetap sabar menghadapi masalah)</p>
--	--	--

Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa strategi *coping* stres pada mahasiswa Dakwah dan Komunikasi dalam penyusunan skripsi dari masing-masing informan yang telah diwawancarai menerapkan strategi *coping* stres secara simultan. Artinya, mereka menggunakan strategi berfokus pada emosi ketika mereka memersepsi kondisi yang sulit untuk diubah. Seperti informan 1 saat merasa frustrasi ia memilih menenangkan diri terlebih dahulu, mendekati diri kepada Allah, dan mencari dukungan sosial sehingga kembali termotivasi. Sedangkan mereka menggunakan strategi berfokus pada masalah saat situasi yang mereka hadapi dipandang bisa diatasi. Misalnya informan II, III, IV dan V tetap berusaha menghadapi masalah meskipun tertekan karena semakin ditunda maka semakin menjadi beban pikiran sehingga mereka tetap berusaha menghadapinya dengan

berpikir positif. Kemudian selanjutnya berusaha mencari informasi dengan orang lain, contohnya saja informan II saat frustrasi karena tidak menemukan literatur dipergustakaan kampus ia tetap berusaha mencari informasi tentang buku di tempat lain sampai ada teman dan dosen pembimbingnya meminjamkan buku.

Berdasarkan dari hasil wawancara dari kelima informan, peneliti menyimpulkan bahwa permasalahan yang biasanya dihadapi mahasiswa dalam proses penulisan skripsi diantaranya kesulitan mencari literatur, revisi skripsi saat konsultasi, kesulitan menganalisis data, masalah dengan dosen pembimbing skripsi dan kesulitan finansial untuk membiayai skripsi. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya menyebabkan frustrasi, lelah, kecewa, kehilangan motivasi, dan sampai ada informan yang menunda mengerjakan skripsi. Gambaran faktor yang menyebabkan stres bisa terjadi dikarenakan mahasiswa tidak bisa melawan rasa malas, memiliki motivasi yang rendah dalam mengerjakan skripsi dan sulit menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing.

Keadaan gambaran faktor penyebab stres pada mahasiswa penyusun skripsi yang dijelaskan di atas secara langsung ataupun tidak langsung dapat mempengaruhi proses penyelesaian skripsi karena saat stres tubuh akan mengaktifkan respon melawan dan menghindar yang mengeluarkan banyak energi dan dapat menyebabkan kelelahan baik secara mental maupun fisik dan biasanya keadaan ini akan ditandai dengan adanya gejala-gejala stres seperti penurunan produktivitas karena menjadi malas mengerjakan skripsi, mudah marah karena merasakan frustrasi, perubahan nafsu makan menjadi suka ngemil dan sulit berkonsentrasi karena merasa tertekan. Usaha yang dilakukan informan saat mengalami stres dalam mengerjakan skripsi yaitu dengan mencari pelarian sebagai cara untuk menghilangkan stresnya dan menghindari

hal yang membuatnya tertekan dengan mencari hiburan untuk menenangkan diri, berpikir positif, mendekati diri kepada Allah dan mencari dukungan sosial dari orang-orang terdekat sehingga akhirnya termotivasi kembali mengerjakan skripsi.

4.2 Pembahasan

Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik dalam melakukan penelitian terhadap kasus-kasus atau fenomena yang muncul dan kemudian diteliti dengan menggunakan teori-teori yang relevan untuk dianalisis agar mendapat hasil dari penelitian tersebut. Sehingga penting sekali bagi mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsinya sebagai bagian dari persyaratan akademis diperguruan tinggi dan sebagai tahap akhir dari perjalanan panjang seorang mahasiswa yang juga merupakan titik puncak dari seluruh kegiatan akademik dibangku kuliah.

Setiap mahasiswa tentunya mengerahkan seluruh tenaga dan pikiran yang dimiliki untuk penyusunan skripsi mulai dari menentukan judul, menentukan rumusan masalah yang akan dibahas, sampai dengan konsultasi kepada dosen pembimbing dan melakukan revisi. Stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi biasanya muncul berawal dari sumber masalah dalam diri mahasiswa itu sendiri seperti kesulitan dalam menentukan tema atau masalah yang akan diangkat, kesulitan menentukan judul, kesulitan dalam mendapatkan referensi, dan tidak ingin dipusingkan dengan proses revisi yang berulang-ulang. Sedangkan yang berasal dari luar diri seperti, kesulitan mencari dosen pembimbing saat akan konsul karena dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, dan lamanya umpan balik dari dosen pembimbing jika telah melakukan konsultasi.

Ada banyak hal yang bisa memicu stres bagi seseorang, semuanya tergantung bagaimana seseorang tersebut memandang stres yang dialaminya.

Menurut Handoko mendefinisikan stres sebagai satu respon dari tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban yang dialami kondisi ketegangan yang dialami oleh seseorang sehingga mempengaruhi proses berpikir mereka. Bukan hanya sampai disitu, stres juga mempengaruhi emosi, fisik, dan kemampuan seseorang secara umum.⁹⁷ Ahli lain, Kendall dan Hammen menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.⁹⁸ Lain halnya dengan pendapat Kartono dan Gulo mendefinisikan stres sebagai berikut.

1. Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis organisme.
2. Sejenis frustrasi, dengan aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah terganggu atau dipersukar, tetapi tidak terhalang-halangi, peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was khawatir dalam pencapaian tujuan.
3. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pribadi.
4. Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.⁹⁹

Jadi bisa disimpulkan bahwa kendala-kendala yang menjadi penghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi akan menjadi suatu ketegangan dan beban pikiran sehingga mempengaruhi proses berpikir serta mempengaruhi emosi dan

⁹⁷Afin Muture, *Jurus Ampuh Mendeteksi Kepribadian Ganda dalam Hitungan Detik*, h. 44

⁹⁸Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, h. 27

⁹⁹Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, h. 27-28

kemampuan mahasiswa. Seperti kehilangan semangat, motivasi menurun, merasa kecewa, dan frustrasi hingga mengalami stres.

Setiap manusia dalam kehidupannya akan menghadapi masalah berupa tantangan, tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitar. Sebab tahapan perkembangan dalam rentang kehidupan manusia mempunyai tugas yang bisa menghadapkannya pada suatu tantangan dan tuntutan yang harus dihadapi. Semakin mendapatkan tantangan yang berat maka akan semakin terasa pula tekanan didalam diri akibat dari tuntutan yang tidak mampu diatasi, seseorang yang tidak mampu menyeimbangkan tekanan itu dapat memicu terjadinya stres.

Stres bisa terlihat didalam tubuh karena ada gejala-gejalanya dan saat mengalami stres akan ditemukan banyak gejala-gejala stres. Gejalanya tidak khusus dan secara mudah dapat disalah artikan untuk kondisi yang lain. Satu hal yang pasti, orang bereaksi dengan berbeda ketika mengalami stres dan terkadang stres tidak dapat dikenali kehadirannya. Stres secara garis besar mempengaruhi dari 3 bagian dari tubuh yaitu perilaku, pikiran dan tubuh. Gejala stres mempengaruhi fisik tubuh ketika datang dari mental pikiran. Perilaku dipengaruhi oleh perasaan kita. Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut bisa merupakan gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala yaitu sebagai berikut.

1. Gejala fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.
2. Gejala emosional, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.

3. Gejala kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.
4. Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain
5. Gejala organisasional, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.¹⁰⁰

Perkembangan emosi seseorang pada umumnya tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya. Kualitas dan fluktuasi gejala yang tampak dalam tingkah laku itu sangat tergantung pada tingkat fluktuasi emosi yang ada pada individu tersebut. Rutinitas kehidupan sehari-hari sering kita lihat beberapa tingkah laku emosional, misalnya agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis, dan tingkah laku menyakiti diri sendiri, seperti memukul-mukul kepala sendiri.¹⁰¹ Salah satu gejala stres yang dirasakan oleh Informan I adalah gejala emosional. Gejala emosional dari stres yang dialaminya membuat ia mengalami keluhan seperti mudah marah, takut, sedih, dan frustrasi.

Emosi muncul di tempat dimana pikiran dan tubuh bertemu. Ia adalah reaksi tubuh terhadap pikiran atau bisa dikatakan, refleksi dari pikiran pada tubuh. Sebagai contoh, suatu serangan pikiran atau suatu pikiran yang penuh rasa permusuhan akan menciptakan suatu penumpukan energi di dalam tubuh yang kita kenal sebagai kemarahan. Raga bersiap untuk bertempur pikiran sedang dalam keadaan yang

¹⁰⁰Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, h. 30-31

¹⁰¹Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2010) Cetakan ke-6, h. 69

terancam, secara fisik atau psikologis, menyebabkan tubuh berkontraksi, dan inilah sisi fisik dari apa yang kita kenal sebagai rasa takut. Riset telah membuktikan bahwa emosi-emosi yang kuat bahkan bisa menyebabkan tubuh perubahan pada biokimia tubuh.¹⁰² Jika sudah mempengaruhi emosional maka juga akan mempengaruhi tubuh dan menimbulkan gejala fisiologis, gejala inilah yang bisa memicu munculnya gejala-gejala stres berupa keluhan sakit kepala, kelelahan, sakit perut, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.

Jadi dapat disimpulkan gejala stres yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi, tergantung pada stresor atau penyebab stres yang dialami. Stres biasa terjadi karena adanya perasaan gelisah yang disebabkan beban tugas yang harus diselesaikan. Jika beban tugas tersebut belum dapat terselesaikan disertai dengan adanya tekanan seperti, waktu yang sangat sempit ditambah lagi dengan tuntutan harus serba cepat dan tepat membuat hidup seseorang dalam keadaan ketegangan, hal inilah yang bisa memicu munculnya gejala-gejala stres berupa keluhan seperti sakit kepala, kelelahan, sakit perut, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat. Hal ini harus segera diatasi karena jika sudah memengaruhi kesehatan akan membahayakan tubuh.

Gaya seseorang menyelesaikan masalah tergantung pada kebiasaan standar kebudayaan dimana ia dibesarkan. Tingkat kognitif juga mempengaruhi strategi seseorang untuk mengatasi stres. Bagaimana cara atau strategi yang diambil seseorang dalam mengatasi stres disebut dengan *coping stress*. Beberapa ahli menyimpulkan bahwa pada dasarnya *coping* itu merupakan respons tingkah laku atau pikiran terhadap situasi stres dengan menggunakan sumber dalam dirinya maupun

¹⁰²Eckhart Tolle, *Panduan Pencerahan Spiritual* (Yogyakarta: Mitra Sejati, 2009) Cetakan Ke-1, h. 27

lingkungan yang dilakukan secara sadar dan bertujuan untuk meningkatkan perkembangan individu, seperti pengembangan kontrol individu.¹⁰³ Untuk itu penerapan strategi *coping* sangat dibutuhkan oleh mahasiswa yang mengalami stres dalam penyusunan skripsi sebagai solusi pemecahan masalah agar dapat menyelesaikan tugas akhir tepat pada waktunya, strategi yang dibutuhkan yaitu kemampuan mahasiswa dalam mengatasi atau menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi (*Problem Focused Coping*) dan melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan (*Emotion Focused Coping*).

1. *Emotion-Focused Coping*

Emotion-focused coping adalah suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotion-focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang stressful, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Sebagai contoh yang jelas ketika seseorang yang dicintai meninggal dunia, dalam situasi ini, orang biasanya mencari dukungan emosi dan mengalihkan diri atau menyibukkan diri dengan melakukan pekerjaan-pekerjaan rumah atau kantor. *Emotion-focused coping* merupakan pengaturan respons emosional dari situasi yang penuh stres. Individu dapat mengatur respons emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olahraga atau nonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah. Folkman dan Lazarus mengidentifikasi beberapa aspek *emotional focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut sebagai berikut.

¹⁰³Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, h180-181

- a. *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- b. *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- c. *Escape avoidance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau melakukan sesuatu yang menyenangkan.
- d. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- e. *Positive reappraisal*, yaitu mencoba membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.¹⁰⁴

2. *Problem-Focused Coping*

Problem-Focused Coping (Coping Fokus Masalah) adalah penanganan untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Penanganan terfokus masalah merupakan penanganan stres yang menekankan upaya-upaya konstruktif-proaktif untuk mengambil tindakan tentang sebuah situasi yang penuh stres. Para peneliti mengidentifikasi beberapa aspek *problem focused coping* yang didapat dari

¹⁰⁴ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h. 108.

penelitian-penelitiannya. Folkman dan Lazarus mengidentifikasi beberapa aspek-aspek *problem focused coping* dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut sebagai berikut.

- a. *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, guru ataupun teman.
- b. *Confrontive coping*, melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
- c. *Planful problem solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.¹⁰⁵

Salah satu sumber kekuatan seseorang dalam menghadapi masalahnya adalah berpikir positif. Pikiran kita dapat mengendalikan perilaku kita. Akan tetapi, kita juga bisa mengendalikan pikiran kita. Kita dapat mengendalikan hidup kita sendiri lebih dari apa yang kita bayangkan. Kita dapat dengan mudah mengendalikan pikiran dan mengarahkannya untuk mencapai harapan-harapan positif yang sudah terwujud dalam bentuk tujuan. Orang yang memiliki kekuatan pikiran positif akan membentuk kepercayaan diri yang positif, citra diri yang positif, kreativitas yang penuh dengan kemajuan, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu, kenyataan dalam hidup yang kita alami, semua tergantung dari apa yang kita pikirkan.

Seberapa pun kesulitan hidup yang harus kita jalani, yakinlah bahwa tuhan tidak akan membiarkan diri kita terus-menerus dalam kecemasan. Bekerja keras dan optimis adalah pilihan yang tidak dapat kita abaikan ketika kita ingin menjadi manusia yang sukses.¹⁰⁶ Untuk itu berpikir positif adalah cara yang paling tepat dalam menjalani kehidupan kita. Penderitaan dan persoalan akan gampang kita lewati

¹⁰⁵ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h. 108-109.

¹⁰⁶ Alam Bachtiar, *9 Langkah Mengendalikan Pikiran, Perasaan, dan Emosi Negatif*, hal. 16-17

jika pikiran kita positif, dengan kekuatan berpikir positif kita akan mudah dalam mencapai tujuan yakni menyelesaikan skripsi. Meringankan beban stres tidak luput dari usaha apa yang dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Usaha yang dilakukan seseorang dalam menghadapi stres tergantung dari bagaimana cara ia melihat suatu masalah yang sedang dihadapi. Stres akan memberikan dampak negatif bila tidak segera diatasi, dan seseorang yang tidak ingin terus berada dibawah tekanan akan berusaha menghadapi stres tersebut ataupun sebaliknya seseorang akan menghindari situasi yang penuh stres dengan mencari hiburan untuk menenangkan diri.

Berpikir tidak memiliki batas lintas waktu, jarak, dan ruang. Pikiran memiliki kekuatan yang bisa muncul pada pagi, siang, dan sore dalam kondisi apa pun. Pikiran adalah sumber pendorong perilaku, sikap, dan hasil yang kita dapatkan. Pikiran dapat menjadikan Anda sebagai seorang yang berjiwa sehat atau sakit. Pikiran dapat membuat Anda mampu membangun tata kehidupan yang sehat atau sebaliknya. Semua itu bergantung pada bagaimana Anda merencanakan tujuan dan merealisasikannya. Plato mengatakan, “Sumber setiap perilaku adalah pikiran, dengan pikiran kita bisa maju atau mundur, dengan pikiran kita bisa bahagia atau sengsara.”¹⁰⁷ Jadi jika ingin menciptakan sebuah kekuatan dalam diri dimulai dengan pikiran yang baik karena pertahanan terhadap stres sangat tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengelola pikiran secara efektif, dan pikiran yang baik akan menciptakan perasaan serta perilaku yang baik pula sehingga timbul semangat dan motivasi dalam diri untuk mengerjakan skripsi.

Kemampuan individu dalam bertahan terhadap stres tidak akan membuat kepribadiannya berantakan. Setiap individu memiliki tingkat toleransi yang berbeda

¹⁰⁷Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, h. 10-11

antara satu individu dengan individu lainnya. Individu dengan kepribadian yang lemah bila dihadapkan pada stres yang kecil sekalipun akan menimbulkan perilaku abnormal. Berbeda dengan individu yang berkepribadian kuat, meskipun dihadapkan pada stres yang berat kemungkinan besar ia akan mampu mengatasi kondisinya. Akan tetapi, bagaimanapun hebatnya kecakapan kita mengatasi masalah, situasi hidup akan selalu menimbulkan stres. Motif kita tidak selalu dapat dipuaskan dengan mudah, hambatan harus ditanggulangi, pilihan harus ditentukan dan penundaan harus dikerjakan kembali. Kita masing-masing mengembangkan cara yang khas dalam memberikan respons bila usaha kita untuk mencapai tujuan terhambat. Ketika menghadapi stres, mungkin kita membutuhkan bantuan orang lain, meminta seseorang membimbing dan menyelesaikan masalah kita.¹⁰⁸ Itulah mengapa informan I, informan III dan informan IV, membutuhkan dukungan sosial saat stres mengerjakan skripsi karena dukungan itu membantu meringankan beban yang sedang dirasakan, dengan adanya orang lain kita tidak merasa sendiri menghadapi beban yang dirasakan, kita merasa dicintai dan diberikan perhatian sebagai bentuk motivasi diri untuk semangat mengerjakan skripsi, ada tempat untuk berbagi keluh kesah. Berbeda disaat sendiri, beban yang ditanggung pun sangat terasa dipikiran karena tidak ada yang memberikan masukan disaat pikiran sedang kacau.

Dukungan sosial merupakan kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial yang membutuhkan orang lain. Kebutuhan adalah sesuatu yang diperlukan untuk mencapai kesejahteraan. Kebutuhan merupakan salah satu aspek psikologis yang menggerakkan makhluk hidup dalam aktivitas-aktivitasnya dan menjadi dasar atau alasan berusaha. Salah satu kebutuhan manusia yang mendasar adalah cinta. Menurut

¹⁰⁸Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson dan Ernest R. Hilgard, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Erlangga) Edisi Ke-8, h. 203

Maslow, cinta adalah kebutuhan dasar manusia di tingkat ketiga setelah kebutuhan fisiologis dan kebutuhan keamanan dan keselamatan. Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri dan harus berinteraksi dengan orang lain. Manusia dibekali oleh Tuhan perasaan cinta, baik cinta kepada harta benda atau cinta terhadap orang lain, seperti teman, keluarga, sahabat, kekasih atau orang lain.¹⁰⁹ Itulah sebabnya kebutuhan akan dukungan dari orang lain sangat dibutuhkan oleh seseorang yang sedang mengalami stres, hal tersebut menjadi suatu bentuk dimana seseorang merasa dicintai oleh orang lain sehingga menciptakan motivasi dan kembali semangat mengerjakan skripsi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* stres yang diterapkan informan yang telah diwawancarai saat mengalami stres dalam penyusunan skripsi yaitu menerapkan beberapa tipe strategi *coping* secara simultan. Artinya, informan akan menggunakan strategi berfokus pada emosi ketika mereka melihat kondisi tersebut tidak dapat diubah, dan akan menggunakan strategi berfokus pada masalah ketika melihat situasi tersebut relatif lebih dapat dimodifikasi sehingga berusaha untuk menghadapi masalah dan menyelesaikannya. Semua hal tersebut tidak luput dari beberapa aspek yaitu mengontrol perasaan dengan berpikir positif, memiliki sikap optimis, mendekati diri kepada Allah ketika merasa tertekan, dan mencari dukungan sosial saat motivasinya menurun. Ini membuktikan bahwa teori Folkman dan Lazarus tentang strategi *coping* stres dan sumber kekuatan *coping* yang ada pada BAB II telah dibuktikan pada hasil penelitian ini pada ketiga informan dari Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi.

¹⁰⁹Saleem Hardja Sumarna, *108 Kepribadian Yang Paling Dicari dan Disukai Oleh Siapapun, Kapanpun, dan Dalam Kondisi Apapun* (Solo: Galmas Publisher, 2015) Cetakan Ke-1, h. 15

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan dari skripsi penulis yang berjudul “Penerapan Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare”, maka penulis dapat mengambil kesimpulan akhir yaitu sebagai berikut:

1. Gambaran penyebab stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Dakwah dan Komunikasi dari masing-masing informan yang telah diwawancarai mempunyai gambaran penyebab stres yang hampir sama yaitu penilaian ketiga informan yang mengatakan bahwa skripsi itu sulit. Seperti kesulitan dalam menentukan tema masalah yang akan diangkat, kesulitan dalam mendapatkan referensi, tidak ingin dipusingkan dengan proses revisi yang berulang-ulang, kendala pada dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, serta lamanya umpan balik dari dosen pembimbing jika telah melakukan konsultasi. Semua hal ini menjadi beban pikiran yang harus segera diselesaikan namun terhalang karena adanya kendala-kendala yang menghambat hingga menyebabkan motivasi informan menurun, kehilangan semangat untuk kembali mengerjakan skripsi, adanya rasa kecewa, dan frustrasi hingga akhirnya mengalami stres.
2. Gejala-gejala stres pada mahasiswa Dakwah dan Komunikasi dalam penyusunan skripsi dari masing-masing informan yang telah diwawancarai mempunyai gejala stres yang hampir sama yaitu gejala fisiologis yang dialami oleh Informan II dan informan III seperti merasakan sakit kepala akibat dari sering begadang hingga sakit kepala karena kelelahan mengerjakan skripsi. Informan II juga mengalami

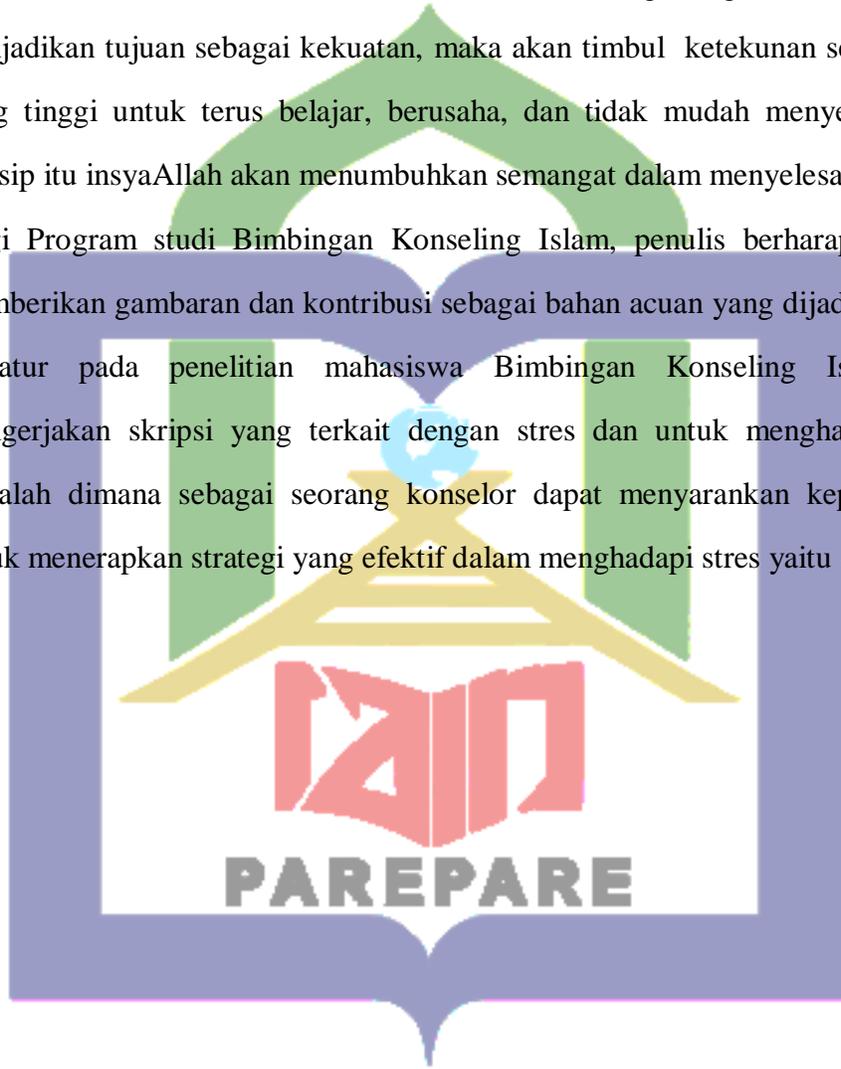
sakit perut karena ketika fokus dengan skripsi ia lupa untuk makan, sehingga hal tersebut bisa terjadi. Namun ada juga yang memiliki gejala stres yang berbeda yaitu gejala kognitif serta gejala emosional yang dialami oleh informan I seperti sulit berkonsentrasi dalam bekerja, merasa pusing karena skripsi menjadi beban pikiran, dan perubahan emosional pada informan I yang selalu ingin marah.

3. Strategi *coping* stres dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi mahasiswa Dakwah dan Komunikasi dari masing-masing informan yang telah diwawancarai menerapkan strategi *coping* stres secara simultan. Artinya, mereka menggunakan strategi berfokus pada emosi ketika mereka memersepsi kondisi yang sulit untuk diubah. Seperti informan 1 saat merasa frustrasi ia memilih menenangkan diri terlebih dahulu, mendekati diri kepada Allah, dan mencari dukungan sosial sehingga kembali termotivasi. Sedangkan mereka menggunakan strategi berfokus pada masalah saat situasi yang mereka hadapi dipandang bisa diatasi. Misalnya informan II dan III berusaha menghadapi masalah meskipun tertekan karena semakin ditunda maka semakin menjadi beban pikiran sehingga mereka tetap berusaha menghadapinya dengan berpikir positif. Kemudian selanjutnya berusaha mencari informasi dengan orang lain, contohnya saja informan II saat frustrasi karena tidak menemukan literatur dipergustakaan kampus ia tetap berusaha mencari informasi tentang buku di tempat lain sampai ada teman dan dosen pembimbingnya meminjamkan buku.

5.2 Saran

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

- a. Bagi Mahasiswa, untuk menghadapi dan mengurangi stres dalam penyusunan skripsi dibutuhkan penerapan strategi yang baik, dimana untuk mencapai suatu kesuksesan dibutuhkan usaha keras yang dibarengi dengan doa serta bertawakal kepada Allah, oleh karena itu berusaha menghilangkan ketakutan lalu menjadikan tujuan sebagai kekuatan, maka akan timbul ketekunan serta motivasi yang tinggi untuk terus belajar, berusaha, dan tidak mudah menyerah, dengan prinsip itu insyaAllah akan menumbuhkan semangat dalam menyelesaikan skripsi.
- b. Bagi Program studi Bimbingan Konseling Islam, penulis berharap skripsi ini memberikan gambaran dan kontribusi sebagai bahan acuan yang dijadikan sebagai literatur pada penelitian mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam mengerjakan skripsi yang terkait dengan stres dan untuk menghadapi sebuah masalah dimana sebagai seorang konselor dapat menyarankan kepada konseli untuk menerapkan strategi yang efektif dalam menghadapi stres yaitu *coping* stres.



DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah. 2018 . “Mahasiswa Penyusun Skripsi”. *wawancara* oleh penulis di Kampus IAIN Parepare. 09 April.
- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. 2010. *Psikologi Remaja*. Cet; VI. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Astuti, Tri Puji dan Sri Hartati. 2018. “Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro). <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/8339> (06 Juli)
- Atkinson, Rita L. Richard C. Atkinson dan Ernest R. Hilgard. 1997. *Pengantar Psikologi* Jakarta: Erlangga.
- Bachtiar, Alam. 2017. *Sembilan Langkah Mengendalikan Pikiran, Perasaan, dan Emosi Negatif* . Yogyakarta: Araska.
- Basrowi dan Suwandi. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bungin, Burhan. 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bungin, Burhan. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bungin. 2010. *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana Pradana Media Grup.
- Broto, Henricus Dimas Frandi Cahyo. 2016. “Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma)”. Skripsi Sarjana; Jurusan Ilmu Pendidikan: Yogyakarta.
- Damin, Sudarwan. 2002. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Cet; I. Jakarta: CV Pustaka Setia.
- Davison, Gerald C, John M. Neale, dan ANM M. Kring. 2006. *Psikologi Abnormal* Jakarta : Kharisma Putra Utama Ofset.
- Departemen Agama RI. 2004. *Al Quran dan terjemahannya*. Jakarta: CV. Penerbit J-Art.
- Elfiky, Ibrahim. 2009. *Terapi Berpikir Positif*. Cet; I. Jakarta: Zaman.

- Emzir. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif analisis data*. Cet; II. Jakarta: Rajawali Pers.
- Fathurrohman, Pupuh dan Sobry M. Sutikno. 2014. *Strategi Belajar Mengajar Melalui Konsep Umum & Islami*. Cet; VI. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Fatimah. 2018. "Mahasiswa Penyusun Skripsi". *wawancara* oleh penulis di rumah penulis. 22 Juni.
- Febriyanto, Rizky Satria. 2015. "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi". Skripsi Sarjana; Fakultas Psikologi: Surakarta.
- Feldman, Robert S. 2012. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Herdinsyah, Haris. 2013. *Wawancara Observasi dan Fokus Group*, Cet; I, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hartono dan Boy Sordarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Cet; I. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Khadijah. 2018. "Mahasiswa Penyusun Skripsi". *wawancara* oleh penulis di Kampus IAIN Parepare. 16 April.
- Ihsan, Faud. 2005. *Dasar-Dasar Kependidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Institut Agama Islam Negeri Parepare (IAIN). 2013. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Makalah dan Skripsi*. Edisi Revisi.
- IAIN Parepare. 2018. "Sejarah IAIN Parepare." *Situs Resmi IAIN Parepare*, <http://www.stainparepare.ac.id>. (06 Juli).
- Kementrian Agama RI. 2013. *Al Quran dan terjemahannya*. Surabaya: UD. Halim.
- Murtie, Afin. 2014. *Jurus Ampuh Mendeteksi Kepribadian Ganda Dalam Hitungan Detik*. Yogyakarta: Scritto Books Publisher.
- Oltmanns, Thomas F. dan Robert E. Emery. 2013. *Psikologi Abnormal*. Cet; I, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Partanto, Pius A dan M. Dahlan. Al Barry. 2001. *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Arkola.
- Pomerantz, Andrew M. 2014. *Psikologi Klinis*. Cet; I. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Putri, Diyanah Syolihan Rinjani. 2014. "Hubungan Antara Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi Terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa Laki-Laki Psik UMY". Skripsi Sarjana; Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan: Yogyakarta.
- Rahayu, In Tri. 2009. *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Cet; I. Malang: UIN-Malang Press.
- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka. Saputra. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sipayung, Nurliana. 2016. "Coping Stress Penulis Skripsi (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016)". Skripsi Sarjana; Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan: Yogyakarta.
- Subagyo, Joko. 2004. *Metode Penelitian Dalam Teori Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiarto, Eko. 2015. *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi dan Tesis*. Cet; I. Yogyakarta: Suaka Media.
- Sukardi. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sulaika. 2018. "Mahasiswa Penyusun Skripsi". wawancara oleh penulis di rumah penulis. 13 Juli.
- Sumarna, Saleem Hardja. 2015. *108 Kepribadian Yang Paling Dicari dan Disukai Oleh Siapapun, Kapanpun, dan Dalam Kondisi Apapun*. Cet; I. Solo: Galmas Publisher.
- Tolle, Eckhart. 2009. *Panduan Pencerahan Spiritual*. Cet; I. Yogyakarta: Mitra Sejati.
- Wijayanti, Nindya. 2013. "Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan". Skripsi Sarjana; Fakultas Ilmu Pendidikan: Yogyakarta.
- Yaswinto. 2015. "Perbedaan Coping Stress Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Iain Tulungagung Dalam Menyusun Skripsi", Skripsi Sarjana; Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah: Tulungagung.
- Yusuf, Syamsu dan Nurihsan A. Juntika. 2008. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aisyah (Nama Samaran)
TTL : Pinrang, 04 Juni 1996
Alamat : Jalan Andi Makkasau Pinrang

Menerangkan bahwa:

Nama : Nur Aliyah
Nim : 14.3200.045
Jurusan/ Prodi : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan Konseling Islam
TTL : Parepare, 13 Oktober 1996
Alamat : Jl. Jend. Sudirman Km.2 No. 27 A Parepare

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyusunan skripsi berjudul "**Penerapan Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare**" dan saya dengan rela serta sanggup untuk menjadi informan dalam penelitian ini. Apa yang saya sampaikan dalam wawancara ini merupakan fakta yang sebenar-benarnya.

Demikian keterangan ini saya berikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 09 April 2018



Aisyah

KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Khadijah (Nama Samaran)
TTL : Parepare, 14 Oktober 1996
Alamat : Jalan Suaka Alam Lestari, No 15 G Parepare

Menerangkan bahwa:

Nama : Nur Aliyah
Nim : 14.3200.045
Jurusan/ Prodi : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan Konseling Islam
TTL : Parepare, 13 Oktober 1996
Alamat : Jl. Jend. Sudirman Km.2 No. 27 A Parepare

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyusunan skripsi berjudul "**Penerapan Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare**" dan saya dengan rela serta sanggup untuk menjadi informan dalam penelitian ini. Apa yang saya sampaikan dalam wawancara ini merupakan fakta yang sebenar-benarnya.

Demikian keterangan ini saya berikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 16 April 2018



Khadijah

KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fatimah (Nama Samaran)

TTL : Pinrang, 28 Juli 1996

Alamat : Baranti, Sidrap

Menerangkan bahwa:

Nama : Nur Aliyah

Nim : 14.3200.045

Jurusan/ Prodi : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan Konseling Islam

TTL : Parepare, 13 Oktober 1996

Alamat : Jl. Jend. Sudirman Km.2 No. 27 A Parepare

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyusunan skripsi berjudul "**Penerapan Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare**" dan saya dengan rela serta sanggup untuk menjadi informan dalam penelitian ini. Apa yang saya sampaikan dalam wawancara ini merupakan fakta yang sebenar-benarnya.

Demikian keterangan ini saya berikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 22 Juni 2018



Fatimah

KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sulaikah (Nama Samaran)

TTL : Lanrae, 09 Februari 1996

Alamat : Palanro, Barru

Menerangkan bahwa:

Nama : Nur Aliyah

Nim : 14.3200.045

Jurusan/ Prodi : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan Konseling Islam

TTL : Parepare, 13 Oktober 1996

Alamat : Jl. Jend. Sudirman Km.2 No. 27 A Parepare

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyusunan skripsi berjudul **“Penerapan Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare”** dan saya dengan rela serta sanggup untuk menjadi informan dalam penelitian ini. Apa yang saya sampaikan dalam wawancara ini merupakan fakta yang sebenar-benarnya.

Demikian keterangan ini saya berikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 13 Juli 2018



Sulaikah

KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ibrahim (Nama Samaran)
 TTL : Lebani, 11 Desember 1995
 Alamat : Lebani Kec. Tapalang Kab. Mamuju

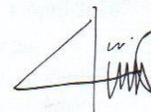
Menerangkan bahwa:

Nama : Nur Aliyah
 Nim : 14.3200.045
 Jurusan/ Prodi : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan Konseling Islam
 TTL : Parepare, 13 Oktober 1996
 Alamat : Jl. Jend. Sudirman Km.2 No. 27 A Parepare

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyusunan skripsi berjudul **“Penerapan Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare”** dan saya dengan rela serta sanggup untuk menjadi informan dalam penelitian ini. Apa yang saya sampaikan dalam wawancara ini merupakan fakta yang sebenar-benarnya.

Demikian keterangan ini saya berikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 09 Agustus 2018



Ibrahim



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI (STAIN) PAREPARE**

Alamat : JL. Amal Bhakti No. 08 Soreang Kota Parepare ☎ (0421)21307 📠 (0421) 24404
Website : www.stainparepare.ac.id Email: email.stainparepare.ac.id

Nomor : B 1159 /Sti.08/PP.00.9/04/2018
Lampiran : -
Hal : Izin Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Daerah KOTA PAREPARE
Cq. Badan Perencanaan Pembangunan Daerah
di
KOTA PAREPARE

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI (STAIN) PAREPARE :

Nama : NUR ALIYAH
Tempat/Tgl. Lahir : PAREPARE, 13 Oktober 1996
NIM : 14.3200.045
Jurusan / Program Studi : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
Semester : VIII (Delapan)
Alamat : JL. JENDRAL SUDIRMAN KM. 2 NO. 27 A, LAPADDE, KOTA PAREPARE

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah **KOTA PAREPARE** dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

"PENERAPAN STRATEGI COPING MENGATASI STRES DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI STAIN PAREPARE"

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada bulan **April** sampai selesai.

Sehubungan dengan hal tersebut diharapkan kiranya yang bersangkutan diberi izin dan dukungan seperlunya.

Terima kasih,

3 April 2018

A.n Ketua

Wakil Ketua Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga (APL)



Muh. Djunaidi



PEMERINTAH KOTA PAREPARE
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jln. Jend. Sudirman Nomor 76, Telp. (0421) 25250, Fax (0421)26111, Kode Pos 91122
Email : bappeda@pareparekota.go.id; Website : www.bappeda.pareparekota.go.id

PAREPARE

Parepare, 3 April 2018

Nomor : 050 / 156 / Bappeda
Lampiran : --
Perihal : **Izin Penelitian**

Kepada
Yth. Ketua Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kota
Parepare

Di -

Parepare

DASAR :

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011 tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah.
3. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 17 Tahun 2016 tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah.
4. Peraturan Daerah Kota Parepare No. 8 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah.
5. Surat Ketua Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga (APL) STAIN Parepare, Nomor : B 1154/Sti.08/PP.00.9/04/2018 tanggal 3 April 2018 Perihal Izin Melaksanakan Penelitian.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka pada perinsipnya Pemerintah Kota Parepare (Cq. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah kota Parepare) dapat memberikan **Izin Penelitian** kepada :

N a m a : NUR ALIYAH
Tempat/Tgl. Lahir : Parepare/13 Oktober 1996
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Mahasiswi
A l a m a t : Jl. Jend. Sudirman, Parepare

Bermaksud untuk melakukan **Penelitian/Wawancara** di Kota Parepare dengan judul :
"PENERAPAN STRATEGI COPING MENGATASI STRES DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI STAIN PAREPARE"

Selama : Tmt. April s.d Mei 2018
Pengikut/Peserta : **Tidak Ada**

Sehubungan dengan hal tersebut pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan :

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan harus melaporkan diri kepada Instansi/Perangkat Daerah yang bersangkutan.
2. Pengambilan Data/Penelitian tidak menyimpang dari masalah yang telah diizinkan dan semata-mata untuk kepentingan Ilmiah.
3. Mentaati ketentuan Peraturan Perundang-undangan yang berlaku dengan mengutamakan sikap sopan santun dan mengindahkan Adat Istiadat setempat.
4. Setelah melaksanakan kegiatan Penelitian agar melaporkan hasilnya kepada Walikota Parepare (Cq. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kota Parepare)
5. Menyerahkan 1 (satu) berkas Foto Copy hasil "**Penelitian**" kepada Pemerintah Kota Parepare (Cq. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kota Parepare).
6. Kepada Instansi yang dihubungi mohon memberikan bantuan.
7. Surat Izin akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang Surat Izin tidak mentaati ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Demikian izin penelitian ini diberikan untuk dilaksanakan sesuai ketentuan berlaku.

An. KEPALA BAPPEDA
SEKRETARIS,

E. W. ARIYADI S. ST., MT
Pangkat Pembina



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE**

Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100, website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : B- 340 /In.39/PP.00.9/05/2018

Yang bertanda tangan dibawah ini, Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare menerangkan sesungguhnya bahwa :

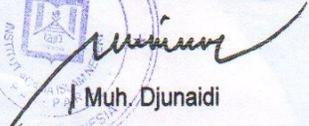
Nama : NUR ALIYAH
Tempat/ Tanggal Lahir : Parepare, 13 Oktober 1996
Nim : 14.3200.045
Jurusan/ Prodi : Dakwah dan Komunikasi/ BKI
Alamat : Jl. Jend. Sudirman, Parepare

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di IAIN Parepare dengan Judul Skripsi :
“PENERAPAN STRATEGI COPING MENGATASI STRES DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI IAIN PAREPARE”

Mulai Tanggal 3 April s.d. 24 Mei 2018

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

24 Mei 2018

An.Rektor
Plt. Warek I Bidang APL

Muh. Djunaidi

WAWANCARA MAHASISWA PENYUSUN SKRIPSI



BIOGRAFI PENULIS



Nur Aliyah adalah nama penulis skripsi ini. Penulis lahir dari orang tua bernama Bachtiar Tabea dan Nasiah sebagai anak kelima dari lima bersaudara. Penulis dilahirkan di Kota Parepare, Provinsi Sulawesi Selatan pada tanggal 13 Oktober 1996. Penulis mulai menempuh pendidikan di TK Al-Ikhsan Parepare pada tahun 2000 selesai pada tahun 2002, kemudian melanjutkan pendidikan di SDN 29 Parepare selesai pada tahun 2008, SMPN 2 Parepare selesai pada tahun 2011, SMKN 1 Parepare dengan mengambil jurusan Akuntansi selesai pada tahun 2014, dan kemudian lanjut di Perguruan Tinggi mengambil Jurusan Dakwah dan Komunikasi Prodi Bimbingan Konseling Islam di IAIN Parepare pada tahun 2014. Penulis juga aktif di dunia organisasi yang ada di kampus, penulis pernah terlibat dalam organisasi himpunan mahasiswa Dakwah dan Komunikasi pada tahun 2014 dan pada tahun 2015 penulis memutuskan untuk bergabung dalam organisasi gerakan pramuka Racana Albadi' IAIN Parepare.

Hilangkan ketakutan dan jadikan tujuan sebagai kekuatan maka akan timbul ketekunan dan motivasi yang tinggi untuk terus belajar, berusaha, dan tidak mudah menyerah, dengan prinsip itu penulis telah berhasil menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan judul **“Penerapan Strategi *Coping* Mengatasi Stres Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare”**. Semoga dengan selesainya penulisan skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi orang lain dan khususnya pada dunia pendidikan.